

## FICHA TÉCNICA: ASHWAGANDHA 60 CÁPSULAS



**Produto:** Ashwagandha 60 caps.

**Ingredientes:** Ahswagandha (rénchen).

**Ashwagandha** em cápsulas é um suplemento de uma erva adaptógena da medicina ayurvédica, reconhecida por seus compostos ativos, os withanólicos. 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	
Porção	Por 100g	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.