

Triphala: ¿Qué es? usos, beneficios, posibles efectos secundarios y más

¿Qué es la triphala?



La Triphala ha sido utilizada durante mucho tiempo como tónico general para la salud en el Ayurveda (la medicina tradicional de la India), y en la actualidad se promociona como un remedio natural para una variedad de afecciones de salud.

La Triphala es una mezcla de tres frutas, contiene grosella espinosa india (*Emblica officinalis*), myrobalan negro (*Terminalia chebula*) y myrobalan belleric (*Terminalia bellerica*). En sánscrito, la palabra *Triphala* se traduce como "tres frutas".

En la medicina ayurvédica, la Triphala se considera un *rasayana tridoshico* , lo que significa que tiene las propiedades para soportar los tres *doshas* (aire / espacio, fuego / agua y agua / tierra).

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Se cree que estas cualidades mejoran la fuerza y ??la inmunidad y pueden aplicarse al tratamiento de numerosas afecciones de salud.

La Triphala está disponible en forma de **polvo, jugo, tintura, extracto, cápsula o tableta** y se encuentra cada vez más en línea y en muchas tiendas de alimentos y suplementos naturales.

Beneficios para la salud

Según la tradición ayurvédica, la Triphala tiene las propiedades para tratar una gama casi enciclopédica de afecciones de salud. Algo de esto se atribuye al efecto laxante de Triphala, que los proponentes sugieren que puede **"limpiar el sistema"**.

Dependiendo de la cantidad prescrita, la Triphala puede usarse como tónico intestinal en dosis más bajas, aliviando los gases y promoviendo la digestión, o un purgante (laxante fuerte) en dosis más altas.

Más allá de su efecto en el tracto gastrointestinal, se cree que la Triphala [alivia el estrés](#), **controla la diabetes**, **promueve la pérdida de peso**, reduce el colesterol, alivia la inflamación y trata una variedad de infecciones bacterianas y fúngicas.

Hasta la fecha, hay pocos estudios que respalden firmemente estas afirmaciones, a menudo porque los estudios son pequeños o están mal diseñados. Dicho esto, ha habido algunos hallazgos prometedores en los últimos años que justifican una mayor investigación.

Pérdida de peso

Según un [estudio de 2012](#) en *Terapias alternativas en salud y medicina*, los animales alimentados con una dieta alta en grasas experimentaron pérdida de peso y una reducción en el colesterol alto cuando se suplementaron con Triphala.

Los investigadores concluyeron que, después de 10 semanas de uso, los ratones a los que se les recetó una dosis diaria de Triphala tenían menor peso corporal, grasa corporal, colesterol total, triglicéridos y colesterol LDL "malo" que los ratones no tratados.

Además, los ratones tratados experimentaron un aumento en el colesterol HDL "bueno" junto con mejoras en sus enzimas hepáticas y tolerancia a la glucosa oral (lo que sugiere que la Triphala puede ayudar en el control de la diabetes tipo 2).

Aún no se ha demostrado si lo mismo puede ocurrir en humanos.

Enfermedades dentales

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Al igual que con muchos medicamentos a base de hierbas múltiples, se desconoce qué componentes de Triphala son bioactivos.

Varios estudios de probeta han demostrado que Triphala ejerce propiedades antiinflamatorias, antibacterianas y antifúngicas, aunque este tipo de resultados rara vez se traducen en el mismo grado de efecto en humanos.

Un área en la que Triphala puede ofrecer beneficios es la salud dental, incluida la reducción de la placa y la prevención de las enfermedades de las encías y las caries .

Un [estudio de 2016](#) en el *Journal of Periodontology* en 2016 informó que los adultos a los que se les recetó un enjuague bucal de Triphala dos veces al día durante 60 días tuvieron una mayor reducción en la placa oral, las bacterias orales y la [gingivitis](#) que los que recibieron un placebo .

Un [estudio similar](#) en *Salud Oral y Odontología Preventiva* concluyó que el enjuague bucal de Triphala exhibió una eficacia equivalente en la prevención de caries como el enjuague bucal germicida con gluconato de clorhexidina.

Cataratas

Las frutas utilizadas en la Triphala son ricas en vitamina E, flavonoides y polifenoles, todos los cuales son [potentes antioxidantes](#).

Se ha propuesto que al neutralizar los radicales libres que dañan las células a nivel molecular, los antioxidantes en Triphala pueden retrasar o prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades relacionadas con el envejecimiento. Un ejemplo de ello son las cataratas. .

Un estudio de 2011 en el *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* investigó el efecto de Triphala en crías de rata de nueve días con cataratas inducidas químicamente.

Según los investigadores, la mitad de las ratas recibieron Triphala antes de la inducción y la otra mitad no recibió tratamiento.

Al final del estudio, solo el 20% de los ratones pretratados tenían cataratas, mientras que el 100% de los ratones tratados tenían.

Los resultados sugieren que la Triphala puede ayudar en la prevención de otras enfermedades oculares relacionadas con el envejecimiento, incluida la degeneración macular . Se necesita más investigación.

Posibles efectos secundarios

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Debido a que la Triphala actúa como un laxante suave, puede causar los siguientes efectos secundarios:

- Gases
- Malestar estomacal
- Calambres
- [Diarrea](#)

Dependiendo de la preparación utilizada, efectos secundarios como estos pueden ocurrir incluso con dosis más pequeñas.

Si experimenta diarrea u otros efectos secundarios, puede intentar reducir la dosis si los síntomas son leves. Si no mejoran, debe dejar de tomar Triphala por completo.

Poco se sabe sobre la seguridad a largo plazo de Triphala, principalmente porque no existe una fórmula consistente por la cual se haga el remedio.

Las dosis pueden diferir de una preparación a la siguiente. Algunos profesionales pueden incluso incorporar hierbas y otros ingredientes según el uso propuesto.

Como tal, es difícil determinar la seguridad a largo plazo de Triphala o cómo podría interactuar con otros medicamentos.

Interacciones

Como precaución, es posible que desee evitar ingerir Triphala si está tomando medicamentos crónicos para la diabetes y la hipertensión, ya que puede reducir su eficacia.

Además, muchos de los compuestos encontrados en la Triphala son metabolizados por enzimas hepáticas conocidas como citocromo P450 (CYP450).

Tomar Triphala con otras drogas que utilizan CYP450 puede aumentar o disminuir negativamente su concentración en la sangre. Como tal, es posible que deba evitar la Triphala si toma alguno de los siguientes medicamentos:

- **Medicamentos contra la arritmia** como la quinidina.
- **Anticonvulsivos** como Tegretol (carbamazepina) y Trileptal (oxcarbazepina)
- **Medicamentos antimicóticos** como Nizoral (ketoconazol) y Vfend (voriconazol)
- **Fármacos antipsicóticos** como Orap (pimozida)
- **Antidepresivos atípicos** como la nefazodona.
- **Sedantes de benzodiazepinas** como Klonopin (clonazepam) y Halcion (triazolam)
- **Medicamentos contra el VIH** como Reyataz (atazanavir) y Crixivan (indinavir)

- **Medicamentos inmunosupresores** como Sandimmune (ciclosporina)
- **Antibióticos macrólidos** como claritromicina y telitromicina.
- **Medicamentos para la migraña** como Ergomar (ergotamina)
- **Analgésicos opioides** como Duragesic (fentanilo) y alfentanilo.
- **Medicamentos a base de rifampicina** utilizados para tratar la tuberculosis.

Para evitar interacciones, informe a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando, ya sean recetados, de venta libre, herbales o recreativos.

Como precaución, se debe evitar la Triphala en mujeres embarazadas, madres lactantes y niños, ya que no se ha establecido su seguridad en estos grupos.

Dosis y preparación

La Triphala se puede encontrar hoy en muchos estantes de las farmacias en forma de suplemento, en polvo o líquido. También puede obtener los productos en línea o en tiendas especializadas en curación ayurvédica.

Las cápsulas y tabletas son, con mucho, la preparación más fácil de usar, ya que la dosis está estandarizada. Dicho esto, la dosis no siempre confiere el mismo desglose de ingredientes.

Si bien la mayoría de los suplementos de Triphala se venden en dosis de 500 miligramos (mg) a 1,000 mg, la dosis se refiere a la cantidad de extracto utilizado en lugar de los ingredientes individuales.

El problema con esto es que la fórmula del extracto puede variar según el proveedor que utilice un fabricante. Esto puede no presentar riesgos significativos, pero demuestra cuán variable puede ser un producto de Triphala.

No existen pautas universales para el uso apropiado de Triphala, aunque la mayoría de los fabricantes recomendarán una o dos tabletas o cápsulas al día. Como regla general, nunca use

más de la dosis recomendada en la etiqueta del producto.

El jugo de Triphala se puede diluir con agua para crear un enjuague bucal. El polvo a veces se mezcla con aceite de coco o de jojoba para usar en tratamientos para el cuero cabelludo y el cabello.

Al medir el polvo o el jugo de Triphala, use siempre una cucharadita adecuada en lugar de un utensilio para comer. Las tinturas y extractos de Triphala se dispensan comúnmente con un cuentagotas.

Referencias:

1. Petersen CT, Denniston K, Chopra D. [Usos terapéuticos de Triphala en medicina ayurvédica](#) . *J Altern Complemento Med*. 2017 1 de agosto; 23 (8): 607-14. doi: 10.1089 / acm.2017.0083.
2. Ratha KK, Joshi GC. [Haritaki \(Myrobalan Chebulic\) y sus variedades](#) . *Ayu* 2013 julio-septiembre; 34 (3): 331-4. doi: 10.4103 / 0974-8520.123139.

Lectura adicional

- Gupta SK, Kalaiselvan V, Srivastava S, et al. [Evaluación del potencial anticataract de Triphala en catarata inducida por selenito: estudios in vitro e in vivo](#) . *J Ayurveda Integr Med*. 2010 Oct; 1 (4): 280-6. doi: 10.4103 / 0975-9476.74425.
- Gurjar S, Pal A, Kapur S. [Triphala y sus componentes mejoran la adiposidad visceral de una dieta alta en grasas en ratones con obesidad inducida por la dieta](#) . *Altern Ther Ther Med*. 2012 noviembre-diciembre; 18 (6): 38-45.
- Centro Nacional de Medicina Complementaria e Integrativa. [Medicina ayurvédica: en profundidad](#) . Bethesda, Maryland; actualizado el 14 de enero de 2019.
- Pradeep AR, Suke DK, Martande SS, et al. [Triphala, un nuevo enjuague bucal a base de hierbas para el tratamiento de la gingivitis: un ensayo clínico controlado aleatorio I](#). *J Periodontol*. Noviembre de 2016; 87 (11): 1352-9. doi: 10.1902 / jop.2016.130406.
- Srinagesh J, Pushpanjali K. [Evaluación de la eficacia antibacteriana de triphala contra estreptococos mutans: un ensayo de control aleatorizado](#) . *Salud Oral Prev Dent*. 2011; 9 (4): 387-93.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<https://foromed.com>
