AYURVEDA hellas®

holistic health & beauty

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΕΥΖΗΝ

Κατάλογος Ενημέρωσης

« PURE HERBS»

Αγνά, παραδοσιακά, αγιουρβεδικά βότανα

Περιεχόμενα

AMALAKI (AMLA C) *Emblica Officinalis* Το κορυφαίο φυσικό αντιοξειδωτικό . . . . . σελ. 2

ARJUNA *Terminalia Arjuna* Βοηθάει στον έλεγχο του καρδιαγγειακού και της υπέρτασης σελ.3

ASHVAGANDHA *Withania Somnifera* Καλμάρει το νευρικό σύστημα, αναζωογονεί το σώμα και το πνεύμα.. . . . . σελ. 4

BAEL *Aegle Marmelos* Για παρασιτώσεις και την καλύτερη λειτουργία του λεπτού εντέρου . . . . . σελ. 6

BRAHMI (BACOPA) *Bacopa Monnieri* Το «πνευματικό» βότανο, για την ενίσχυση νοητικών λειτουργιών. . . . . σελ. 7

GOKSHURA (TRIBULUS) *Tribulus Terrestris* Αυξάνει τη λίμπιντο, βελτιώνει νεφρικές λειτουργίες . . . . . σελ. 8

GUGGULU *Commiphora Wightii* Ο αποτελεσματικός ρυθμιστής των λιπιδίων. . . . . σελ. 10

HARIDRA (TURMERIC) *Curcuma Longas* Κυτταροπροστατευτικό πολλαπλών χρήσεων με αντιαλλεργική δράση . . . . . σελ. 12

KAPIKACHHU (MUCUNA) *Mucuna Pruriens* Αυξάνει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων . . . . . σελ. 14

KARELA (BITTER MELON) *Momordica Charantia* Γλυκαιμικός έλεγχος από τη φύση . . . . . σελ. 16

MANJISTHA *Rubia Cordifolia* Αποτελεσματικό στις δερματικές διαταραχές . . . . . σελ. 18

NEEM *Nimba* Για υγιείς, ομορφο και λαμπερο δερμα σελ.20

PUNARNAVA *Boerhaavia Diffusa* Ο πλήρης έλεγχος των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος, διουρητικό. . . . . σελ. 22

SHALLAKI (BOSWELLIA) *Boswellia Serrata* Το κλειδί για υγιείς αρθρώσεις . . . . . σελ. 23

SHATAVARI (ASPARAGUS) *Asparagus Racemocus* Υποστηρικτικό της γαλουχίας, εμμηνόπαυση. . . . . σελ. 24

SHUNTHI *Zingiber Officinale* Η αξιόπιστη θεραπεία κατά της ναυτίας. . . . . σελ. 26

TAGARA *Valeriana Wallichi* Χαλαρώνει το πνεύμα, προωθεί τον ξεκούραστο ύπνο . . . . . σελ. 28

TRIKATU *Piper Longum* Το κατ' εξοχήν χωνευτικό. . . . . σελ. 29

TRIPHALA *Terminalia Bellirica* Για την υγεία του παχέως εντέρου. . . . . σελ. 30

TULASI (HOLY BASIL) *Ocimum Sanctum* Εξασφαλίζει τον ταχύ έλεγχο των λοιμώξεων της άνω αναπνευστικής οδού. . . . . σελ. 31

YASHTI MANDHU *Glycyrrhiza Glabra* Η ολιστική αντιμετώπιση της πεπτικής νόσου, έλκη . . . . . σελ. 32

Amalaki

Amla C - Emblica Officinalis

Το κορυφαίο φυσικό αντιοξειδωτικό

Τα θεραπευτικά οφέλη του Amalaki (Indian Gooseberry) είναι γνωστά για περισσότερα από 3000 χρόνια. Όπως αναφέρεται στο αγιουρβεδικό κείμενο Charaka Samhita, «το Amalaki κατέχει απαράμιλλη θέση μεταξύ των φαρμάκων αναζωογόνησης». Το λάτρευαν ως «ευοίωνο» φρούτο και το σέβονταν ως σύμβολο καλής υγείας. Το φρούτο αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης C, ανόργανων στοιχείων και αμινοξέων. Ο εδώδιμος καρπός περιέχει τρεις φορές μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης και βιταμίνης C (ασκορβικό οξύ) από το μήλο, ενώ περιέχει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C από οποιαδήποτε άλλη φυσική ουσία. Ερευνητές του Ινστιτούτου Φυσικής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Toyama της Ιαπωνίας χαρακτηρίζουν το Amalaki πολύ χρήσιμο αντιοξειδωτικό το οποίο συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων του οξειδωτικού στρες κατά την φυσική διαδικασία γήρανσης του σώματος. Το Amalaki είναι φυλλοβόλο δέντρο μεσαίου μεγέθους με γκρίζο φλοιό και κοκκινωπό ξύλο και αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε ποικίλες αγροκλιματικές και εδαφικές συνθήκες. Το δέντρο φύεται σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές σε όλη την Ινδία και την Ασιατική ήπειρο.

Ενεργά συστατικά:

Το Amalaki είναι φρούτο υψηλής διατροφικής αξίας και σημαντική πηγή βιταμίνης C, ανόργανων στοιχείων και αμινοξέων. Το κυρίαρχο δραστικό συστατικό του είναι μια ομάδα ταννινών που προέρχονται από το γαλλικό και ελλαγικό οξύ, τα οποία αποτελούν ένα μεγάλο μέρος από εκχυλίσιμα μη-θρεπτικά συστατικά. Όλα τα παραπάνω συνεργάζονται και ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ανανεώνουν και αναζωογονούν το δέρμα, και καταπολεμούν την πρόωρη γήρανση και την υπεροξύτητα.

Λειτουργίες:

Αναζωογόνηση του δέρματος: Ως αναζωογονητικό βότανο, το Amalaki θρέφει τους ιστούς του σώματος και επιταχύνει τη διαδικασία ανανέωσης των κυττάρων. Οι ισχυρές θρεπτικές του ιδιότητες συμβάλλουν στη διατήρηση των επιπέδων της ενέργειας και στη φυσική ζωτικότητα. Επιπλέον, θρέφει και βελτιώνει την υγεία του δέρματος.

Πρόωρη γήρανση: Ως ισχυρό αντιοξειδωτικό, το Amalaki βοηθάει στην απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες είναι ασταθή μόρια οξυγόνου, η παρουσία των οποίων στον οργανισμό συνδέεται με την πρόωρη γήρανση.

Ανοσορρυθμιστική δράση: Το φυτό ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και την αντίσταση του οργανισμού σε πολλές παθήσεις, ιδιαιτέρως της αναπνευστικής οδού.

Φροντίδα του ήπατος: Το Amalaki βοηθάει στη διατήρηση της υγείας και της άριστης λειτουργίας του ήπατος, και το προστατεύει από διάφορες κυτταρικές βλάβες.

Δυσπεψία και Υπεροξύτητα: Το Amalaki έχει εξαιρετικές γαστροπροστατευτικές ιδιότητες και ανακουφίζει από διάφορες στομαχικές ασθένειες όπως η υπεροξύτητα.

Ενδείξεις:

- Βήχας, κρυολόγημα, πονόλαιμος και άλλες λοιμώξεις του αναπνευστικού
- Πρόωρη γήρανση
- Επαναλαμβανόμενα επεισόδια αναπνευστικών λοιμώξεων
- Δυσπεψία και υπεροξύτητα
- Δερματικές διαταραχές

Αντενδείξεις:

Καμία

ARJUNA

Arjuna - Terminalia Arjuna

Βοηθάει στον έλεγχο του καρδιαγγειακού και της υπέρτασης

Τα εκχυλίσματα του Arjuna (Terminalia Arjuna) χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην αγιουρβεδική ιατρική. Ο φλοιός του δέντρου χρησιμοποιείται για την θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων εδώ και αρκετούς αιώνες. Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από μια σειρά από άλλα θεραπευτικά οφέλη μεταξύ των οποίων την θεραπεία του άσθματος, της υπέρτασης και τις πέτρες στα νεφρά.
Όπως αναφέρει μια ομάδα ειδικών στο ενημερωτικό δελτίο του Ινστιτούτου Επιστημών Υγείας (Health Sciences Institute), «Παρ' ότι τόσο σπάνιο, ανακαλύψαμε ένα συμπλήρωμα (Arjuna) που κάνει τόσα πολλά καλά πράγματα που είναι δύσκολο ακόμα και σε μας να πιστέψουμε ότι είναι αληθινό». Το άρθρο συνεχίζει αναφέροντας ότι έχουν πραγματοποιηθεί πολλές κλινικές μελέτες σχετικά με τις ιδιότητες του Arjuna, οι οποίες επιβεβαιώνουν τα πολυάριθμα οφέλη του για την υγεία της καρδιάς».
Το Arjuna, φυλλοβόλο παραποτάμιο δέντρο της Ινδίας, μπορεί να φτάσει σε ύψος 27 μέτρων. Απαντάται επίσης στο Μιανμάρ και στη Σρι Λάνκα.

Ενεργά συστατικά:
Ο φλοιός του Arjuna είναι πλούσιος σε φαινολικά συστατικά (arjunolic acid και terminic acid), γλυκοσίδες (arjunetin και arjunosides I–IV), φλαβόνες, τανίνες, ολιγομερείς προανθοκυανιδίνες και β-σιτοστερόλη. Η casuarinin, υδρολυόμενη τανίνη που απομονώνεται από τον φλοιό, επιδεικνύει ισχυρή αντιερπική δράση εμποδίζοντας την προσκόλληση και διείσδυση του ιού. Τα αιθανολικά εκχυλίσματα του Arjuna παρουσιάζουν ιδιότητες που βοηθούν στην επούλωση των πληγών.

Λειτουργίες:
Καρδιοπροστατευτική: Το εκχύλισμα του φλοιού Arjuna παρουσιάζει θετική ινότροπη και υποτασική δράση, αυξάνει την αιματική ροή στις στεφανιαίες αρτηρίες και προστατεύει το μυοκάρδιο από ισχαιμικές βλάβες.
Αντιοξειδωτική: Το Arjuna περιέχει αρκετές ουσίες με πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.
Αντιυπερτασική: Ο φλοιός του Arjuna έχει ήπιες διουρητικές ιδιότητες, μειώνει το σχηματισμό θρόμβων, αυξάνει τα επίπεδα των προσταγλανδινών (E2) και μειώνει τα επίπεδα των λιπιδίων του αίματος, γεγονός που συμβάλλει στη διαχείριση της υπέρτασης.

Ενδείξεις:
Βοηθάει στην
- Ισχαιμική καρδιοπάθεια
- Υπερτριγλικυρεριδαιμία (υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα)
- Ήπια έως μέτρια υπέρταση
- Ως προληπτικό φάρμακο σε ασθενείς ευάλωτους σε ισχαιμική καρδιοπάθεια

Αντενδείξεις:
Καμία

Ashvagandha

Ashvagandha - Withania Somnifera

Καλμάρει τα νεύρα, αναζωογονεί το σώμα και το πνεύμα

Στην κυριολεκτική μετάφραση, η σανσκριτική ονομασία Ashvagndha (Winter Cherry/Χειμερινό Κεράσι) σημαίνει «μυρωδιά και δύναμη αλόγου», προφανώς λόγω της χαρακτηριστικής μυρωδιάς του βοτάνου και της ενέργειας και ζωτικότητας που παρέχει η ρίζα του. Για πάνω από 3000 χρόνια, το βότανο χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των φλεγμονών, του πυρετού, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνει τη μνήμη και προωθεί συνολικά την ευεξία. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο Leipzig της Γερμανίας μελέτησαν σε βάθος τις επιδράσεις του Ashvagandha στον εγκέφαλο. Όπως προέκυψε από την έρευνα, το Ashvagandha συμβάλλει στην αύξηση της δράσης του υποδοχέα της ακετυλοχολίνης. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η αύξηση της δραστηριότητας στο συγκεκριμένο νευροδιαβιβαστή ευθύνεται για την βελτίωση της γνωστικής ικανότητας και της μνήμης, ιδιότητες που αποδίδονται στο συγκεκριμένο φυτό. Επίσης, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Banaras Hindu University στο Βαρανάζ της Ινδίας αποδείχθηκε ότι πολλά από τα συστατικά του Ashvagandha έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το βότανο συμβάλλει στην αύξηση τριών διαφορετικών φυσικών αντιοξειδωτικών: υπεροξειδική δισμουτάση, καταλάση, και υπεροξειδάση της γλουταθειόνης. Στην αντιοξειδωτική δράση των ενεργών συστατικών του Ashvagandha αποδίδονται η αντιστρές και αντιγηραντική δράση και η βελτίωση των γνωστικών ικανοτήτων που προέκυψαν από την έρευνα. Το Ashvagandha είναι αναρριχώμενος θάμνος ο οποίος καλύπτεται από χνούδι και αναπτύσσεται στην Ινδία και τη Βόρεια Αμερική.

