



## אשווגנדה אורגנית צמח המרפא של הרפואה ההודית

אשווגנדה (WITHANIA SOMNIFERA) ידוע כצמח רב-תכליתי ו"מחייה" המשמש ברפואה האירוודית (ההודית) והסינית במשך אלפי שנים.

בסנסקריט פירוש המילה אשווגנדה הוא "ריח של סוס". השם מתייחס לא רק לריח של שורש הצמח אלא גם לעוצמה שהוא מקנה לצורכים אותו. זהו צמח מרפא אדפטוגני חזק, המסייע לגוף להתמודד עם סטרס ונזקיו, על ידי איזון מערכת החיסון והמערכות ההורמונליות.

בעוד שחלק מהאדפטוגנים הם ממריצים, זה לא המקרה עם אשווגנדה. אשווגנדה מעניקה מצד אחד תמריץ לאימון בבוקר, אך כשהיא נלקחת לפני השינה היא גם מסייעת לישון טוב יותר.

### האשווגנדה של ג'מוקה

האשווגנדה של ג'מוקה היא אורגנית ללא תוספים כלשהם ומכילה 100% שורש טחון. היא גדלה בדרום הודו על ידי חברת ARYAN, שמטרתה - גידול צמחי מרפא אורגניים תוך כבוד לאדמה, לקהילה ולכל החקלאים העוסקים במלאכה.

**המינון המומלץ** נע בין 1-2 כפיות ליום.

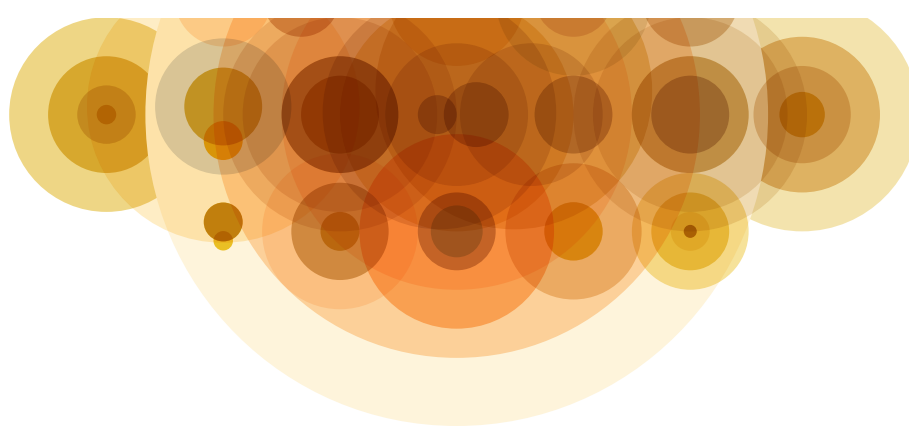
ברפואה ההודית ממליצים לבשל את האשווגנדה בחלב. ניתן להמיר בחלב שקדים או חלב שיבולת שועל. ניתן לערבב עם משקאות חמים או קרים.

מגוון מתכונים ורעיונות איך לצרוך נמצאים בבלוג ג'מוקה.

### 5 דברים שחשוב שתדעו על האשווגנדה לפי ד"ר מרקולה:

- אשווגנדה הוא צמח מרפא אדפטוגני עוצמתי, הוא מסייע לגוף להתמודד ולהסתגל לסטרס על ידי איזון מערכת החיסון, חילוף החומרים והמערכת ההורמונלית.
- WITHANOLIDES - הסטרואידים הטבעיים שקיימים באשווגנדה, מדכאים מסלולים הורמונליים האחראיים על מספר מחלות מבוססות דלקת, כולל דלקת מפרקים, אסתמה, יתר לחץ דם, אוסטאופורוזיס וסרטן.
- סומניפריין, אלקלואיד שקיים באשווגנדה, מעודד הרפיה ושינה עמוקה.
- אשווגנדה תומכת בבריאות מינית ובמערכת הרבייה אצל גברים ונשים כאחד. אצל גברים היא מסייעת להגביר את רמות הטסטוסטרון, והוכח כי היא משפרת את איכות הזרע אצל גברים עקרים.
- אצל נשים אשווגנדה מאזנת את המערכת ההורמונלית, כולל הורמון בלוטת התריס, אסטרוגן ופרוגסטרון, משפרת את תסמונת השחלה הפוליציסטית ומקלה על תסמיני גיל המעבר.

