

# ASHWAGANDHA bio poudre 450g Nature et Partage - INFINIE SANTE

**Produit** ASHWAGANDHA bio poudre 450g Nature et Partage

**Prix** 29.10 EUR

**Image produit**



**Résumé** Combat le stress naturellement. Teneur importante en acétylstérylglucosides et withanolides. Augmenter l'énergie physique et mentale. Contenance : 3 sachets 150g. Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute.

**Description** A savoir : L'ashwagandha, aussi connu sous le nom de ginseng indien (*Withania somnifera*), est une plante originaire d'Inde. Son usage est daté de 3000 à 4000 ans, s'intégrant dans les enseignements du célèbre maître Punarvasu Atreya. La racine d'ashwagandha est répertoriée parmi les « rasayanas », c'est à dire la plus haute classe des plantes d'usage traditionnel dans l'Ayurveda. Ecoïdées s'approvisionne directement en Inde auprès d'un partenaire qui regroupe des petits producteurs. L'objectif est de leur offrir un revenu juste et de contribuer à des projets collectifs en faveur des producteurs et de leurs familles par le financement d'un fonds de développement. Utilisation : prendre chaque jour 1 cuillère à café (5 g) de poudre d'ashwagandha diluée dans un verre d'eau ou de jus de fruit ou dans une compote. Bienfaits : Historiquement, les racines des ashwagandha ont été utilisées pour traiter : l'arthrite, la constipation, l'insomnie, les affections cutanées, les problèmes gastro-intestinaux, le diabète, les pannes nerveuses, les fièvres, les morsures de serpent, la perte de mémoire. Contre-indications : Déconseillé pour des enfants de moins de 12 ans. Ce produit ne doit pas remplacer une alimentation équilibrée et variée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée. A conserver à l'écart de l'humidité.