

Amla

EXTRACTO
(*Phyllanthus Emblica*)

Concentración 4:1

ANTIOXIDANTE,
ALTA EN VITAMINA C



Adaptógeno, antioxidante, antiinflamatorio, hipocolesterolémico (disminuye los niveles elevados de colesterol)

DESCRIPCIÓN

Tiene 8 veces más vitamina C que una naranja. La fruta amla puede ayudar a equilibrar los tres doshas (Kapha / vista / pitta) en el cuerpo. Tiene una profunda actividad antiinflamatoria, antioxidante y antibacteriana. Ayuda a estabilizar el tejido conectivo y los vasos sanguíneos y reduce los niveles de colesterol LDL y VLDL. Además, amla ayuda a mejorar la visión porque estabiliza los pequeños capilares de los ojos. Protege contra el daño celular inducido por la radiación y mejora la función del sistema inmunológico, especialmente la actividad de los macrófagos. Es un potente diurético y tónico para la piel y el cabello.

USOS EN EL TIEMPO

En la práctica hindú moderna, este árbol se considera sagrado tanto para Vishnu como para Shiva. El uso regular de su fruto prolonga la vida, la memoria y la juventud.

Amla es uno de los rasayanas (remedios rejuvenecedores) más utilizados en la India. Se dice que restaura el apetito, alivia las náuseas y los vómitos. Detiene las hemorragias y cura la disfunción hepática. En el Charaka Samhita, amla se menciona como la mejor medicina para promover la resistencia a las enfermedades, nutrir la sangre, curar fracturas y prevenir el envejecimiento. Su nombre en sánscrito significa "el sustentador" y tradicionalmente se utiliza para proporcionar nutrición a todos los tejidos. Amla también se usa tradicionalmente con otras hierbas para hacer una de las fórmulas más famosas en la medicina ayurvédica: triphala.

 Antiinflamatorio

 Antioxidante

 Salud inmunitaria

 Belleza y Glow



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

USOS MODERNOS

Los estudios modernos han encontrado que esta fórmula tiene una profunda actividad antiinflamatoria, antioxidante y antibacteriana. Asimismo, estudios sobre amla sugieren que es una fuente rica de compuestos bioactivos y puede ser un ingrediente potencial para su utilización contra el envejecimiento de la piel.

BENEFICIOS

Es rica en vitamina C, flavonoides, polifenoles y antioxidantes. Estos compuestos le dan a esta hierba su actividad antiinflamatoria y ayudan a estabilizar el tejido conectivo, los vasos sanguíneos, las encías, los huesos, el cabello y los ojos.

Se utiliza para ayudar a prevenir y tratar el daño asociado con los trastornos autoinmunitarios del tejido conjuntivo, como la artritis reumatoide, la artritis psoriásica y la polimiositis.

Fortalece las venas, los capilares y las arterias para prevenir la aterosclerosis.

Reduce los niveles de colesterol LDL y VLDL.

Mejora el tono cardíaco.

Esta fruta ayuda a mejorar la visión porque estabiliza los pequeños capilares de los ojos.

Puede reducir en gran medida los moretones excesivos, el sangrado de las encías, las arañas vasculares y las hemorragias nasales.

Amla combinado con ortigas y cola de caballo, acelera la curación de huesos rotos.

Ayuda a prevenir caries y mejora la fuerza del cabello y las uñas.

Protege contra el daño celular inducido por la radiación.

Ayuda a prevenir la toxicidad causada por arsénico, cadmio y medicamentos cardiotóxicos.

Varios estudios también sugieren que amla mejora la función del sistema inmunológico, especialmente la actividad de los macrófagos.

CONTRAINDICACIONES

Evita su uso con diarrea o inflamación de los intestinos y diarrea con sangre. Para un paciente diabético, Amla debe tomarse con las precauciones adecuadas, ya que su ingesta puede reducir drásticamente los niveles de azúcar en la sangre. Amla tiene propiedades diuréticas y aumenta la producción de orina en el cuerpo, por lo tanto, también puede provocar deshidratación y pérdida de peso en algunos casos. Si excede su dosis puede provocar sequedad de la piel.

RECOMENDACIONES

Mezcla extracto de Amla con miel para equilibrar su sabor con la dulzura de la miel y crear una combinación deliciosa y revitalizante.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

MODO DE EMPLEO Y DOSIS

(1 Cucharada, incluída en el envase = 1 g)

El amla puro se puede tomar mezclado con jugos, agua, té o café.

La dosis mínima recomendada es de 1g de extracto en polvo diariamente y se puede subir a 2 gramos al día de lunes a viernes y descanso sábado y domingo. No se debe exceder en su consumo.

PRESENTACIONES

100 gramos

50 gramos

ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno. Vida útil 36 meses.

INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto de polvo de Amla. Concentración 4:1. Parte utilizada: raíz.

Composición química: contiene vitamina C, polifenoles, taninos, flavonoides, ácido ascórbico.

SABOR / ENERGÍA.

Agrio, dulce, fresco, seco.

UBICACIÓN

Regiones de norte y este de China, Mongolia, Corea y la región Siberiana de Rusia.

CERTIFICACIONES



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE AMLA 10:1 (*Phyllanthus emblica*)

Para un envase con 100 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	28 kcal (117 kJ)	280 kcal (1 172 kJ)
Proteínas	0,2 g	2,18 g
Grasa Total	0,0 g	0,63 g
Carbohidratos disponibles	9,0 g	90.82 g
Fibra dietética	0,0 g	0,05 g
Sodio	0,6 mg	6.93 mg
Calcio	1,1 mg	119.2 mg

Extracto estandarizado (10% Ácido filémblico)

100 porciones por envase

*Utilizar cuchara medidadora incluida en el envase

REFERENCIAS

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32724620/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34522633/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35624683/>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27340504/>



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx