



## FICHA TÉCNICA: ASHWAGANDHA 60 CÁPSULAS

**Produto:** Ashwagandha 60 caps.

**Ingredientes:** Ashwagandha (rénchen).

**Ashwagandha** em cápsulas é um suplemento de uma erva adaptógena da medicina ayurvédica, reconhecida por seus compostos ativos, os withanólidos. Ela ajuda o corpo a lidar com o estresse e promove o equilíbrio geral do organismo.

### ♦ O QUE É E PARA O QUE USAR?

**Ashwagandha** é uma erva adaptógena milenar que ajuda o corpo a se adaptar ao estresse. Em cápsulas, é usada principalmente para reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a qualidade do sono, aumentar a energia e a clareza mental, além de fortalecer a imunidade e otimizar o desempenho físico.

### ♦ QUEM PODE USAR?

**Ashwagandha** pode ser usada por adultos que buscam gerenciar o estresse, melhorar o sono, aumentar a energia e a função cognitiva. Atletas e pessoas com baixa imunidade também se beneficiam. No entanto, é contraindicada para grávidas, lactantes, pessoas com doenças autoimunes ou problemas de tireoide, e quem usa sedativos; sempre consulte um profissional de saúde antes de iniciar.

### ♦ PARA QUE SERVE E COMO USAR?

**Ashwagandha** serve para modular a resposta do corpo ao estresse, promovendo calma, melhor sono, maior energia e foco. Como usar: pode ser consumida 1 capsula 2 vezes ao dia, geralmente com água, antes de dormir ou dividida, seguindo a indicação do fabricante e, preferencialmente, a orientação de um profissional de saúde.

**Origem:** Brasil.

**Propriedades - Macroscópicas:**

Ausência de insetos, larvas, parasitas e de qualquer sujidade que indique contaminação no produto.

|                    |                              |
|--------------------|------------------------------|
| Aspecto do Produto | Isento de matérias estranhas |
| Sabor              | Característico               |
| Cor do Produto     | Característico               |

**Prazo de Validade:** 24 meses desde que mantido nas condições adequadas.

**Observação:** NÃO CONTÉM GLÚTEN.

**Embalagem:**

Pote PET, com tampa, Selo de Indução.  
Peso líquido: 65g

**Identificação:** Em cada embalagem deve conter as seguintes informações: **nome do produto, data de fabricação, data de validade, lote e peso líquido.**

**Armazenamento:** Armazenar em local limpo, seco, arejado, distante de produtos químicos e livres de insetos ou outros animais.

**Transporte e Distribuição:** Deve ser transportado em veículos fechados, limpos, conservados, livres de odores, pragas ou quaisquer materiais estranhos que possam ser fontes potenciais de contaminação e protegido de forma adequada a garantir a integridade do produto.

| INFORMAÇÃO NUTRICIONAL                                 |                |                     |
|--|----------------|---------------------|
| Porção: 500mg (1 cápsula)                              |                |                     |
|  | Quantidade     |                     |
|  | Por Porção     | Por 100g            |
| Valor energético                                       | 1kcal = 4,19kJ | 200,2kcal = 838,2kJ |
| Proteínas  | 0,018g         | 3,6g                |
| Gorduras (Lipídios)                                    | 0,001g         | 0,2g                |
| Hidratos de carbono                                    | 0,023g         | 46g                 |
| Açúcares   | 0              | 0                   |
| Açúcares adicionados                                   | 0              | 0                   |
| Fibra alimentar  | 0              | 0                   |
| Sódio  | 0,03mg         | 6mg                 |
| Raiz de Ashwagandha                                    | 500mg          | 100g                |
| *Percentual de valores diários fornecidos pela porção. |                |                     |