SHODHAN KALASH

Órganos purificados

ACCIÓN

***Shodhan Kalash* es un complemento alimenticio para ayudar a purificar y desintoxicar el cuerpo y sus principales órganos, diseñado especialmente para los practicantes de Yoga.**

Además de purificar el cuerpo, el complemento *Shodhan Kalash* mejora el bienestar físico, energético y mental, reduce las inflamaciones y mejora los procesos de metabolismo del organismo. Las prácticas de la medicina tradicional a base de plantas son la base de *Shodhan Kalash* por su efecto de desintoxicación del organismo y los principales órganos que lo componen. *Shodhan Kalash* es ideal tanto para los principiantes de Yoga como para los practicantes más avanzados.

COMPOSICIÓN POR CÁPSULA

Componente	mg.
ES Cardo mariano (80% Silimarina)	100
ES Diente de león (2% inulina)	100
ES Picrorhiza kurrooa (5% Kutkina)	70
EN Aloe vera (Ratio 200:1)	55
ES Manjistha (Ratio 10:1)	45
ES Triphala (30% Taninos)	45
ES Vasaka (Ratio 4:1)	45
Shilajit purificado	45
ES Alcachofa (5% Cinarina)	35
EN Boldo (0,05% boldina)	18
ES Romero (2% ácido rosmarínico)	18
EN Bardana (0,3% ácido clorogénico)	9
ES Berberis aristata (97% berberina)	9
Clavo polvo	9
ES Pimienta negra (95% piperina)	2

EXPLICACIÓN

CARDO MARIANO [1, 2, 3]

El fruto del cardo mariano contiene silimarina, una mezcla de diversos flavanolignanos. La silimarina es hepatoprotectora. Actúa directamente sobre las células del hígado como antagonista frente a diversos agentes hepatotóxicos: faloidina y amanitina (toxinas de *Amanita phalloides*), lantánidos, tetracloruro de carbono, galactosamina, tioacetamida, así como el virus hepatotóxico FV3.

Se usa como preventivo y tratamiento de apoyo en hepatitis agudas o crónicas y cirrosis por alcohol, drogas o toxinas. Su eficacia terapéutica ha sido demostrada para el tratamiento de cirrosis inducidas por alcohol, hepatitis virales agudas y crónicas, hepatitis inducidas por compuestos orgánicos como tolueno o xileno, por medicamentos o toxinas.

Estas propiedades se basan en dos mecanismos de acción: modifica la estructura celular externa de los hepatocitos impidiendo la penetración de los agentes hepatotóxicos dentro de las células; además estimula la actividad de la RNA polimerasa/ DNA-dependiente de los nucléolos con el consiguiente aumento de la síntesis proteica ribosomal, lo que estimula la capacidad de regeneración del hígado y la producción de nuevos hepatocitos.

Además, la silimarina y la silibina han demostrado en estudios *in vivo* e *in vitro* actividad antioxidante y captadora de radicales libres a nivel de la producción de especies oxigenadas (ROS) y a nivel de la peroxidación. Estas actividades están probablemente relacionadas con su acción antihepatotóxica.

La silimarina contenida en el cardo mariano tiene también propiedades antivirales y antiinflamatorias.

El cardo mariano es útil para los pacientes con osteoporosis. De hecho, se ha demostrado en experimentos que estimula la mineralización de los huesos y puede protegerlos contra la pérdida de masa ósea.

También se ha descubierto que uno de los compuestos del cardo mariano puede funcionar de forma similar a algunos medicamentos para diabéticos, ya que ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina y a reducir el azúcar en la sangre.

DIENTE DE LEÓN [4, 5]

El diente de león ha sido considerado siempre por la medicina popular un "purificador" del organismo y se utiliza por sus propiedades diuréticas, coleréticas y como laxante suave. Esta acción depurativa resulta muy útil en las enfermedades de la piel. Entre sus componentes destacan las lactonas sesquiterpénicas de tipo eudesmanólido y germacranólido, inulina, alcoholes triterpénicos, fitosteroles, taraxacósido, ácidos fenólicos, gran cantidad de potasio y vitaminas A, B, C y D. Tiene efecto antioxidante, antiinflamatorio, hipolipídico, coadyuvante en dietas de control de peso, colagogo, laxante suave y diurético.

Es uno de los mayores depurativos del reino vegetal que activa el paso de sobrecargas intersticiales del sistema linfático al hígado. De esta forma, es eliminado por la bilis y riñón y bloquea la absorción excesiva de toxinas procedentes de alimentos fritos o grasos, estimulando su drenaje.

Se recomienda como coadyuvante para tratamientos en los que se requiere un aumento de la excreción urinaria y como estimulante de la función hepática y digestiva. Indicado en insuficiencia y congestiones hepáticas, disquinesia hepato-biliar, litiasis biliar, inapetencia, digestiones lentas y estreñimiento.

Popularmente protagonista de varias infusiones detoxificantes tomadas por los practicantes de Yoga, el diente de león también puede ayudar a combatir las inflamaciones. Además, el diente de león es una rica fuente de betacaroteno y compuestos polifenólicos, ambos conocidos por su gran capacidad antioxidante que puede prevenir el envejecimiento y ciertas enfermedades. Algunos de los compuestos bioactivos del diente de león pueden reducir el colesterol, lo que puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Las prácticas de la medicina tradicional a base de hierbas utilizan el diente de león por su efecto diurético, y con el objetivo de desintoxicar el organismo.

Algunos investigadores teorizan que la capacidad del diente de león para mejorar el metabolismo de los carbohidratos y reducir la absorción de grasas puede conducir a la pérdida de peso. El diente de león puede reforzar el sistema inmunológico, de hecho, algunas investigaciones indican que el diente de león puede tener propiedades antimicrobianas y antivirales, lo que podría apoyar la capacidad del organismo para combatir las infecciones. En varios estudios se comprobó que el extracto de diente de león reduce significativamente la capacidad de replicación de los virus. Las investigaciones también indican que algunos de los compuestos activos del diente de león protegen contra diversas bacterias dañinas.

KUTKIN [6]

Utilizado en la Medicina Ayurvédica como principal protector hepático desde los tiempos más remotos, induce al hígado a producir bilis, siendo buen colerético y colagogo. Empleado como el antídoto de venenos de serpiente y para tratar la hepatitis. Se utiliza también en las indigestiones por sus principios amargos, en vías respiratorias, especialmente asma, y como estimulante de la secreción de bilis.

El kutkin es el extracto seco proveniente de la raíz de *Picrorhiza kurrooa*. Se trata de un purificador del hígado que contribuye a eliminar las sustancias tóxicas acumuladas en el hígado. Protege los daños hepáticos producidos por tóxicos variados, como venenos de serpiente, alcohol, setas, medicamentos, etc.

La planta se utiliza en la Medicina Ayurvédica para ayudar en numerosas enfermedades (asma, estreñimiento, infecciones por cándida, artritis, eczema, enfermedades digestivas, intoxicación hepática, enfermedades autoinmunes, vitíligo, bronquitis). La *Picrorhiza kurrooa* sigue siendo objeto de numerosos estudios para demostrar su actividad inmunoestimulante, antiasmática y antiinflamatoria y ha demostrado una actividad protectora contra los daños hepáticos provocados por las toxinas y los medicamentos exógenos.

ALOE VERA [7, 8]

Planta milenaria ya documentada en las civilizaciones chinas, indias y sumerias, y en el antiguo Egipto, entre babilonios y hebreos. Destacan como usos más comunes las referencias al poder regenerador del aloe para afecciones de la piel, así como bebida para la indigestión y los gases.

En relación con la piel y las mucosas, destacan las propiedades de cicatrización y regeneración. El aloe, ingerido o en aplicación externa, facilita la curación de heridas, quemaduras y lesiones epidérmicas, y reduce el dolor.

Respecto a su actividad sobre la mucosa gastroduodenal, destaca el efecto protector ante lesiones de la mucosa gástrica, su actividad antiulcerosa y de inhibición del crecimiento de Helicobacter pylori. El acemanano presente en el aloe podría ser útil en enfermedades inflamatorias intestinales.

Se ha mostrado especialmente eficaz en las quemaduras inducidas por radiación, incluidas las solares, y en lesiones subsiguientes a tratamientos con radioterapia. El gel de aloe aumenta el correcto entrelazado de las fibras de colágeno sobre la zona lesionada debido a la regeneración celular y tisular promovida por las glicoproteínas, la reepitelización y angiogénesis favorecida por la alantoína y el efecto antiinflamatorio y antimicrobiano de los polisacáridos y compuestos fenólicos. También facilita la curación de llagas y ulceraciones bucales o lesiones inflamatorias irritativas de la mucosa gastrointestinal.

En cuanto al sistema inmune, el aloe tiene actividad inmunomoduladora y antimicrobiana frente a un amplio número de microorganismos, Previene el fotoenvejecimiento prematuro, restablece el equilibrio entre los cambios degenerativos y regenerativos y estimula la síntesis de colágeno y de las fibras de elastina de la piel. Incrementa el contenido de colágeno soluble e inhibe los enzimas responsables de la formación y acumulación de melanina en la piel, que darían lugar a la aparición de manchas o zonas de hiperpigmentación.

El aloe vera también ayuda a reducir el azúcar en sangre. Según un estudio en Phytomedicine publicado por el International Journal of Phytotherapy and Phytopharmacy, la ingesta de dos cucharadas de jugo de aloe vera al día puede hacer que los niveles de azúcar en sangre disminuyan en personas con diabetes de tipo 2, lo que podría significar que el aloe vera podría tener un futuro en el tratamiento de la diabetes. Estos resultados fueron confirmados por otro estudio publicado en Phytotherapy Research que utilizó extracto de pulpa.

ALCACHOFA [9, 10, 11]

Especialmente indicada para el hígado y la vesícula biliar. Mejora las dispepsias y la molesta sensación de repleción y náuseas que presentan los enfermos de hígado y vesícula biliar, gracias a la cinaropicrina y la cinarina, dos de sus principios activos. Favorece la regeneración de las células hepáticas y atenúa el impacto que el alcohol ejerce sobre ellas. Es un remedio tradicional contra la ictericia y la hidropesía, además de ser un alimento idóneo en la convalecencia de la hepatitis. Cuando tomamos alcachofas se incrementan la secreción biliar y la irrigación sanguínea del hígado, lo que nos ayuda a digerir mejor los alimentos.

Las alcachofas tienen un bajo contenido en grasa y son ricas en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Especialmente ricas en folato y vitaminas C y K, también aportan importantes minerales como magnesio, fósforo, potasio y hierro. Una alcachofa mediana contiene casi 7 gramos de fibra, lo que supone un 23-28 % de la ingesta diaria de referencia (IDR). Las alcachofas contienen luteolina, un antioxidante que impide la formación de colesterol. Una amplia revisión realizada en más de 700 personas descubrió que la administración de suplementos de extracto de hoja de alcachofa a diario durante 5-13 semanas conducía a una reducción del colesterol total y del colesterol "malo" LDL. Otro estudio realizado en 143 adultos con colesterol elevado demostró que el extracto de hoja de alcachofa tomado diariamente durante seis semanas provocó una disminución del 18,5 % y el 22,9 % del colesterol total y el colesterol "malo" LDL, respectivamente.

