

AMRITA KALASH



Vitalidad reluciente

Amrita Kalash es un complemento alimenticio compuesto especialmente por plantas Ayurvédicas diseñado para favorecer la vitalidad, y el bienestar físico y mental de los practicantes de Yoga.

Amrita Kalash ayuda a mejorar la calidad del sueño, el bienestar y disminuye los niveles de fatiga. También ayuda a la regeneración y reconstrucción de las células nerviosas y a la sinapsis neuronal. Tiene poderosas propiedades antioxidantes que protegen el cerebro y el sistema nervioso. Estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje.

EXPLICACIÓN

Beneficios

Ayuda en el rendimiento mental y físico, optimiza la capacidad del cuerpo durante la práctica de Yoga para adaptarse al estrés y a la ansiedad. Favorece el sueño, la relajación y mejora la memoria.

ASHWAGANDHA^{1,2}

La ashwagandha favorece el rendimiento y la resistencia a la fatiga al practicar Yoga, además de ayudar a mejorar el tiempo de reacción a los estímulos externos a los que pueden enfrentarse los deportistas. Sus principios activos, como los alcaloides, la colina, los ácidos grasos y los azúcares, actúan sobre los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario, convirtiendo la ashwagandha en un sedante eficaz contra el dolor muscular que se puede tener después de practicar Yoga. Se ha demostrado que la ashwagandha aumenta la masa muscular, reduce la grasa corporal y aumenta la fuerza.

Varios estudios han demostrado que la ashwagandha puede mejorar la fuerza muscular y aumentar la resistencia. En un estudio para determinar una dosis segura y eficaz de ashwagandha, se demostró que los hombres sanos que tomaron entre 750 y 1.250 mg de raíz de ashwagandha pulverizada al día ganaron fuerza muscular al cabo de 30 días. En otro estudio, los que tomaron ashwagandha tuvieron aumentos significativos de la fuerza y del tamaño muscular. También redujeron en más del doble su porcentaje de grasa corporal respecto al grupo de comparación.

Tiene acción adaptógena que mejora los procesos mentales y el metabolismo que conduce a la actividad, y evita el cansancio mental y físico, por lo que se usa igualmente para mejorar la concentración. Ha sido utilizada por culturas de todo el mundo durante miles de años para mejorar la inmunidad y la memoria, así como para promover la salud general.

Ayuda a mejorar la calidad del sueño, el bienestar, y disminuye los niveles de fatiga. La ashwagandha mejora la función neurológica. Ayuda a la regeneración y reconstrucción de las células nerviosas y a las sinapsis. Tiene poderosas propiedades antioxidantes que protegen el cerebro y el sistema nervioso. Estimula la concentración, la memoria y el aprendizaje. Se usa en Medicina Ayurvédica para problemas neurodegenerativos.

El aumento de los niveles de cortisol es una de las causas del envejecimiento prematuro en periodos de mucho estrés. El cortisol crónicamente elevado aumenta los procesos inflamatorios y degenerativos en el organismo. Los componentes activos de la ashwagandha reducen los niveles de cortisol sanguíneos.

COMPOSICIÓN POR CÁPSULA

| Componente | mg. |
|---|------|
| ES Ashwagandha (1,5% Whitanólidos) | 100 |
| ES Gotu Kola - Centella asiática (30% triterpenos totales, 10% asiaticósidos) | 100 |
| ES Rhodiola (3% salidrósido) | 70 |
| ES Eleuterococo (0,8% Eleuterosidos) | 60 |
| ES Ginseng (15% ginsenósidos) | 50 |
| ES Maitake (20% polisacáridos) | 50 |
| ES Bacopa (20% Bacósidos) | 42,5 |
| ES Triphala (30% Taninos) | 42,5 |
| Shilajit purificado | 42,5 |
| ES Guggul (2,5% cetoesteroides) | 17 |
| ES Pimienta negra (95% piperina) | 2 |

Beneficios

GOTU KOLA³

Ayuda a activar la circulación durante la práctica de Yoga, en casos de falta de memoria y concentración, así como con el insomnio y el nerviosismo. Ayuda a aliviar el estrés y fomentar la calma mental en las prácticas de meditación.

Comúnmente conocida como centella asiática, el gotu kola, remedio Ayurvédico activador de la circulación, se utiliza para la mejora de la memoria, alivio del estrés y la calma mental. Estos beneficios son extremadamente útiles para un equilibrio mental, tanto al practicar Yoga como en la vida cotidiana. Esta planta se utiliza por sus propiedades estimulantes, antisépticas y expectorantes. Combinado con actividades físicas como el Yoga, el gotu kola ayuda a retrasar el envejecimiento. El gotu kola aporta soporte al sistema nervioso, mejora de la memoria y claridad mental en cuanto favorece la circulación sanguínea en el cerebro. Se dice de gotu kola que aumenta la energía, prolonga la vida y potencia la sexualidad.

Beneficios

RODHIOLA^{4, 5}

Puede ayudar a potenciar la respuesta del cuerpo ante los factores de estrés físico que podría generar una práctica de Yoga estimulante, y psicológico, como la fatiga y la depresión.

Según varios estudios, la rodhiola puede ayudar a potenciar la respuesta del cuerpo a los factores de estrés físico, como el ejercicio, y psicológico, como la fatiga y la depresión.

El consumo de este adaptógeno en momentos de estrés ayuda a manejar mejor las situaciones de tensión. Un estudio investigó los efectos del extracto de rodhiola en 101 personas con estrés vital y laboral. Los participantes recibieron 400 mg al día durante cuatro semanas. Se constató una mejora significativa de los síntomas de estrés, como la fatiga, el agotamiento y la ansiedad, después de solo tres días. Estas mejoras continuaron a lo largo del estudio. También se ha demostrado que la rodhiola mejora los síntomas del agotamiento que puede producirse con el estrés crónico. En un estudio realizado en 118 personas con agotamiento relacionado con el estrés, mejoró muchas medidas asociadas, incluyendo el estrés y la depresión. La rodhiola es uno de los ingredientes ideales para poder practicar Yoga, tanto para la mente como con el cuerpo.

Beneficios

ELEUTEROCOCO^{6,7}

Ayuda a proteger al organismo como antioxidante clave para purificar el cuerpo como propone el Yoga. También puede tener efectos positivos en la salud cardiovascular, ayudando a mejorar el flujo y la presión sanguínea.

El eleuterococo es una potente planta adaptógena destinada a proteger el cuerpo de los efectos del estrés. Se suele suministrar por sus notables efectos físicos. Por ejemplo, los atletas toman eleuterococo para mejorar el rendimiento deportivo. También se toma para superar días de trabajo físicamente exigentes. Es el ingrediente aliado para enfrentarse al Yoga con un cuerpo y una mente que responden al 100 %.

Las investigaciones demuestran que la planta *Eleutherococcus senticosus* puede proteger al organismo de diversas tensiones como antioxidante. Un estudio demostró que el eleuterococo aumentó la energía, el metabolismo y el rendimiento físico. También tuvo efectos positivos en su salud cardiovascular, mejorando el flujo y la presión sanguínea.

Beneficios

GINSENG^{8, 9, 10}

Favorece la protección y ayuda como reconstituyente para aumentar la capacidad física y mental en casos de debilidad, cansancio, fatiga, pérdida de concentración y durante las convalecencias. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias extremadamente beneficiosas para el organismo, incrementando la flexibilidad y elasticidad del practicante de Yoga.

El ginseng es considerado la planta tónica por excelencia. Contiene saponósidos triterpénicos denominados ginsenósidos. La sinergia de sus componentes se traduce en un aumento de la resistencia al cansancio, con prestaciones psicomotoras mejoradas. Diversos estudios clínicos controlados han puesto de manifiesto un incremento de la actividad y un efecto antifatiga.

Se emplea como profiláctico y reconstituyente para aumentar la capacidad física y mental en casos de debilidad, cansancio, fatiga, pérdida de concentración y durante las convalecencias.

Se utiliza en casos de agotamiento, falta de energía, debilidad, estrés, y para la mejora de la resistencia frente a esfuerzos físicos y mentales, la vigilancia y la respuesta inmunológica.

El ginseng tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias extremadamente beneficiosas para el organismo. Algunos estudios han demostrado que los extractos de ginseng y los compuestos ginsenósidos pueden reducir la inflamación y aumentar la capacidad antioxidante de las células. En un estudio se descubrió que el extracto de ginseng rojo coreano reduce la inflamación y mejora la actividad antioxidante de las células de la piel de los pacientes de eczema.

Otro estudio investigó los efectos sobre 18 jóvenes atletas masculinos a los que se les suministraron 2 gramos de extracto de ginseng rojo coreano tres veces al día durante siete días. Al final del estudio, se analizaron los niveles de determinados marcadores inflamatorios de los hombres tras realizar una prueba de esfuerzo. Estos niveles fueron significativamente más bajos en comparación con el grupo al que no se le administró el ginseng.

Beneficios

MAITAKE 11, 12, 13

Ayuda a equilibrar las funciones del cuerpo durante la práctica de Yoga, a aumentar la vitalidad y a mejorar la respuesta inmune. Además, estudios resaltan la importancia del maitake en tratamientos de problemas metabólicos.

El hongo Maitake (*Grifola frondosa*), llamado "Rey de los hongos", es un hongo de la familia de las poliporáceas nativo del noroeste de Japón.

Es útil para reequilibrar las funciones del cuerpo, aumentar la vitalidad y la respuesta inmune. Una serie de estudios han resaltado la importancia del maitake en el tratamiento de problemas metabólicos. Entre las diversas fracciones de polisacáridos aisladas, se ha evaluado la eficacia de la fracción D y la fracción X. La primera fue efectiva en el sistema inmune y la segunda a nivel metabólico. Puede ser útil para controlar el aumento de peso y reequilibrar el perfil lipídico, al tiempo que respalda la función hepática.

El maitake, como hongo adaptógeno, ayuda a luchar contra cualquier tipo de dificultad mental o física además de regular los sistemas desequilibrados del cuerpo. Principalmente posee acción notable sobre el sistema inmunológico, regulándolo. Es un buen aliado para bajar el colesterol y regular la insulina. Ayuda en afecciones respiratorias y se le atribuye un poder antibacteriano y antivírico. Se usa en la hipertensión y como preventivo de trastornos cardíacos.

Beneficios

BACOPA 14, 15, 16, 17

Ayuda a controlar el estrés físico y mental, a disminuir la ansiedad y a producir un efecto calmante durante la práctica de Yoga y posterior a la práctica. Se utiliza para colaborar en casos de desórdenes mentales, epilepsia, manía e histeria.

Conocido en sánscrito como Brahmi, la planta del cerebro es el remedio Ayurvédico para la estimulación cerebral. Mejora la memoria, la habilidad de aprendizaje y tiempos de concentración, actuando como tónico cardíaco y rejuvenecedor.

Los bacósidos (saponinas) de la bacopa parecen desempeñar un papel protector en las funciones sinápticas de los nervios del hipocampo, la sede de la memoria. Los impulsos nerviosos se transmiten a través de la sinapsis y su degeneración se cree que contribuye al deterioro de la memoria y la cognición.

Distintos estudios demuestran que la bacopa puede ayudar a mejorar la memoria, la atención y la capacidad de procesar la información visual. Sus propiedades la transforman en un ingrediente llave para practicar Yoga, considerando que mejora la concentración, disminuye el cansancio psíquico y armoniza el sistema nervioso, funciones extremadamente necesarias para poder concentrarse y tener un alto rendimiento al practicar Yoga.

En un estudio realizado durante 12 semanas con 46 adultos sanos se observó que la asunción diaria de 300 mg de bacopa mejoró significativamente la velocidad de procesamiento de la información visual, el ritmo de aprendizaje y la memoria con respecto al grupo de comparación. En otro estudio realizado durante 12 semanas con 60 adultos mayores se observó que la asunción diaria de 300 mg o 600 mg

de extracto de bacopa mejora la memoria, la atención y la capacidad de procesar información respecto al grupo de comparación.

Beneficios

TRIPHALA ^{18, 19}

Ayuda a la digestión, siendo rico en fibra y vitamina C. Además, tiene propiedades antioxidantes y calmantes que se buscan en la práctica de Yoga. Es una combinación ideal para ayudar a facilitar la absorción correcta de los alimentos.

