

Amla ulje i amla u prahu - korištenje, dobrobiti i gdje kupiti?



Amla ili **Amalaki** veoma je poznata biljka koju koriste u **ayurvedskoj medicini**, a naziva se još i indijski ogrozd. Ulje ili **prah amle** pripremaju se od plodova Amalaki biljke, a najčešće se koriste za **njegu kože i kose**. Sve načine korištenja i **dobrobiti** amla ulja ili praha pročitajte u nastavku.

Plodovi Amle ili Amalaki biljke stoljećima se koriste zbog svog **blagotvornog djelovanja**, a predstavljaju i najpoznatiji dio ayurvedske medicine. Amla se također koristila u **terapeutske i medicinske svrhe** u tradicionalnoj Indijskoj kulturi.

Amla ulje - kako se proizvodi i koje su dobrobiti?

Ulje amle proizvodi se od plodova Amle, a većinom je riječ o suhim plodovima. Ovo ulje u brojnim se dijelovima svijeta može i **napraviti kod kuće**, ukoliko imate pristup dragocjenim plodovima amle. Ulje nastaje tako da se **sušeni plodovi amle potapaju u kvalitetnom ulju** po vlastitom izboru.

Često se plodovi namaču u **kokosovom, sezamovom** i sličnim hladno prešanim uljima. Ovaj proces infuziranja potiče plodove da otpuštaju vlastito ulje i nutrijente u

primjerice kokosovo ulje. Pripremanjem ovog ulja **kod kuće** također je moguće prilagoditi jačinu i potentnost ulja, iako je na našem području teže doći do kvalitetnih plodova amle.



U tome slučaju, ulje amle možete napraviti i tako da **pomiješate prah amle s uljem** po izboru te koristite za njegu kože i kose. Također, unatoč poznatom djelovanju amle na zdravlje kose, ona ima mnoge druge primjene poput toga da:

- Jača imunološki sustav (visoka razina vitamina C),
- Smanjuje i kontrolira šećer u krvi,
- Antioksidativno djelovanje sprječava prijevremeno starenje,
- Hidratizira kožu i kosu,
- Smanjuje i kontrolira kolesterol,
- Proljepšava kožu i posvjetljuje mrljice na koži,
- Ubrzava ozdravljenje nakon prehlade ili gripe,
- Pomaže kod začepljenih sinusa i sinusitisa,

- Poboljšava i uravnotežuje krvni tlak,
- Smanjuje upalne procese,
- Štiti jetru i pomaže spriječiti negativno djelovanje lijekova,
- Poboljšava probavu i upijanje nutrijenata iz hrane.

Kako koristiti ulje Amle?

Amla ulje najčešće se koristi za njegu i **promoviranje rasta kose** te ga preporučujemo u kombinaciji s **ricinusovim uljem** za bujnu i zdravu kosu. Ulje amle odlično njeguje kosu te osigurava zdravi sjaj, a mnoge **žene** ga u **Indiji** koriste umjesto **regeneratora** nakon pranja.

Protuupalna svojstva amle djeluju pozitivno i na kožu, posebice kada je riječ o suhom i **nadraženom vlasišu** ili kože na tijelu. Sigurna je za korištenje direktno na koži te ostavlja kožu izrazito mekom i **baršunastom**. Poželjno je za tjedne tretmane i kod peruti, ljuskavog vlasišta ili iznimno suhe kože.



Dabur amla ulje za kosu - amla za kosu

Ulje amle ili njegujuće ulje po izboru pomiješano s prahom amle također se može koristiti i kao **intenzivan tretman njege**. Ovaj tretman ostavljamo na kosi kao masku, a **drugi tretman** za vlasište pročitajte u poglavlju o prahu Amle. Ulje amle možete dodati i u **prejak šampon** kako biste **spriječili isušivanje** kose i vlasišta.

Ulje amle možete blago **zagrijati** (ne prevruće) i zatim ga jednom tjedno umasirati u vlasište da **poticanje rasta kose**. Ukoliko ga pomiješate s ricinusovim ulje, iznenadit ćete se koliko će vaša kosa nakon nekoliko ovakvih tretmana **izgledati zdravije**, dok dugotrajno korištenje osigurava zdravo vlasište.

Ulje od amle gdje kupiti - Amla ulje cijena

Na našim područjima ulje amle je najpoznatije zbog nekoliko proizvođača, a to su Dabur, Brahmi i Khadi. Nažalost, ovi proizvođači više nisu toliko zastupljeni na policama naših prodavaonica te je ulje Amle **teško pronaći** u trgovinama. Brahmi Amla ulje DM je nekoć prodavao, no danas je ovo ulje moguće **naručiti online** ili rijetko pronaći u **trgovinama zdrave hrane** i dodataka prehrani.

Cijena ovog ulja ovisi o kvaliteti samog ulja, a većinom iznosi **do 100 kn za 100 ml ulja** od amle. Poželjno je pripaziti na deklaraciju ili **obratiti pozornost na sastojke** ako ulje kupujete po prvi puta. Izbjegavajte proizvode s previše sastojaka jer takva ulja sadrže više dodataka i ekstrakta od pravog i kvalitetnog ulja.

Amla u prahu, amla kapsule i gdje kupiti prah

Prah od plodova amle koristi se za brojne pripravke poput izrade **prirodnih maski** za kožu i kosu, a može se i **konzumirati oralno** u smislu napitaka i kapsula. Prah amle bogat je vitaminima, posebice **vitaminom C** te pomaže **ojačati imunitet** i otpornost organizma.

Osim toga, vitamin C potiče proizvodnju **kolagena**, stoga je amla biljka koja također **sprječava preuranjeno starenje** i opuštanje kože. **Amla prah za lice** je potpuno siguran i odlično će se uklopiti u **domaće maske za lice**. Recept za izradu maski od gline pogledajte [OVDJE](#).



Amla kapsule najčešće sadrže prah od amle, no potrebno je konzumirati isključivo **organske kapsule** koje sadrže prirodan prah amle. Nažalost, mnogi proizvođači mogu reklamirati kapsule koje ne sadrže **čistu amlu** već mnogo bespotrebnih dodataka koje možda ne biste htjeli unositi u organizam.

Amla u prahu može se kupiti u brojnim **prodavaonicama zdrave prehrane** i dodataka prehrani na našem području. Dodajte Amla prah za lice omiljenim maskama kako biste iskoristili **antioksidativno djelovanje** i umirite iziritiranu kožu.

Za snažnu kosu i zdravo vlasište bez iritacija i **peruti** pomiješajte $\frac{1}{2}$ šalice **amla praha** i $\frac{1}{4}$ šalice **vode**. Rijetku smjesu **umasirajte u vlasište** i nanesite na ostatak kose. Možete staviti plastičnu vrećicu ili kapu za kupanje te ostavite tretman **10-30 minuta**. Kosu zatim operite po običaju i uživajte u zdravoj i sjajnoj kosi.

Amla sadnice - amalaki sadnice

Biljka Amla, odnosno Indijski ogrozd ne raste na našim područjima te ju je poprilično **teško uzgajati** kod nas ili doći do sadnica. Ukoliko ju poželite uzgojiti, amla bi najbolje mogla **uspjeti na Jadranu** zbog toplije klime. Posaditi je možete **iz sjemena**, a preporučljivo je na mjesto manje izloženo vjetru i suncu.