

Amalaki – Emblica officinalis

1. Juni 2004 von Astrita Hartmann Kommentar verfassen

Eine Frucht mit besonderen Eigenschaften

Die Amalakifrucht (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.

Amalaki gleicht alle drei Doshas aus

Die Grundlage der untypischen Wirkung dieser Frucht erklären uns Dr. Kirit Pandya (ayurvedischer Hautspezialist) und Dr. Prerak Shah (Pancha-karma-Arzt) aus Ahmedabad/Gujarat folgendermaßen: „Diese ist in ihrem ‚Vichitra Pratyarabdhata‘ zu

suchen, einer nicht speziellen pharmakologischen Potenz, die nicht auf der Basis von Rasa (Geschmack), Guna (Eigenschaft), Vipaka (Effekt nach der Verdauung auf der Gewebsebene), und Veerya (dynamische Eigenschaft oder thermische Potenz) erklärbar ist.

Im Allgemeinen ist diese Kohärenz zwischen Rasa, Guna, Veerya und Vipaka in Pflanzen, die mysteriöse therapeutische Charakteristika aufweisen, nicht vorhanden. 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.

Amalaki ist eine von nur drei existierenden Pflanzenarten, die von den sechs Geschmacksrichtungen fünf aufweist. Die Ausnahme ist salzig. Dank dieser Eigenschaft kommt es, nachdem die Amla absorbiert wurde, zu keinerlei Art dekrutiver Prozesse in keiner der Gewebsarten. Es gibt daher auch keine negativen Effekte bezüglich des Herzens oder der flüssigen elektrolytischen Balance. Wäre die Amla aus allen sechs Geschmacksrichtungen aufgebaut, hätte das die Konstitution so verändert, dass ihr verjüngendes, heilendes und immunmodulatorisches Potenzial drastisch verringert worden wäre.

Ihr überwiegend saurer Geschmack gleicht laut der ayurvedischen Lehre das Vata-Dosha aus und erhöht in der Regel das Pitta-Dosha. Hier ist die Amla eine Ausnahme: die süße und kühlende Grundwirkung dieser Frucht gleicht die Pitta erhöhende Wirkung wieder aus. Während ihre Eigenschaft „trocken“ das Vata hochpuscht, sorgen die Eigenschaften „schwer“ und „kühlend“ für eine Erhöhung von Kapha, wodurch das anabolische Profil gestärkt wird.

Konträr den Grundsatzregeln von Veerya (die dynamische Eigenschaft) ist die Amla-Frucht „kühlend“ statt „heiß“ und ist dennoch Stimulator und Kontrolleur der Stoffwechselrate. Aufgrund ihres einzigartigen Profils ist die Amalaki-Frucht fähig, alle drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) zu besänftigen, sofern diese erhöht sind.“

Ein wichtiges Rasayana

Der klassische Ayurveda beschreibt die **Amalaki** als wichtigstes Rasayana: 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. 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. 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.*“

Amalaki-Strauch mit Früchten



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.“

Die Sommerfrucht

In den klassischen Texten der Charaka Samhita wird empfohlen, Amalaki täglich zu sich zu nehmen. Warum ist die Amalaki speziell in den Sommermonaten auch für uns im Westen von so großer Bedeutung für die Gesundheit? Obwohl für alle Menschen empfohlen, da sie alle drei Doshas harmonisiert, ist sie die beste Pflanze, um Pitta zu kontrollieren. Sie gilt als Rasayana für Pittazustände (verschobene Ebenen im Enzym/Säurebereich).

Diese Tatsache räumt der Amlafrucht auch bei uns im Westen einen besonderen Stellenwert ein, da eine Vielzahl westlicher Zivilisationskrankheiten mit einem gestörten Pitta-Dosha ursächlich in Zusammenhang stehen. Es folgen einige durch Pitta verursachte Krankheitsbilder, die das deutlich machen: brennende entzündliche Vorgänge, Gallenkopfschmerz, Urinverhaltung, Augenkrankheiten, Kahlköpfigkeit, vorzeitiges Ergrauen der Haare, Gedächtnisverlust, störrischer Eigensinn und Irrtümer, schwache Sinnesorgane, Magersucht, Leberkrankheiten, Verdauungsstörungen, chronische Unterleibsschmerzen, Zwölffingerdarmgeschwür, Blutungsstörungen aller Art, Tuberkulose, Diabetes, schwacher Uterus, der zu Aborten führt, chronische Hautkrankheiten, genetische Schwächen – um nur einige Beispiele ins Bewusstsein zu bringen.

In der Ayurveda Medizin wird die Amlafrucht bei allen gestörten Immunsituationen eingesetzt. Sie hilft bei allen Krankheiten, die auf Übersäuerung basieren und ist besonders bekannt dafür, dass sie die Transformation von Nahrung in Energie systematisch verbessert. Sie fördert zudem auch die intellektuellen Fähigkeiten. Im Ayurveda sind die tiefgreifenden Einflüsse von Biorhythmen auf den menschlichen Organismus tradiert. Er berichtet von einem Tages-, Jahreszeiten- und Lebensaltersrhythmus. Daher ist der Verzehr von **Amalaki** nicht nur Personen mit Pitta-Dominanz anzuraten. Im Sommer als heißeste feurigste Phase des Jahres (Pitta-Zeit) ist Amalaki auch eine gute ayurvedische Empfehlung für jeden. Aggraviertes Pitta sollte spätestens zum Ausklang der Sommerphase ausglichen werden, um sonst zwangsläufig auftretende gesundheitliche Probleme in der darauffolgenden Vata-Phase des Jahres zu vermeiden.

Ayurveda Journal 2 · Seite 18 – 19