Triphala, que significa tres frutas, es una de las piedras angulares de la Medicina Ayurvédica. Contiene Amalaki o Grosella Hindú (*Phyllanthus emblica*), Haritaki (*Terminalia chebula*) y Bibhitaki (*Terminalia bellirica*). Se dice que cuida el estado del cuerpo con suavidad, estimula la limpieza interna en todas las condiciones de estancamiento, a la vez que mejora la digestión y la asimilación. También mejora la inmunidad y estimula las facultades mentales.

Cada componente tiene una actividad específica: amalaki actúa contra la inflamación, haritaki actúa contra la degeneración y bibhitaki contra la congestión.

Uno de sus componentes, el haritaki, es un alimento para el cerebro y los nervios y se dice que trae la energía de Shiva. Promueve la visión y la longevidad. Incrementa la sabiduría y la inteligencia. Reduce la congestión de los tejidos especialmente de los pulmones y del tubo digestivo, concretamente del colon, favoreciendo la absorción y asimilación de los alimentos. Actúa positivamente sobre todos los tejidos y sobre el sistema digestivo, excretor, nervioso y respiratorio. Además de rejuvenecedor y un óptimo tónico para el cuerpo, es tónico nervioso, laxante, expectorante y antihelmíntico.

Beneficios

SHILAJIT ^{20, 21, 22, 23}

Ayuda a acelerar el metabolismo energético, clave para una eficaz práctica de Yoga y acelera la regulación de las reacciones metabólicas por efectos catalíticos.

Propiedades energizantes, rejuvenecedoras y estimulantes del sistema inmunológico.

Favorece que todo sea más biodisponible y llegue a los lugares diana, potenciado por posturas de Yoga que trabajan órganos específicos.

Es un revitalizante y activador del metabolismo general. Rico en minerales y ácido fúlvico. Es un buen transportador de moléculas que acelera el metabolismo energético y la regulación de las reacciones metabólicas por efectos catalíticos entre otros. Energizante, rejuvenecedor y estimulante del sistema inmunológico.

Una investigación publicada en el *International Journal of Alzheimer's Disease*, comprobó que uno de los compuestos del shilajit, el ácido fúlvico, tiene propiedades antioxidantes, por lo que podría ayudar a reducir los radicales libres y frenar el envejecimiento celular.

Un estudio publicado en la revista *Journal of Ethnopharmacology* demostró cómo el shilajit contribuía a disminuir los síntomas de personas afectadas por el síndrome de la fatiga crónica. Al contener estos compuestos con altos niveles de ácido húmico y hierro, el shilajit también se considera útil en el tratamiento de la anemia.

Beneficios

GUGGUL ^{24, 25, 26}

Ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos, actúa también para favorecer la protección cardiaca. También se utiliza como ayuda para estimular la tiroides, potenciado por las prácticas de Yoga que regulan el tiroides.

Planta Ayurvédica para regular el colesterol y los triglicéridos, siendo un importante protector cardiaco. También se utiliza como estimulante del tiroides. Disminuye vata y kapha y aumenta pitta si se da a altas dosis. Se le considera un purificador y rejuvenecedor.

El guggul es la resina de goma obtenida principalmente en India, Bangladesh y Pakistán. Forma parte de la familia *Burseraceae*, también conocida como la familia del incienso. El guggul se ha utilizado durante siglos en la Medicina Ayurvédica, para tratar diversas condiciones de salud, como la obesidad, la artritis y la inflamación.

Un estudio sugiere que el guggul puede favorecer la pérdida de peso al inducir la descomposición de

la grasa, reduciendo así el volumen del tejido adiposo. En otro estudio, realizado sobre 58 personas con obesidad, se observó que el guggul favorece una pérdida de peso adicional de 2,25 kg, por término medio, en comparación con el grupo no tratado. Otros estudios han demostrado que los suplementos de hierbas que contienen extracto de guggul pueden ayudar a tratar la obesidad promoviendo la pérdida de peso y reduciendo el grosor de los pliegues cutáneos y la circunferencia corporal.

Beneficios

PIMIENTA NEGRA ²⁷

Ayuda a facilitar la digestión, favoreciendo la estimulación de las enzimas digestivas y aumentando la absorción de los nutrientes, resultando clave para una práctica de Yoga libre de malestar digestivo.

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 Amrita Kalash ayudando a que las múltiples propiedades beneficiosas de sus componentes sean aprovechadas al máximo por los practicantes de Yoga.

CONTENIDO

60 cápsulas de 700 mg.

CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

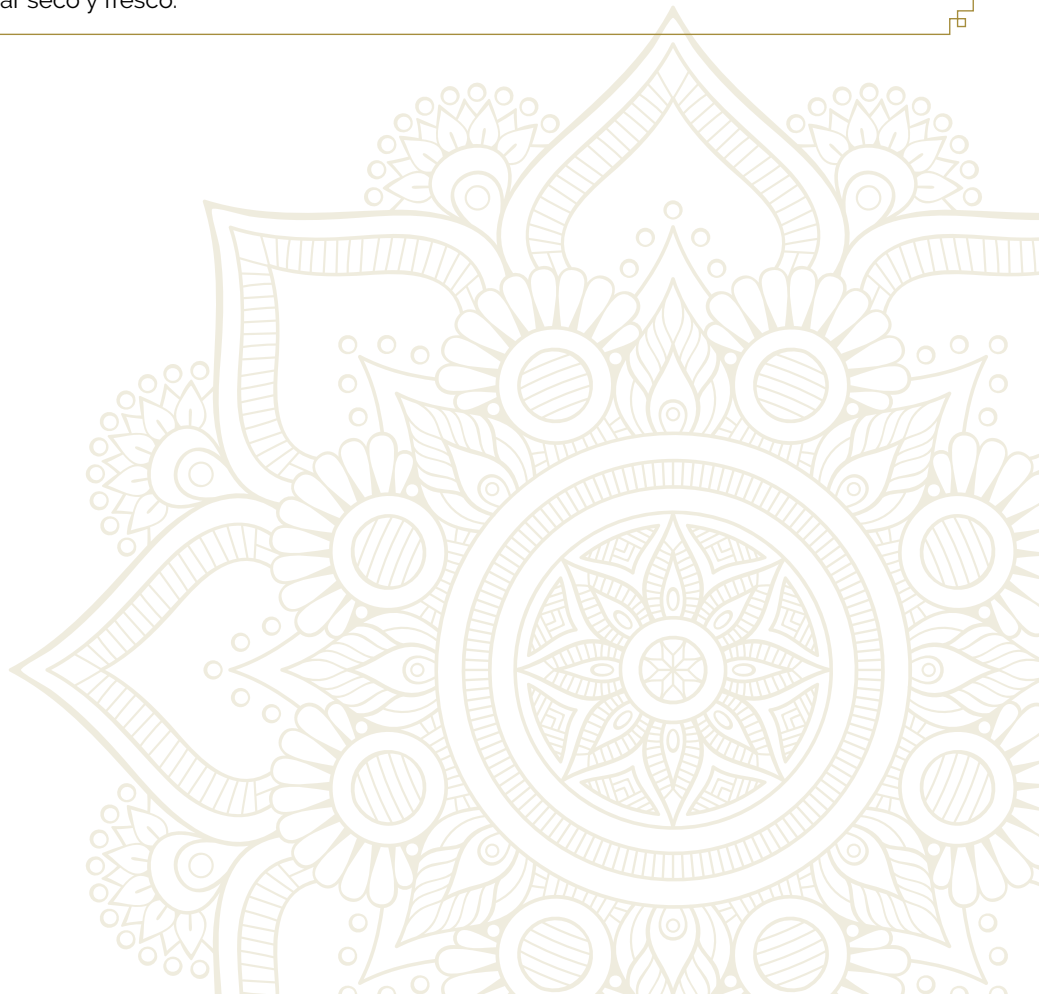
De 1 a 2 cápsulas al día antes de las comidas.

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. Consulte a su médico o farmacéutico en caso de tratamiento contra la diabetes. No recomendado durante el embarazo y lactancia.

CONSERVACIÓN

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



BIBLIOGRAFIA

1. Raut AA, Rege NN, Tadvi FM, Solanki PV, Kene KR, Shirolkar SG, Pandey SN, Vaidya RA, Vaidya AB. Exploratory study to evaluate tolerability, safety, and activity of Ashwagandha (*Withania somnifera*) in healthy volunteers. *J Ayurveda Integr Med.* 2012 Jul;3(3):111-4. doi: 10.4103/0975-9476.100168. PMID: 23125505; PMCID: PMC3487234. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23125505/>
2. Wankhede S, Langade D, Joshi K, Sinha SR, Bhattacharyya S. Examining the effect of *Withania somnifera* supplementation on muscle strength and recovery: a randomized controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr.* 2015 Nov 25;12:43. doi: 10.1186/s12970-015-0104-9. PMID: 26609282; PMCID: PMC4658772. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26609282/>
3. Chandrita, U.G., & Kumara, P.A.P. (2015). Gotu Kola (*Centella asiatica*): nutritional properties and plausible health benefits. *Avances in food and nutrition research*, 76, 125-157.
4. Edwards D, Heufelder A, Zimmermann A. Therapeutic effects and safety of *Rhodiola rosea* extract WS® 1375 in subjects with life-stress symptoms--results of an open-label study. *Phytother Res.* 2012 Aug;26(8):1220-5. doi: 10.1002/ptr.3712. Epub 2012 Jan 6. PMID: 22228617. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22228617/>
5. Kasper S, Dienel A. Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with *Rhodiola rosea* extract in patients suffering from burnout symptoms. *Neuropsychiatr Dis Treat.* 2017;13:889-898. Published 2017 Mar 22. doi:10.2147/NDT.S120113 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5370380/>
6. Gerontakos, S., Taylos, A., Avdeeva, A. Y. Y., Shikova, V.A., Pozharitskaya, O.N., Casteleijn, D., ... & Shikov, A. N. (2021). Findings of Russian Literature on the clinical application of *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. & Maxim.): A narrative review. *Journal of Ethnopharmacology*, 114274.
7. Kuo J, Chen KW, Cheng IS, Tsai PH, Lu YJ, Lee NY. The effect of eight weeks of supplementation with *Eleutherococcus senticosus* on endurance capacity and metabolism in human. *Chin J Physiol.* 2010 Apr 30;53(2):105-11. doi: 10.4077/cjp.2010.amk018. PMID: 21793317. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21793317/>
8. Lee DC, Lau AS. Effects of *Panax ginseng* on tumor necrosis factor--mediated inflammation: a mini-review. *Molecules.* 2011 Mar 30;16(4):2802-16. doi: 10.3390/molecules16042802. PMID: 21455094; PMCID: PMC6260618. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21455094/>
9. Hong CE, Lyu SY. Anti-inflammatory and Anti-oxidative Effects of Korean Red Ginseng Extract in Human Keratinocytes. *Immune Netw.* 2011 Feb;11(1):42-9. doi: 10.4110/in.2011.11.1.42. Epub 2011 Feb 28. PMID: 21494373; PMCID: PMC3072674. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21494373/>
10. Jung HL, Kwak HE, Kim SS, Kim YC, Lee CD, Byun HK, Kang HY. Effects of *Panax ginseng* supplementation on muscle damage and inflammation after uphill treadmill running in humans. *Am J Chin Med.* 2011;39(3):441-50. doi: 10.1142/S0192415X11008944. PMID: 21598413. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21598413/>
11. Wu, J. Y., Siu, K. C., & Geng, P. (2021). Bioactive Ingredients and Medicinal Values of *Grifola frondosa* (Maitake). *Foods*, 10(1), 95.
12. Eliana Noelia Alonso, Manuela Orozco, Alvaro Eloy Nieto, and Gabriela Andrea Balogh. *Journal of Medicinal Food*. Jul 2013;602-617. <http://doi.org/10.1089/jmf.2012.0222>
13. Derek M. Johnson, Eliot Edwards, Adriana Rosales, Timothy C. Birdsall, Edgar D. Staren and Donald P. Braun, Abstract 3515: Maitake D-Fraction, a natural mushroom extract, synergizes with Interleukin-2 for increased lytic activity of peripheral blood mononuclear cells against various human tumor cell histologies. DOI: 10.1158/1538-7445.AM2012-3515 https://cancerres.aacrjournals.org/content/72/8_Supplement/3515
14. Vishnupriya, P., & Padma, V. V. (2017). A review on the antioxidant and therapeutic potential of *Bacopa monnieri*. *React Oxygen Spec*, 3, 111-120.
15. Sukumaran, N. P., Amalraj, A., & Gopi, S. (2019). Neuropharmacological and cognitive effects of *Bacopa monnieri* (L.) Wettst--A review on its mechanistic aspects. *Complementary therapies in medicine*, 44, 68-82.
16. Stough C, Lloyd J, Clarke J, Downey LA, Hutchison CW, Rodgers T, Nathan PJ. The chronic effects of an extract of *Bacopa monnieri* (Brahmi) on cognitive function in healthy human subjects. *Psychopharmacology (Berl).* 2001 Aug;156(4):481-4. doi: 10.1007/s002130100815. Erratum in: *Psychopharmacology (Berl).* 2015 Jul;232(13):2427. Dosage error in article text. PMID: 11498727. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11498727/>
17. Peth-Nui T, Wattanathorn J, Muchimapura S, Tong-Un T, Piyavhatkul N, Rangseekajee P, Ingkaninan K, Vittaya-Areekul S. Effects of 12-Week *Bacopa monnieri* Consumption on Attention, Cognitive Processing, Working Memory, and Functions of Both Cholinergic and Monoaminergic Systems in Healthy Elderly Volunteers. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2012;2012:606424. doi: 10.1155/2012/606424. Epub 2012 Dec 18. PMID: 23320031; PMCID: PMC3537209. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23320031/>
18. 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.
19. 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
20. Calfio, C., Gonzalez, A., Singh, S. K., Rojo, L. E., & Maccioni, R. B. (2020). The emerging role of nutraceuticals and phytochemicals in the prevention and treatment of Alzheimer's disease. *Journal of Alzheimer's Disease*, (Preprint), 1-19.
21. Cagno, V., Donalisio, M., Cibra, A., Cagliero, C., Rubiolo, P., & Lembo, D. (2015). In vitro evaluation of the antiviral properties of Shilajit and investigation of its mechanisms of action. *Journal of ethnopharmacology*, 166, 129-134.
22. C. Carrasco-Gallardo, L. Guzmán, y R. B. Maccioni (2012) Shilajit: A Natural Phytocomplex with Potential Procognitive Activity. *Int. J. Alzheimers Dis.* 2012: 674142. PMID: 22462077; PMCID: PMC3296184. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3296184/>
23. D. Kumar Surapaneni, S. Rama Shiva Shanker Adapa, K. Preeti, G. Ravi Teja, M. Veeraragavan, S. Krishnamurthy (2012). Shilajit attenuates behavioral symptoms of chronic fatigue syndrome by modulating the hypothalamic-pituitary-adrenal axis and mitochondrial bioenergetics in rats. *Journal of Ethnopharmacology*. Volume 143, Issue 1, 2012. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874112003893>
24. Sarup P, Bala S, Kamboj S. Pharmacology and Phytochemistry of Oleo-Gum Resin of *Commiphora wightii* (Guggulu). *Scientifica (Cairo).* 2015;2015:138039. doi:10.1155/2015/138039 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4637499/>
25. Mithila MV, Khanum F. The appetite regulatory effect of guggulsterones in rats: a repertoire of plasma hormones and neurotransmitters. *J Diet Suppl.* 2014 Sep;11(3):262-71. doi: 10.3109/19390211.2014.937045. Epub 2014 Jul 15. PMID: 25025986. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25025986/>
26. Yang JY, Della-Fera MA, Baile CA. Guggulsterone inhibits adipocyte differentiation and induces apoptosis in 3T3-L1 cells. *Obesity (Silver Spring).* 2008 Jan;16(1):16-22. doi: 10.1038/oby.2007.24. PMID: 18223606. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18223606/>
27. K. Srinivasan (2007) Black Pepper and its Pungent Principle-Piperine: A Review of Diverse Physiological Effects, *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 47:8, 735-748, DOI: 10.1080/10408390601062054. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10408390601062054>