MANJISHTA [12]

La Rubia cordifolia, también conocida como manjistha, es una planta perenne muy popular en la Medicina Ayurvédica. Tiene acción depurativa, especialmente estimuladora del drenaje linfático y en afecciones de la piel, como el acné, eczema o psoriasis. También en trastornos en la pigmentación de la piel. Indicado como antibacteriano o en infecciones urogenitales. Es expectorante y diurética. Útil en algunas amenorreas por congestión de la zona.

Planta con un tropismo especial hacia la piel, depuración de la sangre, hígado, urogenital, expectorante y diurética. También se ha usado en la falta de apetito, dispepsias y en gusanos intestinales.

Se cree que ayuda al sistema linfático, que es fundamental para la salud de la piel. Las investigaciones muestran que la manjistha tiene capacidades antiinflamatorias, antibacterianas y antiandrogénicas que pueden ayudar a prevenir y tratar el acné.

TRIPHALA [13, 14]

Principal remedio Ayurvédico para la digestión y el metabolismo. Para trastornos digestivos en general: estreñimiento, indigestión, desintoxicación, hipertensión y circulación.

Triphala regula las digestiones y actúa contra la inflamación digestiva, mejorando todos los procesos de la digestión. Depura el organismo, limpiando la mucosa digestiva, activando el peristaltismo y actuando contra el estreñimiento, lo que se traduce en un bienestar general. Es un regulador metabólico.

Es un potente purificador de la sangre, estimula la secreción biliar, desintoxica el hígado, reduce el colesterol y lípidos, laxante suave que limpia y recupera la mucosa intestinal. Ayuda a reducir el peso excesivo.

Se le considera fundamentalmente un limpiador del tracto digestivo, por tanto, un buen depurativo que regula las digestiones y estimula la eliminación de deshechos y tóxicos.

VASAKA [15]

Remedio Ayurvédico normalizador de la función respiratoria. Ayuda en resfriados, bronquitis, tos, asma, tuberculosis y normaliza la función respiratoria.

La planta tiene múltiples propiedades curativas y es un remedio eficaz para muchas anomalías de salud como problemas respiratorios, tos y resfriado, congestión nasal, dolor de garganta, asma, bronquitis, otras infecciones del tracto respiratorio superior, y trastornos hemorrágicos, entre otros.

Gracias a las propiedades antiinflamatorias y analgésicas de sus componentes bioactivos, la vasaka alivia el dolor y la inflamación en caso de artritis y dolores en las articulaciones. El dolor articular suele deberse a un nivel elevado de ácido úrico en la sangre. La vasaka en polvo ayuda a reducir ampliamente los niveles de ácido úrico y también para disminuir el dolor y la sensibilidad que se produce debido a la gota, una forma compleja de artritis. Al ser un vasodilatador natural, también se utiliza para tratar los espasmos musculares dolorosos, los músculos adoloridos, las afecciones artríticas y otras situaciones inflamatorias.

SHILAJIT [16]

Es un adaptógeno, buen transportador de moléculas y con hasta 84 minerales esenciales para la vida en forma muy orgánica, iónica y de fácil asimilación.

Influye en todas las reacciones metabólicas mejorando todos los procesos biológicos en nuestro organismo. Interviene en el mantenimiento y regeneración de las funciones biológicas y catalíticas. Aumenta la energía y la resistencia. Contribuye a restablecer las funciones energéticas de las mitocondrias. Un gran componente antitóxico, depurativo y antioxidante. Potencia mucho el sistema inmunológico (linfocito, macrófagos y células asesinas, citocinas).

BOLDO [17, 18, 19]

Es un tónico-estimulante de la función digestiva. Especialmente útil en disfunciones de vesícula (tendencia a cólicos, cálculos de vesícula, digestiones pesadas, gases) y regulación hepático-vesicular.

Sus principales constituyentes son los alcaloides isoquinolínicos derivados de la aporfina y noraporfina, siendo el principal la boldina. Además, contiene aceite esencial, flavonoides y taninos. La ESCOP indica el empleo de las hojas de boldo en el tratamiento sintomático de trastornos digestivos suaves y en disfunciones hepatobiliares menores.

El boldo procede del árbol *Peumus boldus,* un arbusto de hoja perenne originario de Chile que también crece en otros países de América Central y del Sur, como México y Argentina. Suele encontrarse en regiones montañosas.
En un estudio sobre 13 tés de hierbas comúnmente utilizados en Sudamérica, se descubrió que el té de boldo tiene propiedades más antioxidantes. El boldo se distingue por su capacidad para luchar contra los radicales libres, que son compuestos nocivos que pueden causar daños a las células.

ROMERO [20, 21, 22]

La hoja de romero posee, fundamentalmente, acción colerética y colagoga, hepatoprotectora y antiinflamatoria. Sus extractos ejercen una potente actividad antioxidante. Es un estimulante vital de la energía pránica. Es un buen antiespasmódico y anticonvulsivo, además de ser efectivo como antibacteriano y antifúngico frente a un amplio número de microorganismos.

El romero es una rica fuente de fitoquímicos fenólicos que tienen importantes efectos antioxidantes, antiinflamatorios, hipoglucémicos, hipolipidémicos, hipotensivos, antiateroscleróticos, antitrombóticos, hepatoprotectores e hipocolesterolémicos.

Las investigaciones indican que la inhalación de aceite de romero ayuda a prevenir la descomposición de la acetilcolina, una sustancia química cerebral importante para el pensamiento, la concentración y la memoria.

En un estudio de dos semanas, los supervivientes de un ictus con dolor en el hombro que recibieron una mezcla de aceite de romero con acupresión durante 20 minutos dos veces al día experimentaron una reducción del dolor del 30 %. Los que solo recibieron acupresión tuvieron una reducción del 15 % del dolor.
El romero puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés. En un estudio con estudiantes de enfermería que respiraron aceite de romero a través de un inhalador antes y durante el tiempo de los exámenes, se les redujo el pulso en aproximadamente un 9 %, mientras que no se produjo ningún cambio significativo sin el aceite de romero.

BARDANA [23]

La bardana es la planta por excelencia para cubrir la depuración relacionada con los problemas de piel.
Se le atribuye acción antimicrobiana y antifúngica y efecto antiacné, interfiriendo en los primeros pasos del proceso inflamatorio que lo acompaña. Administrada de forma oral previene el daño intestinal y la liberación de citocinas en colitis ulcerosa.
La Agencia Europea del Medicamento (EMA) aprueba su uso tradicional para aumentar el flujo urinario, como adyuvante en afecciones urinarias leves, en pérdidas temporales de apetito y para el tratamiento de estados seborreicos de la piel.
Tradicionalmente, se ha utilizado sobre todo como diurético y digestivo. Se ha demostrado que la raíz de bardana contiene múltiples tipos de potentes antioxidantes, que pueden ayudar a reducir la inflamación. En un estudio se descubrió que la raíz de bardana reduce las inflamaciones en la sangre de los pacientes de osteoartritis.

BERBERINA [24, 25, 26, 27]

Entre sus numerosas acciones, destaca como hipoglucemiante, hipocolesterolemiante, estimulante de la destrucción de grasas y protector cardiovascular.

La berberina es un alcaloide de color amarillo que se extrae normalmente de la planta *Berberis aristata,* procedente de la India, o de *Berberis aquifolium*, de China. Esta planta se emplea desde la antigüedad en ambas medicinas (China y Ayurvédica) para diversas afecciones, entre ellas la diabetes tipo II.

La berberina afecta al organismo a nivel molecular y tiene diversas funciones dentro de las células. Una de las principales funciones es la activación de una importante enzima llamada AMPK que regula el metabolismo. Muchos estudios demuestran que la berberina puede reducir significativamente los niveles de azúcar en sangre en personas con diabetes de tipo 2.

En un estudio de 116 pacientes diabéticos, 1 gramo de berberina al día redujo el azúcar en sangre en ayunas en un 20 %, de 7,0 a 5,6 mmol/L (126 a 101 mg/dL), es decir, de niveles diabéticos a normales.

En otro estudio con 37 hombres y mujeres con síndrome metabólico, durante 3 meses, los participantes tomaron 300 mg, 3 veces al día. Los participantes redujeron sus niveles de índice de masa corporal (IMC) de 31,5 a 27,4 en solo 3 meses. También perdieron grasa abdominal y mejoraron muchos índices de salud.

CLAVO [28, 29]

En Ayurveda, se usa para el meteorismo, como estimulante digestivo y de los pulmones. También actúa contra virus, bacterias y hongos, utilizándose también en casos de congestión bronquial, sinusitis, digestiones débiles. contra los espasmos intestinales. Contribuye a la salud del sistema circulatorio y estimula el sistema inmunológico. Antiséptico tópico y anestésico, facilita la memoria, es estimulante y antidepresivo.

Además de contener vitaminas y minerales importantes, el clavo es rico en antioxidantes. De hecho, un estudio de probeta descubrió que el eugenol detenía el daño oxidativo causado por los radicales libres cinco veces más eficazmente que la vitamina E, otro potente antioxidante. Se ha demostrado que el clavo tiene propiedades antimicrobianas, lo que significa que puede ayudar a detener el crecimiento de microorganismos como las bacterias. Un estudio se demostró que el aceite esencial de clavo elimina tres tipos comunes de bacterias, incluida la Escherichia coli, una cepa de bacterias que puede causar intoxicación alimentaria.

PIMIENTA NEGRA

Asegura una buena biodisponibilidad de los nutrientes que se aportan en esta fórmula al facilitar la digestión, estimulando las enzimas digestivas y aumentando la absorción.

La pimienta negra complementa Shodhan Kalash ayudando a que las múltiples propiedades benéficas de sus componentes sean aprovechadas al máximo por los practicantes de Yoga.

CONTENIDO

60 cápsulas de 730 mg.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

De 1 a 3 cápsulas al día, antes de cada comida.

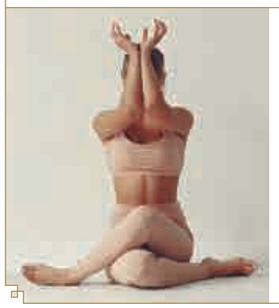
ADVERTENCIAS

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta variada y equilibrada. No superar la dosis diaria expresamente recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños más pequeños.

CONSERVACIÓN

Conservar el envase bien cerrado, en lugar seco y fresco.

CONSEJOS YÓGUICOS SHODHAN KALASH



Para depurar el organismo, hay posturas de Yoga que ayudan a limpiar y desintoxicar cuerpo y mente. Las posturas de flexión junto con las torsiones producen un masaje en los órganos del abdomen encargados de la digestión, asimilación y eliminación. Practicar posturas de Yoga en las que se flexiona hacia delante o gira el tronco, manteniéndolas durante varios minutos, mejoran el funcionamiento de dichos órganos y ayudan en el proceso de desintoxicación. Las posturas de extensión en las que se alarga y arquea la columna ejercen masaje en la zona lumbar y los riñones, mejorando el funcionamiento del sistema urinario.

BIBLIOGRAFIA

1. Kim MS, Ong M, Qu X. Optimal management for alcoholic liver disease: Conventional medications, natural therapy or combination? World J Gastroenterol. 2016 Jan 7;22(1):8-23. doi: 10.3748/wjg.v22.i1.8. PMID: 26755857; PMCID: PMC4698510. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26755857/

2. Kim JL, Kim YH, Kang MK, Gong JH, Han SJ, Kang YH. Antiosteoclastic activity of milk thistle extract after ovariectomy to suppress estrogen deficiency-induced osteoporosis. Biomed Res Int. 2013;2013:919374. doi: 10.1155/2013/919374. Epub 2013 May 28. PMID: 23781510; PMCID: PMC3678416. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23781510/

3. Kazazis CE, Evangelopoulos AA, Kollas A, Vallianou NG. The therapeutic potential of milk thistle in diabetes. Rev Diabet Stud. 2014 Summer;11(2):167-74. doi: 10.1900/RDS.2014.11.167. Epub 2014 Aug 10. PMID: 25396404; PMCID: PMC4310066. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25396404/

4. Khoo HE, Prasad KN, Kong KW, Jiang Y, Ismail A. Carotenoids and their isomers: color pigments in fruits and vegetables. Molecules. 2011 Feb 18;16(2):1710-38. doi: 10.3390/molecules16021710. PMID: 21336241; PMCID: PMC6259627.

5. Wirngo FE, Lambert MN, Jeppesen PB. The Physiological Effects of Dandelion (Taraxacum Officinale) in Type 2 Diabetes. Rev Diabet Stud. 2016;13(2-3):113-131. doi:10.1900/RDS.2016.13.113 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5553762/

6. Thani, P. R. (2021). A comprehensive review on Picrorhiza kurroa Royle ex Benth. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 10(3), 307-313.

7. Yongchaiyudha S, Rungpitarangsi V, Bunyapraphatsara N, Chokechaijaroenporn O. Antidiabetic activity of Aloe vera L. juice. I. Clinical trial in new cases of diabetes mellitus. Phytomedicine. 1996 Nov;3(3):241-3. doi: 10.1016/S0944-7113(96)80060-2. PMID: 23195077. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23195077/

8. Okyar A, Can A, Akev N, Baktir G, Sütlüpinar N. Effect of Aloe vera leaves on blood glucose level in type I and type II diabetic rat models. Phytother Res. 2001 Mar;15(2):157-61. doi: 10.1002/ptr.719. PMID: 11268118. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11268118/

9. Carlsen MH, Halvorsen BL, Holte K, et al. The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. Nutr J. 2010;9:3. Published 2010 Jan 22. doi:10.1186/1475-2891-9-3 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2841576/

10. Sahebkar A, Pirro M, Banach M, Mikhailidis DP, Atkin SL, Cicero AFG. Lipid-lowering activity of artichoke extracts: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(15):2549-2556. doi: 10.1080/10408398.2017.1332572. Epub 2017 Aug 24. PMID: 28609140. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28609140/

11. Englisch W, Beckers C, Unkauf M, Ruepp M, Zinserling V. Efficacy of Artichoke dry extract in patients with hyperlipoproteinemia. Arzneimittelforschung. 2000 Mar;50(3):260-5. doi: 10.1055/s-0031-1300196. PMID: 10758778. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10758778/

12. Verma, A., Kumar, B., Alam, P., Singh, V., & Gupta, S. K. (2016). Rubia cordifolia-a review on pharmaconosy and phytochemistry. International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research, 7(7), 2720.

13. Peterson CT, Denniston K, Chopra D. Therapeutic Uses of Triphala in Ayurvedic Medicine. J Altern Complement Med. 2017;23(8):607-614. doi:10.1089/acm.2017.0083

14. Kumar, N. S., Nair, A. S., Nair, A. M., & Murali, M. (2016). Pharmacological and therapeutic effects of triphala-a literature review. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry, 5(3), 23.

15. Singh, R., & Singh, M. (2018). Adhatoda vasica (Vasaka): A Medicinal Boon for Mankind. G-Journal of Environmental Science and Technology, 6(2), 5-7.

16. Bhavsar, S. K., Thaker, A. M., & Malik, J. K. (2016). Shilajit. In Nutraceuticals (pp. 707-716). Academic Press.

17. Falé PL, Amaral F, Amorim Madeira PJ, et al. Acetylcholinesterase inhibition, antioxidant activity and toxicity of Peumus boldus water extracts on HeLa and Caco-2 cell lines. Food Chem Toxicol 2012;50(8):2656-62

18. Fetrow CW, Avila JR. Professional's Handbook of Complementary & Alternative Medicines. 1st ed. Springhouse, PA: Springhouse Corp.

19. Speisky H, Rocco C, Carrasco C, Lissi EA, López-Alarcón C. Antioxidant screening of medicinal herbal teas. Phytother Res. 2006 Jun;20(6):462-7. doi: 10.1002/ptr.1878. PMID: 16619353. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16619353/

20. Moss M, Oliver L. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. Ther Adv Psychopharmacol. 2012 Jun;2(3):103-13. doi: 10.1177/2045125312436573. PMID: 23983963; PMCID: PMC3736918. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23983963/

21. Shin BC, Lee MS. Effects of aromatherapy acupressure on hemiplegic shoulder pain and motor power in stroke patients: a pilot study. J Altern Complement Med. 2007 Mar;13(2):247-51. doi: 10.1089/acm.2006.6189. PMID: 17388768. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17388768/

22. McCaffrey R, Thomas DJ, Kinzelman AO. The effects of lavender and rosemary essential oils on test-taking anxiety among graduate nursing students. Holist Nurs Pract. 2009 Mar-Apr;23(2):88-93. doi: 10.1097/HNP.0b013e3181a110aa. PMID: 19258850. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19258850/

23. Leila Maghsoumi-Norouzabad,Beitollah Alipoor,Reza Abed,Bina Eftekhar Sadat,Mehran Mesgari-Abbasi,Mohammad Asghari Jafarabadi. Effects of Arctium lappa L. (Burdock) root tea on inflammatory status and oxidative stress in patients with knee osteoarthritis https://doi.org/10.1111/1756-185X.12477

24. Stapleton D, Mitchelhill KI, Gao G, Widmer J, Michell BJ, Teh T, House CM, Fernandez CS, Cox T, Witters LA, Kemp BE. Mammalian AMP-activated protein kinase subfamily. J Biol Chem. 1996 Jan 12;271(2):611-4. doi: 10.1074/jbc.271.2.611. PMID: 8557660. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8557660/

25. Chang W, Chen L, Hatch GM. Berberine as a therapy for type 2 diabetes and its complications: From mechanism of action to clinical studies. Biochem Cell Biol. 2015 Oct;93(5):479-86. doi: 10.1139/bcb-2014-0107. Epub 2014 Dec 1. PMID: 25607236. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25607236/

26. Zhang Y, Li X, Zou D, Liu W, Yang J, Zhu N, Huo L, Wang M, Hong J, Wu P, Ren G, Ning G. Treatment of type 2 diabetes and dyslipidemia with the natural plant alkaloid berberine. J Clin Endocrinol Metab. 2008 Jul;93(7):2559-65. doi: 10.1210/jc.2007-2404. Epub 2008 Apr 8. PMID: 18397984. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18397984/

27. Yang J, Yin J, Gao H, et al. Berberine improves insulin sensitivity by inhibiting fat store and adjusting adipokines profile in human preadipocytes and metabolic syndrome patients. Evid Based Complement Alternat Med. 2012;2012:363845. doi:10.1155/2012/363845 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3310165/

28. Nagababu E, Rifkind JM, Boindala S, Nakka L. Assessment of antioxidant activity of eugenol in vitro and in vivo. Methods Mol Biol. 2010;610:165-80. doi: 10.1007/978-1-60327-029-8_10. PMID: 20013178; PMCID: PMC3202335. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20013178/

29. Nuñez L, Aquino MD. Microbicide activity of clove essential oil (Eugenia caryophyllata). Braz J Microbiol. 2012;43(4):1255-1260. doi:10.1590/S1517-83822012000400003 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3769004/