

# SHANTI KALASH



## Paz mental libre de estrés

*Shanti Kalash* es un complemento alimenticio compuesto especialmente por plantas ayurvédicas diseñado para favorecer el bienestar físico y mental de los practicantes de Yoga. Ayuda en el rendimiento cognitivo y la mejora de concentración, además de aumentar la resistencia a la fatiga y mejorar los tiempos de reacción al practicar Yoga.

*Shanti Kalash* induce la calma y la paz, además de vigorizar los procesos mentales mientras reduce los efectos de la tensión y la ansiedad nerviosa. Sus propiedades lo transforman en un complemento clave considerando que mejora la concentración, disminuye el cansancio psíquico y armoniza el sistema nervioso, todo ello muy necesario para poder concentrarse y tener un alto rendimiento al practicar Yoga.



## EXPLICACIÓN

### Beneficios

*Ayuda a controlar el estrés físico y mental, a disminuir la ansiedad y a producir un efecto calmante, potenciando los beneficios que se buscan con las prácticas meditativas del Yoga. Se utiliza para colaborar en casos de desórdenes mentales, epilepsia, manía e histeria.*

### BACOPA<sup>1, 2, 3, 4</sup>

Remedio Ayurvédico para el estrés físico y mental, calmante, disminuye la ansiedad. Se utiliza desde hace siglos por su función de apoyo en el control del estrés físico y mental, ya que provee al cerebro de energía en aquellas situaciones en que más se necesita. También empleado en casos de desórdenes mentales, epilepsia, manía e histeria. También en casos de agotamiento nervioso, tensión y debilidad asociada a la reducción de vata.

La bacopa induce la calma y la paz, además de vigorizar los procesos mentales mientras reduce los efectos de la tensión y la ansiedad nerviosa. Los investigadores creen que, entre otros mecanismos, la bacopa influye en el sistema gabaminérgico. El ácido gamma-aminobutírico (GABA) es un neurotransmisor inhibitorio que ha demostrado poseer efectos anticonvulsivos, antinociceptivos (prevención del dolor debido a las terminaciones del nervio hipersensible), aparato locomotor, y efectos sedantes.

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 clave para practicar Yoga considerando que mejora la concentración, disminuye el cansancio psíquico y armoniza el sistema nervioso, todo ello muy necesario para poder concentrarse y tener un alto rendimiento al practicar Yoga.

### COMPOSICIÓN POR CÁPSULA

Componente	mg.
ES Bacopa (20% Bacósidos)	215
ES Ashwagandha (1,5% Whitanóidos)	90
ES Triphala (30% Taninos)	60
Shilajit purificado	60
Boswellia fitosomada, 25% ác. triterpénicos totales	55
ES Gotu Kola (30% triterpenos totales, 10% asiaticósidos)	45
ES Sándalo (ratio 4:1)	35
ES Sauce (15% Salicina, ratio 6-8:1)	20
ES Canela china (ratio 4:1)	14
ES Pimienta negra (95% piperina)	2

### Beneficios

*Ayuda en el rendimiento mental y físico, optimiza la capacidad del cuerpo para adaptarse al estrés y a la ansiedad favoreciendo una mayor eficacia de la meditación yóguica. Favorece el sueño, la relajación y mejora la memoria.*

### ASHWAGANDHA<sup>5, 6, 7</sup>

Es el remedio Ayurvédico para el rendimiento mental y físico, el estrés y la ansiedad.

Nuestra situación actual está dominada por el estrés en forma emocional y física, toxinas ambientales, traumas físicos y mala nutrición. Este estrés agota el cuerpo de nutrientes esenciales y provoca la oxidación de diversos elementos celulares y la deficiencia del sistema inmune.

El uso de plantas adaptógenas como la ashwagandha optimiza la capacidad del cuerpo para adaptarse al estrés.

Para los practicantes de Yoga, la ashwagandha ayuda a manejar las condiciones con un alto nivel de estrés y ansiedad, favoreciendo el sueño y mejorando la memoria. El efecto tónico y lenitivo de la ashwagandha contribuye particularmente a la recuperación y reconstitución del organismo. Además de ser eficaz contra el insomnio, la ashwagandha tiene una acción relajante y antiespasmódica sobre los músculos intestinales y uterinos que puede limitar los dolores menstruales.

