



NATURWAREN

GUT SAUNSTORF



Triphala

„Sanfte Darmreinigung
& Entgiftung“

✪ Triphala ist ein uraltes ayurvedisches Rezept. Es besteht zu gleichen Teilen aus **Amalaki, Bibhitaka und Haritaki**. Triphala ist eine der berühmtesten Heilpflanzenmischungen, die im Ayurveda verwendet wird. Es gehört zu den universellen Rasayanen. Rasayanen sind spezielle, meist pflanzliche Mittel, die alle drei Doshas (Vata, Pitta, Kapha) ausgleichen. Ihnen werden **verjüngende Effekte und einen positiven Einfluss auf den Gesundheitszustand** nachgesagt.

✪ Triphala

- ist bekannt für seine pflegenden Eigenschaften.
- fördert die Aufhebung von Blockaden und Überschüssen im Körper.
- reinigt vor allem den Darm von allen Giftstoffen.
- stärkt das Verdauungsfeuer (Agni) und aktiviert den Stoffwechsel.
- stärkt und nährt außerdem die tieferliegenden Gewebsschichten.
- stärkt das Immunsystem.
- hilft beim Gewebeaufbau und der Regeneration des Körpers.

✪ Die Kombination von drei myrobalanen Früchten im Triphala hat eine große Bandbreite von Anwendungsgebieten. **Sanfte Entschlackung, antioxidative, antiseptische, entzündungshemmende und entsäuernde Wirkungen** werden dieser nachgesagt. Triphala wird im Ayurveda unter anderem auch zur Medikamentenherstellung verwendet, indem zum Teil toxische Pflanzen im Triphala-Sud gekocht werden, um sie auf diese Weise für den Körper verwertbar zu machen. Auf eine ähnliche Weise entzieht Triphala dem Darm Giftstoffe. Triphala ist für alle Konstitutionstypen geeignet.

☼ Die Pflanzenwirkstoffe in Triphala sind auch einzeln sehr wirkungsvoll. Im Ayurveda wird den einzelnen Pflanzen folgende Wirkung zugesprochen:

Haritaki:

- unterstützt das Verdauungssystem und verbessert die Nährstoffaufnahme
- schützt die Gesundheit des Herzens und der Leber
- öffnet die Körperkanäle und erleichtert so die Ausscheidung von Abfallprodukten
- unterstützt die Fettstoffwechselung

Amalaki:

- stärkt die Qualität und Funktion aller Körpergewebe
- verleiht Vitalität und stärkt das Immunsystem
- bindet überschüssige Magensäure und entgiftet die Leber
- blutreinigend, herzstärkend, cholesterin- und blutzuckersenkend
- verbessert die Sehkraft und hilft bei Hautproblemen
- wirkungsvolles Antioxidans
- unterstützt die Aufnahme von Eisen und anderen Mineralien

(Amalaki ist der Hauptbestandteil unseres leckeren Gesundheitsmuses: Chyawan Pura)

Bibhitaki:

- stärkt die Stimmbänder und die Augen
- beseitigt Stoffwechselschlacken (Ama) aus dem Fettgewebe
- entzündungshemmend und beeinflusst den Metabolismus der Fette und des Cholesterins positiv
- festigt die Haarwurzeln

Einnahmeempfehlung:

Kapseln: 3 x 1-2 Kapseln mit Wasser einnehmen. Als Frühlingsskur empfiehlt der Ayurveda eine Einnahme von 2 x 4 Kapseln/ Tag.

Pulver: Das Pulver wird mit Honig, Milch oder Ghee vermischt verabreicht. Oder: 1- 2 x am Tag je 1TL in etwas warmes Wasser einrühren und trinken.

Erhältlich in: 60 vegetarische Kapseln á 500 mg
500g Churna (Pulver)

Inhaltsstoffe: Terminalia Chebula (Haritaki), Embilica officinalis (Amalaki), Terminalia bellerica (Bhibitaki)- zu je 166,6 mg pro Kapsel, Gummi Arabicum, Stärke



Bei weiteren Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Per Mail unter service.naturwaren@gut-saunstorf.de oder telefonisch unter **038424 – 22690**.

www.naturwaren-gut-saunstorf.de