Ενεργά συστατικά:

Η ρίζα του βοτάνου είναι πλούσια σε στεροειδείς ενώσεις στις οποίες περιλαμβάνονται οι λακτόνες βιθαφερίνη Α (Withaferin A) και carbon-27-glycowithanolide, γνωστές ως βιθανολίδες (Withanolides) οι οποίες είναι υπεύθυνες για τις πολλές φαρμακευτικές εφαρμογές του βοτάνου. Το Ashvagandha περιέχει επίσης αρκετή ποσότητα αλκαλοειδών μεταξύ των οποίων τροπίνη, ψευδοτροπίνη, isopelletrine, αναφερίνη και σαπωνίνες, γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Λειτουργίες:

Προσαρμογόνο και αντιστρές: Μοναδικής αξίας βότανο με αντιστρές και προσαρμογόνο δράση που βελτιώνει τη φυσική και νοητική κατάσταση και βοηθάει στη διαχείριση του καθημερινού στρες. Αυξάνει τη φυσική αντοχή και προστατεύει από διαταραχές που σχετίζονται με το χρόνιο στρες.

Αντιοξειδωτική: Ισχυρό αντιοξειδωτικό που απομακρύνει από τα κύτταρα τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι υπεύθυνες για την πρόωρη γήρανση.

Αντιφλεγμονώδης: Έχει αποδεδειγμένες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες οι οποίες βοηθούν στη διαχείριση των φλεγμονών των αρθρώσεων.

Ενδείξεις:

- Γενική αδυναμία
- Ως καθημερινό διατροφικό συμπλήρωμα για την αντιμετώπιση του στρες
- Για την πρόληψη και θεραπεία πολλών ασθενειών που σχετίζονται με το στρες όπως αρτηριοσκλήρυνση, πρόωρη γήρανση, αρθρίτιδα, διαβήτης, υπέρταση και κακοήθη νοσήματα

Αντενδείξεις:

Καμία

Bael

Aegle Marmelos

Για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των γαστρεντερικών προβλημάτων

Στην Ινδία, την Ινδονησία και τη Μαλαισία το Bael (Bael Tree) θεωρείται ιερό δέντρο. Ο καρπός του τρώγεται ως φρούτο αλλά χρησιμοποιείται και για θεραπευτικούς σκοπούς.
Το φρούτο του δέντρου χρησιμοποιείται ευρέως για την αντιμετώπιση του άσθματος, της δυσεντερίας και διάφορων άλλων γαστρεντερικών διαταραχών, απομακρύνει τα αέρια του στομάχου και έχει χωνευτικές ιδιότητες εξασφαλίζοντας την ομαλή εντερική λειτουργία. Το Bael βοηθάει στην επούλωση των εξελκωμένων γαστρεντερικών επιφανειών. Διαθέτει αντιικές, ανθελμινθικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και επιδεικνύει σημαντική δράση έναντι των παθογόνων εντερικών μικροβίων. Έχει επίσης αντισπασμωδική δράση που βοηθάει στην ανακούφιση του κοιλιακού κολικού.
Το Bael Tree αναπτύσσεται σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές της Ινδίας, και ειδικότερα στο δυτικό τμήμα των Ιμαλάϊων. Πρόκειται για ιθαγενές δέντρο, το οποίο συναντάται σε ξηρές, ημιορεινές περιοχές όπως στους πρόποδες των Ιμαλαϊων και τη Νότια Ινδία.

Ενεργά συστατικά:

Από το Bael απομονώνεται ένα πλήθος συστατικών (μεταξύ των οποίων ξανθοτοξόλη και alloimperatorin methyl ether), φλαβονοειδή (ρουτίνη και μαρμελοσίνη), αλκαλοειδή (α-φαγαρίνη), στερόλες και αιθέρια έλαια. Το αλκοολούχο εκχύλισμα των σπόρων του φυτού παρουσιάζει αντι-αλλεργική δράση. Στον πολτό του άγριου φρούτου υπάρχουν έως και 9% ταννίνες, ποσοστό το οποίο είναι ελαφρώς μικρότερο στο καλλιεργημένο φρούτο, ενώ στη φλούδα το ποσοστό των ταννίνων φτάνει το 20%. Ταννίνες περιέχουν επίσης και τα φύλλα. Οι ταννίνες βοηθούν στην επούλωση των ελκών του στομάχου και των εντέρων. Ένα άλλο σημαντικό συστατικό του φρούτου είναι η πηκτίνη.

Λειτουργίες:

Στυπτική: Ο άγουρος καρπός Bael έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ταννίνες, οι οποίες τον καθιστούν ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη θεραπεία της δυσεντερίας και της διάρροιας.
Καθαρκτική: Ο ώριμος καρπός Bael αποτελεί εξαιρετικό φυσικό καθαρκτικό που ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα και βοηθάει στην απομάκρυνση των παρασίτων των εντέρων.
Αντιμικροβιακή: Έχει ισχυρή αντιβακτηριακή και αντιική δράση έναντι των παθογόνων μικροβίων τα οποία ευθύνονται για διάφορες εντερικές μολύνσεις όπως λοιμώδη διάρροια.
Αντισπασμωδική και απομάκρυνσης των αερίων: Ο καρπός του δέντρου, χάρη στις αντισπασμωδικές του ιδιότητες και την ικανότητά του να απομακρύνει τα αέρια του στομάχου, ανακουφίζει από τους κολικούς και το μετεωρισμό.
Αντιφλεγμονώδη: Η μαρμελοσίνη, μια κουμαρίνη η οποία απομονώνεται από τις ρίζες του φυτού, βοηθάει στη θεραπεία εντερικών φλεγμονών όπως η κολίτιδα.

Ενδείξεις:
- Διάρροια και δυσεντερία
- Παρασιτώσεις από σκώληκες
- Κολίτιδα
- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου

Αντενδείξεις:
Καμία

BRAHMI

Brahmi - Bacopa Monnieri

Το «πνευματικό» βότανο

Το Brahmi (Bacopa) χρησιμοποιείται στην Αγιουρβέδα εδώ και αιώνες για την βελτίωση της διανοητικής λειτουργίας, της νοημοσύνης, της συνειδησιακής και πνευματικής ικανότητας. Όπως αναφέρεται στο Alternative Medicine Review (Μάρτιος 2004), «Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα η οποία επικεντρώθηκε κυρίως στις γνωστικές δράσεις του Bacopa, και ειδικότερα στις λειτουργίες της μνήμης και της συγκέντρωσης, αποδεικνύονται στον τομέα αυτό όσα υποστηρίζει σχετικά η παραδοσιακή επιστήμη της Αγιουρβέδα». Το Brahmi είναι νευροτονωτικό φυτό το οποίο ενισχύει τη μαθησιακή ικανότητα, την ακαδημαϊκή απόδοση και βελτιώνει τη νοητική λειτουργία. Δρα ως αγχολυτικός παράγοντας, χρησιμοποιείται σε πολλές νοητικές διαταραχές και συμβάλλει στην ηρεμία των ανήσυχων παιδιών. Χρησιμοποιείται επίσης ως νοοτροπικό φάρμακο το οποίο βελτιώνει τη γνωστική ικανότητα. Επιστήμονες του Πανεπιστημίου Wollongong της Αυστραλίας πραγματοποίησαν μια σειρά από διπλές-τυφλές, placebo (με εικονικό φάρμακο) μελέτες, από τις οποίες αποδείχθηκε η θετική επίδραση του φυτού στις λειτουργίες του εγκεφάλου. Από άλλη μελέτη προέκυψε ότι το Brahmi δρα ευεργετικά στην ενίσχυση της μνήμης. Επίσης, ερευνητές του Uttar Pradesh της Ινδίας σε συνεργασία με το Frankston Hospital στη Βικτώρια της Αυστραλίας, διαπίστωσαν ότι το Brahmi δρα υποστηρικτικά στον έλεγχο της μνήμης και περιστασιακά στα προβλήματα που σχετίζονται με αυτή λόγω γήρανσης (Indian Journal of Psychiatry, 2004, 48:4, 238-242). Το Brahmi είναι ένα μικρό αναρριχώμενο φυτό με πολυάριθμα κλαδιά το οποίο αναπτύσσεται σε ελώδεις περιοχές κοντά σε ρέματα και λίμνες σε όλη την Ινδία και ειδικότερα στις νοτιοανατολικές περιοχές. Απαντάται σε υψόμετρο που μπορεί να φτάσει τα 4.400 πόδια (περίπου 1.500 μέτρα) πάνω από τη στάθμη της θάλασσας.

Ενεργά συστατικά:

Το φυτό περιέχει τα αλκαλοειδή βραχμίνη, ερπεστίνη και νικοτίνη καθώς και τις σαπωνίνες μοννιερίνη και ερσαπωνίνη. Οι μπακοσίδες A και B κατέχουν αιμολυτική δράση, ενώ η ερσαπωνίνη αναφέρεται ότι έχει καρδιοτονωτικές και ηρεμιστικές ιδιότητες. Τα παραπάνω συστατικά δρουν συνεργατικά ασκώντας έντονη φαρμακολογική δράση.

Λειτουργίες:

Αγχολυτική: Το Brahmi καταπραΰνει τον εκνευρισμό ή την ταραχή. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της ψύχωσης, της επιληψίας και του άγχους.

Ενίσχυση της μνήμης: Έχει σημαντική θετική δράση στη συγκράτηση νέων πληροφοριών. Αυξάνει τα επίπεδα του γλουταμινικού και περιστασιακά του γ-αμινοβουτυρικού οξέος (GABA) στον εγκέφαλο. Πιστεύεται ότι η ενδογενής αύξηση της γλουταμίνης στον εγκέφαλο συμβάλλει θετικά στην γνωστική διαδικασία.

Βελτίωση της γνωστικής ικανότητας: Το Brahmi βελτιώνει σημαντικά την ταχύτητα επεξεργασίας των οπτικών πληροφοριών, το ρυθμό μάθησης και απομνημόνευσης, ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό τη συνολική μαθησιακή διαδικασία. Αυξάνει τα επίπεδα της υπεροξειδικής δισμουτάσης (SOD), καταλάσης (CAT) και υπεροξειδάσης της γλουταθειόνης (GPX) στον εγκέφαλο, γεγονός το οποίο βελτιώνει την γνωστική απόδοση.

Ενδείξεις:

Έφηβοι και Ενήλικες:

- Διαταραχές της μνήμης
- Πνευματική κόπωση
- Ως συμπλήρωμα για τη βελτίωση της νοητικής ικανότητας

Ηλικιωμένα άτομα:

- Άνοια
- Βελτίωση της μνήμης

Αντενδείξεις:

Καμία

Gokshura

Gokshura - Tribulus Terrestris

Αυξάνει τη λίμπιντο και βελτιώνει την απόδοση

Το Gokshura (Small Caltrops) χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες από τους αρχαίους Έλληνες ως γενικό τονωτικό. Στην αγιουρβεδική ιατρική χρησιμοποιείται για τη διατήρηση της καλής νεφρικής και ουροποιητικής λειτουργίας καθώς και τη μείωση των νεφρικών ενοχλήσεων. Είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των διαταραχών του ουροποιητικού συστήματος καθώς προωθεί τη ροή των ούρων και καταπραΰνει τις μεμβράνες της ουρογεννητικής οδού. Στην Αγιουρβέδα, το Gokshura περιγράφεται επίσης ως αφροδισιακό φυτό. Στην παραδοσιακή Κινέζικη ιατρική, το Gokshura χρησιμοποιείται για την υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος. Πολύ συχνά, οι bodybuilders και οι αθλητές το προσθέτουν στο καθημερινό τους διαιτολόγιο ως συμπλήρωμα για την διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στον οργανισμό τους. Ερευνητές του Chemical Pharmaceutical Research Institute της Σόφιας στη Βουλγαρία μελετούν και εξετάζουν τις ιδιότητες του Goskhura από το 1970. Σύμφωνα με κλινικές δοκιμές που πραγματοποιήθηκαν στην Ινδία κατά τη δεκαετία του '90 για τη μελέτη του φυτού ως παραδοσιακού τονωτικού, αποδείχθηκε ότι η χρήση του υποστηρίζει την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό (Indian Drugs, 1993;30(10):498-500). Το Gokshura αναπτύσσεται σε αμμώδη εδάφη σε όλη την Ασία, τη Μέση Ανατολή, την Αφρική και τη Δυτική Ευρώπη. Απαντάται επίσης ως αυτοφυές ζιζάνιο σε καλλιεργημένα χωράφια και χέρσες περιοχές.

Ενεργά συστατικά:

Το φυτό περιέχει σαπωνίνες οι οποίες, μετά από υδρόλυση, δίνουν μεταξύ άλλων τις στεροειδείς σαπωνίνες diosgenin, gitogenin, chlorogenin, ruscogenin, 25D-spirosta-3 και 5-diene. Από τα φύλλα και τον καρπό απομονώνονται τα φλαβονοειδή rutin, quercetin, kaempferol, kaempferol-3-glucoside και -rutinoside και tribuloside. Οι σπόροι περιέχουν τα ενεργά αλκαλοειδή χαρμολίνη και χαρμίνη, ενώ χαρμολίνη βρίσκεται επίσης και σε όλο το φυτό. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες αποδίδονται στα παραπάνω συστατικά.

Ενδείξεις:
Βοηθάει στην
- Εξασθενισμένη λίμπιντο
- Στυτική δυσλειτουργία

Αντενδείξεις:
Καμία

Λειτουργίες:

Αύξηση της λίμπιντο: Η χρήση του φυτού αυξάνει την σεξουαλική επιθυμία και ορμή με αποτέλεσμα τη βελτίωση της απόδοσης. Πρόκειται για μη-ορμονικό βιοδιεγέρτη που αυξάνει τα επίπεδα της φυσικής ενδογενούς τεστοστερόνης.

Στυτική δυσλειτουργία: Το Gokshura είναι ευεργετικό στη στυτική δυσλειτουργία καθώς ενδυναμώνει τον πεϊκό ιστό και βελτιώνει την στύση στο πέος.

Ουρογεννητικό σύστημα: Βοηθάει στη διαχείριση ουρογεννητικών παθήσεων όπως νεφρολιθίαση, λοίμωξη της ουροδόχου κύστης και άλλων λοιμώξεων του ουρογεννητικού συστήματος. Συμβάλλει στην προώθηση της γενικής υγείας του ουροποιητικού συστήματος αντιμετωπίζοντας τη δυσουρία (επώδυνη/με αίμα διούρηση) και την κρυσταλλουρία (παρουσία κρυστάλλων στα ούρα).

Shuddha Guggulu

Commiphora Wightii

Ο αποτελεσματικός ρυθμιστής των λιπιδίων

Στο αρχαίο αγιουρβεδικό κείμενο, Sushruta Samhita, το Shuddha Guggulu (Indian Bdellium) συστηνόταν για τη θεραπεία της medoroga, μιας ασθένειας που έχει πολλές ομοιότητες με την υπερλιπιδαιμία συμπεριλαμβανομένης της υψηλής χοληστερόλης και της σκλήρυνσης των αρτηριών.

Ιστορικά, το Shuddha Guggulu χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες για την υποστήριξη των φυσιολογικών επιπέδων σωματικού λίπους και του μεταβολισμού. Στα αποτελέσματα που δημοσιεύθηκαν στο Αμερικανικό περιοδικό επιστημονικών ερευνών Science, επιστήμονες του Baylor College of Medicine στο Χιούστον ανέφεραν ότι το φυτό που παραδοσιακά υποστηρίζει τη χοληστερόλη εδώ και 2.500 χρόνια «πραγματικά δουλεύει!» Μία άλλη ομάδα επιστημόνων στο University of Texas Southwestern Medical Center στο Ντάλλας διαπίστωσαν ότι το Shuddha Guggulu βοηθάει στο μεταβολισμό της χοληστερόλης και έχει αντιοξειδωτική δράση, γεγονός που συμβάλλει στην αποφυγή οξείδωσης της χοληστερόλης στον οργανισμό. Το Shuddha Guggulu, το οποίο ουσιαστικά είναι μια κολλώδης ρητίνη από το δέντρο ή θάμνο Myrrh, το χρησιμοποιούσαν επίσης ιστορικά για την υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας των αρθρώσεων.

Σύγχρονοι επιστήμονες του Τμήματος Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου της N. Καρολίνα διαπίστωσαν ότι το Shuddha Guggulu «υποστηρίζει τα φυσιολογικά επίπεδα κινητικότητας». Οι αντιοξειδωτικές δράσεις του Shuddha Guggulu επίσης αποτέλεσαν αντικείμενο πρόσφατης επιστημονικής μελέτης. Ερευνητές από το Εργαστήριο Jackson στο Bar Harbor (Maine), ανάφεραν πρόσφατα ότι το «Shuddha Guggulu και το συστατικό του η γουγγουλοστερόνη υποστηρίζουν σημαντικά τα φυσιολογικά επίπεδα των χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεϊνών (LDL)".

Το φυτό απαντάται σε όλο τον κόσμο από την Β. Αφρική μέχρι την Κεντρική Ασία. Στην Ινδία, φύεται σε ξηρές ζώνες, κυρίως στις πόλεις Rajasthan και Gujarat.

Ενεργά συστατικά:

Το Shuddha Guggulu περιέχει ρητίνη, πτητικά έλαια και κόμμι. Το εκχύλισμά του είναι πλούσιο σε κετονικές στεροειδείς ουσίες γνωστές ως γουγγουλοστερόνες E- και Z-, στις οποίες αποδίδεται η μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων. Ως αντιοξειδωτικές ουσίες, οι γουγγουλοστερόνες προστατεύουν την LDL χοληστερόλη από οξείδωση, γεγονός που προστατεύει από την αθηροσκλήρωση (σκλήρυνση των αρτηριών).

Λειτουργίες:

Υψηλή χοληστερόλη: Η γουγγουλοστερόνη, ενεργό συστατικό του Shuddha Guggulu, μειώνει τα επίπεδα της LDL χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, γεγονός που με τη σειρά του μειώνει τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα. Επιπλέον, ρυθμίζει το λιπιδαιμικό προφίλ.

Αθηροσκλήρωση: Το Shuddha Guggulu μειώνει την «κακή» χοληστερόλη και ταυτόχρονα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης. Και οι δύο αυτές ενέργειες βοηθούν στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης, του εμφράγματος και της σκλήρυνσης των αιμοφόρων αγγείων.

Το φυτό έχει επίσης αντιοξειδωτική δράση, η οποία προστατεύει από την οξείδωση της χοληστερόλης και την συνεπή σκλήρυνση των αρτηριών.

Εκτός των παραπάνω, το Shuddha Guggulu μειώνει την συγκόλληση των αιμοπεταλίων, μια διαδικασία που μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου.

Απώλεια σωματικού βάρους: Το Shuddha Guggulu ενισχύει τη λειτουργία του θυρεοειδούς, η οποία ρυθμίζει στη συνέχεια το μεταβολισμό και βοηθάει στην απώλεια βάρους.

Αρθρίτιδα: Το φυτό έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και βοηθάει στη διαχείριση των φλεγμονικών διαταραχών των αρθρώσεων όπως η αρθρίτιδα.

Ενδείξεις:
- Υπερλιπιδαιμία (αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα)
- Αρθρίτιδα
- Αθηροσκλήρωση (φράξιμο ή σκλήρυνση των αιμοφόρων αγγείων)

Διαχείριση σωματικού βάρους

Αντενδείξεις:
Καμία

Haridra

Tumeric - Curcuma Longas

Κυτταροπροστατευτικό πολλαπλών χρήσεων με αντιαλλεργική δράση

Το Haridra (Turmeric) είναι ένα ζωτικής σημασίας βότανο στην αγιουρβεδική ιατρική, το οποίο ως μπαχαρικό αναγνωρίζεται από το έντονο κίτρινο χρώμα του. Το ρίζωμα του φυτού, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε φρέσκο είτε αποξηραμένο, χαρακτηρίζεται από μια σειρά ιατρικά οφέλη. Απομακρύνει τα αέρια του στομάχου και βελτιώνει την υφή και τον τόνο του δέρματος. Επιπλέον, το Haridra χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ηπατικής βλάβης, των αναπνευστικών διαταραχών και των ελκών. Κατά την τελευταία δεκαετία, η κουρκουμίνη (curcumin), κύριο συστατικό του Haridra, μελετήθηκε εκτενώς από Δυτικούς ερευνητές και επιστήμονες για την αντιοξειδωτική δράση του. Οι ερευνητές εξακολουθούν να μελετούν την κουρκουμίνη σε σχέση με τη φυσιολογική ανάπτυξη των κυττάρων και τη φυσιολογική λειτουργία του εγκεφάλου ('Common Indian Spice Stirs Hope', Wall Street Journal, 2005). Σε μια περίληψη των μελετών που πραγματοποιήθηκαν μεταξύ 1978-2008 για το Haridra, οι ερευνητές των Εργαστηρίων Έρευνας Φυσικών Προϊόντων του Φαρμακευτικού Τμήματος του Πανεπιστημίου της Β. Καρολίνα, σημείωσαν τα πολλά από τα οφέλη του βοτάνου, αναφέροντας «σε πρόσφατες έρευνες για τα κουρκουμινοειδή, και ιδιαιτέρως την κουρκουμίνη, εκτός από τις θεραπευτικές δράσεις αποκαλύφθηκαν και πολλά στοιχεία για τους μηχανισμούς της μοριακής βιολογικής δράσης τους». (Chinese Medical Journal, September 2008, 17;3:11). Ερευνητές της Σχολής Τεχνών και Επιστημών του Τμήματος Χημείας του Πανεπιστημίου Ατατούρκ στην Τουρκία, μελέτησαν τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες της κουρκουμίνης του Haridra και διαπίστωσαν ότι υποστηρίζει αποτελεσματικά την απόκριση υπεροξείδωσης του οργανισμού σε πολλές ελεύθερες ρίζες (Chemico-Biological Interactions, July 2008, 10;174(1):27-37). Το Haridra καλλιεργείται σε πολλά μέρη της Ινδίας, ιδιαίτερα στην Ταμίλ Ναντού, τη Δ. Βεγγάλη και την Μαχαράστρα, για το αρωματικό του ρίζωμα.

Ενεργά συστατικά:

Το Haridra περιέχει ένα κιτρινωπό έως πορτοκαλοκίτρινο πτητικό έλαιο (6%) το οποίο αποτελείται από μεγάλο αριθμό μονοτερπένιων και σεσκιτερπένιων, μεταξύ των οποίων τζιντζιβερένιο, κουρκουμίνη, και α- και β-τουρμερόνη. Οι χρωστικές ουσίες (5%) είναι κουρκουμινοειδή, εκ των οποίων το 50-60% είναι μίγμα κουρκουμίνης, monodesmethoxycurcumin και bisdesmethoxycurcumin. Τα κουρκουμινοειδή συμβάλλουν στις αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και κυτταροπροστατευτικές ιδιότητες του Haridra.

Λειτουργίες:

Μείωση της χοληστερόλης: Λόγω των χολερετικών ιδιοτήτων του Haridra, στις δράσεις του σχετικά με τη μείωση της χοληστερόλης περιλαμβάνονται: πρόληψη της εντερικής απορρόφησης της χοληστερόλης, αύξηση της μετατροπής της χοληστερόλης σε χολικά οξέα, και αύξηση της απέκκρισης των χολικών οξέων.
Ηπατοπροστατευτική: Τα κουρκουμινοειδή που περιέχονται στο Haridra αποτρέπουν την αύξηση των ηπατικών ενζύμων SGOT και SGPT τα οποία είναι αυξημένα σε περίπτωση ηπατικής νόσου. Το γεγονός αυτό επικυρώνει τη χρήση του Haridra ως ηπατοπροστατευτικό φάρμακο σε ηπατικές διαταραχές.
Κατά του έλκους: Το βότανο μειώνει την έκκριση γαστρικών οξέων, αυξάνει τη βλεννίνη των γαστρικών υγρών και παρουσιάζει γαστροπροστατευτική δράση έναντι του στρες λόγω στρες, αλκοόλ, και φαρμάκων.
Αντιφλεγμονώδης: Το Haridra δρα ως αντιφλεγμονώδες βότανο, τόσο σε οξείες όσο και χρόνιες φλεγμονές. Εμποδίζει την απελευθέρωση φλεγμονωδών μεσολαβητών όπως ο TNF-a. Τα ενεργά συστατικά του βοτάνου είναι το πτητικό έλαιο, η κουρκουμίνη και τα παράγωγά της.

Αντιαλλεργική: Το βότανο είναι εξαιρετικά ευεργετικό στην ανακούφιση αλλεργικών αναπνευστικών διαταραχών όπως αλλεργική ρινίτιδα, αλλεργική βρογχίτιδα και δερματικές αλλεργίες.
Φυσικό αποτοξινωτικό: Το Haridra είναι φυσικό αποτοξινωτικό του αίματος, με αντιμικροβιακή δράση που βοηθάει στη θεραπεία δερματικών παθήσεων και βελτιώνει την υφή του δέρματος.
Νευροπροστατευτική: Η εξαιρετική αντιοξειδωτική δράση του Haridra το καθιστά ένα ισχυρό νευροπροστατευτικό βότανο, χρήσιμο στη διαχείριση ασθενειών όπως είναι η νόσος Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον.
Κυτταροπροστατευτική: Το Haridra παρουσιάζει σημαντική κυτταροπροστατευτική δράση η οποία βοηθάει στην αντιμετώπιση ηπατοτοξικών και νεφροτοξικών προβλημάτων.
Αντιοξειδωτική: Η ικανότητα του Haridra να μειώνει το οξειδωτικό στρες, το καθιστά ιδιαίτερα χρήσιμο στην αντιμετώπιση παθήσεων όπως λευκοπλακία, σακχαρώδης διαβήτης, χρόνιες οφθαλμικές παθήσεις και βλάβες των ιστών.

Ενδείξεις:
- Δερματικές αλλεργικές παθήσεις
- Αλλεργικές αναπνευστικές διαταραχές μεταξύ των οποίων αλλεργική ρινίτιδα και αλλεργική βρογχίτιδα.

Αντενδείξεις:
Καμία

Kapikachhu

Mucuna Pruriens

Αυξάνει τον αριθμό των σπερματοζωαρίων

Το Kapikachhu (Cowhage/Velvet Bean) χρησιμοποιείται στην αγιουρβεδική ιατρική για την αύξηση του αριθμού των σπερματοζωαρίων. Βοηθάει επίσης στην ομαλοποίηση της λειτουργίας των νευροκυττάρων. Στα αρχαία αυθεντικά κείμενα Charaka Samhita για την Αγιουρβέδα, προωθείται η χρήση των σπόρων Kapikacchhu, επεξεργασμένοι και μαγειρεμένοι ως γλυκιά λιχουδιά και η κατανάλωσή τους ως αφροδισιακό. Ερευνητές της Φαρμακευτικής Σχολής Harrison στο Auburn της Αλαμπάμα, διαπίστωσαν ότι το Kapikachhu υποστηρίζει την ομαλή λειτουργία των νευροκυττάρων, χάρη στην ισχυρή αντιοξειδωτική του δράση, η οποία αναφέρουν ότι «αναστέλλει σημαντικά την οξείδωση των λιπιδίων», και «επιδεικνύει μια ικανότητα απομάκρυνσης των ελευθέρων ριζών των DPPH (χημικό μίγμα που χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση χημικών αντιδράσεων) και ABTS (χημικό μίγμα που χρησιμοποιείται για την παρατήρηση της κινητικής αντίδρασης ειδικών ενζύμων) και αντιδραστικών ειδών οξυγόνου» (Phytotherapy Research, January 2008, 22(1):6-11). Ερευνητές του Τμήματος Βιοχημείας του Ιατρικού Πανεπιστημίου Chhatrapati Shahuji Maharj στο Lucknow της Ινδίας, διαπίστωσαν επίσης ότι το Kapkachhu υποστηρίζει την ομαλή λειτουργία του ανδρικού αναπαραγωγικού συστήματος, και ειδικότερα την ανδρική γονιμότητα (Fertility and Sterility, October 28, 2008). Με τα συμπεράσματα αυτά συμφώνησαν επίσης επιστήμονες του Ιατρικού Πανεπιστημίου King George στο Lucknow της Ινδίας, προσθέτοντας επιπλέον ότι το Kapikachhu υποστηρίζει την φυσιολογική απόκριση του οργανισμού στο στρες (Evid Based Complement Alternative Medicine, December 2007, 18). Τα τριχίδια στο κέλυφος των καρπών του φυτού Kapikachhu χρησιμοποιούνται συνήθως για την παρασκευή σκόνης που προκαλεί κνησμό. Μάλιστα, ορισμένοι πολιτισμοί ονομάζουν το βότανο «Φυτό που Φέρνει Φαγούρα στην Αγελάδα»! Αυτό το μεγάλου μεγέθους αναρριχώμενο φυτό βρίσκεται σε αφθονία από τις πεδιάδες μέχρι τους λόφους και κατά μήκος των ρεμάτων και ποταμών όλης της Αφρικής, της Καραϊβικής και της Ινδίας.

Ενεργά συστατικά:

Οι σπόροι, το στέλεχος, τα φύλλα και οι ρίζες του φυτού περιέχουν το ένζυμο L-dopa ή λεβοντόπα (levodopa). Η λεβοντόπα χρησιμοποιείται ως πρόδρομη ουσία των ναρκωτικών, για την αύξηση των επιπέδων της ντοπαμίνης για τη θεραπεία της νόσου του Πάρκινσον, για τον λόγο ότι μπορεί να μπορεί να διαπεράσει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό ενώ η ντοπαμίνη δεν μπορεί.

Ο σπόρος του φυτού περιέχει επίσης τα βιοενεργά αλκαλοειδή mucuadine, mucuadinine, mucuadininine και prurienidine. Η L-dopa απομονώθηκε για πρώτη φορά από τους σπόρους του Kapikacchu ή mucuna pruriens το 1937, και όταν έγινε γνωστή η αξία της στη θεραπεία της νόσου του Πάρκινσον, αναβίωσε και το ενδιαφέρον των επιστημόνων για φυτά πλούσια σε L-dopa (Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry 2004; 75:1672-1677).

Τα κύρια συστατικά των τριχιδίων στο εξωτερικό κέλυφος του καρπού είναι αμίνες όπως 5-υδροξυτρυπταμίνη (σεροτονίνη) και ένα πρωτεολυτικό ένζυμο που ονομάζεται mucuanain. Η σεροτονίνη βρίσκεται μόνο στο εξωτερικό κέλυφος των καρπών και χρησιμοποιείται ως σκόνη για την πρόκληση κνησμού.

Λειτουργίες:

Αύξηση της λίμπιντο: Το βότανο είναι αφροδισιακό με αποδεδειγμένες δράσεις στη σημαντική βελτίωση της σεξουαλικής συμπεριφοράς, της λίμπιντο, της σεξουαλικής ικανότητας, του αριθμού σπερματοζωαρίων, της καθημερινής παραγωγής σπέρματος και των επιπέδων τεστοστερόνης.

Δράση κατά της νόσου του Πάρκινσον: Στην παραδοσιακή Ινδική φροντίδα της υγείας, το Kapikachhu θεωρείται αποτελεσματικό νευροτονωτικό.
Οι καρποί του φυτού περιέχουν L-dopa η οποία αποτελεί πρόδρομο ουσία των νευροδιαβιβαστών και αποτελεσματικό φάρμακο στην αντιμετώπιση της νόσου του Πάρκινσον. Η λήψη Kapikacchu δεν προκαλεί αύξηση της δυσκινησίας (κινητική διαταραχή που παρατηρείται στη νόσο του Πάρκινσον), φαινόμενο το οποίο παρατηρείται συνήθως σε θεραπείες με χορήγηση μεγάλων δόσεων L-dopa. Με βάση αυτά τα ευρήματα πιστεύεται ότι οι φόρμουλες Kapikacchu ή mucuna pruriens μπορεί ουσιαστικά να έχουν υψηλότερη βιοδιαθεσιμότητα από τα συνηθισμένα σκευάσματα L-dopa. Εάν οι παραπάνω διαπιστώσεις επιβεβαιωθούν από μεγαλύτερες και πιο μακροχρόνιες μελέτες, το Kapikacchu θα μπορεί να θεωρείται μια πιο λογική εμπορικά βιώσιμη εναλλακτική επιλογή στη συνήθη θεραπεία L-dopa (Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry 2004; 75:1672-1677).
Ανδρική σεξουαλική δυσλειτουργία: Το βότανο συστήνεται σε περιπτώσεις ολιγοσπερμίας ή χαμηλού αριθμού σπερματοζωαρίων. Αυξάνει τον αριθμό και την κινητικότητα των σπερματοζωαρίων. Το Kapikacchu, αναστέλλοντας την υπεροξείδωση των λιπιδίων, αυξάνοντας τη σπερματογένεση και βελτιώνοντας τις βιοχημικές παραμέτρους στο πλάσμα του σπέρματος αποκαθιστώντας τα επίπεδα των λιπιδίων, των βιταμινών A, C και E και της φρουκτόζης, βελτιώνει το σπερματικό προφίλ.

Ενδείξεις:
- Ολιγοσπερμία (μειωμένος αριθμός σπερματοζωαρίων)
- Ως αφροδισιακό
- Ως βοηθητικό στη νόσο του Πάρκινσον

Αντενδείξεις:
Καμία

Karela

Karela - Bitter Melon - Momordica Charantia

Γλυκαιμικός έλεγχος από τη φύση

Το Karela (Bitter Melon/Bitter Gourd) προσφέρει μια σειρά από θεραπευτικά οφέλη και αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά βότανα στην αγιουρβεδική ιατρική. Όπως αποδείχθηκε από πρόσφατες έρευνες, το Karela περιέχει μια «φυτική ινσουλίνη» η οποία βοηθάει στη μείωση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Ο χυμός του φυτού βοηθάει στην αντιμετώπιση της ηπατοτοξικότητας που προκλήθηκε εξαιτίας του αλκοόλ. Η κατανάλωση του Karela είναι συνηθισμένη στην Ασία. Στην πραγματικότητα, στην ιστοσελίδα του φορέα Health Canada (Υγείας του Καναδά), στο τμήμα «Treat Your Taste Buds» (Θεραπεία της Γεύσης) συστήνεται η κατανάλωση Karela ως ένα μοναδικής αξίας, θρεπτικό τρόφιμο (Choosing Vegetables and Fruits, Health Canada, February 2008).
Το Karela είναι ένα τροπικό, πικρό λαχανικό το οποίο καλλιεργείται σε λίγες Ασιατικές και Αφρικανικές χώρες.

Ενεργά συστατικά:
Το φρούτο και οι σπόροι περιέχουν ένα πολυπεπτίδιο, την p-ινσουλίνη, η οποία θεωρείται δομικά και φαρμακολογικά παρόμοια με την βοοειδή ινσουλίνη (Fitoterapia, 60, 1989, Chemical Abstract 112, 1990). Οι σπόροι και το φρούτο περιέχουν μια πρωτεΐνη αναστολέα του HIV, την MAP-30 (momordica anti-HIV-protein) η οποία παρουσιάζει αντιική και αντιογκική δράση in vitro (Chemical Abstract, 113, 1990; Fitoterapia, 117, 1992). Μία άλλη πρωτεΐνη, η MRK-29, η οποία βρίσκεται στους σπόρους και τα φρούτα μια μικρότερης ποικιλίας Karela από την Ταϊλάνδη, εμποδίζει την ανάστροφη μεταγραφάση (reverse transcriptase) του HIV και αυξάνει τον παράγοντα νέκρωσης των όγκων (φονικά κύτταρα) (Planta Medica, 67, 2001, Natural Medicines Comprehensive Database 2007). Το φυτό είναι επίσης πλούσιο σε βιταμίνη A και C, β-καροτένιο, καθώς και στα ανόργανα στοιχεία φώσφορο, σίδηρο και κάλιο.

Λειτουργίες:
Αντιδιαβητική: Το Karela με τα κύρια συστατικά του, τη χαραντίνη και τη μομορδισίνη, υποστηρίζει τα φυσιολογικά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα. Άλλα κύρια συστατικά όπως η βισίνη, τα πεπτίδια και το πολυπεπτίδιο-p (φυτική ινσουλίνη) συνεργάζονται αποδίδοντας στο λαχανικό-φρούτο την αντι-υπεργλυκαιμική του δράση. Το Karela ενισχύει την περιφερική χρήση της γλυκόζης και αυξάνει τα επίπεδα των πρωτεϊνών στον ορό του αίματος. Αυξάνει επίσης την απορρόφηση της γλυκόζης και την οξείδωση των λιπαρών οξέων και βελτιώνει την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Το Karela μειώνει σημαντικά την υπεργλυκαιμία, τα επίπεδα της γλυκοζυλιωμένης αιμογλοβίνης (Hb A1C), της ολικής χοληστερόλης και των ελεύθερων λιπαρών οξέων (Diabetes Research and Clinical Practice, August 2008, 81(2), 134–43).
Ινσουλινομιμητική: Η ινσουλίνη είναι υπεύθυνη για τη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Το Karela, με δράση παρόμοια της ινσουλίνης και αυξάνοντας την έκκριση αυτής, βοηθάει στη μείωση των υψηλών επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Κατέχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες οι οποίες απομακρύνοντας τις ελεύθερες ρίζες συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβητικών επιπλοκών.
Ηπατοπροστατευτική: Το εκχύλισμα του φρούτου αποδείχθηκε ότι αυξάνει σημαντικά τα ενεργά ηπατικά ένζυμα S-τρανσφεράση της γλουταθειόνης, υπεροξειδάση της γλουταθειόνης και καταλάση, τα οποία πιστεύεται ότι συμβάλλουν στην πρόληψη της ηπατοτοξικότητας (International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research, Volume 1, Issue 2, March/April 2010).
Υπολιπιδαιμική: Τα συστατικά του Karela βελτιώνουν το λιπιδαιμικό προφίλ. Μειώνουν την έκκριση της απολιποπρωτεΐνης B από το συκώτι, η οποία αποτελεί την κύρια πρωτεΐνη της χαμηλής πυκνότητας ή «κακής» χοληστερόλης.

Μειώνουν επίσης την απολιποπρωτεϊνη C-III, η οποία βρίσκεται στην χαμηλής πυκνότητας χοληστερόλη και μετατρέπεται σε LDL («κακή») χοληστερόλη ενώ, αντίθετα, αυξάνουν την απολιποπρωτεϊνη A-1, κύριο πρωτεϊνικό συστατικό της υψηλής πυκνότητας ή «καλής» χοληστερόλης. Μειώνουν επίσης τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων. Το φρούτο και οι σπόροι της Karela μειώνουν αποδεδειγμένα τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων τόσο σε παρουσία όσο και σε απουσία διαιτητικής χοληστερόλης (International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research, Volume 1, Issue 2, March/April 2010).
Αντιψωριακή: Το Karela παρεμποδίζει την δράση του ενζύμου γουανυλική κυκλάση, πράγμα το οποίο μπορεί να ωφελεί τους ασθενείς που υποφέρουν από ψωρίαση.

Ενδείξεις:
- Ως βοηθητικό φάρμακο στο σακχαρώδη διαβήτη

Αντενδείξεις:
Καμία

Manjishtha

Rubia Cordifolia

Αποτελεσματικό στις δερματικές διαταραχές

Το Manjishtha (Indian Madder) βοηθάει στην αντιμετώπιση δερματικών προβλημάτων όπως ο δυσχρωματισμός και το έκζεμα.Η Ayurvedic Pharmacopoeia of India προτείνει τη χρήση αποξηραμένου στελέχους Manjishtha σε περιπτώσεις παθήσεων του αίματος, του δέρματος και του ουρογεννητικού συστήματος, στη δυσεντερία, στις αιμορροϊδες, φλεγμονές, στο ερυσίπελας, σε δερματικές διαταραχές και ρευματισμούς.Οι ρίζες, τα φύλλα και οι σπόροι του φυτού είναι ευεργετικοί για την αμηνόρροια, καθώς και σε ασθένειες του ήπατος, της χοληδόχου κύστης και της σπλήνας. Είναι αναρριχητικό φυτό με κοκκινωπές ρίζες και βρίσκεται στα Ιμαλάια και σε λοφώδεις περιοχές σε όλη την Ινδία.

Ενεργά συστατικά:

Οι ρίζες του είναι πλούσιες σε ανθρακυνόνινες και περιέχουν περίπου 20 γλυκοσίδια. Τα κύρια συστατικά του είναι οι purpurin (trihydroxy anthraquinone), munjistin (xanthopurpurin-2-carboxylic acid), peudopurpurin (purpurin-3-carboxylic acid), και η αλιζαρίνη καθώς και τα γλυκοσίδια αυτής. Κυρίως στα συστατικά αυτά αποδίδονται οι αντιβακτηριακές, αποχρεμπτικές και διουρητικές ιδιότητες του φυτού. Από την ρίζα έχουν επίσης απομονωθεί κυκλικά εξαπεπτίδια γνωστά για την αντικαρκινική τους δράση.

Λειτουργίες:

Γαστρεντερική: Το Manjishtha είναι ευεργετικό σε γαστρεντερικές διαταραχές όπως απώλεια της όρεξης, δυσπεψία και παρασιτώσεις

Δερματικές διαταραχές: Το βότανο είναι αποτελεσματικό αποτοξινωτικό του αίματος και βοηθάει στην αντιμετώπιση δερματικών διαταραχών όπως υπερχρωμάτωση, έκζεμα, ακμή, ψώρα και δερματικές αλλεργίες. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι το εκχύλισμα του Manjishtha μειώνει τον υπερπολλαπλασιασμό των επιδερμικών κυττάρων και ρυθμίζει τη διαταραγμένη λειτουργία των κερατινοκυττάρων, τα οποία αποτελούν μία από τις κύριες αιτίες της ψωρίασης.

Αντιφλεγμονώδης: Το εκχύλισμα του Manjishtha μειώνει τις φλεγμονές και έχει αναλγητικές ιδιότητες οι οποίες βοηθούν στην αντιμετώπιση των φλεγμονών των αρθρώσεων.

Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος: Οι διουρητικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες του φυτού συμβάλλουν αποτελεσματικά στη θεραπεία επαναλαμβανόμενων λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

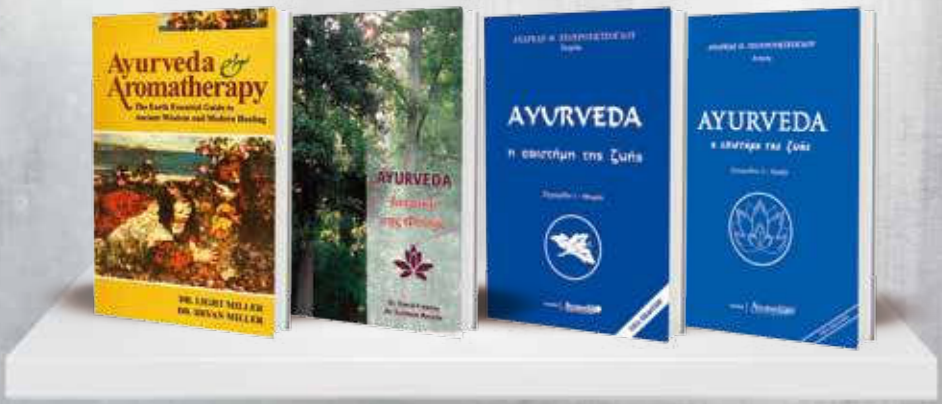
Ενδείξεις:

- Δερματικές διαταραχές
- Επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος
- Ρευματισμοί
- Μέλασμα (υπερχρωματώσεις ή πανάδες)
- Σημάδια λόγω γήρατος
- Κηλίδες ηλικίας
- Σπυράκια
- Κνησμός

Αντενδείξεις:

Καμία

Ενισχύστε την αγιουρβεδική σας βιβλιοθήκη...



...με τα καλύτερα δείγματα της ελληνικής & ξένης βιβλιογραφίας!

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
Ayurveda hellas®
holistic health & beauty

Η ΟΜΟΡΦΙΑ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ • Η ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΛΟΓΗ

Neem

Neem - Nimba

Για ένα όμορφο και υγιές δέρμα

Το Neem (Margosa Tree) περιγράφεται στο Charaka Samhita, το κύριο κείμενο για την Αγιουρβέδα, ως sarva roga nivarini (δηλαδή, αυτό που κρατάει όλες τις ασθένειες μακριά) ή arishtha (δηλαδή, αυτό που ανακουφίζει από την ασθένεια). Το Neem χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια στην αγιουρβεδική παράδοση για τη διατήρηση της υγείας και της γενικής ευεξίας. Στις θεραπευτικές φόρμουλες χρησιμοποιούνται όλα τα μέρη του φυτού, ρίζες, καρπός, κόμμι, φύλλα, φρούτα, σπόροι και έλαιο από σπόρους, τόσο για εσωτερική όσο και για τοπική εξωτερική χρήση. Επιστήμονες του Τμήματος Μικροβιολογίας του Rajah Muthiah Medical College του Annamalai University της Ινδίας, μελέτησαν τις επικουρικές δράσεις των σπόρων και των φύλλων του Neem για το δέρμα και κατέληξαν ότι αυτές είναι ενθαρρυντικές (Indian Journal of Medical Microbiology, April/June 2003, 21(2):98-101). Ομοίως, ερευνητές από το Τμήμα Βιοχημείας του Πανεπιστημίου της Καλκούτα στην Ινδία είπαν ότι «από τα αποτελέσματα της μελέτης μας προκύπτει κάποια επιστημονική υποστήριξη για τις χρήσεις του Neem το οποίο χρησιμοποιούσαν οι ιθαγενείς της Ινδίας για την φυσιολογική λειτουργία του δέρματος και την εσωτερική κάθαρση» (Journal of Ethnopharmacology, May 22 2007, 111(3):607-12). Τα δέντρα Neem, ιθαγενή της Μιαμάρ, απαντώνται σε αφθονία στα ξηρά δάση όλης της Ινδίας.

Ενεργά συστατικά:

Τα φύλλα του Neem είναι πλούσια στα φλαβονοειδή κερκετίνη και νιμποστερόλη καθώς και ένα πλήθος λεμονοειδή συστατικά. Η κερκετίνη, πολυφαινολικό φλαβονοειδές, είναι γνωστή για τις αντιβακτηριακές και αντιμυκητιασικές της ιδιότητες. Από τα φύλλα του δέντρου προέρχεται επίσης ένα κηρώδες υλικό το οποίο αποτελείται από αρκετά λιπαρά οξέα. Ο φλοιός περιέχει ταννίνες σε διάφορες μορφές. Ο σπόρος είναι πολύ σημαντικός τόσο εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε λιπίδια όσο για την παρουσία μεγάλου αριθμού πικρών συστατικών όπως azadirachtin, azadiradione, fraxinellone, nimbin, salannin, salannol, vepinina and vilasinin.

Ενδείξεις:

- Κοινή ακμή (μπιμπίκια)
- Αλλεργίες & μολύνσεις του δέρματος

Αντενδείξεις:

Καμία

Λειτουργίες:

Διαταραχές του δέρματος: Το Neem αναφέρεται στις περισσότερες αγιουρβεδικές φόρμουλες για τις διαταραχές του δέρματος, κυρίως εξαιτίας της αποτοξινωτικής δράσης του. Μεταξύ άλλων, αναστέλλει την ανάπτυξη των βακτηρίων που προκαλούν την ακμή όπως propionibacterium acnes (P. acnes) και staphylococcus epidermidis. Ο ρόλος του Neem στην ακμή υποστηρίζεται από μελέτες σύμφωνα με τις οποίες αποδεικνύεται η αντιφλεγμονική του δράση με την καταστολή της παραγωγής δραστικών μορφών οξυγόνου (ROS) που ευθύνονται για την πρόκληση ακμής (P.acnes) και προφλεγμονωδών κυτοκινών TNF-a και IL-8.

Γαστρεντερική: Οι αντιοξειδωτικές, αντι-εκκριτικές και οι ανασταλτικές του ιδιότητες της αντλίας πρωτονίων (μείωση της παραγωγής γαστρικού οξέος) του εκχυλίσματος των φύλλων του Neem δρουν γαστροπροστατευτικά και είναι αποτελεσματικές στην επούλωση των ελκών.

Punarnava

Punarnava - Boerhaavia Diffusa

Ο πλήρης έλεγχος των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος

Ολόκληρο το φυτό Punarnava (Spreading Hogweed), συμπεριλαμβανομένων των φύλλων και της ρίζας, έχει αποδεδειγμένες θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται εδώ και πολλά χρόνια από τους ιθαγενείς της Ινδίας. Η φαρμακευτική αξία του φυτού για τη θεραπεία μεγάλου αριθμού παθήσεων αναφέρεται στο Charaka Samhita, το κύριο κείμενο της Αγιουρβέδα.Το Punarnava έχει πολλές εθνοβοτανικές χρήσεις. Τα φύλλα του τρώγονται ως λαχανικό. Ο χυμός της ρίζας του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία του άσθματος, των ουρογεννητικών διαταραχών, της λευκόρροιας, των ρευματισμών και της εγκεφαλίτιδας. Επιπλέον, το φυτό έχει πολλές φαρμακολογικές, κλινικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Το Punarnava είναι ένα αγριόχορτο το οποίο συναντάται σε όλη την Ινδία.

Ενεργά συστατικά:

Το φυτό περιέχει punarnavoside, ροτενοειδή, μποραβινόνες A, B, C, D και E, λιγνάνες, φλαβόνες και στερόλες. Το punarnavoside αναφέρεται ότι έχει διουρητικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιϊνωδολυτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες. Από τις δύο λιγνάνες, την liriodendrin και την syringaresinol mono-β-D-glucoside που βρίσκονται στο εκχύλισμα της ρίζας του Punarnava, η liriodendrin παρουσιάζει σημαντική δράση επί των αναστολέων των διαύλων του ασβεστίου. Οι ανταγωνιστές ή αναστολείς των διαύλων του ασβεστίου είναι φάρμακα που χαλαρώνουν τα κύτταρα των λείων μυών με αποτέλεσμα τη μείωση των μυικών σπασμών. Χαλαρώνουν τα αγγεία και μειώνουν την πίεση του αίματος, πράγμα εξαιρετικά χρήσιμο στην αντιμετώπιση των καρδιαγγειακών διαταραχών. Τα ροτενοειδή συστατικά έχουν μελετηθεί όσο αφορά την σπασμολυτική τους δράση επί της γαστρεντερικής οδού. Οι ερευνητές έχουν αναφέρει ότι, εκτός από punarnavine, το εκχύλισμα του φυτού περιέχει νιτρικό κάλιο. Επίσης, έχει αναφερθεί ότι περιέχει και ουρσολικό οξύ. Ο βλαστός του φυτού περιέχει 15 αμινοξέα, μεταξύ των οποίων 6 απαραίτητα, ενώ το σύστημα της ρίζας περιέχει 14 αμινοξέα, μεταξύ των οποίων 7 απαραίτητα.

Λειτουργίες:

Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος: Το Punarnava δρα ως διουρητικό. Η διουρητική δράση του φυτού αποδίδεται στην παρουσία της xanthone beta-ecdysone. Επιπλέον, το Punarnava παρουσιάζει αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντισπασμωδικές ιδιότητες, οι οποίες είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στην αντιμετώπιση των διαταραχών του ουροποιητικού συστήματος, όπως χρόνιες και επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις των ουροφόρων οδών, μεταξύ των οποίων λοιμώξεων κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης.

Νεφροτικό σύνδρομο: Σε κλινικές μελέτες με ασθενείς που υποφέρουν από νεφροτικό σύνδρομο, έχει αναφερθεί ότι το φυτό αυξάνει τα επίπεδα των πρωτεϊνών του ορού και μειώνει την έκκριση πρωτεϊνες στα ούρα. Η δράση του αυτή αποδίδεται στην παρουσία των ροτενοειδών στα διάφορα τμήματα του φυτού. Το Punarnava μειώνει επίσης το οίδημα που σχετίζεται με τη δυσλειτουργία των νεφρών.

Άλλες: Το φλαβονοειδές arbinofuranoside που υπάρχει στο φυτό βρέθηκε ότι μειώνει το ουρικό οξύ του ορού, πράγμα το οποίο είναι εξαιρετικά χρήσιμο στη θεραπεία των ουρογεννητικών διαταραχών.

Ενδείξεις:

- Λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος
- Οίδημα (πρήξιμο)

Αντενδείξεις:

Καμία

Shallaki - Boswellia

Shallaki - Boswellia Serrata

Το κλειδί για υγιείς αρθρώσεις

Στα αρχαία Σανσκριτικά κείμενα τα οποία χρονολογούνται πολλές χιλιάδες χρόνια πίσω, το Shallaki (Boswellia/ Indian Frankincense) αναφέρεται ως αναλγητικό. Το βότανο συστήνεται στην αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, οστεοαρθρίτιδας, ουρικής αρθρίτιδας (ποδάγρα), σε πόνους των αρθρώσεων, μυοσκελετικούς πόνους και πόνους στην πλάτη. Σε μελέτη που πραγματοποιήθηκε το 2007 από ερευνητές του Hebrew University της Ιερουσαλήμ, αναφέρεται ότι το Shallaki είναι «ισχυρή επίδραση» στα αρθριτικά προβλήματα. Επιστήμονες του Κέντρου Βιοτεχνολογίας του Annamalai University του Chennai (Ινδία), επίσης αξιολόγησαν θετικά τις δράσεις του Shallaki. Σύμφωνα με την έρευνα, αποδείχθηκε η θετική επίδραση του φυτού στην φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε φλεγμονές και η συμβολή του στην ευκαμψία των αρθρώσεων. Στην Κίνα, το Τμήμα Επιστήμης των Τροφών και Διατροφής του Zhejiang University δημοσίευσε πρόσφατα μια περίληψη των αποτελεσμάτων από 92 διαφορετικά περιοδικά στην οποία αναφέρεται ότι τα φυσικά προϊόντα με αντιαρθριτιδική δράση (συμπεριλαμβανομένου και του Shallaki) «παίζουν σημαντικό ρόλο» στην υποστήριξη της φυσιολογικής λειτουργίας των αρθρώσεων. Το Shallaki φύεται στα ξηρά δάση της Ινδίας.

Ενεργά συστατικά:

Η κολλιώδης ρητίνη του φυτού έχει σημαντικές αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Το β-βοσβελικό οξύ, το 11-β-βοσβελικό οξύ και τα οξικά άλατα (acetates) αυτών αποτελούν σημαντικά συστατικά της ρητίνης, στα οποία αποδίδεται η αντιφλεγμονώδης δράση του Shallaki. Το Shallaki χρησιμοποιείται στην οστεοαρθρίτιδα, στη νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα, συνδετικίτιδα (ή ινομυαλγία) και σπονδυλίτιδα. Είναι επίσης ευεργετικό για το βήχα, τη βρογχίτιδα, το άσθμα και τα έλκη του στόματος. Το αιθέριο έλαιο που λαμβάνεται από την κολλιώδη ρητίνη είναι αντιμυκητιασικό και περιέχει τριτερπένια των oleanane, ursane και της σειράς euphane.

Λειτουργίες:

Αρθρίτιδα: Το εκχύλισμα της κολλιώδους ρητίνης του Shallaki μειώνει αποτελεσματικά το οίδημα των αρθρώσεων, τον πόνο, την ακαμψία και άλλα συμπτώματα της φλεγμονής των αρθρώσεων καθώς και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας και οστεοαρθρίτιδας. Το Shallaki μειώνει τον πόνο και αυξάνει την κάμψη των γονάτων.

Φροντίδα των αρθρώσεων: Το Shallaki βελτιώνει και αποκαθιστά την ακεραιότητα των αιμοφόρων αγγείων που καταστρέφεται από τους σπασμούς. Η υποβάθμιση των γλυκοζαμινογλυκανών, η οποία οδηγεί σε βλάβες στους χόνδρους ή στις αρθρώσεις, είναι ένα κοινό πρόβλημα στους ασθενείς που λαμβάνουν μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ). Το Shallaki μειώνει σημαντικά την υποβάθμιση των γλυκοζαμινογλυκανών και προστατεύει τις αρθρώσεις.

Διαταραχές του αναπνευστικού συστήματος: Μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα του Shallaki αναστέλλει την απελευθέρωση προ-φλεγμονωδών μεσολαβητών οι οποίοι προκαλούν βρογχοσύσπαση και βελτιώνουν την αιμάτωση αυξάνοντας την αγγειακή διαπερατότητα. Κλινικές μελέτες με ασθματικούς ασθενείς έχουν δείξει ότι το Shallaki μειώνει σημαντικά τα συμπτώματα του άσθματος και βελτιώνει τις τιμές της πνευμονικής και ανοσοποιητικής λειτουργίας.

Ενδείξεις:
- Αρθρίτιδα
- Πόνοι των αρθρώσεων

Αντενδείξεις:
Καμία

Shatavari

Asparagus Racemocus

Υποστηρικτικό της γαλουχίας, εμμηνόπαυση

Στα Σανσκριτικά, Shatavari (Asparagus / Σπαράγγι) σημαίνει «αυτή που έχει εκατό συζύγους», υπονοώντας τις ιδιότητές του σχετικά με την υποστήριξη της γονιμότητας και ζωτικότητας. Ρυθμίζει την έκκριση ορμονών και δρα ως γαλακτογόνο στις γυναίκες που θηλάζουν.

Επιστήμονες της Διεπιστημονικής Σχολής Επιστημών Υγείας του University of Pune της Ινδίας, διαπίστωσαν μεταξύ άλλων ότι το Shatavari υποστηρίζει τα φυσιολογικά επίπεδα των λεμφοκυττάρων και τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Παρατήρησαν επίσης την μακροχρόνια χρήση του στην παραδοσιακή Αγιουρβέδα όσο αφορά την υποστήριξη της φυσιολογικής πεπτικής λειτουργίας (Journal of Ethnopharmacology, January 21 2009, 121(2):241-7).

Το Shatavari έχει να επιδείξει πλούσιο και ποικίλο ιστορικό χρήσεων μέσα στους αιώνες. Οι κόνδυλοι του Shatavari στο παρελθόν επικαλύπτονταν με ζάχαρη και τρώγονταν ως γλυκό επιδόρπιο. Οι μητέρες που θήλαζαν έτρωγαν Shatavari επειδή υποστήριζε την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Σε ορισμένους πολιτισμούς, οι άνθρωποι συνήθιζαν να πίνουν τον φρέσκο χυμό της ρίζας αναμιγμένο με μέλι. Χρησιμοποιείται επίσης σε θεραπευτικά έλαια για τις καταπραϋντικές και δροσιστικές ιδιότητές του.

Το Shatavari είναι αναρριχητικό φυτό πολύ συνηθισμένο σε όλη την Ινδία, και ιδιαίτερα στην περιοχή των Ιμαλαϊών.

Ενεργά συστατικά:

Στα κυρίαρχα συστατικά του περιλαμβάνονται σαπωνίνες, σιτοστερόλη και στιγμαστερόλη μαζί με τις γλυκοζίτες, αλκαλοειδή, πρωτεΐνες και τανίνες τους. Το φυτό περιέχει τριτεπερνικές σαπωνίνες που ονομάζονται Shatavarin I-IV, και υποστηρίζουν τη φυσική παραγωγή οιστρογόνων του οργανισμού. Στα χημικά συστατικά του φυτού Shatavari περιλαμβάνονται σαπωνίνες, ισοφλαβονοειδή, asparagmine A και πολυσακχαρίτες.

Λειτουργίες:

Υγεία των γυναικών: Το Shatavari αποκαθιστά την ορμονική ισορροπία σε γυναίκες υποφέρουν από ορμονικές διακυμάνσεις κατά τον καταμήνιο κύκλο και την εμμηνόπαυση και ανακουφίζουν από τα συνοδευτικά συμπτώματα. Είναι επίσης γνωστό ως βότανο που ενισχύει τη γονιμότητα και ρυθμίζει τον καταμήνιο κύκλο. Λόγω της οιστρογονικής δράσης του στους μαστικούς αδένες και το αναπαραγωγικό σύστημα, το Shatavari ενισχύει την υγεία των γυναικών μετά τον τοκετό και βελτιώνει την παραγωγή γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.

Γαστρεντερική υγεία: Χρήσιμο στη θεραπεία παθήσεων όπως καούρες και κολίτιδα. Έχει αντιελκώδεις και γαστροπροστατευτικές ιδιότητες. Το Shatavari αναφέρεται ότι έχει σημαντική δράση στη διαχείριση γαστρεντερικών μικροβιακών λοιμώξεων από E.coli, Shigella και V. cholera.

