

Amalaki(Amla) (*Emblica officinalis*)



Amalaki ist ein mittelgroßer Laubbaum mit glattem Stamm und gefiederten Blättern aus der Familie der Wolfsmilchgewächse. In der Botanik wird er als "Phyllanthus emblica" bezeichnet.

Die Amalakifrukt (Sanskrit) mit dem lateinischen Namen Phyllanthus emblica oder Emblica officinalis wird im Hindi kurz Amla genannt. Die hellgrüne bis blassgelbe 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.

Obwohl der ganze Amlabaum Verwendung findet, steht die Frucht auch medizinisch betrachtet im Vordergrund.

Sie gilt als Eckpfeiler der ayurvedischen Gesundheitslehre, denn 55 – 60% der Kräuterrezepte in den klassischen Texten enthalten Amalaki

Jedes Frühjahr wird in Indien an einem bestimmten Tag der Amlabaum als göttliches Geschenk an die Menschheit gefeiert und verehrt, aus tiefer Dankbarkeit gegenüber dieser speziellen Frucht, die eine Gesellschaft das ganze Jahr über nährt und heilt. Man preist sie auch als Amme (Dhatri) der Menschheit. Das Besondere dieser Frucht ist, dass es sich um ein seltenes Pflanzenprodukt handelt, welches sowohl therapeutische Werte hat, als Nahrungsmittel und Nahrungsergänzung von Bedeutung ist und den Ruf hat, ein kraftvoll verjüngendes Rasayana sowie Immunmodulator zu sein. Sie vermehrt Ojas, den allgegenwärtigen Lebenssaft, der die nichtspezifische [Immunität](#) und die Fortpflanzungsflüssigkeiten stärkt.

Kurzfilm auf Youtube, zur **Amalaki (Amla)**: <https://www.youtube.com/watch?v=rvYPKolgYc0>

Inhaltsstoffe

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören Vitamin C, das für das Immunsystem sehr wichtig ist, sowie verschiedene Antioxidantien, Flavonoide und Polyphenole. Außerdem enthält Amla Mineralstoffe wie Kalzium, Eisen, Magnesium und Phosphor. Die Frucht ist außerdem reich an Ballaststoffen

¹⁾ Es ist schwierig, eine Pflanze zu finden, deren Geschmack vorrangig Amla (sauer) ist und sich im Vipaka in madhur (süß) umwandelt. Diese Verwandlung trägt maßgeblich zum heilenden und wiederherstellenden Potenzial dieser Frucht bei und in der Wirkung zu einem Rasayana und „Ropana“ (Heiler) wird.

Anwendung

Amalaki (auch Amlabeere oder Indische Stachelbeere genannt) ist eine Heilpflanze aus dem Ayurveda, die seit Jahrhunderten für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften bekannt ist. Sie wird als Superfood gehandelt und ist in Pulver-, Kapsel- oder Saftform erhältlich.

Der klassische Ayurveda beschreibt die Amalaki als wichtigstes Rasayana (*ayurvedisches Therapiekonzept, das die Verjüngung und Stärkung des Körpers und Geistes anstrebt*): Sie justiert die Verdauungsfeuer (Agnis) auf allen Ebenen, öffnet die Poren der Zellen für die Aufnahme von Nährstoffen, wandelt radikale Säuren in Glukose um und belebt den Gesamtstoffwechsel.

Sie hat einen tiefgreifend positiven Einfluss auf den menschlichen Organismus und steht im Ayurveda für Verjüngung von Körper und Geist schlechthin. Amalaki 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.

Dr. Ketan Amin, Ayurveda-Arzt aus Ahmedabad, Indien machte 1997 sinngemäß übersetzt folgende Aussage: „Amla verhindert die Ansammlung von Harnsäure im Blut und schleust Gifte durch den Urin aus.“ Dadurch wird Krankheiten wie Gicht, Schmerzen, Schwäche und Entzündungen vorgebeugt und die Widerstandskraft des Körpers verbessert. Ebenfalls wird verhindert, dass Allergene ins Blut vordringen, wodurch allergische Hautkrankheiten ausgelöst würden. Lebensmittelallergien können vermieden werden, da man durch die Amla die richtige Immunität erhält, Nahrung in ihren eigenen Begrenzungen zu verdauen.“

- Verjüngend und vitalisierend
- Reinigend und entgiftend
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Durchblutungsfördernd
- Regt den Stoffwechsel an
- Regelt die Darmflora
- Stärkt die Sehkraft
- Stärkt das Herz

Reich an Antioxidantien

Amalaki ist eine der reichsten Quellen von Vitamin C und anderen Antioxidantien. Diese Verbindungen helfen, freie Radikale im Körper zu neutralisieren, was zu einer Verringerung von oxidativem Stress und Entzündungen führt.

Anwendungsfall: Unterstützung des Immunsystems und Schutz vor chronischen Krankheiten.

Verdauungsfördernd

Amalaki wird traditionell zur Verbesserung der Verdauung eingesetzt. Es kann helfen, die Magenfunktion zu regulieren, die Produktion von Magensäure zu fördern und die Nährstoffaufnahme zu verbessern.

Anwendungsfall: Behandlung von Verdauungsstörungen, Sodbrennen und Magenbeschwerden.

Lebergesundheit

Die Pflanze hat hepatoprotektive Eigenschaften, die die Leberfunktion unterstützen und die Entgiftung fördern können.

Anwendungsfall: Unterstützung bei Lebererkrankungen und zur Förderung der allgemeinen Lebergesundheit.

Hautpflege

Amalaki wird häufig in Hautpflegeprodukten verwendet, da es entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften hat. Es kann helfen, Hautprobleme wie Akne, Ekzeme und vorzeitige Hautalterung zu behandeln.

Anwendungsfall: Verbesserung des Hautbildes und Behandlung von Hauterkrankungen.

Augengesundheit

Die antioxidativen Eigenschaften von Amalaki können auch die Augengesundheit fördern, indem sie das Risiko von Katarakten und anderen altersbedingten Augenkrankheiten verringern.

Anwendungsfall: Unterstützung der Sehschärfe und Vorbeugung von Augenkrankheiten.

Blutzuckerregulation

Einige Studien deuten darauf hin, dass Amalaki helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was es zu einem potenziellen Hilfsmittel für Menschen mit Diabetes macht.

Anwendungsfall: Unterstützung bei der Blutzuckerregulation und Diabetesmanagement.

Herzgesundheit

Amalaki kann zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen und die Herzgesundheit fördern, indem es die Blutgefäße schützt und die Durchblutung verbessert.

Anwendungsfall: Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Stressreduktion und Stimmung

Die adaptogenen Eigenschaften von Amalaki können helfen, Stress abzubauen und die allgemeine Stimmung zu verbessern.

Anwendungsfall: Unterstützung bei Stressbewältigung und zur Förderung des emotionalen Wohlbefindens.

Verwendung in der Kosmetikindustrie

⁶⁾ Dank seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Wirkung wird Amla in kosmetischen Produkten, wie Gesichtsmasken, Shampoos und Seifen verwendet. Es wird angenommen, dass das Massieren der Kopfhaut mit Amlaöl die Haarfollikel stärkt und für glänzende Haare sorgt. Vitamin C verhindert daneben vorzeitiges Ergrauen. Es gibt wenig wissenschaftliche Beweise, um diese Behauptungen zu stützen.

Literaturhinweis:

1. <https://www.ayurveda-journal.de/amalaki-emblica-officinalis/>
2. <https://www.everest-ayurveda.de/amalaki-die-himmlische-frucht-indiens-3098>
3. https://www.medikamente-per-klick.de/apotheke/ernaehrungslexikon/amla/?srsltid=AfmBOor7cPh2UOQRi1ia3pTqzMzav_1Eifv9tf5xIXaeZund6kQQPs7M
4. <https://heilkraeuter.de/lexikon/amla.htm>
5. https://www.miraherba.de/de/blog/14_Ayurveda-Lexikon-Amla.html?gad_source=1&gad_campaignid=21028287746&gclid=Cj0KCQjwh_iBhCzARIsANimeoH9193C2Qjf23pxTU8kWJ8QBZ6r_71TQA1BfFusTainWBYUSXc6WV0aAvIMEALw_wcB
6. https://naturalswiss.de/amla/?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=pmax&utm_campaignid=20304063820&utm_network=x&utm_device=c&utm_devicemodel=&utm_adtype=&utm_productid=&gad_source=1&gad_campaignid=20299239065&gclid=Cj0KCQjwh_iBhCzARIsANimeoFxBfBaCakwE3Kbz3bHl1HfYSUDUiCwrJ2MOyh3QnUhg6vd0bt-o3waAvADEALw_wcB