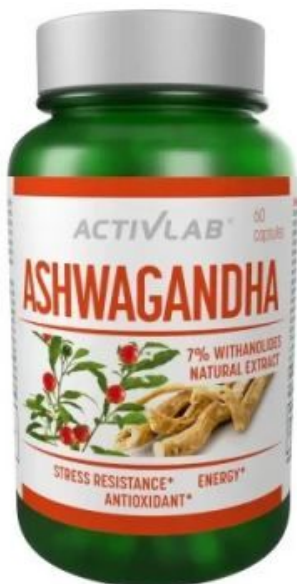


## ASHWAGANDHA RELAX 60 kapsułek Activlab Pharma



Cena: 36,99 PLN

### Opis słownikowy

Dawka	-
Opakowanie	60 kaps.
Postać	kaps.
Producent	UNIPRO SP. Z O.O.
Rodzaj rejestracji	Suplement diety
Substancja czynna	-

### Opis produktu

**Właściwości**ASHWAGANDHA to suplement diety zawierający ekstrakt z Ashwagandy (*Withania somnifera*) o wysokiej zawartości witanolidów. Ashwaganda jest zaliczana do grupy adaptogenów, czyli suplementów roślinnych zwiększających odporność organizmu na stres, ale wachlarz jej aktywności w organizmie jest znacznie szerszy i przynosi korzyści na wielu płaszczyznach. Działanie ASHWAGANDHY: Ekstrakt z korzenia ashwagandhy to bogactwo związków bioaktywnych, takich jak alkaloidy, flawonoidy, glikozydy, steroidy i laktony steroidowe, w grupie których znajdują się witanolidy, odpowiedzialne za większość beneficjnych suplementacji. Ashwagandha jest najlepiej znana z właściwości łagodzących stres i zmęczenie. Pośrednio, wpływa również na obniżenie poziomu kortyzolu, zwanego bardzo często "hormonem stresu". Dzieje się to prawdopodobnie z powodu poprawy jakości i długości snu, niezależnie od tego czy cierpimy na bezsenność czy nie. To działanie wydaje się być spowodowane wzmacnieniem sygnalizacji receptora GABA, o działaniu hamującym i relaksującym. Nieodłącznym elementem stresu jest lęk. Wiele badań skupia się na zastosowaniu ashwagandhy w kwestii łagodzenia lęków i związanych z nim schorzeń. Wyniki, jakie przedstawiają naukowcy są obiecujące i wielu specjalistów sugeruje ashwagandhę jako wsparcie dla łagodzenia stanów lękowych. Badania nad ashwagandhą dotyczą również jej wpływu na procesy kognitywne, pamięć i pracę mózgu. Wstępne ustalenia wydają się być bardzo obiecujące i pokazują, że suplementacja ashwagandhą może wspierać pamięć i pracę mózgu w bezpieczny sposób. Ekstrakt z korzenia Ashwagandhy wspiera również sportowców. Liczne badania pokazują pozytywny wpływ suplementacji ashwagandhą na parametry treningowe, takie jak siła czy wydolność (mierzona jako VO2max), najprawdopodobniej przez zwiększenie poziomu hemoglobiny. Witanolidy wykazują również działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, przez co wspierają regenerację, odporność i procesy naprawcze. Ashwagandha jest również klasyfikowana w obrębie ziół, które wpływają na normowanie i zwiększenie poziomu testosteronu u mężczyzn. Oczywiście, stres jest jednym z silnych czynników zaburzających jego naturalną produkcję, tym bardziej w obrębie działań adaptacyjnych, ekstrakt z Ashwagandhy może usprawnić produkcję tego hormonu u mężczyzn. Badania pokazują, że wzrost poziomu testosteronu może być znaczący, a to przekłada się na lepszą regenerację, wzrost siły i masy mięśniowej u osób trenujących. Kto powinien stosować ASHWAGANDHĘ: Nieodłącznymi elementami współczesności są pośpiech i stres. Każde z nas na co dzień boryka się z życiowymi, zawodowymi, a nierzadko również sportowymi wyzwaniami. Wyzwania sportowe to nie tylko puchary i medale, ale również cele jakie stawiamy sami sobie w pogoni za wymarzoną sylwetką czy poprawą zdrowia. Aktywność każdego dnia bardzo mocno obciąża organizm, nasila lęki i stres. Wybór Ashwagandhy, jako wsparcia dla lepszej regeneracji, poprawy jakości snu i vitalności, większej produktywności i pewności siebie, to na pewno dobry krok ku większej stabilizacji w rozpedzonej codzienności. ASHWAGANDHA to produkt dla: każdej dorosłej osoby, aktywnej zawodowo, narażonej na stres, ciężko trenujących sportowców siłowych i

wytrzymałościowych, osób mających problemy lękowe i mocno obciążone stresem, mężczyzn szukających wsparcia w przypadku lekkich zaburzeń płodności **Zalecane spożycie** 1 kapsułka dziennie, najlepiej przed snem. **Składniki** Informacja żywieniowa - dzienna porcja (1 kapsułka): Ekstrakt z korzenia ashwagandhy 143 mgw tym witanolidy 10 mg Składniki ASHWAGANDHY: ekstrakt z korzenia ashwagandhy (Withania somnifera L.) 7% witanolidów, maltodekstryna, żelatyna (kapsułka), substancja wypełniająca – celuloza mikrokryształiczna, substancje przeciwzbrylające: sole magnezowe kwasów tłuszczowych i dwutlenek krzemu.