

1. NOMBRE DEL PRODUCTO

TRIPHALA TEGOR

Mezcla de plantas de uso muy frecuente en medicina ayurvédica

Longevidad saludable



2. COMPOSICIÓN CUANTITATIVA

INGREDIENTES	Cápsula
Triphala*	500 mg
Extracto de frutos de:	
<i>Emblica officinalis</i> (Amalaki)	166,66 mg
<i>Terminalia bellirica</i> (Bibhitaki)	166,66 mg
<i>Terminalia chebula</i> (Haritaki)	166,66 mg
Aditivos	csp

Cápsulas vegetales

*Cultivo orgánico

3. MODO DE EMPLEO

- Uso como rasayana: tomar 2 cápsulas antes del desayuno.
- Para equilibrio de los doshas: tomar 2 cápsulas después de la cena.

Rasayana : rejuvenecimiento.

4. PRESENTACIÓN

60 cápsulas.

5. USO Y RECOMENDACIONES

Contribuye a evitar el envejecimiento prematuro y promover el bienestar general.

Equilibra el organismo: promueve el vigor y el rejuvenecimiento.

6. CONCEPTOS GENERALES.

MEDICINA AYURVÉDICA

La palabra ayurveda significa “La ciencia de la vida” (*Ayus* = vida y *Veda* = ciencia o conocimiento). La medicina ayurvédica es la **medicina tradicional de la India**, utilizada durante más de 5.000 años.

Sus beneficios están avalados por siglos de práctica, y sus metodologías son tan aplicables hoy en día en Occidente como lo han sido durante miles de años en la India.

Se caracteriza por ser una medicina **holística**, que pretende que cada individuo alcance su propio equilibrio (cuerpo-mente-espíritu), y permite enlentecer el proceso de envejecimiento para prevenir las enfermedades asociadas a este proceso.

Así, se consigue un estado de salud y bienestar, y una longevidad saludable en ausencia de enfermedad.

Entre las técnicas terapéuticas ayurvédicas se encuentran los **rasayana: terapias de rejuvenecimiento que potencian la salud física y mental**. Etimológicamente Rasa = “esencia” o “savia”; Ayana = “camino” o “movimiento”.

Según el Ayurveda, el cuerpo está gobernado por tres principios fundamentales del funcionamiento de la naturaleza, llamados **doshas**, que controlan todas las funciones del cuerpo. Estos doshas son:

- **Vata:** regula el movimiento. Es la energía que guía a nuestro cuerpo y mente, gobernando el sistema nervioso, los huesos, el sentido del tacto y la audición. Fuerza de motivación primaria de los doshas. Sin él, los otros doshas no tendrían movimiento.
- **Pitta:** regula el metabolismo. Se encarga de la digestión, de regular la temperatura corporal, la sed, las actividades enzimáticas y hormonales, la actividad mental, y procesa la información sensorial.
- **Kapha:** regula la estructura. Es la esencia del crecimiento y desarrollo de las estructuras celulares y la estructura del cuerpo en forma de huesos, articulaciones, músculos y fluidos corporales.

Los tres doshas trabajan juntos. La constitución individual de cada uno está determinada por la predominancia de uno, dos o de los tres doshas en el cuerpo.

7. INGREDIENTES

Sin gluten, sin azúcar, sin lactosa. Producto apto para alérgicos y/o intolerantes a la lactosa y diabéticos.

Cultivo ecológico.

Producto apto para veganos.

7.1. TRIPHALA⁽¹⁾

Triphala (*tri* = tres; *phala* = frutos) es un preparado herbal muy popular en la medicina ayurvédica para recuperar la vitalidad, el vigor, y promover la longevidad y el rejuvenecimiento.

La terapia de rejuvenecimiento es un objetivo importante de la medicina ayurvédica que promueve la salud y previene la enfermedad. El envejecimiento es un camino de desarrollo potencial de enfermedades que van agravando el estado físico y mental del individuo. La medicina ayurvédica promueve el rejuvenecimiento de los tejidos.

Según los textos fundamentales del ayurveda, *Charaka Samhita* y *Sushruta Samhita*, tomar triphala rasayana diariamente contribuye, potencialmente, a vivir durante cien años sin envejecer ni padecer enfermedades.

Es una mezcla, en igual proporción, de tres frutos desecados: *Emblica officinalis* (Amalaki), de la familia Euphorbiaceae, y *Terminalia bellirica* (Bibhitaki) y *Terminalia chebula* (Haritaki), de la familia Combretaceae; plantas, todas ellas, nativas de la India.

Las principales sustancias activas de la fórmula son los taninos y el ácido gálico, el ácido elálgico y el ácido chebúlico. Todos ellos son **potentes antioxidantes**. Triphala Tregor destaca porque contiene una mezcla al **45% en taninos**; además, en su composición presenta flavonoides, saponinas, antraquinonas, aminoácidos, ácidos grasos e hidratos de carbono.

