



Studie: Wird Amla die nächste Waffe gegen Herzkrankheiten?

Referenz Biswas TK, Chakrabarti S, Pandit S, Jana U, Dey SK. Pilotstudie zur Bewertung der Verwendung von *Emblica officinalis* standardisierter Fruchtextrakt zur kardiorespiratorischen Verbesserung und zum antioxidativen Status von Freiwilligen mit Rauchergeschichte. *J Herb Med.* 2014;4(4):188-194. Design Doppelblinde, randomisierte, Placebo-kontrollierte Studie Teilnehmer Am Ende der Studie (Tag 60) waren 20 Männer in der Interventionsgruppe und 10 in der Kontrollgruppe (im Alter von 20 bis 60 Jahren) auswertbar. Alle Teilnehmer waren seit mindestens 10 Jahren Raucher (>15 Zigaretten/Tag). Viele hatten Symptome einer kardiorespiratorischen Beeinträchtigung, einschließlich Husten, schlechter Immunstatus (wiederkehrende Infektionen), kardiovaskuläre Anomalien (beurteilt mit Elektrokardiogramm [ECG]) und/oder Unregelmäßigkeiten des Lipidprofils, verminderter …



Referenz

Biswas TK, Chakrabarti S, Pandit S, Jana U, Dey SK. Pilotstudie

zur Bewertung der Verwendung von *Emblica officinalis* standardisierter Fruchtextrakt zur kardiorespiratorischen Verbesserung und zum antioxidativen Status von Freiwilligen mit Rauchergeschichte. *J Herb Med.* 2014;4(4):188-194.

Design

Doppelblinde, randomisierte, Placebo-kontrollierte Studie

Teilnehmer

Am Ende der Studie (Tag 60) waren 20 Männer in der Interventionsgruppe und 10 in der Kontrollgruppe (im Alter von 20 bis 60 Jahren) auswertbar. Alle Teilnehmer waren seit mindestens 10 Jahren Raucher (>15 Zigaretten/Tag). Viele hatten Symptome einer kardiorespiratorischen Beeinträchtigung, einschließlich Husten, schlechter Immunstatus (wiederkehrende Infektionen), kardiovaskuläre Anomalien (beurteilt mit Elektrokardiogramm [ECG]) und/oder Unregelmäßigkeiten des Lipidprofils, verminderter Appetit oder Verdauungsfunktion oder schlechte Libido. Zu den Ausschlusskriterien gehörten Personen unter 20 Jahren oder über 60 Jahren, geringerer Zigarettenkonsum während der Studienzeit (

Intervention

Gruppe I erhielt 250 mg davon *Emblica officinalis* (*Phyllanthus emblica*, Indische Stachelbeere, Amla)-Fruchtextrakt (EOE) mit mindestens 60 % (w/w) hydrolysierbaren Tannoiden (Emblicanin-A, Emblicanin-B, Pedunculagin, Punigluconin) zweimal täglich zu oder nach den Mahlzeiten. Die Studie verwendete ein Markenprodukt, Capros® von Natreon Inc (New Brunswick, New Jersey). Die Kontrollgruppe erhielt zweimal täglich 250 mg Placebo-Kapseln mit den gleichen Hilfsstoffen wie die Interventionsgruppe (mikrokristalline Cellulose, Lactose und Magnesiumstearat).

Zielparameter

Die Studiendauer betrug insgesamt 60 Tage, wobei subjektive Parameter zu Studienbeginn, Tag 30 und Tag 60 gemessen wurden. Objektive Parameter wurden zu Studienbeginn und Tag 60 bewertet.

Die subjektiven Parameter wurden durch einen Symptommhäufigkeitsfragebogen unter Verwendung einer willkürlichen Skala (0 = nie, 1 = gelegentlich, 2 = leicht/schwach, 3 = mäßig, 4 = stark) bereitgestellt. Abgefragte Parameter waren Mundhygiene, Husten mit Auswurf, Atemnot bei Anstrengung, Appetitlosigkeit, drohendes Untergangsgefühl, Herzrasen, Schlafentzug, Reizbarkeit, Sodbrennen und Müdigkeit.

Da es kein toxisches Risiko bei der Aufnahme von Amla-Früchten gibt, lautet die relevante Frage nicht „Warum es einnehmen?“. aber warum nicht?“

Zu den objektiven Parametern gehörten der Blutdruck; Lipidprofil (Gesamtcholesterin, Triglyceride, High-Density-Lipoprotein [HDL] Cholesterin, Lipoprotein niedriger Dichte [LDL] Cholesterin); Nüchtern glukose; Lipoprotein a; hochempfindliches C-reaktives Protein (HsCRP); Blutplättchenaggregation; Spirometrie; EKG; Mitoseindex und Chromosomenaberration; antioxidative Aktivität (Fähigkeit zur Reduktion von Eisen(III) im Plasma und Malondialdehydgehalt); und oxidative Belastung (8-Hydroxy-2-desoxyguanosin).

Wichtige Erkenntnisse

Unter Verwendung der Mittelwerte für die Intragruppenanalyse erreichte keiner der objektiven Parameter statistisch signifikante Unterschiede in der Placebogruppe von der Baseline bis zum Ende der Studie (Tag 60). Die EOE-Interventionsgruppe zeigte jedoch signifikante Unterschiede in den Mittelwerten von der Baseline bis zum Studienabschluss. Die wichtigsten Unterschiede (PPP

Kommentar

E officinalis (P emblica), im Volksmund bekannt als indische Stachelbeere, *Amalika* oder *amla*, ist ein traditionelles *rasayana* Kraut, das in der ayurvedischen Medizin verwendet wird. *Rasayana* bedeutet wörtlich „der Weg des Saftes“ oder „Saft enthalten“,¹ aber die beste Übersetzung ist im Konzept der Verjüngung enthalten. *Rasayana* Pflanzliche Arzneimittel stellen durch Kombinationen sowie einzelne Pflanzen die Immunkompetenz wieder her, unterstützen die Zellreparatur und -erneuerung, hemmen Stress durch freie Radikale und wirken als Antimutagene.² Das Konzept von *rasayana* ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit; *rasayana* ist die Aufrechterhaltung der Vitalität und Kraft von Körper, Geist und Seele.

Die aktuelle Studie ergänzt die Beweislage, die die traditionelle Verwendung von Amla zur Erhaltung der Gesundheit bestätigt. In dieser kleinen Studie gibt es messbare und signifikante Veränderungen bei vielen kardiovaskulären Risikoparametern in nur 2 Monaten. Während kein Kliniker das fortgesetzte Rauchen gutheißen würde, ist die Verbesserung der Blutparameter trotz der fortgesetzten Inhalation von Giftstoffen in der Studienpopulation eine beeindruckende Leistung. Der Schutz von Organsystemen vor toxischen Verbindungen ist einer der vielen traditionellen Vorteile, die Amla zugeschrieben und in Tierversuchen validiert wurden.³⁻⁵

Dies ist nicht die erste Studie, die darauf hindeutet, dass Amla den Cholesterinspiegel senkt. Eine Veröffentlichung aus dem Jahr 2011 fand günstige Veränderungen der Lipidprofile nach 3 Wochen täglicher Einnahme von 2 oder 3 g Amla-Pulver. Insbesondere sanken Gesamtcholesterin und Triglyceride signifikant, während HDL zunahm und LDL abnahm (*P*

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki