

לראות את המציאות כפי שהיא

טריפלה – אם כל הפורמולות האירוודית

יגאל קוטין

www.ayurveda-heal.com, igalkutin@gmail.com

" זה אשר רואה את המציאות כפי שהיא, בעל שליטה
עצמית, סובב בעולם החומר, שולט בחושיו. הוא
יזכה בשלווה ושלום"

Srimad Bhagvad Gita

בריאות עפ"י האיורודה

בריאות היא: איזון של הדושות (שילובים בין האלמנטים), איזון רקמות הגוף (דהטו), איזון אש העיכול (אגני), איזון בהפרשות הגוף (מאלה) ומצב מנטאלי נפשי מאוזן. סושרוטה סמהיטה

הטיפול האיורודי מתחיל באדם, מזונו ואורחות חייו, ממשיך לסביבתו ומסיים בתסמינים.

בריאות העין – Netra roga

בריאות העין כחלק מבריאות השלם

פיטה – אלמנט האש. מתסיס ומחמיץ את נוזלי הגוף, גורם לדלקתיות חומציות עודפת.

דם – רעלים חומציים.

כבד וטחול – אחראים לסירקולציה של דם, הזנה. רעילות כאשר בחולשה.



בריאות העין – Netra roga

בריאות העין כחלק מבריאות השלם

ואטה – אלמנט האוויר, שולט בחושים, שולט בתנועה, שולט בקבלת המידע.

תנועה עודפת מעלה (אודנה) כתוצאה מתנועה לא מאוזנת מטה (אפנה).

שחיקה – יובש, פעילות מוגברת, אלמנט האש והאוויר.

הריאות אחריות על פיזור נכון של אלמנט האוויר בגוף



בריאות העין – Netra roga

בריאות העין כחלק מבריאות השלם

קאפה – אלמנט האדמה והמים, שולט במבנה, שרירים, נוזליות העין.

נטייה להצטברות של רעלים, סטגנציה כתוצאה מקור ולחות, כבדות וזרימה לקויה של נוזלי הגוף (לימפה).

הכליות אחריות על פיזור המים וזרימה תקינה בגוף.



טריפלה – אם כל הפורמולות

ההרבליזם האירוודי כולל בתוכו אלפי פורמולות מסורתיות (נזכרו בטקסטים רפואיים ראשוניים בני 2000 שנה עד 500 שנה).

פורמולות אלו בשימוש עד היום ובצורת הכנה זהה לתיאור המקורי!

כל פורמולה מכילה שלושה עד עשרות צמחים שונים, במינונים שונים.

פורמולות אלו ניתנות במגוון צורות הכנה: אבקה, השריות, מרתחים מצומצים (קוואט / קאשיאם), כדורים, שמן רפואי רקוח, יין רפואי, גהי רפואי רקוח ועוד)

טריפלה – אם כל הפורמולות

טרי = שלוש, פאלה = פירות

אמלאקי - Embelica officinalis / phylantus embelica

ביבהיטאקי – Terminalia bellerica

האריטאקי – Terminallia chebula

טריפלה – אם כל הפורמולות

- פורמולה מרכזית, כנראה הידועה והשימושית ביותר.
- באה כפורמולה בפני עצמה במגוון צורות הכנה, או כחלק מפורמולות אחרות גדולות ומורכבות יותר.
- נזכרת לראשונה בטקסט: צ'ארקה סמהיטה (400 BC).
- מתאימה למגוון אינדיקציות, החל מסכרת והיפרלפידמיה ועד לשיפור הפיריון בגברים.
- הפורמולה המרכזית בטיפול בבעיות עיניים שונות

אמלאקי *Embelica Officinalis*

עץ גדול, בעל פירות עגולים שצבעם ירוק.

משפחת: חלבוביים. שמות נוספים: דהטרי(אחות רחמנייה), ויאשטה (מזין החיים)

מרכיבים פעילים מרכזיים:

פנולים (חומצה גאלית, חומצה אלגית), טאנינים, פלבנואידים (רוטין, קוורציטין, אסטרגלין, קמפרול), פרו-אנטווציאנידים, אנטווציאנינים, ביתא סיטוסטרול, ביתא קרוטן, ח. לינולאית, ח. לינולנית, ח. פאלמטית, ח. אולאית, ח. מירסטית, חומצות אמינו (17), ניאצין, ריבופלאבין, סידן, מגנזיום, גופרית, אשלגן, נתרן, סרניום, אבץ, נחושת, כרום, מנגן, בורון. אנזימים: SOD

ויטמין C

אמלאקי *Embelica Officinalis*

אנרגיה: מצנן, קל ובעל אפקט מייבש. בעל חמשת טעמים (מלבד מלוח), טעם מרכזי - חמוץ מאזן את כל האלמנטים (דושות) ובעיקר את אלמנט האש (פיטה)

קטגוריות פעילות:

ראסאינה - אדפטוגן (Rege, N. N. et al. 1999), **מזין דם**, **נוגד חמצון** (Chaudhuri, R. K. 2002), **מחזק חיסוני**, **אנטי דלקתי**
ואנטי אלרגי (D'Souza, P. et al. 2004), **אנטי סרטני** (Xia, Q. et al 1997), **היפו דיאבטי** (Sabu, M. C. et al. 2002), **הפטו פרוטקטיב**
(Thorat, S. P et al 1995), **אלטרטיבי**, **כולוגוג**, **כולראטי** (Chaudhuri, R. K. 2002), **קרדיו פרוטקטיב**, **וולנרי לעור**,
היפולפידמי, **מדלל דם ומוריד לחץ דם**.

מזין ומגן על הדם, **מניע ומחזק כבד וטחול**.

לפרי אפקט מניע ומחזק, **טעמו החמוץ עז ומעורר את החושים**, **עם השפעה משמחת ועם זאת בעל אפקט כללי מחזק ומייצב**.

אמלאקי *Embelica Officinalis*

אמלאקי והשפעה על עיניים:

השפעה אנטי דלקתית – הפחתה של רמות לויקטריאנים, ציטוקינים, שיפור ברמות כד"א (לימפוציטים ולויקוציטים).

השפעה מגינה על כלי דם

השפעה מייצבת לחץ דם

השפעה נוגדת חמצון חזקה.

אמלאקי מן הצמחים הטובים לאיזון מצבי חום ולחות (פיטה), או מצבים דלקתיים דרך פעולתו המיטיבה על הדם (ניקוי והזנה) ועל הכבד. אמלאקי מגן על כלי הדם ועל הרקמות מפני הזדקנות (חמצון). השפעתו הכללית כאדפטוגן במכלול של מנגנונים.

הריטאקי *Terminalia Chebula*

עץ גדול, ירוק עד, מתנשא לגובה למעלה מ 20 מטר.
משפחת קומברטיים. שמות נוספים: אבהיה (ללא פחד), אמריטה (נקטר).

מרכיבים פעילים מרכזיים:

טאנינים, חומצה צ'בולית, חמצה גאלית, חומצה אלגית, פנולים ופלבנואידים
אנטרקוויונונים, ח. אולאית, חומצה פאלמטית, ח. לינולאית, מוצילג

הריטאקי *Terminalia Chebula*

אנרגיה: מחמם, קל ובעל אפקט מייבש. בעל חמשת טעמים (מלבד מלוח), טעם מרכזי - מכווץ מאזן את כל האלמנטים (דושות) ובעיקר את אלמנט האוויר (ואטה)

קטגוריות פעילות:

ראסאינה - אדפטוגן (Rege, N. N. et al. 1999), **אנטי דלקתי** (Moeslinger, T. et al. 2000), **אנטי בקטראלי** (Phadke, S et al 1987), **אנטי ויראלי** (Yukawa, T. et al. 1996), **נוגד חמצון** (Kim, B. J. et al 1997), **הפטופרוטקטיב** (Tasduq, S. A. et al. 2006), **לקסטיבי**, **דיורטי**, **מחזק חיסוני**, **אנטי אלרגי**, **מחזק את פעילות מערכת העיכול**, **אנטי דיאבטי** (Rao, N. et al. 2006), **קרדיו פרוטקטיב**, **מחזק דפנות כלי דם**

העץ הגבוה, בעל גזע עבה ותמיר, הפירות קשים ובעלי טעם מכווץ דומיננטי. פירות העץ ידועים כאלטרטיבים במצבי הצטברות של פסולת, מניע נוזלי הגוף ועם זאת מוכר כמקדם גדילה של רקמות הגוף, מחזק את הגוף ואת המערכת החיסונית. פירות העץ מקדמים יציבות יחד עם תנועה נעימה ולא אגרסיבית.

