

Triphala: Die 3 Königsfrüchte des Ayurveda (1)

Liebe Leserinnen und Leser,



Mit dem Produkt **Ashwaganda** haben wir damit begonnen, die interessantesten Nahrungsergänzungen aus dem Bereich der indischen Heilslehre des Ayurveda in unser Sortiment aufzunehmen. Und mit dem Produkt "**Sieben Pilze Formel**" haben wir uns auch in das große Gebiet der Traditionellen Chinesischen Medizin gewagt.

Wir wollen solche Ausflüge in ferne Länder aber nur dann machen, wenn solche Produkte a) in der EU zugelassen sind, wenn es b) eine ausreichende gute bis sehr gute Studienlage mit positiven Ergebnissen gibt und wenn c) die natürlichen Rohstoffe für diese Produkte in ausreichender Menge und Qualität verfügbar sind.

Beim **indischen Ashwaganda** war diese Bedingung erfüllt. Auch die **chinesische Pilzformel** erfüllt unsere Bedingungen. Wir freuen uns sehr, dass Sie von diesen beiden Angeboten auch reichlich Gebrauch gemacht haben.

Wenn es Sie interessiert oder Sie vielleicht meine Informationen (noch) nicht bekommen haben: Hier können Sie meine Gesundheitsbriefe zu Ashwaganda noch einmal nachlesen:

- **Ashwagandha: Ruhe und Kraft aus dem Orient (1)**
- **Ashwagandha: Ruhe und Kraft aus dem Orient (2)**

Auch zur Formel mit den sieben Pilzen habe ich Ihnen Gesundheitsbriefe geschickt:

- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (1)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (2)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (3)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (4)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (5)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (6)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (7)**
- **Heilen mit Pilzen: Sieben Pilze Formel (8)**

Nach vielen Recherchen, einigem Studium und langer Vorbereitungszeit stellen wir Ihnen nun heute die nächste Nahrungsergänzung vor, die wir aus dem Ayurveda abgeleitet haben:

Die 3 Königs-Früchte von Triphala: Amalaki, Haritaki und Bibhitaki

Triphala ist in der EU als Nahrungsergänzung zugelassen, die Rohstoffe für das Produkt lassen sich in höchster Qualität beschaffen und die Studienlage ist ausgezeichnet.

Heute bekommen Sie von mir die aus den vorhandenen Daten zusammengestellten Informationen über die sehr breiten Anwendungsmöglichkeiten der Dreifrukt aus Indien.

Nur wenn der Darm gesund ist, ist der Mensch gesund.

Das lange unterschätzte Organ hat einen entscheidenden Einfluss auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen. Falsche Ernährung und Stresssituationen bringen Ihren Darm schnell aus dem Gleichgewicht. Dann reagiert er mit Verstopfung, Blähungen oder Bauchkrämpfen.

Diese Verdauungsstörungen sind nicht nur lästig: Sie können Ihre Gesundheit ernsthaft schädigen. In Ihrem Darm befinden sich 70-80 Prozent Ihres Immunsystems! Ist Ihr Darm angeschlagen, werden Sie anfälliger für Infektionen und andere Krankheiten, die normalerweise von Ihren Abwehrkräften in Schach gehalten werden.

Triphala ist ein effektives natürliches Mittel bei Verdauungsproblemen, stärkt die Abwehrkräfte, entgiftet und beugt Alterserscheinungen vor. Es ist deshalb ein ideales Mittel, um länger jung und gesund zu bleiben. Die "Dreifrukt" besteht aus drei verschiedenen Früchten, die in der indischen Heilslehre Ayurveda schon seit Hunderten von Jahren als Kräftigungs- und Verjüngungsmittel eingesetzt werden. Sie hat - neben ihrem positiven Einfluss auf Ihren Darm - eine Vielzahl weiterer gesundheitsfördernder Eigenschaften.

Für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

Triphala wird seit Hunderten von Jahren in der indischen Heilslehre Ayurveda als Kräftigungs-, Stärkungs- und Verjüngungsmittel (Rasayana) eingesetzt. Die "Dreifrukt" soll den Körper vor Krankheiten schützen und das Leben verlängern, weil Körper, Geist und Seele in Harmonie gebracht werden. Sie fördert die Verdauung, entgiftet, entschlackt, normalisiert den Stoffwechsel und stärkt das Immunsystem.

Neueste wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen die Erfahrungswerte der indischen Heiler. Sie kamen sogar zu dem Ergebnis, dass die natürlichen Inhaltsstoffe von **Triphala** einen höheren gesundheitlichen Nutzen haben als bisher gedacht.

