

Zahradní, terasové a balkonové skalky s jezírkem a potůčkem

Zhotovujeme skalky s jezírkem a potůčkem na balkony, terasy i na zahradu. Jedná se o plně funkční biotopy od objemu 100 l do 50.000 l na míru a dle možností pro Vás. Můžete mít kvetoucí oázu klidu a pohody i doma v bytě.



Ceny kompletních realizací jsou od 4.800,-Kč

www.jezirka-skalky.cz

Tel.: 731 227 722 | info@jezirka-skalky.cz



Ašvaganda kořen Withanie snodárná



Ašvaganda u nás známá též jako Vitánie snodárná je antioxidant, který je součástí léčiv Ajurvedy, která je akceptována i světovou zdravotnickou organizací (WHO). Má široké spektrum účinků, hlavně jako stimulant. Někdy se užívá jako náhražka ženšenu, který bývá v některých případech příliš silným stimulantem a má více nežádoucích účinků, proto můžeme zaslechnout její přívzvisko „indický ženšen“.

Využití

Ašvaganda je nejznámější jako nervové tonikum používané na uklidnění v největších obdobích stresu. Jelikož ale nepůsobí na nervovou soustavu, její užívání během dne člověk neutlumí, ale naopak nabudí.

Užívání byliny se nedoporučuje dětem do 3 let a těhotným či kojícím ženám.

Nejčastější užívání kořene ašvagandy má dvě formy, můžeme použít buď celý kořen nebo mletý na prášek. Pokud použijeme celý kořen, přelijeme ho horkou vodou a necháme přibližně 15 minut vylouhovat a připravený odvar vypijeme. V případě, že použijeme prášek, rozpustíme ho (přibližně 1 kávovou lžičku)

v troše vody nebo džusu a vypijeme. V obou případech užíváme ne nalačno 1 – 2x denně.

Doporučuje se pro správný nástup účinků užívat dlouhodobě. I přes to, že je zdravotně nezávadná, je vhodnější po měsíci užívání přibližně na 14 – 21 dní bylinu vynechat.

Ašvagandu je vhodné podávat osobám ve vyšším věku, lidem pracujícím v náročném stresovém prostředí (vrcholoví manažeři apod.) nebo v období po nemoci na podporu imunity.

Lidové názvy Ašvagandu

Indický ženšen, Vitánie Snodárná.