פירות העץ מחזקים את הריאות והכליות.

הריטאקי *Terminalia Chebula*

הריטאקי והשפעה על עיניים:

באיורוודה נחשב כאחד הצמחים המרכזיים לשיפור בריאות העין. בעיקר במחלות דלקתיות ומחלות ניווניות.

השפעה אנטי דלקתית – השפעה מאזנת על iNOS,

השפעה מגינה על כלי דם ועל רקמות ע"י מניעת חמצון של ליפידים

השפעה נוגדת חמצון, השפעה מאזנת על גלוטטיון ס טרנפרז, *hydrogen peroxide*, *serum blood urea*, *nitrogen*, קראטנין.

השפעה מעודדת על ריפוי רקמות – ע"י עליה ברמות קולגן, SOD.

האריטאקי מאזן את אלמנט התנועה בגוף, אלמנט האוויר (ואטה), מאפשר זרימת דם ואספקת תקינה, פינוי תקין של רעלים. פעולתו היא להוריד את זרימת האנרגיה מטה (ובכך להשפיע לטובה על תנועה עודפת מעלה). האריטאקי מעודד ריפוי רקמות.

ביבהיטאקי *Terminalia Bellerica*

עץ גדול , ירוק עד, מתנשא לגובה למעלה מ 20 מטר.
משפחת קומברטיים. שמות נוספים: בהוטאושה (מסלק השדים)

מרכיבים פעילים מרכזיים:

דיטרפנואידיים (גליקוזידיים קרדיאלים, ספונינים), ביתא סיטוסטרול, טאנינים, חומצה גאלית, חומצה אלגית, פנולים ופלבנואידיים
אנטרקווינונים, ח. אולאית, חומצה פאלמטית, ח. לינולאית

ביבהיטאקי *Terminalia Bellerica*

אנרגיה: מחמם, קל ובעל אפקט מייבש. טעם מכווץ מרכזי עם טעם מתקתק ומר משניים
מאזן את כל האלמנטים (דושות) ובעיקר את אלמנט המים והאדמה (קאפה)

קטגוריות פעילות:

ראסאינה - אדפטוגן (Rege, N. N. et al. 1999), אקספקטורנט (Gilani AH et al. 2008), נוגד חמצון (Jadon A et al. 2007), אנטי
דיאבטי (Sabu MC 2009), הפטופרוטקטיב (Anand KK et al. 1997), ברנוכודילאטור, דיורטי, מחזק את פעילות מערכת
העיכול, קרדיו פרוטקטיב (Shaila HP 1995), מחזק דפנות כלי דם, אנטי בקטראלי, אנטי ויראלי.

פעולתם העיקרית של פירות העץ היא על אלמנט המים (קאפה), הם מניעים נוזלי הגוף, מייבשים עודפי
לחות, מחזקים את טונוס הרקמות ובכך מוסיפים לתנועה יעילה של הנוזלים. לפירות העץ ישנה פעילות
מרגיעה על שרירי הגוף ובפרט שרירי הנשימה ועם זאת פעולה המייעלת את פעילות השריר.
העץ התמיר מביא עימו יציבות ונינוחות.

ביבהיטאקי *Terminalia Bellerica*

ביבהיטאקי והשפעה על עיניים:

באירוודה נחשב כאחד הצמחים המרכזיים לשיפור בריאות העין.

ביבהיטאקי משפר את זרימת הנוזלים, מייבש עודפי נוזלים ודלקות, מניע תקיעות של נוזלים ברקמות. ביבהיטאקי הוא צמח לימפטי ואלטרטיבי עם פעולה מיוחדת על האזור העליון בגוף, פעולתו המשמעותית להוריד את זרימת האנרגיה מטה (ובכך להשפיע לטובה על תנועה עודפת מעלה).

טריפלה

אנרגיה: בעלת אפקט מאוזן (חום-קור), איכות מייבשת וקלה. מאזנת את כל האלמנטים (דושות).