Διουρητική: Το Shatavari είναι ισχυρό διουρητικό και βοηθάει στην απομάκρυνση των τοξινών μέσω των ούρων.

Ενδείξεις:

- Ανεπαρκής παραγωγή γάλακτος κατά τη γαλουχία
- Εμμηνοπαυσιακά και μετα - εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα

Αντενδείξεις:

Καμία

Sunthi

Zingiber Officinale

Η αξιόπιστη θεραπεία κατά της ναυτίας

Ιστορικά, το Sunthi (Ginger/Πιπερόριζα) χρησιμοποιείται στην Αγιουρβέδα ως χωνευτικό βοήθημα, ενώ η φρέσκια, πικάντικη γεύση του το καθιστά μέχρι και σήμερα βασικό συστατικό της Ασιατικής κουζίνας. Η ρίζα του φυτού χρησιμοποιείται εδώ και χιλιάδες χρόνια στην Κινέζικη ιατρική και είναι πασίγνωστη η ευεργετική δράση του κατά της ναυτίας και των στομαχικών διαταραχών. Στον αρχαίο Ελληνικό πολιτισμό το χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή ψωμιού, τον πρόγονο του ψωμιού από τζίντζερ που απολαμβάνουμε σήμερα. Σε μια δημοσιευμένη αναφορά σχετικά με τα παιδιά, οι ερευνητές του Νοσοκομείου Παίδων Goryeb στο Morristown του New Jersey συμπεριέλαβαν το Sunthi μεταξύ των «νεότερων προσεγγίσεων» για την υποβοήθηση παιδιών με φυσιολογικού βαθμού κοιλιακές ενοχλήσεις και φουσκώματα (Current Gastroenterology Report. December 2007, 9(6):447-55). Επιστήμονες του Τμήματος Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής John A. Burns του Πανεπιστημίου της Χαβάης, τόνισαν τη χρήση του Sunthi σε σχέση με την φυσική απόκριση του σώματος στη ναυτία, χαρακτηρίζοντάς το ως ένα βότανο που ενσωματώνει την Ανατολή με τη Δύση, το παλιό με το καινούργιο, και χαίρει «παγκόσμιας θεραπευτικής» φήμης (Hawaii Medical Journal. December 2007, 66(12):326-7). Το Sunthi προέρχεται από την ΝΑ Ασία και καλλιεργείται σε χώρες με θερμά κλίματα σε όλη την Ασία και Αφρική.

Ενεργά συστατικά:

Από την απόσταξη της σκόνης Sunthi με ατμό παράγεται το έλαιο τζίντζερ, το οποίο περιέχει υψηλό ποσοστό σεσκιρτεπενικών υδρογονανθράκων, κυρίως zingiberene. Από τις κύριες πικάντικες ενώσεις του Sunthi παράγεται το ενεργό συστατικό gingerol, το οποίο στη συνέχεια μετατρέπεται σε shogaol, zingerone και paradol. Η ένωση 6-gingerol φαίνεται να είναι αυτή που ευθύνεται για την χαρακτηριστική πικάντικη γεύση του βοτάνου. Η zingerone και η shogaol βρίσκονται σε μικρότερες ποσότητες στο φρέσκο Sunthi και σε μεγαλύτερες ποσότητες στο αποξηραμένο ή τα εκχυλίσματα Sunthi. Η gingerol και η shogaol καταστέλλουν τις γαστρικές συσπάσεις. Τόσο τα φρέσκα όσο και τα αποξηραμένα ριζώματα του φυτού καταστέλλουν την έκκριση γαστρικών υγρών και μειώνουν την τάση για εμετό. Οι ενώσεις 6-gingerol και 6-shogaol χαρακτηρίζονται από μια σειρά φαρμακολογικών ιδιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της αντιπυρετικής, αναλγητικής, αντιβηχικής και υποτασικής δράσης.

Λειτουργίες:

Αντιφλεγμονώδης: Το Sunthi βοηθάει στη μείωση των φλεγμονών και ως εκ τούτου μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία φλεγμονικών διαταραχών όπως η αρθρίτιδα.

Δυσπεψία: Το βότανο έχει ισχυρή δράση στην ανακούφιση των πεπτικών ενοχλήσεων. Βοηθάει στην πέψη των λιπαρών τροφών και τη διάσπαση των πρωτεϊνών. Επίσης είναι αποτελεσματικό στην διάταση του στομάχου και την εξαγωγή αερίων.

Ναυτία και εμετός: Το Sunthi είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στην ανακούφιση από τη ναυτία, την πρωϊνή ναυτία και τη ναυτία λόγω κίνησης. Σε μελέτες που πραγματοποιήθηκαν σχετικά με τη χρήση του Sunthi στην μετεγχειρητική ναυτία και τη ναυτία λόγω χημειοθεραπείας, τα αποτελέσματα ήταν ενθαρρυντικά.

Αντιδιαρροϊκή: Το Sunthi αναφέρεται να ελέγχει την λοιμώδη διάρροια επιβραδύνοντας τον βακτηριακό μεταβολισμό που καταστέλλει την παραγωγή τοξινών.

Ενδείξεις:

- Δυσπεψία
- Ναυτία και ναυτία λόγω κίνησης
- Αρθρίτιδα

Αντενδείξεις:

Καμία

Tagara

Valeriana Wallichi

Χαλαρώνει το πνεύμα, προωθεί τον ξεκούραστο ύπνο

Στην αγιουρβεδική ιατρική, το Tagara (Indian Valerian) συστήνεται για την αϋπνία, τη νευρική ανησυχία, τη μείωση των σπασμών και την ελάττωση του άγχους. Το φυτό χρησιμοποιείται στην Ινδία από τον 16ο αιώνα για την καταπολέμηση της νευρικότητας, του τρόμου, στο τρομώδες παραλήρημα (οξεία υστερία), σε πονοκεφάλους και καρδιακές αρρυθμίες. Στη σύγχρονη εποχή, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων των ΗΠΑ (USFDA) αναφέρει το Tagara στη λίστα της «Γενικά Αναγνωρισμένα ως Ασφαλή» (GRAS), ενώ η Γερμανική Επιτροπή Ε έχει εγκρίνει τη χρήση του ως ήπιο ηρεμιστικό. Το Tagara είναι γνωστό στη Β. Αμερική, την Ευρώπη, την Ιαπωνία και χρησιμοποιείται ευρέως σε προβλήματα αϋπνίας και άγχους. Πρόκειται για αειθαλές, ποώδες φυτό, ιθαγενές της Ινδίας, και βρίσκεται στην εύκρατη ζώνη των Ιμαλάϊων.

Ενεργά συστατικά:

Οι ρίζες και τα ριζώματα του φυτού είναι πολύ αρωματικά και περιέχουν ορισμένες χημικές ουσίες που ονομάζονται valepotriates καθώς και αιθέρια έλαια. Επιπλέον, στο Tagara έχουν βρεθεί σεσκιτερπενοειδή, μονοτερπενοειδή, λιγνάνες και αλκαλοειδή με φαρμακολογικές ιδιότητες. Έχει επίσης βρεθεί ότι η εσπεριδίνη (hesperidin) και η μεθυλοαπιγενίνη (methylapigenin) που περιέχονται στο Tagara έχουν ηρεμιστικές και υπνωτικές ιδιότητες. Το βαλεριανικό οξύ (valerenic acid) του βοτάνου έχει αποδειχθεί ότι αναστέλλει τον καταβολισμό του γ-αμινο-βουτυρικού οξέος (GABA), κύριο ανασταλτικό νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου, ενέργεια η οποία συμβάλλει στη νάρκωση (καταστολή).

Λειτουργίες:

Αϋπνία: Η ηρεμιστική δράση του Tagara προκαλεί ήπια καταστολή του κεντρικού νευρικού συστήματος, η οποία είναι ευεργετική στις διαταραχές του ύπνου όπως η αϋπνία. Η 6-μεθυλοαπιγενίνη δρα ως υποκαταστάτης του σημείου σύνδεσης των βενζοδιαζεπινών (BDZ-bs). Η ενέργεια αυτή ενισχύει τα αναστολικά αποτελέσματα του GABA, οδηγώντας στην ολική απομάκρυνση της συνεχούς νευρικής ανησυχίας και τη νάρκωση (καταστολή).

Νευρικές διαταραχές: Συμβάλλει στη διατήρηση της ομαλής λειτουργίας των νεύρων και χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση του άγχους και υστερίας. Ανακουφίζει από τη νευρική ανησυχία και ταραχή. Σε μελέτες, η χορήγηση εκχυλισμάτων Tagara έδειξε σημαντική μείωση της εγκεφαλικής βλάβης όσο αφορά τη μείωση του μεγέθους του εγκεφαλικού έμφρακτου (μια περιοχή νεκρού ιστού λόγω έλλειψης οξυγόνου), και αύξηση της βραχυπρόθεσμης μνήμης και του συντονισμού των κινήσεων.

Αντικαταθλιπτική και αγχολυτική δράση: Το εκχύλισμα Tagara έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμο στη θεραπεία διαταραχών που σχετίζονται με το άγχος. Μειώνει σημαντικά το στρες και το άγχος, ανακουφίζει από την κατάθλιψη, και βελτιώνει την προθυμία προσαρμογής χωρίς να αλλοιώνει τη μνήμη, τη συγκέντρωση ή την προσοχή.

Ενδείξεις:
- Αϋπνία
- Διαταραχές ύπνου

Αντενδείξεις:
Καμία

Trikatu

Piper Longum

Το κατ' εξοχήν χωνευτικό

Το Trikatu (Indian Long Pepper, Black Pepper and Ginger / μίγμα από Μακρύ Πιπέρι, Μαύρο Πιπέρι και Τζίντζερ) είναι μια πολυβοτανική φόρμουλα η οποία προάγει ένα φυσικό και ασφαλές υποστηρικτικό σύστημα της γαστρικής λειτουργίας σε σχέση με την αεριούχο διάταση. Επιστήμονες του Τμήματος Συμπληρωματικής και Εναλλακτικής Ιατρικής της Ιατρικής Σχολής John A. Burns του Πανεπιστημίου της Χαβάης, χαρακτηρίζουν το Τζίντζερ στο Trikatu ως ένα βότανο που υποστηρίζει την ομαλή πέψη και κυκλοφορία, ενσωματώνει την Ανατολή με τη Δύση, το παλιό με το καινούργιο, και χαίρει «παγκόσμιας θεραπευτικής» φήμης (Hawaii Medical Journal. December 2007, 66(12):326-7). Επιπλέον, το Trikatu υποστηρίζει την ομαλή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Ερευνητές του Περιφερειακού Εργαστηρίου Ερευνών στο Jammu της Ινδίας, διαπίστωσαν ότι ο συνδυασμός των πιπεριών της φόρμουλας κατέχει «ποικίλες βιολογικές δράσεις» που υποστηρίζουν την βιοδιαθεσιμότητα των υπολοίπων θρεπτικών συστατικών (Journal of Ethnopharmacology. September 1992, 37(2):85-91). Τα ενεργά βότανα που περιέχει το Trikatu, δηλ. το Μακρύ Πιπέρι, το Μαύρο Πιπέρι και το Τζίντζερ, καλλιεργούνται σε όλη την Ινδία.

Ενεργά συστατικά:

Το κύριο συστατικό του Μαύρου Πιπεριού, ενός από τα φυτικά συστατικά του Trikatu, είναι μια χημική ουσία η οποία ονομάζεται πιπερίνη και επηρεάζει τη μεταβολική δραστηριότητα στον ανθρώπινο οργανισμό. Όπως έχει φανεί σε μελέτες, η πιπερίνη είναι θερμογενής, αυξάνει την βιοδιαθεσιμότητα των θρεπτικών συστατικών και των φαρμάκων, ενισχύει το μεταβολισμό και μειώνει την παραγωγή βλεννών. Η gingerol και η shogaol, ενεργά συστατικά του Τζίντζερ, καταστέλλουν τις γαστρικές συσπάσεις. Τόσο τα φρέσκα όσο και τα αποξηραμένα ριζώματα του Τζίντζερ καταστέλλουν την έκκριση πεπτικών υγρών και μειώνουν την τάση για εμετό.

