



LÉČIVÉ ROSTLINY 16. 01. 2012

Amalaki

Amalaki, (nebo Amla Amlaka, Amlaki a existují i jiné varianty) nazývané též „Indický angrešť“ je vyjímečné ovoce se spoustou pozitivních zdravotních...

Nebeské ovoce

Amalaki je plod rostliny s latinským pojmenováním *Phyllanthus emblica*, nebo také *Emblica officinalis*. *Emblica officinalis* patří do čeledi Euphorbiaceae a dorůstá do velikosti středně velikého stromu, který roste v rovinatých a podhorských oblastech na celém indickém subkontinentu v nadmořských výškách od 200 m do 2000 m. V Indii je považován za posvátný strom pro své velice výživné tzv. „nebeské ovoce“, které je vůbec nejbohatším přírodním zdrojem vitamínu C (3.000 mg v jednom plodu – třicetinasobně vyšší množství než pomeranč). Obsahuje také třísloviny (emblicaniny A a B, puniglukonin, pedunculagin), cukry a minerály (chrom, zinek, měď).

Antioxidační vlastnosti

Plod Amalaki je v ajurvédské medicíně doporučován k vyživování tělesných tkání a celkovému posílení organismu. Vytváří společně s Bibhitaki a Haritaki známou ajurvédskou kombinaci Triphala,  podporující zdraví, duševní i tělesnou odolnost a imunitní systém organismu. *Emblica officinalis* je zejména díky obsahu tříslovin silný antioxidant. Z toho vyplývá její působení na organismus. Volné radikály způsobují totiž nejen poškození buněk, ale ovlivňují i některé metabolické pochody nebo produkty metabolismu. Z toho důvodu lze *E. officinalis* použít u řady onemocnění, na která mají volné radikály vliv. Stará legenda praví, že v dávných dobách mudrc Chyawan obnovil své podlomené zdraví konzumací tohoto ovoce a poté se dožil vysokého věku.

Farmakologické vlastnosti

Amalaki má četné farmakologické vlastnosti. Není jen účinným antioxidantem, ale má i antibakteriální, antivirové, antimutagenní, nematocidní, anabolické, antihepatotoxické, protizánětlivé, antihistaminické, spasmolytické, hypolipidemické vlastnosti, inhibuje houby a kvasinky, zabraňuje hyperhidróze, ulevuje při hypotenzi, působí i jako anacidum a proti nádorům. Navíc zvyšuje syntézu bílkovin a je užitečná u stavů hypoglykémie. Díky své ochlazující vlastnosti se amalaki často vyskytuje jako složka léků na odstranění pálivého pocitu kdekoli v těle a také na mnoho typů zánětů a horeček; jsou to všechno projevy rozrušení typu pitta (ohně).

Jak amalaki účinkuje

Dominantní aktivní složkou amalaki je skupina taninů odvozená od gallových a ellagových kyselin  tvořících značnou část extrahovatelných nenutričních složek. Přítomností velkého množství taninů v plodu lze snadno vysvětlit některé prozaičtější proklamované výhody amalaki včetně léčivých účinků na dýchací a střevní obtíže zejména na střevní hnisání. Navíc se ukázalo, že polyfenoly mají četné účinky chránící zdraví jako například snižování hladiny lipidů a cukru v krvi, posílení krevního oběhu a blokování účinku karcinogenů, což společně působí proti stárnutí. To, co se dříve mylně považovalo za převládající působení složky vitamínu C, je ve skutečnosti stabilnější a mocnější působení taninu, který se choval jako vitamín.

Výzkum amalaki

Taninové sloučeniny nacházející se v plodu amalaki byly testovány na to, jak působí v mozku krys na tři důležité enzymy likvidující volné radikály. Hladiny všech tří se zvýšily a zároveň došlo k poklesu oxidačního stresu (Bhattacharya a kol. 1999). To jasně dokládá, že antioxidační působení amalaki má původ i v něčem jiném než ve vysokém obsahu vitamínu C, což je obecně rozšířený omyl. Denní podávání vodního výtažku plodu amalaki ochránilo laboratorní myši před poškozením arzenem (Biswas a kol. 1999), zatímco jiná studie potvrdila, že plod amalaki posiluje tělní ochranné mechanismy proti poškození volnými radikály vyvolanému stresem. Vědci potvrdili, že amalaki patrně zvyšuje schopnost cílových tkání syntetizovat prostaglandiny, které jsou nezbytné pro obrovskou škálu důležitých funkcí udržujících zdraví (Rege a kol. 1999).

 V další studii se u skupiny myší, kterým byl do potravy přidán plod amalaki spolu se známým karcinogenem, projevilo významné snížení otravy buněk ve srovnání s myšmi, které obdržely pouze karcinogen (Nandi a kol., 1997). Studie též prokázaly schopnost ochrany proti zvýšené hladině cholesterolů a následnému poškození cév. Čerstvá šťáva z plodu amalaki snížila aterosklerotické účinky výživy obsahující příliš mnoho tuků a cholesterolu, jak to dosvědčuje ústup plaků v aortě (Mathur a kol., 1996). Dřívější studie na lidech snížení hladiny cholesterolu pomocí amalaki též prokázaly. Dva týdny poté, co se s podáváním plodu amalaki přestalo, se však hladiny cholesterolů opět zvýšily (Jacob et al., 1988). Také o všech třech plodech v triphale se dokázalo, že významně cholesterol snižují, i když plod vibhitaki (*Terminalia belerica*) se ukázal být mírně silnější než amalaki (Thakur a kol., 1988).