

INHALT

Einleitung	9
Ashwagandha – ein Adaptogen für unsere Zeit	12
Der Hintergrund: chronischer Stress und Stimulanzen .	12
Adaptogene – die ganzheitliche Lösung	14
Die Wirkweise der Adaptogene im Überblick	18
Ashwagandha als Adaptogen	20
Wissenswertes über Ashwagandha	23
Verbreitung	23
Botanik	25
Ashwagandha für Hobbygärtner	27
Anwendung in der Volksmedizin	27
Ashwagandha – die Queen of Ayurveda	28
Ein mächtiges Rasayana	29
Ashwagandha für Körper und Geist	31
Die Inhaltsstoffe von Ashwagandha	36
Eisen	36
Alkaloide	37
Phytosterole	39
Polysaccharide	40
Bitterstoffe	40
Polyphenole und Flavonoide	42
Weitere aktive Inhaltsstoffe	43
Ashwagandha, das Antioxidans der Superlative	44

Ashwagandha für Ihre Gesundheit	46
Ashwagandha gegen Stress	46
Mit Ashwagandha Ängste überwinden	55
Ashwagandha zur Förderung der kognitiven Funktionen .	58
Alzheimer, Demenz und andere chronische Nervenerkrankungen	59
Das Potenzial von Ashwagandha bei Amyotropher Lateralsklerose (ALS)	62
Ashwagandha für einen gesunden Schlaf	65
Ashwagandha bei Depressionen	70
Ashwagandha als Antioxidans und Verjüngungsmittel . .	73
Wie Ashwagandha das Immunsystem stärkt	75
Ashwagandha zur Vorbeugung und Therapie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen	79
Ashwagandha bei Diabetes	84
Ashwagandha bei Schilddrüsenproblemen	86
Ashwagandha bei Arthritis und anderen entzündlichen Krankheiten	93
Ashwagandha in Krebsprophylaxe und Krebstherapie . .	95
Ashwagandha für Männer	100
Ashwagandha für Frauen	104
Ashwagandha für eine schöne Haut	107
Heilwirkungen von A BIS Z	110
Ashwagandha: Rezepte und Dosierung	135
Ayurvedisches Ashwagandha-Tonic	137
Ashwagandha-Milchshake	137
Ashwagandha-Schlaftrunk	137
Ashwagandha-Smoothie	138

Power-Smoothie zur Verjüngung	138
Mango-Smoothie	138
Smoothie zur Aktivierung des Liebeslebens	141
Ashwagandha-Tee	141
Ashwagandha-Quark	141
Zubereitung eines traditionellen Rasayana	142
Erfrischendes Ashwagandha-Tonic	142
 Erfahrungsberichte	 145
Anerkennung und Sicherheit	148
Ashwagandha – eine größere Perspektive für die Zukunft?	152
Eine Anmerkung zum Schluss	154
 Zur Autorin	 155
Literaturverzeichnis	157
Bildnachweis	158
Anmerkungen	159