Ενδείξεις:
- Δυσπεψία
- Μετεωρισμός
- Απώλεια της όρεξης

Αντενδείξεις:
Καμία

Λειτουργίες:

Γαστρεντερική υγεία: Το Trikatu είναι μια φόρμουλα που αποτελείται από τρία βότανα εξαιρετικά ευεργετικά για τις πεπτικές παθήσεις. Η πιπερίνη του Μακριού και Μαύρου Πιπεριού βοηθάει στην πέψη των λιπαρών φαγητών, και τη διάσπαση των πρωτεϊνών. Επιπλέον, το Μαύρο Πιπέρι μειώνει τους κοιλιακούς σπασμούς και αυξάνει την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Το Τζίντζερ μειώνει τα συμπτώματα της δυσπεψίας όπως κοιλιακό πόνο και ενοχλήσεις.

Triphala

Triphala - Terminalia Bellirica

Για την υγεία του παχέως εντέρου

Εξαιρετικά δημοφιλής αγιουρβεδική φόρμουλα βοτάνων, το Triphala προάγει αποτελεσματικά τον καθαρισμό των εντέρων. Συνδυάζει τα πλεονεκτήματα των Indian Gooseberry, Belleric Myrobalan and Chebulic Myrobalan, τα οποία λειτουργούν συνεργατικά για να εξασφαλίσουν τις αποτελεσματικές εντερικές κενώσεις. Το βοτανικό μίγμα υποστηρίζει συνολικά τη λειτουργία της πέψης και εξασφαλίζει την άριστη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα. Το Triphala ανακουφίζει από τη δυσκοιλιότητα και αποκαθιστά την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος χωρίς να διαταράσσει την ισορροπία υγρών-ηλεκτρολυτών του σώματος.
Τα βότανα που αποτελούν το Triphala βρίσκονται σε αφθονία στην Ινδία.

Ενεργά συστατικά:
Το Triphala έχει θρεπτικές, αιμοκαθαρτικές και ηπατοκαθαρτικές ιδιότητες. Το Chebulic Myrobalan, ένα από τα συστατικά βότανα του Triphala, περιέχει ανθρακινόνες οι οποίες βοηθούν στην πρόκληση της περίσταλσης. Το Triphala είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες οι οποίες είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Ενδείξεις:
Διαταραχές της γαστρεντερικής κινητικότητας:
- Λειτουργική και χρόνια δυσκοιλιότητα
- Δυσπεψία
- Γαστροπάρεση (καθυστερημένη γαστρική κένωση)
- Δυσκοιλικότητα σχετιζόμενη με αιμορροϊδες, καρδιοπάθειες, και μετεγχειρητικές συνθήκες
- Ως διατροφικό συμπλήρωμα σε περιόδους ανάρρωσης

Αντενδείξεις:
Καμία

Λειτουργίες:
Γαστρεντερική υποστήριξη: Το Triphala βελτιώνει την πέψη και την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, καθαρίζει και τονώνει τον γαστρεντερικό σωλήνα, θεραπεύει τη δυσκοιλιότητα λόγω της αποτελεσματικής καθαρκτικής δράσης του, και δεν προκαλεί εθισμό.
Έχει επίσης αντιοξειδωτικές ιδιότητες οι οποίες μειώνουν το οξειδωτικό στρες στον οργανισμό.

Tulasi

Holy Basil - Ocimum Sanctum

Εξασφαλίζει τον ταχύ έλεγχο των λοιμώξεων της άνω αναπνευστικής οδού

Στον Ινδουισμό το Tulasi (Holy Basil / Βασιλικός) θεωρείται ιερό φυτό. Στα Σανσκριτικά, Tulasi σημαίνει «το ασύγκριτο». Στην αγιουρβεδική παράδοση, χρησιμοποιείται για την υποστήριξη της φυσιολογικής αναπνευστικής λειτουργίας, την προώθηση της άριστης υγείας και της μακροζωίας.

Ερευνητές της Σχολής Επιστημών του Annamalai University στο Tamil Nadu της Ινδίας, ανάφεραν ότι το Tulasi έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και υποστηρίζει τη φυσική απόκριση του οργανισμού στο οξειδωτικό στρες. Σύμφωνα με την αναφορά αυτή, το βότανο υποστηρίζει επίσης τα φυσιολογικά επίπεδα οξείδωσης των λιπιδίων και πρωτεϊνών και έχει αντιοξειδωτική δράση (Journal of Medicinal Food. September 2007, 10(3):495-502). Επιστήμονες του Κεντρικού Ινστιτούτου Έρευνας Φαρμάκων στο Lucknow της Ινδίας, διαπίστωσαν ότι τα συστατικά του Tulasi συμβάλλει στη διατήρηση της (ορμόνης) κορτιζόλης στον οργανισμό σε φυσιολογικά επίπεδα. Επιπλέον, ανάφεραν ότι τα συστατικά του βοτάνου υποστηρίζουν τα φυσιολογικά επίπεδα του σακχάρου στο αίμα (Journal of Natural Products. September 2007, 70(9):1410-6). Το Tulasi φύεται σε όλη την Ινδία, σε σπίτια, κήπους και ναούς.

Ενεργά συστατικά:

Το ουρσολικό οξύ, το οποίο απομονώνεται από τα φύλλα του Tulasi, προστατεύει την μεμβράνη των μαστοκυττάρων εμποδίζοντας την κοκκοποίηση και μειώνοντας την απελευθέρωση ισταμίνης. Το αιθανολικό εκχύλισμα και το πτητικό έλαιο από τα φρέσκα φύλλα και το σταθερό έλαιο από τους σπόρους κατέχουν αντι-ασθματικές ιδιότητες. Το εκχύλισμα αιθανόλης από τα φύλλα παρουσιάζει ηπατοπροστατευτική δράση έναντι των ηπατικών βλαβών από φάρμακα, ενώ το εκχύλισμα του φυτού έχει αντιελκώδη δράση.

Λειτουργίες:

Υποστήριξη του αναπνευστικού: Το Tulasi είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό στις διάφορες αναπνευστικές διαταραχές συμπεριλαμβανομένης της χρόνιας και οξείας βρογχίτιδας. Οι ανοσορρυθμιστικές, αντιβηχικές και αποχρεμπτικές του ιδιότητες βοηθούν στη θεραπεία του βήχα. Χάρη στην αντιική, αντιβακτηριακή και αντιμυκητισιακή του δράση, το Tulasi βοηθάει στην διαχείριση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος. Χάρη στην παρουσία συστατικών όπως καμφενίου, ευγενόλης και κινεόλης στα αιθέρια έλαιά του, ανακουφίζει από τη συμφόρηση του αναπνευστικού. Οι αντιαλλεργικες και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες του Tulasi βοηθούν στην αντιμετώπιση αλλεργικών αναπνευστικών διαταραχών.

Αντιστρες: Το Tulasi αυξάνει την ικανότητα αντιμετώπισης και προσαρμογής σε προκλητικές συνθήκες και περιβάλλοντα και παρέχει σημαντική προστασία από το στρες. Πειραματικές μελέτες έχουν δείξει ότι το εκχύλισμα του Tulasi μειώνει σημαντικά το στρες λόγω θορύβου.

Αντιοξειδωτική: Το Tulasi αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό που απομακρύνει τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλει στην αναγέννηση του ηπατικού ιστού.

Ανοσορρυθμιστική δράση: Τα εκχυλίσματα του φυτού διεγείρουν την κυτταροεξαρτώμενη και την χημική ανοσία.

Αντιμικροβιακή δράση: Τα εκχυλίσματα του Tulasi είναι αποτελεσματικά ενάντια τόσο στα θετικά και αρνητικά κατά Gram μικροβιακά βακτήρια.

Ενδείξεις:
Διαταραχές της ανώτερης αναπνευστικής οδού
- Παραγωγικός & ξηρός βήχας
- Επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις του αναπνευστικού
- Ως επικουρική θεραπεία για χρόνιες παθήσεις των πνευμόνων:

α. Χρόνια αποφρακτική πνευμονική νόσος (COPD)
β. Άσθμα και βρογχίτιδα

Αντενδείξεις:
Καμία

Yashtimadhu

Glycyrrhiza Glabra

Η ολιστική αντιμετώπιση της πεπτικής νόσου, έλκη

Το Yashtimadhu (Glycyrrhiza glabra / Γλυκόριζα) χρησιμοποιείται ως γλυκαντική ύλη εδώ και πολλές γενεές. Αποτελεί επίσης ένα από τα πλέον ερευνημένα και μελετημένα βότανα όσο αφορά την υποστηρικτική δράση της στη φυσιολογική πεπτική λειτουργία του οργανισμού.
Ερευνητές του Τμήματος Πειραματικής Φαρμακολογίας του Πανεπιστημίου της Νάπολης (Ιταλία), χαρακτήρισαν το Yashtimadhu ως ένα χωνευτικό βότανο το οποίο «χρησιμοποιείται ευρέως και η κλινική του αποτελεσματικότητα έχει τεκμηριωθεί». Συνιστούν επίσης τη χρήση του Yashtimadhu ως διαιτητικό συμπλήρωμα στις ήδη υπάρχουσες θεραπείες» (Phytotherapy Research, December 2000, 14(8):581-91).
Επιστήμονες του Laboratory of Natural Medicinal Materials του Τόκιο (Ιαπωνία), τονίζουν ότι το Yashtimadhu ήταν χαρακτηριστικό στα συστήματα ιατρικής των αρχαίων Ελλήνων, των Ρωμαίων, των Αιγυπτίων και των Κινέζων ως ένα από τα πιο κοινής χρήσης φυτά. Στην Ιαπωνία, το παλαιότερο είδος Yashtimadhu, ήρθε από την Κίνα τον 8ο αιώνα, και συνεχίζει να υπάρχει μέχρι και σήμερα στο Imperial Storehouse στο Shosoin (Yakugaku Zasshi. October 2000, 120(10):849-62).
Το Yashtimadhu αναπτύσσεται σε ημιτροπικές και θερμές περιοχές του κόσμου, κυρίως στην περιοχή της Μεσογείου και την Κίνα.

Ενεργά συστατικά:

Το κυριότερο συστατικό του Yashtimadhu και αυτό στο οποίο οφείλεται η χαρακτηριστική γλυκιά γεύση του ονομάζεται γλυκυρριζίνη (γνωστό και ως γλυκυρριζικό οξύ ή γλυκυρριζινικό οξύ), και είναι ένα γλυκοζοειδές 50 φορές πιο γλυκό από την σακχαρόζη. Στα φλαβονοειδή συστατικά του περιλαμβάνονται οι liquiritigenin και isoliquiritigenin. Η γλυκυρριζίνη έχει γαστροπροστατευτική δράση και αυξάνει το ρυθμό έκκρισης βλέννης από το γαστρικό βλεννογόνο. Στην γλυκυρριζίνη οφείλονται επίσης οι μαλακτικές, αποχρεμπτικές και αντιβηχικές ιδιότητες του Yashtimadhu, ενώ δρα ευεργετικά στη μείωση των φλεγμονή

Λειτουργίες:

Κατά του έλκους: Το Yashtimadhu είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της οξείας πεπτικής νόσου. Όπως έχει αποδειχθεί από επιστημονικές μελέτες, το εκχύλισμα του φυτού μειώνει την έκκριση υδροχλωρικού οξέος και προστατεύει από το σχηματισμό πεπτικών ελκών. Το Yashtimadhu, επιταχύνοντας τη διαδικασία έκκρισης βλεννίνης αυξάνοντας τη σύνθεση των γλυκοπρωτεϊνών στο γαστρικό βλεννογόνο, παρατείνοντας τη διάρκεια ζωής των επιθηλιακών κυττάρων και τη δραστηριότητα της αντιπεψίνης, θεραπεύει τα πεπτικά έλκη. Είναι επίσης αποτελεσματικό στη διαχείριση του αφθώδους έλκους ή των πληγών της στοματικής κοιλότητας.
Αντιαρθριτική: Το Yashtimadhu, λόγω της αντιφλεγμονικής του δράσης, χρησιμοποιείται στα παραδοσιακά συστήματα ιατρικής για την θεραπεία των ρευματισμών και της αρθρίτιδας.
Αντιαλλεργική: Οι αντιαλλεργικές ιδιότητες του Yashtimadhu αποδίδονται κυρίως στην κορτικοστεροειδή δράση της γλυκυρριζίνης και του γλυκυρρετικού οξέος, γνωστό και ως ενοξολόνη.

Ενδείξεις:
- Υπεροξύτητα
- Πεπτικό έλκος
- Αρθρίτιδα
- Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Αντενδείξεις:
Καμία

Ayurveda hellas®

holistic health & beauty

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΦΥΣΙΚΟΥ ΕΥΖΗΝ

Ayurveda hellas®

holistic health & beauty