Bedeutung von Triphala im Ayurveda

Ayurveda ist eine ganzheitliche Heilslehre aus Indien. Die Lebenswissenschaft (Ayus = Leben und Veda = Wissen), wird nicht nur zur Heilung von Krankheiten eingesetzt. Sie dient in erster Linie der Vorbeugung - um die Gesundheit zu erhalten und das Leben zu verlängern. Dabei basiert Ayurveda auf der Vorstellung, dass drei elementare Kräfte (Doshas) auf den Körper einwirken: VATA (Luft), PITTA (Feuer) und KAPHA (Erde). Nur wenn sie im Gleichgewicht sind, bleibt der Mensch gesund.

Triphala, eine Mischung aus drei verschiedenen Früchten, entspricht genau diesem dreigeteilten Ansatz. Nach Ayurveda kann es alle drei Doshas ausgleichen und die Harmonie im Körper wieder herstellen. Deshalb wird Triphala als Kräftigungs-, Regenerierungs- und Verjüngungsmittel

(Rasayana) sehr geschätzt.

Für viele Ayurveda-Ärzte ist Triphala ein Universal-Heilmittel, das fast jede Krankheit kurieren kann. Sie nutzen es zur Behandlung von Verdauungsproblemen, Hautkrankheiten sowie Atemwegs- und Stoffwechselerkrankungen. Außerdem ist Triphala ein wichtiger Bestandteil von Entschlackungskuren. Bei regelmäßiger Einnahme fördert es das allgemeine Wohlergehen und die Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Im Vitalstoffjournal finden Sie übrigens unter dem Stichwort "Therapieverfahren der Naturheilkunde" auch eine übersichtliche Beschreibung des Ayurveda.

Amalaki, Haritaki und Bibhitaki - die 3 Königs-Früchte von Triphala

Triphala besteht zu gleichen Teilen aus den drei Früchten Amalaki (*Phyllanthus emblica*), Haritaki (*Terminalia chebula*) und Bibhitaki (*Terminalia bellerica*). Sie stammen alle von Bäumen der Gattung Myrobalane, sind also eng miteinander verwandt. Myrobalanenbäume wachsen vorwiegend in den Tropen und bilden an traubenartigen Blütenständen kleine, kugelige Früchte aus. Diese werden im Herbst von Hand geerntet, getrocknet und zu Pulver zermahlen.

Jede der drei Früchte besitzt ein einzigartiges Spektrum an Inhaltsstoffen, die die Gesundheit positiv beeinflussen.

Amalaki (*Emblica officinalis*)

Die indische Stachelbeere wird im Ayurveda als das beste Verjüngungsmittel für Körper und Geist angesehen. Sie enthält extrem viel Vitamin C, was bereits viele ihrer gesundheitsfördernden Eigenschaften erklärt. Vitamin C stärkt das Immunsystem, unterstützt die Bindegewebsbildung und fördert die Eisenaufnahme. Dementsprechend wird die Amalaki gerne bei Erkältungskrankheiten, Gelenksbeschwerden, zur allgemeinen Stärkung sowie zur Verbesserung des Hautbilds eingesetzt. Vitamin C und die in der Frucht enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe schützen die Zellen vor freien Radikalen und bewahren sie vor frühzeitiger Alterung. Amalaki wird in der ayurvedischen Medizin wegen ihrer positiven Eigenschaften als göttliche Pflanze bezeichnet. Amalaki ist ebenfalls eine Medhya Pflanze, die den Intellekt schärft, den Geist stärkt und die Sinneswahrnehmung erhöht. Amalaki gilt im Ayurveda

- als ein sehr wirksames Verjüngungsmittel
- sie stärkt die Qualität und Funktion aller Körpergewebe
- verleiht Vitalität und stärkt das Immunsystem
- bindet überschüssige Magensäure
- entgiftet die Leber
- wirkt blutreinigend, herzstärkend, cholesterin-, blutzuckersenkend
- verbessert die Sehkraft und hilft bei Hautproblemen
- hat einen ungewöhnlich hohen Vitamin C Gehalt
- sehr wirkungsvolles Anti-Oxidant
- sie hat fünf von sechs Geschmacksrichtungen, nur salzig fehlt
- gleicht alle drei Doshas aus
- und unterstützt die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralien

Die Amalaki wirkt stark verdauungsfördernd. Deshalb ist sie ein gutes Mittel bei Magenübersäuerung sowie - dosisabhängig! - bei Verstopfung oder Durchfall. Außerdem soll sie den Cholesterinspiegel senken und die Leber entgiften.

