



## TRIPHALA – Drei Früchte

Triphala ist eine Kombination aus drei Myrobalanfrüchten Haritaki, Amalaki und Bibhitaki. Es ist ein wirksames Mittel, um Ansammlungen von Stoffwechselgiften zu vermeiden und auszuleiten. Es stärkt die Verdauungskraft und beseitigt Blockaden in den Shrotas (Körperkanälen).

Die Dreifruchtmischung ist aus dem Ayurveda nicht wegzudenken und gilt als eine der wichtigsten ayurvedischen Rasayana (Verjüngungsmittel) zur Regeneration. Sie unterstützt nicht nur die Verdauung, sondern wirkt auch tonisierend auf alle Körpergewebe, pflegt Haut und Haare und stärkt die Augen.

***Triphala ist ein optimales Rasayana, dass in jeder Ayurveda Praxis und in jedem Haushalt vorrätig sein sollte.***

Rasayanas sind nach überlieferten Rezepten zubereitete, äußerst wirkungsvolle Kräuter- bzw. Fruchtmischungen, die laut Ayurveda dazu beitragen, Langlebigkeit zu fördern und den Körper zu verjüngen.

Die Wirkung von Triphala ist mild abführend und entgiftend für das Verdauungssystem. Es bewirkt weit mehr als eine Darmreinigung, wenn es über einen genügend langen Zeitraum eingenommen wird. Es hat die Fähigkeit, Giftstoffe und Stoffwechselschlacken aus allen Körpergeweben zu lösen und den Cholesterinspiegel auszugleichen, ohne in Abhängigkeit zu geraten. Es steigert die Verdauungskraft (Verdauungsfeuer), vor allem das des Hauptverdauungsfeuers – Jatharagni

Die Bestandteile in Triphala sind auch einzeln sehr wirkungsvolle Pflanzen. Es ist jedoch die Kombination, die die Heilwirkung verstärkt. Die Wirkung von Amalaki habe ich zuvor schon beschrieben.

**Geschmack:** herb, süß, sauer, scharf, bitter (Haritaki und Amalaki)

Bibitaki ist nur herb

**Eigenschaften:** trocken, leicht

**Wirkung nach Verdauung:** süß

**Thermik:** Haritaki und Bibitaki: erhitzend, Amalaki: kühlend

**Dosha-Bezug:** gleicht alle drei Doshas aus

**Einsatzmöglichkeiten in der Hausapotheke:**

Zur Darmreinigung und generellem Detox aller Gewebe. Gilt als Tonikum für Darm, Augen, Haare und Nerven.

Amalaki gleicht Pitta aus, Haritaki v.a. Vata, und Bibitaki das Kapha-Dosha. Deshalb sollte anhand einer Konstitutionsbestimmung die Einnahme mit einem Ayurveda-Experten abgestimmt werden.

**Im Handel verfügbar** sind das Fruchtpulver (Churna), Presslinge/tabletten, Triphala-Ghee  
Achten Sie auf Qualität, gerne berate ich Sie!

**Zur Beachten:**

Rasayanas ersetzen nicht eine normale abwechslungsreiche Ernährung!

Die Einnahme sollte mit einem Ayurveda-Experten abgestimmt werden. Nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit einnehmen!