

AMALAKI (AMLA) – Il frutto del ringiovanimento

La visione ayurvedica del Rasayana: nutrimento, vitalità, longevità ed equilibrio.

CHE COS' È AMALAKI?

Amalaki, comunemente conosciuto come Amla e Nelli in Tamil, è il frutto della pianta Phyllanthus emblica (sinonimo Emblica officinalis).

È uno dei frutti più apprezzati nella tradizione ayurvedica. Ricco di vitamina C e di composti vegetali antiossidanti, viene considerato un importante **Rasayana**, ovvero un alimento tradizionalmente utilizzato per sostenere la vitalità, il nutrimento dei tessuti e la longevità.

Nella visione ayurvedica, Amalaki rappresenta un prezioso alleato per il mantenimento dell'equilibrio dell'organismo e per il benessere complessivo della persona.

AMALAKI E I TRE DOṢHA

Amalaki possiede cinque dei sei sapori riconosciuti dall'Ayurveda ed è tradizionalmente considerato dotato di una particolare potenza, chiamata **Prabhāva**, che contribuisce a definirne le caratteristiche specifiche.

La sua azione sui tre Doṣha viene descritta nel modo seguente:

•**Vata**: il sapore acido, insieme alla qualità rinfrescante e alle caratteristiche del frutto, contribuisce tradizionalmente a riequilibrare Vata.

•**Pitta**: grazie alla sua potenza energetica rinfrescante (Śīta), Amalaki è particolarmente indicato nella tradizione ayurvedica per favorire l'equilibrio di Pitta.

•**Kapha**: il sapore astringente e le qualità leggere e asciutte contribuiscono a contrastare l'eccesso di Kapha.

Amalaki è quindi tradizionalmente considerato un frutto Tridoshico, capace di favorire l'armonia dei tre Dosha, con un'azione particolarmente benefica per Pitta.

LE PROPRIETÀ DI AMALAKI SECONDO L' AYURVEDA

Secondo la tradizione ayurvedica, Amalaki è un frutto dalle preziose qualità, considerato un importante Rasayana, capace di sostenere la vitalità, il nutrimento dei tessuti e la longevità.

Le sue caratteristiche ayurvediche sono descritte attraverso cinque principi fondamentali:

Rasa (sapore)

Comprende cinque dei sei sapori ayurvedici: acido, dolce, astringente, amaro e pungente, con una prevalenza del sapore acido.

Guṇa (qualità)

Le sue qualità principali sono:

•Laghu: leggero.

•Rūkṣa: asciutto.

Vīrya (potenza energetica)

È Śīta, ovvero rinfrescante.

Vipāka (effetto post-digestivo)

È Madhura, cioè dolce.

Karma (azione)

La sua azione principale è Rasayana, termine che indica, nella tradizione ayurvedica, il sostegno al nutrimento dei tessuti, alla vitalità e al mantenimento dell'equilibrio dell'organismo.

Questa particolare combinazione di qualità rende Amalaki un frutto tradizionalmente considerato capace di armonizzare i tre Doṣha: Vata, Pitta e Kapha.

Nella visione ayurvedica, Amalaki contribuisce inoltre a sostenere l'equilibrio di:

•**Agni**: il fuoco digestivo, responsabile della trasformazione e dell'assimilazione del nutrimento.

•**Dhātu**: i tessuti corporei, che ricevono nutrimento e sostegno attraverso i processi fisiologici.

•**Ojas**: l'essenza della vitalità, associata alla forza, alla stabilità e alla resistenza dell'organismo.

Amalaki rappresenta così, nella tradizione ayurvedica, un simbolo di equilibrio e ringiovanimento: nutrire il corpo, preservare la vitalità e accompagnare il processo dell'invecchiamento con armonia, salute e consapevolezza.

La vera longevità non significa soltanto vivere a lungo, ma vivere con salute, seguendo il proprio Dharma e coltivando la consapevolezza, la serenità nel cuore e la pace nello spirito.

Amalaki ci invita a nutrire e coltivare la giovinezza interiore.

COME UTILIZZARE LA POLVERE DI AMALAKI

La polvere di Amalaki può essere utilizzata in diversi modi, secondo le consuetudini della tradizione ayurvedica.

1. Con acqua tiepida

Mescolare una piccola quantità di polvere in acqua tiepida e consumare durante o dopo un pasto.

2. Con miele (Madhu)

Tradizionalmente, la polvere di Amalaki può essere mescolata con il miele, ottenendo una preparazione con Madhu.

È preferibile non aggiungere il miele all'acqua bollente. Si ricorda inoltre che il miele non deve essere somministrato ai bambini di età inferiore a un anno.

3. Con gli alimenti

La polvere può essere aggiunta a yogurt, creme di cereali o altre preparazioni alimentari, secondo il gusto personale e la tollerabilità individuale.

4. Nell'ambito della pratica Rasayana

Nella tradizione ayurvedica, Amalaki viene utilizzato anche nell'ambito di pratiche Rasayana, che prevedono un'attenzione particolare alla regolarità, al nutrimento e allo stile di vita.

La scelta della preparazione e della quantità da utilizzare dovrebbe tenere conto della costituzione individuale e delle condizioni personali.

USO DEL FRUTTO ESSICCATO

Amalaki può essere utilizzato anche sotto forma di frutto essiccato.

1. In acqua

Mettere alcuni piccoli pezzi di Amalaki essiccato in acqua potabile per ammorbidirli. Se lasciati in ammollo per diverse ore, è preferibile conservarli in frigorifero.

Una volta ammorbiditi, possono essere consumati come alimento, se ben tollerati.

2. Decotto leggero

Far sobbollire alcuni pezzi di Amalaki essiccato in acqua per circa 5–10 minuti. Filtrare e bere tiepido.

Si tratta di una preparazione tradizionale che può essere utilizzata anche come ingrediente per altre preparazioni alimentari.

3. Come ingrediente culinario

Il frutto essiccato può essere aggiunto a preparazioni a base di riso, verdure cotte, chutney e altre ricette della tradizione indiana.

Grazie al suo sapore caratteristico, leggermente acidulo e astringente, dona un gusto particolare alle preparazioni.

È preferibile scegliere Amalaki essiccato senza zuccheri aggiunti e controllare il contenuto di sale riportato in etichetta.

4. Da tenere in bocca

Si possono tenere piccoli pezzi di frutto essiccato in bocca, lasciandoli ammorbidire lentamente. Apprezzato per il suo gusto aspro e per il possibile sollievo in caso di fastidi alla gola. Viene inoltre tradizionalmente utilizzato per favorire la digestione.

PRECAUZIONI E CONSIGLI

Amalaki è tradizionalmente utilizzato come alimento, ma è importante distinguere il consumo del frutto dall'assunzione regolare di polveri concentrate ed estratti.

Alcune precauzioni da considerare:

•Iniziare con piccole quantità e osservare la tollerabilità individuale.

•In caso di disturbi digestivi o sensibilità gastrica, valutare attentamente il consumo.

•Chi assume farmaci, in particolare anticoagulanti o medicinali per il controllo della glicemia, dovrebbe consultare il proprio medico prima di utilizzare regolarmente integratori o estratti concentrati di Amalaki.

•In gravidanza e durante l'allattamento è opportuno chiedere un parere medico prima di utilizzare preparazioni concentrate.

•Scegliere prodotti di qualità, verificando provenienza, ingredienti e modalità di conservazione.

Le proprietà Rasayana descritte in questo articolo appartengono alla tradizione ayurvedica e non sostituiscono le conoscenze e le indicazioni della medicina moderna.

CONCLUSIONE SPIRITUALE

Amalaki ci ricorda che il benessere autentico nasce dall'equilibrio tra corpo, mente e spirito.

La longevità non è soltanto una questione di anni, ma anche di qualità della vita, consapevolezza e armonia interiore.

Prendersi cura di sé significa nutrire il corpo, coltivare la serenità della mente e mantenere vivo il proprio legame con la dimensione spirituale.

Aom Shanthi… Aom Shanthi… Aom Shanthi…