Haritaki (*Terminalia chebula*) oder Myrobalanenfrucht

Die rispige Myrobalane wird in ganz Asien als Heilmittel sehr verehrt, weil sie das Leben verlängern soll. Wie bedeutend die Frucht ist, zeigen die vielen Darstellungen von Buddha, in denen er eine Haritaki-Frucht in seinen Händen hält. Haritaki fördert die Gesundheit von Herz, Leber und Hirn und unterstützt das Verdauungssystem. Nach Ayurveda reinigt Haritaki alle Körpergewebe und -kanäle. Das erleichtert die Ausscheidung von Abfallstoffen, vor allem aus dem Fettgewebe. Sie unterstützt den Cholesterin- und Fettstoffwechsel und hilft beim Abnehmen. Außerdem stärkt Haritaki die Sinnesorgane.

Diese Frucht wird in vielen ayurvedischen Texten erwähnt und Caraka nennt sie "so nahrhaft und nützlich wie Muttermilch".

- Haritaki unterstützt das Verdauungssystem und trägt dazu bei, die Aufnahme von Nährstoffen aus der Nahrung zu verbessern.
- Laut Ayurveda schützt Haritaki die Gesundheit des Herzens und der Leber,
- fördert die geistige Klarheit und das Gedächtnis.
- Haritaki ist eine Medhya Frucht, das heißt, die Koordination unter den geistigen Funktionen von Dhi (Aneignung von Wissen), Dhriti (Speicherung von Wissen) und Smriti (Wiederaufrufen von Wissen bzw. Gedächtnis) wird verbessert.
- Öffnet die Körperkanäle und erleichtert dadurch die Ausscheidung von Abfallprodukten
- Rasayana für das Fettgewebe
- vermehrt Ojas (feinstoffliches Substrat, feinste Essenz der Verdauung, jenseits der materiellen Nahrungsbausteine)

Aus der Sicht des Ayurveda ist die Haritaki für die Behandlung fast aller Krankheiten geeignet. Zur Vorbeugung und Gesunderhaltung von Körper und Geist sollte Haritaki täglich eingenommen werden.

Bibhitaki (*Terminalia Belerica*)

Die grüne Myrobalane dient in erster Linie der Reinigung des Körpers. So wie die Haritaki wirkt sie entgiftend, weil sie Körperschlacken aus den Geweben löst. Da die Bibhitaki entzündungshemmend und schleimlösend wirkt, verwenden Ayurveda-Ärzte sie bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen und Asthma. Auch bei Magen-Darm-Problemen wie Verstopfung, Blähungen oder Magendrücken ist Bibhitaki ein hilfreiches Mittel.

Caraka- und Sushruta Samhita bezeichnen Bibhitaki als homöostatisch, das bedeutet, es hilft, das Gleichgewicht im Körper aufrechtzuerhalten und das Blut zu reinigen.

- Es gleicht Pitta und Kapha aus,
- wirkt „reinigend“ auf alle Körpergewebe und die „Shrotas“ (Körperkanäle)
- stärkt die Stimmbänder und die Augen
- festigt die Haarwurzeln
- beseitigt Stoffwechselschlacken (Ama) aus dem Fettgewebe

- weist entzündungshemmende Wirkungen auf und beeinflusst optimal den Metabolismus der Fette und des Cholesterins.

MBP16: Triphala (Dreifrucht) - Preis: 19,80 €

Diese Kombination von drei Früchten wird im Ayurveda hoch geschätzt. Die drei Früchte ergeben ein sehr wirkungsvolles Rasayana. Rasayanas sind nach überlieferten Rezepten zubereitete, äußerst wirkungsvolle Kräuter- bzw. Fruchtmischungen, die nach der indischen Gesundheitslehre des Ayurveda dazu beitragen, Langlebigkeit zu fördern und den Körper zu verjüngen.



Die Wirkung von Triphala ist mild abführend und entgiftet das Verdauungssystem. Triphala bewirkt jedoch weit mehr als nur eine Darmreinigung, wenn es über einen genügend langen Zeitraum eingenommen wird. Es hat die Fähigkeit, Giftstoffe aus allen Körpergeweben zu lösen und den Cholesterinspiegel auszugleichen. Es steigert die Kraft von allen Agnis (Verdauungsfeuer), vor allem das des Hauptverdauungsfeuers - Jatharagni. Es gleicht die Feuerenergie Pitta und die Erdenergie Kapha aus und bei regelmäßiger Einnahme, ist es ein kraftvolles Anti-Aging-Rasayana. Die Bestandteile in Triphala sind auch einzeln sehr wirkungsvolle Pflanzen. Es ist jedoch die Kombination der drei Früchte, die die außergewöhnlichen Wirkungen für Ihre Gesundheit verstärkt.

Hier finden Sie Triphala im Online Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen

Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln