

Die nachfolgenden Empfehlungen gelten für die Einnahme von ayurvedischen Nahrungsergänzungsmitteln, Kräuter und Früchte in vielfältigen Formen. Sie ersetzen keinen Arzt. Sollten Sie diese Produkte wegen Beschwerden einnehmen und diese länger als 3 Tage anhalten oder sich verschlechtern, sollten Sie unbedingt einen fachkundigen Therapeuten aufsuchen. Chronisch Erkrankte, Kinder und Schwangere sollten vor Einnahme den Rat eines Arztes oder Therapeuten suchen.

Shatavari, die Spargelwurzel

..die über 100 Männer verfügt...

Shatavari hat einen süß, bitteren Geschmack

Einsatz von Shatavari

Im Ayurveda wird Shatavari als das Kraut für die Frau betrachtet. Es wird der Gruppe der PhytoÖstrogene zugerechnet, wirkt kühlend und befeuchtend. Shatavari schützt Schleimhäute vor Entzündungen. Es wirkt beruhigend. Es wird zur Steigerung der weiblichen Fruchtbarkeit verwendet und in den Wechseljahren ist es hilfreich um Hitze, Trockenheit und Schlafstörungen zu lindern.

Shatavari ist als Pulver und Presslinge zu erhalten

Anwendung

1 Teelöffel Shatavari Pulver in Milch aufkochen und trinken. Sie können auch, besonders bei starker Trockenheit, 1 TL Ghee (indisches Butterfett) und Sharkara (ayurvedischer Rohrzucker) hinzufügen.