

## Withania (Withania somnifera)

Egenskaper	Medicinsk användning	Aktiva Beståndsdelar	G/A	Interaktion med läkemedel samt att ta hänsyn till	Dosering/ användning
Adaptogen	Mental & fysisk Trötthet (tillfällig/akut och kronisk)				
Lugnande/rogivande	Ångest/oro				
Kramplösande	Rastlöshet				
Sänker högt blodtryck	Utmattat parasympatiskt nervsystem		G:		
Antinflammatorisk	Sömnsvårigheter	Alkaloider	Ok		
Leverskyddande	Impotens pga energibrist	Steroidlaktoner			
Ökar Fas-1 i leveravgiftning	Bronkit	Saponiner	A:		
Bakteriehämmande	Astma	Withanolider	Ok		
Tumörhämmande	Återhämtning från sjukdom och/eller operation				
	Senilitet				
	Inflammatoriska sjukdomar				
	Nedsatt immunförsvar				

Dosering flytande beredning (spädd 1:1)  
30-60 droppar, två till tre gånger dagligen

Torrviktsdosering: 1.5-3 gram, två till tre gånger dagligen

G: Graviditet  
A: Amning

