



# Ashwagandha

FORTE



Produsert i Norge



Glutenfri



Sukkerfri

## Slik bør du ta Ashwagandha Forte

Anbefalt dosering er 1-2 tabletter pr. dag. Ashwagandha Forte bør inntas daglig og sammen med mat og drikke. Vi anbefaler at man den første tiden tar Ashwagandha Forte før leggetid sammen med kveldsmat. Effekten av ingrediensene vil som regel merkes i løpet av de neste månedene, avhengig av kroppens energibalanse. **Effekten vil forsterkes over tid.**

I starten blir de fleste noe trøttere enn normalt, men dette er helt vanlig og vil normalt avta i løpet av noen få dager. På sikt er det fordelaktig å prøve seg frem om hva som passer best for akkurat deg, 1 eller 2 tabletter, på morgenen eller på kvelden.



### Forbedrer

Søvn, humør og  
Kognitiv funksjon



### Reduserer

Stress, tretthet  
og utmattelse



### Øker

Energi, styrke og  
utholdenhet

Tidspunktet for endring i din kropp, sinn og balanse skjer er individuelt. Derfor er det viktig å ha tålmodighet slik at kroppen kan få tid og en sjanse til å oppleve en positiv virkning av Ashwagandha Forte.

Normalt sett trenger de fleste normalt friske mennesker 2-3 måneder som en "oppstartsperiode", samtidig som andre opplever raskere (og evt. sterkere) effekt. Man kan si at effekten normalt forsterkes og stabiliseres fra 3 måneder til 1 år.

Om du virkelig ønsker å få Ashwagandha Forte til å virke for deg bør du være tålmodig, følge med og gjøre en liten "innsats" slik at du finner ut hva som passer deg og din kropp best.

Utviklet og produsert i Norge



## Revolusjonerende forskning: gir et langt og sunt liv

Over flere tiår er det gjennomført en rekke vitenskapelige og kliniske studier om den revolusjonerende Ashwagandha planten og dens betydning for kroppen vår.

I Asia har Ashwagandha vanligvis blitt brukt som et middel for en mer behagelig alderdom. Dette henger også sammen med at planten støtter opp om kroppens immunforsvar på flere vis. Den opplivende effekten på blodomløp og venesystem, sammen med den generelt vanndrivende effekten, virker også positivt for mange aldersrelaterte plager, som muskel- og leggekramper. Dertil økes også livskvaliteten med en forbedret seksuell funksjon, både hos kvinner og menn.

I sammenheng med trening eller hverdagen, kan du forvente mer overskudd. Ashwagandha er tradisjonelt brukt for utholdenhet og økt muskelmasse ved aktivitet. Den positive effekten strekker seg også til kroppens evne til å hente seg inn etter fysisk aktivitet.

Ashwagandha er kjent for sine adaptogene egenskaper. Adaptogener er stoffer som hjelper kroppen å takle stress og å opprettholde en god fysisk og mental helse. Ashwagandha er spesielt kjent for å redusere stressnivåer ved å redusere produksjonen av stresshormoner i kroppen, samt å øke produksjonen av anti-stress hormoner. Det kan også hjelpe til med å øke energinivået og å forbedre søvnen.

Nyere forskning belegger mange av de egenskapene som tilskrives urteplanten i tradisjonell indisk behandling og de moderne studiene viser at hovedingrediensen i Ashwagandha Forte gir et imponerende utvalg av positive effekter for helsen. Les mer om studiene på [ashwagandha.no](http://ashwagandha.no)



## Fremmer ro og **REDUSERER STRESS**

Stress og angst er følelsesmessige reaksjoner med generelle symptomer som søvnløshet, irritabilitet og tretthet, som kan påvirke individets livskvalitet sterkt. Ashwagandha er en naturlig urt som hjelper til med å modulere frigjøring av stresshormoner for å styrke kroppens motstand mot stress og forbedre det generelle humøret.

I tusenvis av år har Ashwagandhas adaptogene egenskaper blitt brukt for å lindre stress og hjelpe til med avslapning. Moderne studier antyder at Ashwagandha bidrar til å redusere nivået av 'stresshormonet', kortisol, i kroppen vår for å oppmuntre til en følelse av ro hos de som lider av kronisk stress.

Når det kommer til behandling av nervøsitet og angst finnes det flere kliniske studier som vi kjenner til. Alle viser en positiv effekt i forhold til placebo. Med 500 mg Ashwagandha per dag, ble hukommelsen, reaksjonstid og sosial kognisjon, forbedret.



## Bidrar til et betydelig **BEDRE HUMØR**

Ashwagandha har påvist effekt til å kunne redusere stress og dermed også forbedre humøret ditt.

En randomisert, dobbeltblind studie antydet at full spekter Ashwagandha-ekstrakt effektivt forbedrer motstanden mot stress og dermed påvirker brukerens syn på livet.



## Bidrar til et forbedret **IMMUNSYSTEM**

Det finnes sterke indikatorer for at Withanolider, og ashwagandha generelt, aktiverer og styrker kroppens immunforsvar, blant annet ved å bidra til økt spredning av lymfocytter og ved å aktivere makrofager. Ashwagandha kan bidra til å forbedre kroppens forsvar mot sykdom ved å oppmuntre den celleformidlede immuniteten.

## Forbedrer hukommelsen og **KOGNITIV FUNKSJON**

Ashwagandha har vist seg å forbedre hukommelsen, konsentrasjon, kognitive funksjoner, reaksjonsevne og evne til å behandle informasjon raskt hos friske individer.

Forbedring av hukommelse og kognitiv funksjon svekkes fra 40-års alderen, nyere forskning viser at Ashwagandha kan være effektiv i å forebygge og forbedre hukommelsen generelt og hos mennesker med mild kognitiv svikt, samt forbedre, konsentrasjon, oppmerksomhet og evne til å behandle informasjon raskt.

## Øker generell livskvalitet og **GIR BEDRE SØVN**

Ashwagandha har blitt brukt som søvnhjelpemiddel i tradisjonell indisk helsekost i tusenvis av år, og moderne forskning antyder at det kan forbedre søvnen din.

Søvnløshet er et vanlig symptom på kronisk stress og kan ha en skadelig effekt på den enkeltes mentale og fysiske helse.

Studier har vist at ashwagandha-ekstrakt kan forbedre søvnkvaliteten og raskere innsøvning hos individer med søvnløshet. I en studie på pasienter med søvnløshet og angst ble det funnet at Ashwagandha-ekstrakt forbedret søvnkvalitet og bidrar til lettere innsøvning.



## Økt muskelstyrke og

### RASKERE RESTUTISJON

Forskning har viser at Ashwagandha kan forbedre din muskelvekst og gi økt styrke samt bidra til raskere restitusjon etter trening. Forhøyede kortisolnivåer kan hemme kroppens evne til å bygge muskler.

Studier antyder at Ashwagandhas evne til å senke kortisol nivået kan bidra til å øke muskelmasse og styrke hos friske voksne.

I en randomisert og kontrollert studie var Ashwagandha-tilskudd assosiert med signifikante økninger i muskelmasse og styrke.

## Forbedrer utholdenhet og

### FYSISK HELSE

I tillegg til muskelstyrke, antyder forskning at Ashwagandha kan forbedre atletisk ytelse og utholdenhet. En studie fra 2015 viste at Ashwagandha-ekstrakt forbedret kardiorespiratorisk utholdenhet hos 50 sunne atletiske voksne.

## Bidar til bedre

### UTHOLDENHET OG YTELSE

Atletisk ytelse og utholdenhet måles ofte med VO2 max, som refererer til den maksimale mengden oksygen som kroppen vår bruker opp under trening.

Flere studier antyder at tilskudd med Ashwagandha kan forbedre VO2 max hos atletiske og ikke-atletiske individer.



## Bidrar til en **SUNN HJERTEFUNKSJON**

Mens nyere studier støtter bruken av Ashwagandha i atletisk ytelse og utvinning, viser en studie også at det er gunstig for å forbedre kardiorespiratorisk ytelse og fysisk ytelse gjennom en økning av oksygenforbruk under intens trening.

## Økt seksuell funksjon og **FRUKTBARHET**

Ashwagandha nylige kliniske studier har vist sine positive effekter på seksuell funksjon og velvære hos menn og kvinner.

Det har vist seg å øke testosteronnivået, sædmotilitet og sædceller hos menn, samt en forbedring i seksuell funksjon og økt sekslyst hos friske kvinner.

## Forbedrer generell **LIVSKVALITET**

Ashwagandha er en adaptogen urt som tradisjonelt brukes til å bekjempe stress. Studier har vist at Ashwagandha-ekstrakt effektivt forbedrer individets motstand mot stress og dermed forbedrer egenvurdert livskvalitet.



Nature Pharma Norge AS har over 20 års erfaring innen utvikling, produksjon og salg av kosttilskudd i Norge, Sverige, Danmark og Finland. Produktene er produsert i Norge etter høyeste standard.



[www.ashwagandha.no](http://www.ashwagandha.no)