

Phyllanthus emblica L.

AMLA - AMALAKI

Phyllanthus emblica L. - ЭМБЛИЧЕСКИЕ МИРОБАЛАНЫ



Euphorbiaceae

Sanskrit - Amalaki, Dhatri. Amalaki означает "мать", или "медсестра" - или сиделка и целитель.

Synonyms: *Emblica officinalis Gaertn.*; *Mirobalanus embilica Burm.*

Common names: Emblic; Emblic myrobalan; Indian-gooseberry; Groseillier de Ceylan [French]; Myrobalan emblic [French]; Amblabaum [German]; Amla [India]; Aonla [India]; Mirobalano [Spanish]; Neli [Spanish]

Регионы произрастания: Азия-тропическая: Китай [юг]. Бутан; Индия; Индокитай; Индонезия-Ява; Малайзия; Непал; Пакистан; Шри-Ланка; Таиланд; культивируются в тропиках

ГЛАВНЫЙ КОМПОНЕНТ В ЧАВАНПРАШ (60%)

Элементы: Аскорбиновая кислота, Биофлавоноиды, Витамин С (750mg/10g свежего плода), Танины

Энергия
Rasa (вкус): Почти соленый - прежде всего Кислый
Virya (действие): Охлаждение
Viraka (постпищеварительный эффект): Сладкий
Guna (качество): Светлый, Сухой
Dosha : Уменьшает tridoshaghna, прежде всего: Пита, Вата - уменьшает, Карха - повышает. Усиливает ojas (иммунная система).
Dhatu (ткань): Все ткани обновляет - особенно крови
Srotas (канал): Циркуляция, Пищеварение и Устранение токсинов.

Аюрведическое Действие

Rasayana-омоложение всего организма,
Vajikarana-возбуждающее средство,
Shukrala-увеличивает качество сперматозоидов,
Hridaya-сердечный тоник,
Deeranya-способствует перевариванию пищи,
RaktapHtaliara- кровоточащие болезни,
Keshya-тоник для волос,
Prameghana-уничтожает болезни мочеполовой системы и диабет,
Medhya-тоник для ума,
Anuloma-исправляет поток vata,
Virechan-слабительное,
Stambhana-стягивает и связывает,
Chakushya-приносит пользу глазам.

Биомедицинское Действие

ЖКТ: запор, язвы, кислотность, гастрит, колит, гепатит, геморойды. Особенно полезен как противовоспалительный в желудочно-кишечном тракте.

Свежий сок плода, смешанного с маслом ги - расаяна (омоложение), очень полезен для восстановления кишечной флоры и корректирующей функции толстой кишки. Свежий плод очень трудно достать вне места произрастания, но можно найти на индийских рынках в течение только нескольких недель во время плодоношения.

+ Haritaki, Psyllium при запоре.

+ Shatavari и Солодка при повышенной кислотности, язвах, колите ЖКТ.

Исследования, проводимые в "Amala Центре Исследования Рака" в Керале Индия, подтвердили что применение *E. officinalis* значительно повлияло на гепатоканцерогенез (*противораковый эффект в желудочно-кишечном тракте и печени*), вызванный N-nitrosodiethylamine (NDEA) у экспериментальных животных (*Jeena 1999*). В дополнение к его гепатозащитным действиям, *E. officinalis* также справляется с острым некротизированным панкреатитом, сокращая воспаления и поврежденных ацинарных клеток (*Thorat 1995*).

СЕРДЦЕ: Его действия на кровеносную систему помогают укрепить и защищать сердце. Значительно сокращая вредный холестерин и излечивая многие артериальное повреждения. Антиокислитель высочайшего качества!!! (*Tillotson*)

• Клинические испытания сообщают об эффекте укрепления сердца, так и понижения содержания уровня холестерина в крови, указывающих антиатерогенный эффект. (*Джекоб 1988, Tillotson*)

Emblica officinalis в клинических испытаниях на людях и животных имел существенный гипохолес-теринемический, гиполипидемическую активность и антиатеросклеротические действия (*Thakur 1985; Mathur 1996; Mishra 1981; Джекоб 1988*).

+ Arjuna, Bala при сердечных заболеваниях с аритмией.

МЕТАБОЛИЗМ: Диабет, анемия, потеря волос. Общая слабость и выздоровление после перенесенной болезни. (*Bhavaprakasha, Paranjape*) масло особенно хорошо против сильной потери волос и ранней седены.

+ Gudmar, Curcuma, Черный Перец при диабете.

Иммунный: *E. officinalis* проявил свойства, в увеличении естественной деятельности против клетки убийцы и цитотоксичность зависящего антитела в опухоли, у подопытных мышей, увеличивая продолжительность жизни на 35% по сравнению с контрольными животными (*Suresh u Vasudevan 1994*). Водное извлечение *E. officinalis* показали, значительное уменьшение цитостатических эффектов арсената натрия у животных.

•**Адаптоген:** Подобно многим растениям относящихся к расаяне, *Emblica officinalis* проявил сильные адаптогенные свойства, предотвращая действия свободных радикалов в организме (Rege 1999). *E. officinalis* - один из самых высоких, естественно встречающиеся источников витамина С (Katiyar 1997, 178), антиокислительная способность были проявлены (emblicanin (37%), emblicanin B (33%), punigluconin (12%) и pedunculagin (14%) (Bhattacharya 1999).

•**Противовоспалительный:** экстракт листа *E. officinalis* проявил сильные противовоспалительные свойства на экспериментальных животных (Asmawi 1993).

Антибактериальный: Водный и спиртовые извлечения *E. officinalis* обладали противогрибковыми и антибактериальными свойствами, без какого любого признака клеточной токсичности (Dutta 1998).

Противовирусный: биопроба плода *Emblica officinalis* (putranjivain A), проявила себя как мощное противовирусное вещество на человеческий вирус иммунодефицита (Mekkiy 1995).

•**РАК:** Nandi сообщает, что дополнение *Emblica officinalis* к пищевому рациону мышам значительно уменьшило цитостатические эффекты известного канцерогенного вещества, 3,4-benzo (a) ругепе, в намного меньших дозах, чем *sarcingogen* (1997).

Водный настой *E. officinalis* до лучевой терапии, имел защитный эффект против радиации, не вызывая хромосомное повреждение (Yadav 1987).

Эффективно защищает организм от отравления при прохождении лучевой и химии терапии.

ПЕЧЕНЬ: Очень эффективное очищающие средство для печени - его кислый аромат "сжимает" печень - его антиокислительные свойства защищают её. (Tillotson)

Примечания

Огромное содержание Витамина С - один из наиболее высоких в растительном царстве (*равен по содержанию в 20-ти апельсинах!*) и при этом соединение аскорбиновой кислоты устойчиво при высокой температуре.

•хотя *Amalaki* имеет преобладающе кислый аромат, это может увеличить агни и пищеварительную функцию, не ухудшая *pitta*, поскольку он энергично охлаждает и имеет сладкий постпищеварительный эффект. [Это - исключение к правилу, что кислый ухудшает *pitta* (*Аштанга Храйдая*).]

•*Amalaki* уменьшает *vata* через его кислый вкус, *pitta* его сладким вкусом и холодной энергией и *karpha* его вяжущим вкусом и сухим природой; это таким образом успокаивает все три *dosha*.

•*Amalaki* - главный компонент в *Chayawanaprash*-эликсир (60% содержания), который является превосходным омоложением для легких, всех трех *dosha* и репродуктивной системы.

Пожилой мудрец Чаяуона омолодил себя *Amalaki* до такой степени, что добился любви молодой девы, которая смогла с ним жить!

Противопоказания - Нельзя принимать при высокой *karpha* и аме. При диарее, дизентерии.

Дозировка - 250mg-4g/день, 1-1,5ml/day 1:5@25% настойки

Infusion: 20-30 ml bid **Powder:** 2-5 gm bid **Chyavanaprash:** 8-12 gm qd or bid ; **Triphala:** 2 gm bid

Клинические испытания "Amalaki" Phyllanthus emblica L. (Emblica officinalis)

• *Emblica officinalis* свежий сок 5 ml/kg веса тела прием 60 days

Холестерин, триглицериды, фосфолипид и уровни LDL были уменьшены на 82 %, 66 %, 77 %, и 90 %, соответственно. Уровни жировой ткани показали существенное уменьшение после принятия *Emblica officinalis*. Аортальный клапан был регрессирован.

Mathur R, et al. Hyp clip idaemic effect of fruit juice of Emblica officinalis in cholesterol-fed rabbits. J Ethnopharm 1996;50:61-68.

• Спиртовая настойка of *Andrographis paniculata* and *Emblica officinalis* 35 пациентов с гепатитом В +, гепатит В-, и синдром постгепатита.

Травяная смесь справилась у 33 пациентов с Гепатитом В +, В-, и синдромом постгепатита. Смесь продемонстрировала эффективность в сокращении клинических симптомов, улучшение функции печени и альбумина.

Raraji, et al. Effect of Kalmegha and Amlaki compound on viral hepatitis (Koshtha-Shakhashrita Kamala) Aryavaidyan 1992;5(3): 164-169.

• Сушеные плоды *Emblica officinalis*

18 пациентов с заболеваниями желудочнокишечного тракта

Заметное улучшение работы ЖКТ и постепенное снижение концентрации желудочной кислоты, а также повышение иммунной системы организма ($p = 0.01$)

Sharma PK, et al. Clinical evaluation of amalaki chuma in the treatment of amlapitta. Aryavaidyan 1990;4(2): 120-122.

• TRIPALA - *Terminalia chebula*. *Emblica officinalis*. *Terminalia bellirica*

На фоне питания с повышенным содержанием холестерина, был уменьшен до нормы в тех контрольных группах, которые получали Tripala, чем в группе контроля (не принимавших Tripala), имели повышение холестерина.

Thakur CP, et al. The Ayurvedic medicines Haritaki, Amla and Bahira reduce cholesterol-induced atherosclerosis in rabbits. Int J Cardiology 1988;21 (2): 167-175.

• *Emblica officinalis* прием необработанного плода в течении 28 дней

Клинические испытания 15 человек с нормой и 20 человек с повышенным содержанием холестерина в крови. Лечение *Emblica officinales* значительно уменьшает содержание холестерина в крови. Через 2 недели после окончания курса лечения, уровень холестерина уменьшился почти до нормы у пациентов с повышенным содержанием холестерина. Из этого следует, что необходимо проводить 2-4 курса в год (1 курс 4 недели, утром на 1 прием 1/4 чайной ложки *Emblica officinales* сухого порошка), для поддержания нормального уровня холестерина.

Effect of the Indian gooseberry (amla) on serum cholesterol levels in men aged 35-55 years. Eur J Clin Nutr 1988;41(U):939-944.

Комментарии: плод - наиболее часто используемая часть растения.

Высушенный плод используется отвар, внутренне как кровоостанавливающий и противопроносный (*Nadkarni 1976, 482*). Высушенный плод, полезен при анорексии, анемии, расстройстве желудка, раздражительности и желтухе. Также превосходно показал себя при хроническом насморке и простуде, с опухшими, сухими красными губами и сыпью вокруг рта. Высушенный плод в виде отвара полезен при менорагии и лейкорее.

При облысении делают масло из высушенных плодов или водный отвар, который также добавляет блеск и силу крепости волосам.

Семена используются при диабете в комбинации с *Haridra (Curcuma longa)*, это - эффективное лечение против диабета (*1983, 90*). Семена смолотые в мелкий порошок и смешаны с равным количеством частей *Ashvagandha (Withania somnifera)* для омоложения и увеличения устойчивости организма во время холодных зимних месяцев, то есть повышает иммунитет (*Nadkarni 1976,482-3*). Семена, жареные в масле ги, протертые в порошок, смешивают с хорошо приготовленным рисом, накладывают как пасту ко лбу, чтобы остановить кровотечение из носа (*Nadkarni 1976, 482*).

Против чесотки и раздражений кожи семена поджаривают, смешивают с кунжутным маслом и прикладывают наружно (*Nadkarni 1976, 482*).

Листья используются в виде настоя с семенами *Fenugreek (Trigonella foenum-graecum)* при лечении диареи и дизентерии (*Kirtikar u Basu 1993, 2221*).

Кора главным образом вяжущая, полезна при лечении диареи и дизентерии. Сок свежей коры смешан с свежим соком *Curcuma longa* при лечении гонореи (*Kirtikar u Basu 1993,2221*).

Водный настой также эффективен, как жидкость для полоскания рта при язвенном стоматите и может быть применен в виде отвара при лечении кровоточащих пепсиновых язв (*Nadkarni 1976, 482*).

Отвар корней - жаропонижающий, используемый внешне и внутренне, хорош в постлихорадочной миалгии (*Kirtikar u Basu 1993, 2221*).

*****Древнеармянская медицина**

Это черные плоды из семейства миробаланов. Хорош тот вид, который черного цвета и плотный. Природа их холодна в I степени и суха во II. Обладают вяжущими и укрепляющими свойствами. Относятся к числу достохвальных лекарств. Укрепляют нервы и не дают человеку быстро состариться.

Укрепляют волосы, делают их черными и препятствуют выпадению - сварить их и смешать с хной, смазывать седые волосы, со временем сделает их черными и укрепит корни.

Смазать их маслом глаза, то обострит зрение. Растолочь и ввести в глаз, то удалит влагу из глаз.

2 драма их растолочь, смочить в сладкой воде и дать постоять 2 часа, а затем трижды отжать и воду закапать в глаз, то удалит бельмо.

Укрепляют сердце, обостряют разум, укрепляют желудок и очищают его, возбуждают аппетит и прекращают рвоту и понос, а также кровотечение, слюнотечение и истечение мочи по каплям. При геморрое.

Варенье смягчает естество и вызывает испражнение без труда.

Усиливают половую силу. Давать при опухании яичек.

Умеряют жар крови.

Полезны для гибкости суставов.

Доза на прием — 1 мтхал Давать с медом.

Вредны при коликах в кишечнике. Вредное действие устраняет сироп инжира или инжировый отвар. Вредны для селезенки.

Вредное действие устраняет мед

Заменителем является черный миробалан (Haritaki).

Растолочь, смешать с равным количеством сахара, прибавить миндального масла ежедневно пить по 5 драм с теплой водой, то обострит зрение и устранил слабость, а также исцелит боли в животе и поможет при геморрое. Дать выпить 2 драма их с айвовым сиропом при болезни живота, которая происходит от "черной желчи"* и слизи (черная желчь, одна из четырех кардинальных влаг по гуморальной теории).

Варенье - (оригинальный рецепт) размягчает естество, укрепляет органы чувств и будет способствовать пищеварению.

Сироп приготовить так: возьми 30 драм эмблических миробаланов, растолки и размочи в 350 драмах розовой воды в течение ночи, а утром смешай с сандалом в дозе полдрама и с одним данком алойного дерева и на следующий день поставь кипеть до тех пор, пока вся сила лекарства не перейдет в воду, а затем отожди и прибавь меда в соотношении полторы части к одной части воды, дай сгуститься и употреби.

Доступный рецепт - порошок эмблических миробаланов заливают водой 1:10, варят на водяной бане, до тех пор пока не уварится до 1:2, то есть до густоты сиропа, профильтровать отжать от миробаланового порошка. Затем добавляют мед, до густоты, приблизительно 1:1, хранится может до 6 месяцев в холодильнике. Употреблять ежедневно по 1-2 чайной ложке, разведя в теплой воде, 2 недели в месяц на стареющей луне, для максимального усвоения организмом.

Поможет восстановить силы в организме, обладает сильными омолаживающими свойствами при регулярном употреблении, (прием - 2 недели принимать, 2 отдыхать)

"Млечный сок "

Это вымоченные в молоке эмблические миробаланы. Лучше всего вымачивать их в молоке несколько дней. Их вяжущие свойства становятся меньше выражены.

Природа млечного сока холодна и суха в III степени. "Некоторые говорят, что влажна." Очищает желудок от липкой слизи и увеличивает переваривающую силу. Останавливает отрыжку и рвоту и прекращает слюнотечение. Гасит жар крови. Доза на прием — 1 мтхал.

Вреден для мочевого пузыря. Вредное действие устраняют свежее молоко и мед.

P.S. Amalaki лучше принимать с медом, действие более мягкое и выраженное. Проверено.

Литература:

Ind J Med Res, 429, 1939

Srmivasan, M. *Indian Gooseberry, Nature*, 153:684,1944

Dhar, dc, Srivastva, DL, and Srinivasaya, M., *Studies on E. officinalis. 1. Chromatographic study of some constituents of Amla, J Sci Ind Res., Sec C 15:205, 1956* Singh, BN and Sharma, PV, *Effect of amalaki on amlapitta. J Res Ind Med 5 (2):223-230, 1971.*

Banu, N., Patel, V., et al, *Role of amalaki rasayana in experimental peptic ulcer, J Res Edn Ind Med 1(1): 29-34, 1982* Chawla, YK, Dubey, P., Singh, R., et al., *Treatment of dyspepsia with amalaki (Emblica officinalis), an ayurvedic drug, Vagbhata 5(3): 24-26, 1987. Tana.M. etal., Ind J Exp Biol 15:485,1977.*

Thakar, CP and Mandal, K., *Effect of Emblica officinalis in cholesterol-induced atherosclerosis in rabbits, Ind J Med Res, 79:142-146, 1984.*