



Amalaki – Emblica officinalis

Die Amla-Frucht (Sanskrit: Amalaki) gilt als DAS Verjüngungsmittel im Ayurveda und ist die Königin der Prävention. Sie harmonisiert alle drei Doshas und gehört zu den neun Lebensmitteln, die man gemäß der ayurvedischen Lehre täglich zu sich nehmen sollte.

„Es wird erzählt: Am Ende einer Weltzeit war der Schöpfergott Brahman so gerührt, dass er weinen musste. Wo seine Tränen auf die Erde fielen, entstand eine neue Pflanze: der Amla-Baum, der die Liebe des Gottes für die Lebewesen verkörperte. Der Baum heißt deshalb auch „Dhatri“, was „nährende Mutter“ bedeutet.“

Die Amalaki-Frucht mit dem lateinischen Namen **emblica officinalis** wird im Hindi kurz Amla genannt. Die hellgrüne bis blass-gelbe Frucht mit ihrer dünnen durchscheinenden Haut wächst an einem akazienähnlichen Laubbaum von 9 bis 25 m Höhe, den man in den flachen Ebenen und niederen Gebirgsgegenden des gesamten indischen Subkontinents findet.

Medizinisch betrachtet steht die Frucht im Vordergrund. Sie gilt als Eckpfeiler der ayurvedischen Gesundheitslehre, denn 55 – 60% der Kräuterrezepte in den klassischen Texten enthalten

Die Frucht

Die Amalaki-Frucht ist eine der größten natürlichen Quellen für Vitamin C welche je entdeckt wurde. 100 g frische Amla enthalten rund 600 bis 921 mg Vitamin C. Zum Vergleich: 100 g Zitrone enthalten 50 mg Vitamin C. Durch die Einbindung in einem Komplex von Bioflavonoiden, Bitterstoffen und Mineralien wird dieses Vitamin C besonders gut durch den Menschen Körper aufgenommen.

Verarbeitet und getrocknet sinkt der Vitamin C-Gehalt normalerweise drastisch. Doch Ist die Frucht schonend kalt-getrocknet bleibt das Vitamin C zum größten Teil erhalten, weil es an 13 verschiedene Gerbsäuren gebundenes, die die Oxidation verzögern. Hier kommt es auf die schonende Verarbeitung an!

Der Nachweis eines extrem hohen ORAC -Wertes bei bestimmten Amla-Pulvern wurde bestätigt (ORAC = Oxygen Radical Absorbance Capacity). Viele der segensreichen Effekte beruhen wohl auf Antioxidantien* in der Frucht.

Achten Sie auf Qualität, gerne berate ich Sie!

*(Antioxidantien neutralisieren die gefährlichen freien Radikale, die beispielsweise durch psychische und physische Überbelastung, Stress, schlechte Ernährung oder Umweltgifte entstehen. Freie Radikale schädigen die Zellen, beschleunigen das Altern und fördern viele Krankheiten.)

Ein wichtiges Rasayana

„Amalaki ist das beste Verjüngungsmittel von allen“ heißt es in der Charaka Samhita. Es hat einen tiefgreifend positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus und steht im Ayurveda für Verjüngung von Körper und Geist schlechthin. Sie gilt als Nektar für Jugend und Schönheit, inneres Glück, Liebe und klares Bewusstsein.

Sie hat ein großes Spektrum von Funktionen als Gesundheitsförderer sowohl bei der Behandlung von Krankheiten als auch in der Vorsorge.

Der klassische Ayurveda beschreibt Amalaki als wichtigstes Rasayana (Verjüngungsmittel):
Sie justiert die Verdauungsfeuer (Agnis) auf allen Ebenen, öffnet die Poren der Zellen für die Aufnahme von Nährstoffen.
Sie reguliert alle Stoffwechselforgänge und fördert die vollständige Verwertung der Nahrung, sie fördert den Aufbau von Körpergewebe insbesondere das Muskel und Knochengewebe ,sie hilft dem Körper Schlacken auszuscheiden, wandelt radikale Säuren in Glukose um und belebt den Gesamtstoffwechsel.
Sie fördert außerdem den Denkprozess und die Entfaltung des Intellekts, den Sehsinn, den Haarwuchs die Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit bei Mann und Frau.

Von alters her wurde Amalaki In der Ayurveda Medizin als entzündungshemmendes und fiebersenkendes Mittel zur Unterstützung des Kreislaufes und bei Magenproblemen wie Gastritis eingesetzt. Ebenso bei allen gestörten Immunsituationen. Sie hilft bei allen Krankheiten, die auf Übersäuerung basieren und ist besonders bekannt dafür, dass sie die Transformation von Nahrung in Energie systematisch verbessert. Die infektions-und entzündungshemmenden Eigenschaften wurden von wissenschaftlichen Studien bestätigt: Amalaki erhöht die Immunität auch durch die Verdopplung der Anzahl der natürlichen Killerzellen innerhalb von drei Tagen.

Geschmack: alle außer salzig
Eigenschaften: trocken, spitz
Wirkung nach Verdauung: süß
Thermik: kühlend
Dosha-Bezug: alle drei reduzierend

Einsatzmöglichkeiten in der Hausapotheke: Amalaki gilt als das Verjüngungsmittel im Ayurveda. Die getrocknete Frucht unterstützt das Immunsystem (Stärkung der Widerstandskraft), bei Erkältungen, reduziert im Magen übermäßige Säure, stärkt die Augen und gilt als Tonikum für Haut, Haare und Nägel.

Im Handel verfügbar sind das Fruchtpulver (Churna), Presslinge des Extrakts, Gärgetränke und die berühmte Rezeptur Chyavanprash – ein stärkendes Fruchtmus mit zahlreichen Kräutern, Gewürzen, Honig, Ghee und Rohrzucker. Amalaki ist zudem Bestandteil der berühmtesten Dreifruchtmischung Triphala.

Achten Sie auf Qualität, gerne berate ich Sie!

Dosierung und Anwendung: 1-3 g Churna 1-3 x täglich. Gerne stimme ich die Einnahme auf Sie ab, rufen Sie einfach an oder schreiben Sie mir eine Nachricht!