Diferentes estudios han validado una serie de usos potenciales:

- **Antihipertensivo e hipolipemiante.**
- **Digestivo, laxante suave.**
- **Diurético.**
- **Antiinflamatorio.**
- **Inmunomodulador.**
- **Antibacteriano.**
- **Antimutagénico.**
- **Adaptógeno.**
- **Hipoglucemiante.**
- **Antineoplásico.**
- **Antioxidante.**
- **Previene la caries dental.**
- **Antiestrés.**

Diferentes estudios han demostrado efectos beneficiosos de la triphala:

- **Salud gastrointestinal.** Estudios experimentales han demostrado efectos enteroprotectores, preventivos de procesos diarreicos. En un ensayo clínico realizado en humanos con trastornos gastrointestinales, se observó la reducción de molestias gastrointestinales (estreñimiento, dolor abdominal, hiperacidez o flatulencia)⁽²⁾. Los fitoquímicos del triphala promueven el crecimiento de microorganismos intestinales como Bifidobacterias y Lactobacillus e inhibe el crecimiento de microorganismos potencialmente inflamatorios como E. coli.
- **Antiestrés.** Estudios experimentales han demostrado que protege contra el estrés inducido por el frío y el ruido^(3,4).
- **Hipoglucemiante.** Existen estudios que demuestran su potencial como inhibidor de enzimas glucolíticas pancreáticas (alfa-amilasa y alfa-glucosidasa)⁽⁵⁾.
- **Hipolipemiante.** En estudios experimentales, se redujeron los niveles de colesterol total y LDL⁽⁶⁾.
- **Antimicrobiano.** Numerosos estudios in vitro demuestran sus acciones antibacterianas, antifúngicas y antivirales. Incluso, existe evidencia sobre su capacidad para prevenir la **caries dental**, causada por patógenos orales⁽⁷⁾.
- **Antimutagénico, antineoplásico.** La investigación en modelos animales e in vitro ha demostrado que el **Triphala** es eficaz en la prevención de la mutagénesis inducida tanto por daños químicos como por radiaciones. La prevención de daños en el ADN es importante ya que, a menudo, es un acontecimiento de la carcinogénesis, observándose su potencial como agente antineoplásico⁽⁸⁾.
- **Antiinflamatorio.** Reduce la expresión de mediadores inflamatorios. Presenta acciones beneficiosas en artritis. En un estudio, se comparó Indometacina, medicamento antiinflamatorio y antirreumático no esteroideo, con la triphala y esta última obtuvo resultados significativamente superiores a los del medicamento⁽⁹⁾.

- **Antioxidante.** Presenta acción protectora celular, estimulando los genes de la síntesis de colágeno, elastina, aumentando antioxidantes celulares (SOD) y disminuyendo la hiperpigmentación de la dermis⁽¹⁰⁾.

En resumen, Triphala es una poderosa fórmula con innumerables usos terapéuticos eficaces para el equilibrio interno y la prevención y tratamiento de enfermedades, que permite llegar a una edad avanzada en buenas condiciones de salud física y mental.

8. BIBLIOGRAFÍA Y EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- (1) Christine Tara Peterson, PhD,^{1,2} Kate Denniston, BS,³ y Deepak Chopra, MD^{1,2} Usos terapéuticos de Triphala en la medicina ayurvédica. *J Altern Complemento Med.* 1 de agosto de 2017; 23(8): 607–614.60
- (2) Pulok K, Mukherjee SR, Bhattacharyya S, et al. Clinical study of 'Triphala'—A well known phytomedicine from India. *Iran J Pharmacol Ther* 2005;5:51–54.
- (3) Dhanalakshmi S, Devi RS, Srikumar R, et al. Protective effect of Triphala on cold stress-induced behavioral and biochemical abnormalities in rats. *Yakugaku Zasshi* 2007;127:1863–1867
- (4) Srikumar R, Parthasarathy NJ, Manikandan S, et al. Effect of Triphala on oxidative stress and on cell-mediated immune response against noise stress in rats. *Mol Cell Biochem* 2006;283:67–74.
- (5) Gurjar S, Pal A, Kapur S. Triphala and its constituents ameliorate visceral adiposity from a high-fat diet in mice with diet-induced obesity. *Altern Ther Health Med* 2012;18:38–45
- (6) Saravanan S, Srikumar R, Manikandan S, et al. Hypolipidemic effect of triphala in experimentally induced hypercholesteremic rats. *Yakugaku Zasshi* 2007;127:385–388
- (7) Prabhakar J, Balagopal S, Priya MS, et al. Evaluation of antimicrobial efficacy of Triphala (an Indian Ayurvedic herbal formulation) and 0.2% chlorhexidine against *Streptococcus mutans* biofilm formed on tooth substrate: An in vitro study. *Indian J Dent Res* 2014;25:475–479
- (8) Baliga MS, Meera S, Vaishnav LK, et al. Rasayana drugs from the Ayurvedic system of medicine as possible radioprotective agents in cancer treatment. *Integr Cancer Ther* 2013;12:455–463.
- (9) Kalaiselvan S, Rasool M. Triphala exhibits anti-arthritic effect by ameliorating bone and cartilage degradation in adjuvant-induced arthritic rats. *Immunol Invest* 2015;44:411–426.
- (10) Varma SR, et al. Protective effects of triphala on dermal fibroblasts and human keratinocytes. *PLoS One* 2016;11:e0145921.