

Shatavari

EXTRACTO
(Asparagus Racemosus)

Concentración 4:1

BALANCE HORMONAL

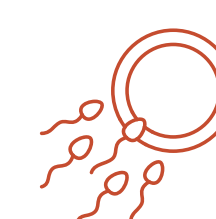


COFEPRIS 243300C0362100

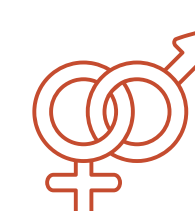
Adaptógeno, equilibrador hormonal, afrodisiaco, inmunomodulador, antiulceroso, antienvejecimiento, antiinfeccioso, diurético.

DESCRIPCIÓN

Shatavari apoya a sobrellevar los síntomas que ocurren debido a ciertos cambios hormonales. Estos afectan el comportamiento, las emociones y la salud física de la mujer. Shatavari actúa como un armonizador hormonal. Es un tónico rejuvenecedor que ayuda a equilibrar y a tonificar el sistema reproductivo femenino. Ayuda a regular los ciclos menstruales, controlar los síntomas del síndrome premenstrual, aliviar los cólicos menstruales y a controlar la cantidad de sangre perdida. Puede ayudar con la retención de líquidos y la hinchazón incómoda que a menudo se sufre antes de un periodo. Es muy antioxidante y apoya con la fertilidad y las posibilidades de concepción. Además, es un diurético y estimulador inmunológico.



Fertilidad



Líbido



Salud inmunitaria



Menopausia



Salud digestiva



Balance hormonal

USOS EN EL TIEMPO

Shatavari se menciona por primera vez en dos textos religiosos antiguos, el Rig Veda y el Atharvaveda. Se destacó como un poderoso rasayana que mejora la fuerza física, mantiene la juventud, mejora la memoria y la inteligencia. La palabra shatavari se traduce literalmente como “la que tiene cien maridos”. Se ha utilizado durante milenios como afrodisiaco y para mejorar la fertilidad en las mujeres (también en los hombres).



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

USOS MODERNOS

En la práctica ayurvédica moderna, shatavari todavía se usa como tónico reproductivo femenino. Shatavari podría ser beneficioso en el tratamiento del síndrome premenstrual (SPM). Estos síntomas ocurren debido a ciertos cambios hormonales. Estos afectan el comportamiento, las emociones y la salud física de la mujer. Shatavari actúa como un armonizador hormonal. Es un tónico rejuvenecedor que ayuda a equilibrar estos cambios en la mujer. A partir de los estudios existentes, Shatavari puede mejorar las complicaciones de la salud reproductiva femenina, incluido el desequilibrio hormonal, el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el crecimiento y desarrollo folicular, la calidad de los ovocitos y la infertilidad. Posiblemente al reducir el nivel de OS y aumentar el nivel de antioxidantes en el cuerpo.

BENEFICIOS

Mejora la fertilidad y la libido y es especialmente útil para mujeres con desequilibrios hormonales menores que impiden el embarazo.

Mejora los síntomas menopáusicos como sequedad vaginal, falta de libido y piel seca.

Shatavari también se usa como adaptógenos y como tónico nutritivo y para el sistema inmunitario.

Es ideal para personas con fatiga, falta de apetito, anemia (tomando en leche con fruta amla y ashwagandha) y síndrome de inmunodeficiencia por fatiga crónica.

Hay una larga historia de uso de esta planta para aumentar el flujo de leche en mujeres lactantes debido a su capacidad para estimular la prolactina y la libido. Es probable que el shatavari tenga un efecto estimulante sobre la glándula pituitaria.

Shatavari, como su pariente espárrago, es un diurético.

La mayoría de los polvos de té o tintura se pueden usar en artritis (inflamación de las articulaciones), cistitis (inflamación de la vejiga) y mucosidad pegajosa y expectorante.

En estudios con humanos y animales, se descubrió que esta hierba ayuda a curar los cortes gástricos y la irritación estomacal inducida por la aspirina prona.

CONTRAINDICACIONES

Las personas con diarrea y distensión abdominal pueden evitar su uso o mezclar con jengibre para que no agrave estas condiciones. Shatavari puede afectar el funcionamiento de los riñones. Puede interferir con la excreción de litio, por lo que, si estás en terapia con iones de litio, consulta a tu médico.

RECOMENDACIONES

En la Medicina Tradicional China, se incorpora Shatavari en una infusión de Bayas de Goji y dátiles chinos. Esta mezcla, puede ayudar a nutrir la energía Yin y mejorar la vitalidad.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

MODO DE EMPLEO Y DOSIS

1 cucharada (incluída en tu frasco) = 1 g. Una cápsula= 500 mg

El extracto de Shatavari se puede tomar mezclado con jugos, con agua, té y combina muy bien con cítricos.

La dosis mínima es de 500 mg y máxima de 1 gramo de lunes a viernes con descanso sábado y domingo. No se debe exceder la dosis en su consumo.

PRESENTACIONES

100 gramos

50 gramos

120 cápsulas de 500mg cada una (60g)

ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno.

Vida útil 36 meses

INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto en polvo de Shatavari. Parte utilizada: raíz.

Composición química: shatavari contiene glucósidos esteroideos antiinflamatorios como diosgenina, shatavarinas I a IV y sarsasapogenina. También tiene polisacáridos inmunoestimulantes.

SABOR

Dulce, amargo, cálido, húmedo.

UBICACIÓN

Nativo de las regiones tropicales y subtropicales de la India el sudeste e Asia, Malasia y África y el norte de Australia.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

CERTIFICACIONES



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE SHATAVARI 4:1 (*Asparagus racemosus*)

Para un envase con 100 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	38 kcal (159 kJ)	380 kcal (1 590 kJ)
Proteínas	0,4 g	4,86 g
Grasa Total	0,0 g	0,08 g
Carbohidratos disponibles	9,0 g	90.28 g
Fibra dietética	0,0 g	0,28 g
Sodio	0,4 mg	46.2 mg
Calcio	5,8 mg	58.2 mg
Extracto estandarizado (40% Saponinas)		

100 porciones por envase

*Utilizar cuchara medidora incluida en el envase

REFERENCIAS

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29635127/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30580607/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23012383/>



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx