

Ashwagandha : Une plante adaptogène hors du commun - Ginseng indien

Selon les connaissances de la science ayurvédique, l'Ashwagandha est réputée avoir des propriétés bénéfiques pour l'immunité, et les systèmes nerveux, endocrinien et reproducteur.

C'est une plante adaptogène agissant sur le stress, la fatigue, l'anxiété et l'insomnie. Elle soulagerait aussi l'arthrite, les troubles de la ménopause, renforcerait les muscles et les os et aurait un effet hypoglycémiant.

Elle est réputée également pour ses vertus aphrodisiaques et stimulantes.

De la famille des solanacées, originaire d'Inde, nous la cultivons en bio sur nos terres de Bretonnières.

NB : *déconseillé aux enfants, aux femmes enceintes et allaitantes, aux personnes souffrant d'insuffisance rénale ou hépatique, aux personnes souffrant d'hyperthyroïdie ou d'une maladie auto-immune.*