



## Die 3 Königsfrüchte des Ayurveda - Triphala

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

Triphala besteht zu gleichen Teilen aus den drei Früchten Amalaki, Haritaki und Bibhitaki. Jede der drei Früchte besitzt ein einzigartiges Spektrum an Inhaltsstoffen, die die Gesundheit positiv beeinflussen. Triphala bündelt die Kraft aller drei Früchte und verstärkt ihre Wirkung.

Triphala wird seit Hunderten von Jahren in der indischen Heilslehre Ayurveda als Kräftigungs-, Stärkungs- und Verjüngungsmittel (Rasayana) eingesetzt. Die "Dreifrucht" 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.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gesundheits - Team

### Amalaki, Haritaki und Bibhitaki - Für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele

**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. Dementsprechend wird die Amalaki gerne bei Erkältungskrankheiten, Gelenkbeschwerden, 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 auch 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 und unterstützt daher auch die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralien
- sehr wirkungsvolles Antioxidans

**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

**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.

## Zusammenfassung

Triphala ist eines der bedeutendsten Heilmittel des Ayurveda. Es dient als Kräftigungs-, Stärkungs- und Verjüngungsmittel (Rasayana). Alle drei in Triphala enthaltenen Myrobalane-Früchte haben bereits einzeln eine hohe Heilkraft. Als Kombination wird ihre Wirkung noch deutlich verstärkt. Triphala besitzt eine Vielzahl gesundheitsfördernder Eigenschaften, die durch zahlreiche Studien belegt wurden.

## Triphala

- lindert Verdauungsbeschwerden jeder Art, weil es die Darmtätigkeit anregt,
- unterstützt das allgemeine Wohlbefinden, weil es den Körper entgiftet und entschlackt,
- beugt Alterungsprozessen vor, weil es die Zellen vor freien Radikalen schützt,
- unterstützt den Stoffwechsel, weil es beim Abbau von Fetten hilft und den Cholesterinspiegel normalisiert,
- stärkt das Immunsystem, weil es die Abwehrkräfte fördert,
- hilft bei Atemwegserkrankungen, weil es entzündungshemmend und schleimlösend wirkt und
- sorgt für eine schöne Haut und gesunde Gelenke, weil es die Ausbildung eines normalen Bindegewebes unterstützt.