טריפלה היא פורמולת יסוד בעלת אפקט מניע וממריץ (המרצת מיצי עיכול, פריסטלטיקה ופינוי הפרשות, המרצת מרה, סירקולציה של דם, המרצת פעילות הכבד והטחול, המרצת חילוף חומרים) ואיכות מפנה עודפים (פינוי רעלים ועודפי לחות, עודפי סוכר, שומנים וכולסטרול). איכותה המייבשת מעט יחד עם נוכחות גבוהה של טאנינים מביאה עימה איכות מחזקת טונוס רקמות (מעיים, עיניים, כלי דם), משפרת ריפוי וחידוש של רקמות (עור, עיניים, ריאות, כבד). השפעתה על מערכת העצבים היא המרצה עדינה עם יציבות ונוכחות, לטווח הארוך, טריפלה היא פורמולה בונה ומעודדת אנבוליזם.

טריפלה היא פורמולה אנטי דלקתית עם השפעה נוגדת חמצון עוצמתית.

טריפלה

טריפלה היא פורמולה אדפטוגנית קלאסית, מאזנת ומשפיעה ומאזנת על כל המערכות החשובות.

מזינה דם, משפעלת את מערכת החיסון, מגנה ומחזקת את פעילות הכבד, הטחול, הלב, הריאות והכליות.

מאזנת פעילות אנדוקרינית, משפרת את בריאות ומראה העור, מחזקת את מערכת העיכול ואת הספיגה, מעודדת חילוף חומרים מאוזן.

מאזנת רמות סוכר ואינסולין, מורידה רמות שומנים וכולסטרול.

טריפלה היא פורמולה בטוחה ביותר!

טריפלה יכולה לבוא במגוון של הכנות שונות, מרקחות שונות וצורות הכנה שונות.

נאמר כי טריפלה מתאימה עצמה לאדם ותפעל בהתאם לצורך (המרצה ופינוי או יציבות ובנייה).

טריפלה

מחקרים ופעילות מוכחת:

פעילות לקסטיביט, פעילות משפרת הפרשת חומצת קיבה ופעילות מחזקת

פרסטלטיקה וספיגה. (Mukherjee PK et al. 2006)

נוגדת חמצון, אנטי דלקתית (Naik GH et al. 2006)

אימונו מודלאטור (Sri Kumar R et al. 2005)

אנטי בקטראלית (Sri Kumar R et al. 2007)

אנטי דיאבטית (Sabu MC et al. 2007)

מחישה ריפוי רקמות ועור, וולנררי (Kumar MS et al. 2008)

פעילות נוספת משנית: אנלגזית, אנטי פיארטיק, היפו לפידמית

טריפלה, פעילות מטיבה לעין

Dolly Singh et al. , BIOCHEMICAL CHARACTERIZATION OF TRIPHALA EXTRACTS FOR DEVELOPING POTENTIAL HERBAL DRUG FORMULATION FOR OCULAR DISEASES , 2011

- פעילות אנטי בקטראלית מפני:

Streptococcus pyogenes, S. pneumoniae, S.mutans, Staphylococcus Aureus

- פעילות אנטי דלקתית

- פעילות ציטופרוטקטיב

- פעילות נוגדת חמצון

טריפלה, פעילות מטיבה לעין

Suresh Kumar Gupta et al. Prevention of endotoxin-induced uveitis in rabbits by Triphala, 2011

שימוש טופיקלי של טיפות טריפלה

פעילות אנטי דלקתית מוכחת :

• ירידה ברורה ברמות $TNF-\alpha$

• ירידה ברמות $NF-kappa-B$

• ירידה ברמות $COX-2$

טריפלה, פעילות מטיבה לעין

Suresh Kumar Gupta et al., Evaluation of anticataract potential of Triphala in selenite-induced cataract: In vitro and in vivo studies, 2009

פעילות נוגדת חמצון עוצמתית של מרתח טריפלה ע"י שטיפה.

• עליה ברמת גלוטטיון פראוקסידז GPX

• עליה ברמת גלוטטיון ס טרנספרז GST

• עליה ברמת סופר אוקסיד דיסמוטז SOD

• עליה ברמת קטאלזות CAT

• ירידה ברמות MDA (Malondialdehyde)

טריפלה, שימושים שונים

שטיפות עין / השריית עין עם מרתח מצומצם של טריפלה

נטרה דהרה – טיפול בו העין נשטפת בזרם עדין וממושך של מרתח טריפלה או לחילופין, השריית העין במרתח זה.

פעילות רפואית:

מתאים למצבי עודף לחות בעין, עודף הפרשות, דלקת עין ודלקת לחמית, תחושת דביקות בעפעפיים, אודם, כאב וגרד המלווים בעודף הפרשה.

טריפלה, שימושים שונים

שטיפות עין / השריית עין עם מרתח מצומצם של טריפלה

Shastry Chakrakodi Shashidhara et al. 2012

פעילות מטיבה, אנטי קטארקט של שטיפה והשרייה עם מרתח טריפלה.

המחקר הראה פעילות מטיבה ע"י:

פעילות נוגדת חמצון של הצמחים על חמצון שומנים

פעילות מוגברת של משאבות אשלגן נתרן, ושל Na^+/K^+ -ATPase .

ירידה ב ROS (Reactive oxygen species) ובעיקר ב MDA (Malondialdehyde)

עליה ב SOD (Superoxide dismutase)

טריפלה, שימושים שונים

טריפלה גהריט

גהיי (חמאה מזוקקת), מבושלת יחד עם טריפלה (לעיתים בנוסף עם צמחים אחרים) על פי הכנה מסורתית.

הטיפול: "נטרה טארפנה" השריית העין במרקחת נוזלית של טריפלה גהיי למשך מספר דקות.

פעילות רפואית:

הזנת העין, עיניים יבשות, עיניים עייפות אחרי מאמץ ממושך, פעולה מרגיעה על העין, מצבי דלקת, עודף אש ועודף אוויר (אש ויובש) בעין.

אפשרות נוספת: נטילת טריפלה גהיי אורלית –

K. N. MAHAJAN et al. 2010 Investigation on Anticataract Activity of Triphala Ghrita

טריפלה, שימושים שונים

טריפלה גהריט

Deepak P Sawant et al. 2012 / Richa Mohan 2013

שימוש בטריפלה גהיי בדרך מסורתית בטיפול Computer Vision Syndrome CVS
תסמונת זאת מאופיינת ע"י "הזדקנות מהירה של העין", ירידה באיכות הראייה, ראייה
מטושטשת, כאבים, נטייה לדלקתיות, יובש, מצמוץ רב, גרד, גירוי,
גורמים: בהייה ממושכת במחשב, יונים חיוביים בסביבה אלקטרונית, סביבה יבשה, מאובקת ולא
מאווררת, מחלות דלקתיות סיסטמיות, עדשות מגע.
המחקר נערך על 60 מטופלים (30 קבוצת ביקורת), במשך 7 ימים בכל חודש למשך 3 חודשים,
כל טיפול ערך 15 דקות.
שיפור ב 95% בתסמינים!
לגהיי יכולת להעביר חומרים (מהמקור הצמחי) הידרופיליים וליפופיליים דרך כל שכבות הקרנית.

טריפלה, שימושים שונים

מגיעה במגוון אפשרויות:

- אפשר לשנות את היחסים בין הצמחים בכדי שישרתו אותנו במדויק.
- אפשרות להוסיף צמחים אחרים בכדי להעצים פעילות.
- אפשרות לנטילה עם מגוון "נשאים" (אנופאן) כמו: דבש / שמן / מים חמים או קרים / מיצים מסוימים – לדיוק וחיזוק ההשפעה.
- טריפלה באה כחלק ממגוון פורמולציות מסורתיות אחרות

טריפלה, סיכום

- באירוודה מתוארים בפירוט מחלות עיניים והטיפול בהם.
- כיום ישנם בתי חולים אירוודים מיוחדים למחלות עיניים.
- טריפלה על מגוון צורות ההכנה והשימושים השונים משמשת כפורמולציית מפתח בבריאות העין והטיפול במחלות עיניים.

תודה על ההקשבה

www.ayurveda-heal.com

igalkutin@gmail.com

0523237775