



ZDRAVÍ A KRÁSA 14. 09. 2023

Ašvaganda je multifunkční bylina s řadou pozitivních účinků. Co dokáže?

Lidské tělo je velmi složitý organismus, v němž každou chvílí probíhají tisíce různých procesů. Přesně proto se o něj musíme starat, aby fungovalo správně. Naprostým základem je dostatek vitamínů, minerálů i dalších látek. Rozhodně však nezapomínejte ani na nejrůznější byliny, které dokážou divy. Proč je nejlepší volbou právě ašvaganda?

Královna bylin

Tato známá rostlina pochází z oblasti Indie a Číny, kde se používá již tisíce let v klasické medicíně. Až v posledních několika desítkách let se však samozřejmě dočkala pořádného vědeckého průzkumu.

Výsledek je naprosto jasný – [ašvaganda](#) s sebou přináší ohromně pestrou škálu pozitivních účinků na tělo i mysl. Jaké benefity oceníte?

S ašvagandou svět vypadá jasněji, sny sladčeji a myšlenky klidněji. Pro někoho může být ašvaganda kotvou v bouřlivém moři emocí. V našem těle se tato bylina podílí na více než stovce různých procesů. Ašvaganda bdí nad vaším zdravím, chrání srdce, posiluje krev a uklidňuje dýchání. S ašvagandou se vašeň znovu probouzí, srdce bije rychleji a pohledy se setkávají intenzivněji.

Nenápadné zlepšení kvality života

Ašvaganda si v posledních několika letech vybudovala pořádnou popularitu i v našich končinách. Je skvělou pomocnicí pro psychicky pracující jedince i lidi, kteří se starají o své celkové zdraví. Dávejte si však pozor, abyste nekupovali předražené náhražky. Zajímejte se pouze o certifikované a plně ověřené produkty od spolehlivých prodejců. Jedině tak nebudete vyhazovat peníze z okna.

Poctivou ašvagandu za super ceny prodává například populární e-shop Notino. Ihned po rozkliknutí odkazu v první půlce článku se před vámi objeví celá řada spolehlivých doplňků stravy s obsahem dané byliny. Určitě si nenechte ujít pravidelné slevové akce.