## Beneficios

*Ayuda a la digestión, siendo rico en fibra y vitamina C. Además, tiene propiedades antioxidantes y calmantes. Es una combinación ideal para ayudar a facilitar la absorción correcta de los alimentos de las dietas yóguicas.*

### TRIPHALA <sup>8,9</sup>

El triphala es uno de los complejos herbales más utilizados en la India y, como se puede entender en su nombre "tri", deriva de tres plantas diferentes: Amalaki (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) y Bibhitaki (*Terminalia belerica*). El amalaki favorece el correcto funcionamiento gastrointestinal del cuerpo y ayuda a la digestión, siendo rico en fibra y vitamina C, el amalaki también tiene un efecto antioxidante. El haritaki actúa sobre el tránsito intestinal, regulando y purificando el organismo. Mientras que el bibhitaki favorece la digestión y tiene un efecto calmante, favoreciendo el sueño. Además, los antioxidantes presentes en el triphala permiten reforzar el sistema inmunitario<sup>13</sup>. Estos tres principios activos representan la combinación ideal para facilitar la absorción correcta de alimentos por parte de personas que practican Yoga.

## Beneficios

*Hace que todo sea más biodisponible y llegue a los lugares diana, potenciando las posturas de Yoga que regeneran los lugares diana.*

### SHILAJIT <sup>10,11</sup>

Se trata de un musgo pegajoso y negruzco que se forma en las altas montañas de Asia a partir de la descomposición de vegetales y minerales. El shilajit ha sido utilizado desde hace siglos por sus propiedades en la Medicina Ayurvédica.

Es un tónico general muy apreciado desde hace más de 3.000 años. El ácido fúlvico que incluye es un excelente transportador de moléculas, muy eficaz para hacer que todo sea más biodisponible y llegue a los lugares diana. Esta peculiaridad, unida a la compleja composición de oligoelementos, hacen de él un producto único, solo comparable en cierta manera al agua marina debido a los 84 minerales diferentes en forma orgánica, iónica y de fácil asimilación que incluye, todos ellos esenciales para la vida.

## Beneficios

*Favorece especialmente las articulaciones, cartilago y huesos. Ayuda sobre todo el dolor, la rojez, la hinchazón y la rigidez matinal, aumentando la movilidad, flexibilidad y promoviendo un efecto analgésico clave para una práctica de Yoga más eficaz.*

### BOSWELLIA <sup>12,13,14,15</sup>

La boswellia es un género de árboles conocidos por sus resinas aromáticas, las cuales tienen muchos usos farmacéuticos, especialmente como antiinflamatorio, efectivo especialmente en articulaciones, cartilago y huesos.

Actúa sobre el dolor, la rojez, la hinchazón y la rigidez matinal, aumentando la movilidad, flexibilidad y promoviendo un efecto analgésico. Otro de los campos de actuación de la boswellia son las inflamaciones intestinales. Se han realizado estudios sobre la protección de a las neuronas frente a la condición isquémica inducida por la privación de oxígeno, glucosa y suero (OGSD), obteniéndose como conclusión que la boswellia y el AKBA (ácido acetil-11-ceto beta-boswélico) reducen la muerte celular neuronal inducida por OGSD y este efecto neuroprotector está mediado por la atenuación del estrés oxidativo.

## Beneficios

*Ayuda a activar la circulación, en casos de falta de memoria y concentración, así como con el insomnio y el nerviosismo. Se utiliza para ayudar a aliviar el estrés y fomentar la calma mental, beneficios que se buscan con la práctica de Yoga.*

### GOTU KOLA <sup>16,17</sup>

Remedio Ayurvédico activador de la circulación, falta de memoria y concentración, insomnio, nerviosismo. Se utiliza para el alivio del estrés y la calma mental.

Otra resaltable acción por la que se utiliza en Medicina Ayurvédica es la acción ansiolítica, contra la ansiedad y el insomnio. También se usa en dicha medicina como estimulante cerebral, incluso en problemas neurodegenerativos. El gotu kola mejora la memoria y la claridad mental en cuanto favorece la circulación sanguínea en el cerebro. Estos beneficios son extremadamente útiles para un equilibrio mental, tanto al practicar Yoga como en la vida cotidiana.

## Beneficios

*Ayuda a mejorar el bienestar mental y favorece el buen humor, además de colaborar como antiséptico, diurético o venotónico, promoviendo mayor eficacia en las prácticas detox que propone el Yoga.*

### SÁNDALO <sup>18</sup>

El sándalo contribuye a mejorar el bienestar mental y favorece un buen humor y ambiente a la hora de practicar Yoga. Además de ser antiséptico, diurético o venotónico, el sándalo aumenta la relajación y potencia la concentración. El sándalo es una planta revitalizante destinada a levantar el ánimo y a aliviar la congestión pulmonar. El sándalo es relajante, ayudando en fases de tensión nerviosa y muy alineado espiritualmente con los practicantes de Yoga.

## Beneficios

*Favorece los procesos antiinflamatorios, resultando clave para una mayor movilidad en las posturas de Yoga y se suele utilizar para ayudar a aliviar los dolores reumáticos, migrañas y dolores articulares.*

## SAUCE BLANCO <sup>19, 20</sup>

El principio activo del sauce blanco, la salicilina, es antiinflamatorio y se suele utilizar para aliviar los dolores reumáticos, migrañas y dolores articulares. En un estudio reciente, la corteza de sauce resultó ser más eficaz con respecto al grupo de comparación cuando se utilizó en personas con dolor de espalda.

La corteza de sauce blanco también puede utilizarse para aliviar los dolores menstruales y bajar la fiebre, reduciendo la inflamación y el dolor. Debido a las propiedades antiinflamatorias de la corteza del sauce blanco, puede ser especialmente eficaz para reducir el dolor de las articulaciones.

También colabora para mejorar el humor y disminuir la ansiedad y estrés. Los efectos del sauce blanco ya fueron mencionados por Plinio el Viejo, Dioscórides (40-90) o el célebre médico griego Galeno..

## Beneficios

*La canela presenta antioxidantes muy potentes, ayuda a promover efectos relajantes y efectos antiinflamatorios, resultando clave para una mayor movilidad en las posturas de Yoga. Además, ayuda a mejorar algunos factores de riesgo clave para las enfermedades cardíacas como el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial.*

## CANELA <sup>21, 22</sup>

Esta planta Ayurvédica se usa para pacificar vata y kapha. Por sus efectos relajantes se usa en situaciones de estrés y como potente relajante natural.

La canela contiene grandes cantidades de polifenoles antioxidantes muy potentes que protegen al organismo del daño oxidativo causado por los radicales libres. Los antioxidantes de la canela tienen efectos antiinflamatorios. También ayuda al organismo a combatir las infecciones y a reparar los daños en los tejidos.

La canela puede mejorar algunos factores de riesgo clave para las enfermedades cardíacas, como el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial. Un estudio más reciente concluyó que una dosis de canela de tan solo 120 mg al día puede tener estos efectos. En este estudio, la canela también aumentó los niveles de colesterol "bueno" HDL.

Se ha demostrado que la canela reduce los niveles de azúcar en sangre en ayunas, teniendo un potente efecto antidiabético con 1-6 gramos o 0,5-2 cucharaditas al día. La canela tiene propiedades antifúngicas y antibacterianas que pueden reducir las infecciones y ayudar a combatir las caries y el mal aliento.

## Beneficios

*Ayuda a facilitar la digestión en los procesos de detox yóguicos, favoreciendo la estimulación de las enzimas digestivas y aumentando la absorción de los nutrientes.*

## PIMIENTA NEGRA <sup>23, 24</sup>

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

### CONTENIDO

60 cápsulas de 720 mg.

### CANTIDAD DIARIA RECOMENDADA

De 1 a 2 cápsulas al día.

### ALÉRGENOS

Soja.

### 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 si está tomando algún medicamento antiplaquetario o anticoagulante. No recomendado en niños y adolescentes, ni durante el embarazo.

### CONSERVACIÓN

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

## BIBLIOGRAFIA

1. Vishnupriya, P., & Padma, V. V. (2017). A review on the antioxidant and therapeutic potential of *Bacopa monnieri*. *React Oxygen Spec*, 3, 111-120.
2. 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.
3. Stough C, Lloyd J, Clarke J, Downey LA, Hutchison CW, Rodgers T, Nathan PJ. The chronic effects of an extract of *Bacopa monniera* (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/>
4. 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/>
5. Pérez-Gómez, J., Villafaina, S., Adsuar, J. C., Merellano-Navarro, E., & Collado-Mateo, D. (2020). Effects of *Ashwagandha* (*Withania somnifera*) on VO<sub>2</sub>max: a systematic review and meta-analysis. *Nutrients*, 12(4), 1119.
6. Raut AA, Rege NN, Tadvī 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/>
7. 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/>
8. 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.
9. 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
10. 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.
11. Cagno, V., Donalizio, M., Civra, 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.
12. Upaganlawar, A., & Ghule, B. (2009). Pharmacological activities of *Boswellia serrata* Roxb.-mini review. *Ethnobotanical leaflets*, 2009(6), 10.
13. Gomaa, A. A., Farghaly, H. A., Abdel-Wadood, Y. A., & Gomaa, G. A. (2021). Potential therapeutic effects of boswellic acids/*Boswellia serrata* extract in the prevention and therapy of type 2 diabetes and Alzheimer's disease. *Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology*, 1-19.
14. Efficacy and tolerability of *Boswellia serrata* extract in treatment of osteoarthritis of knee – A randomized double blind placebo controlled trial: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711304701890?via%3Dihub>
15. *Boswellia* dosis EMPRESA: Vishal AA, Mishra A, Raychaudhuri SP. A Double Blind, Randomized, Placebo Controlled Clinical Study Evaluates the Early Efficacy of Aflapin® in Subjects with Osteoarthritis of Knee. *Int J Med Sci* 2011; 8(7):615-622. doi:10.7150/ijms.8.615. <https://www.medsci.org/v08p0615.htm>
16. Chandrika, U. G., & Kumara, P. A. P. (2015). Gotu Kola (*Centella asiatica*): nutritional properties and plausible health benefits. *Advances in food and nutrition research*, 76, 125-157.
17. Sabaragamuwa, R., Perera, C. O., & Fedrizzi, B. (2018). *Centella asiatica* (Gotu kola) as a neuroprotectant and its potential role in healthy ageing. *Trends in Food Science & Technology*, 79, 88-97.
18. Kumar, R., Anjum, N., & Tripathi, Y. C. (2015). Phytochemistry and pharmacology of *Santalum album* L.: A review. *World Journal of Pharmaceutical Research*, 4(10), 1842-1876.
19. Nieman DC, Shanely RA, Luo B, Dew D, Meaney MP, Sha W. A commercialized dietary supplement alleviates joint pain in community adults: a double-blind, placebo-controlled community trial. *Nutr J*. 2013 Nov 25;12(1):154. doi: 10.1186/1475-2891-12-154. PMID: 24274358; PMCID: PMC4176106. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24274358/>
20. Oltean H, Robbins C, van Tulder MW, Berman BM, Bombardier C, Gagnier JJ. Herbal medicine for low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Dec 23;2014(12):CD004504. doi: 10.1002/14651858.CD004504.pub4. PMID: 25536022; PMCID: PMC7197042. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25536022/>
21. Rao, Pasupuleti Visweswara, and Siew Hua Gan. "Cinnamon: a multifaceted medicinal plant." *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM* vol. 2014 (2014): 642942. doi:10.1155/2014/642942 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4003790/>
22. Shan B, Cai YZ, Sun M, Corke H. Antioxidant capacity of 26 spice extracts and characterization of their phenolic constituents. *J Agric Food Chem*. 2005 Oct 5;53(20):7749-59. doi: 10.1021/jf051513y. PMID: 16190627. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16190627/>
23. Joshi, D. R., Shrestha, A. C., & Adhikari, N. (2018). A review on diversified use of the king of spices: *Piper nigrum* (black pepper). *IJPSR*, 9(10), 4089-4101.
24. 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>