\* מתוך המאמר של ד"ר מרקולה (MERCOLA.COM). TOP ASHWAGANDHA BENEFITS



**“שורש אשווגנדה הנו צמח מרפא בטוח מאוד לשימוש. הוא אינו רעיל וקל לנטילה עבור רוב האנשים. הוא מתאים בכל תקופות החיים, מילדות ועד זקנה. בגיל השלישי יש לו יתרונות רבים, החל בשיפור השינה, חיזוק עצמות, תמיכה קוגניטיבית וחיזוק כללי.”** (ד"ר ג'וזף מרקולה (TOP ASHWAGANDHA BENEFITS)

### אשווגנדה לחיזוק עצמות

אשווגנדה מחזקת עצמות. ברפואה ההודית מקובל לשלב אותה בטיפול בחיזוק עצמות במצבי אוסטיאופורוזיס ובהחלמה מפציעות ושברים בעצמות.

### אשווגנדה לחיזוק הגוף

שורש אשווגנדה מעניק לגוף כוח פיזי. באיורודה מקובל לומר שמי שנוטל אשווגנדה מקבל און וכוח כמו של סוס. אשווגנדה מתאימה גם לספורטאים.

### אשווגנדה תורמת למראה עור צעיר

היא עושה זאת על ידי העלאת רמות האסטרוגן המעורר ייצור קולגן. אשווגנדה גם עוזרת בנטרול רדיקלים חופשיים הגורמים לקמטים, כתמים כהים ופגמים בעור.

תופעות לוואי אפשריות והתוויות נגד:

תופעות לוואי הן מאד נדירות אך יכולות להופיע. מינונים גדולים עלולים לגרום לתופעות לוואי כמו בחילה, כאב ראש, גירוי בבטן וצואה רכה, נמנום, פעילות יתר של בלוטת התריס, צריבה, גירוד ושינוי צבע של עור וריריות, פעימות לב לא סדירות וסחרחורות.

\* מתוך המאמר "TOP ASHWAGANDHA BENEFITS" מאת ד"ר ג'וזף מרקולה.

תרגום של המאמר המלא, כולל מראה מקום של המחקרים עליהם מתבסס המאמר, ניתן למצוא באתר ג'מוקה בעמוד של אשווגנדה.

### אשווגנדה מקלה על מתח וחרדה

לשורש האשווגנדה יש השפעה ניכרת על מערכת העצבים. הוא נחשב לצמח מרפא מרגיע, נוגד חרדה ונוגד סטרס. מחקרים מראים שהשורש משפר את תפקוד בלוטת האדרנל, מוריד את רמות הקורטיזול ומסייע לייצוב מצב הרוח. הוא משפר את הזיכרון והתפקוד הקוגניטיבי על ידי האטת ההידרדרות של תאי המוח, שיקום נזק לתאי המוח ושיקום רשתות עצביות וסינפסות.

### אשווגנדה לבריאות מינית ופוריות

אשווגנדה תומכת בבריאות מינית ובמערכת הרבייה אצל גברים ונשים כאחד. היא מסייעת בהגברת החשק המיני, מעלה ספירת זרע בגברים ותומכת בתסמיני גיל המעבר אצל נשים.

### אשווגנדה לאיזון בלוטת התריס

אשווגנדה ממריצה את פעילות בלוטת התריס. היא נמצאה יעילה מרוב התרופות הפופולריות בשוק לטיפול בתת פעילות של בלוטת התריס ובתסמינים הנלווים למצב זה, כגון עייפות, תחושת קור ותשישות פיזית ומנטלית.

### אשווגנדה לטיפול בדלקת מפרקים

אשווגנדה מופיעה בכתבי יד איורודיים וברפואה המודרנית כתרופה יעילה הן לדלקת מפרקים שגרנית והן לדלקת מפרקים ניוונית. היא מסייעת בהפחתת הדלקת ובתסמינים של נפיחות, כאב ואודם במפרק.

### אשווגנדה להפרעות שינה

אשווגנדה מסייעת בשיפור השינה. היא אף קרויה על שם סומנוס, אל השינה (WITHANYA SOMNIFERA). סומניפרין, החומר הפעיל שבשורש, הוא זה האחראי על השריית השינה. לנדודי שינה והפרעות שינה - כדאי לקחת בערב לפני השינה. למצבי תשישות ומתח נפשי - כדאי לקחת בבוקר, על בטן ריקה.



WWW.JAMMOKA.COM

להזמנה והתייעצות מקצועית התקשרו: 051-2788128



טבעקום הפצה

1-700-700-545