

Vitánie snodárná, ašvaganda - účinky na zdraví, co léčí, použití, užívání, využití

Zveřejněno: 14.05.2015 | Napsal MUDr. Zbyněk Mlčoch |   | Zobrazeno: 6766



Vitánie snodárná (ašvaganda)

Vitánie snodárná (latinsky *withania somnifera*), ašvaganda. Říká se jí také indický ženšen a patří mezi rostliny, které jsou už po generace uctívány pro svou zázračnou léčivou sílu. Mimo jiné funguje jako afrodiziakum a je vyzkoušeno, že se dá bez problémů pěstovat doma. Je jednou z důležitých [bylin](#) systému ájurvédské medicíny. U nás se o ní mluví jako o vitánii snodárné, ašvagandě či indickém ženšenu (*withania somnifera*).

Účinky rostliny:

- afrodiziakum
- zlepšení erekce
- zlepšení šance na otěhotnění (plodnosti žen)
- zlepšení imunity
- únava
- trávicí potíže
- dýchací potíže
- soustředění, koncentrace
- zlepšuje usínání

Léčivé látky jsou obsaženy v jejím kořenu, listech i plodech a její účinky můžete vyzkoušet i vy – na našem trhu jsou k dostání kapsle, prášky nebo tinktury, ale zahradníci nabízejí i rostlinky samotné, takže si [můžete](#) zkusit vypěstovat svoji vlastní ašvagandu.

Indický ženšen nejenom pro kvalitní sex

Ašvaganda je polokeř [vysoký](#) až jeden metr, který pochází ze severozápadní Indie. Tradičně byla tato [rostlina](#) ceněna jako úžasný **životodárný prostředek, posilovač mysli i těla**. Mimo jiné byla míchána jako **afrodiziakum** do zázračných [nápojů](#) lásky a užívána byla i jako prostředek ke **zlepšení erekce**. To ale není zdaleka vše. Produkty obsahující tuto zázračnou rostlinku jsou doporučovány hlavně ke **zvýšení obranyschopnosti organismu**, při **únavě, stresu, cévních, zažívacích a dýchacích potížích**. Pomáhá **udržovat**

koncentraci, ale zároveň **urychluje usínání**. Zvlášť vhodné je její užívání v pokročilejším věku nebo po nemoci. Ašvaganda prý dokonce příznivě působí na **prokrvení pánve** a tím podporuje **plodnost žen**.

Ašvaganda je nenáročný zázrak na parapetu

Vitание je vytrvalá rostlina hustě porostlá jasně zelenými listy. Kvete zeleně a její plody tak trochu připomínají močhyni, jsou to totiž červené bobule vykukující ze zeleného kalichu. Pěstovat ji můžete na [zahradě](#), ale vzhledem k tomu, že naši zimu by venku nepřežila, vhodnější bude zasadit ji do květináče a věnovat jí domácí [péči](#). V teplých dnech jí pak můžete dopřát letnění venku. Nemá žádné zvláštní nároky, spokojená bude ve větším květináči na slunném [místě](#) s běžnou zeminou a zálivkou.