

Triphala: Die 3 Königsfrüchte des Ayurveda

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 "Dreifrucht" 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 "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.

Bedeutung von Triphala im Ayurveda

Triphala (Dreifrucht)



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.

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*)

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

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)

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.

Triphala bündelt die Kraft aller drei Früchte und verstärkt ihre Wirkung

Für die überaus positiven Wirkungen von Triphala ist die Kombination aller drei Früchte verantwortlich. Offenbar ergänzen sich die Inhaltsstoffe nicht nur in ihrer Wirkung sondern verstärken sich gegenseitig. Dazu gehören Antioxidantien wie Vitamin C und Gallotannine (Gerbstoffe), zahlreiche Vitamine und eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Carotinoide und Polyphenole, z.B. Quercetin. Wissenschaftler vermuten, dass es weitere, noch unentdeckte Inhaltsstoffe in Triphala gibt, die zu den gesundheitsfördernden Eigenschaften beitragen.

Aus ayurvedischer Sicht beruhigt Amalaki das Feuer (PITTA), Haritaki die Luft (VATA) und Bibhitaki die Erde (Kapha). Zusammen gleichen sie die drei inneren Kräfte aus und führen zu Harmonie und Glückseligkeit.

Triphala fördert eine gesunde Verdauung

Triphala reguliert das gesamte Verdauungssystem und ist deshalb in der ayurvedischen Medizin das wichtigste Mittel bei Verdauungsproblemen jeder Art. Es wirkt gegen Magenbeschwerden, Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung und Durchfall.

Wahrscheinlich sind dafür Anthrachinone verantwortlich. Diese chemischen Verbindungen konnten in Triphala nachgewiesen werden. Sie regen die Darmtätigkeit (Peristaltik) an und fördern eine schnellere Verdauung.

Sennoside aus der Haritaki lösen Verstopfungen, weil sie die Dickdarmmuskeln stimulieren und den Stuhl weicher machen. Gleichzeitig sorgen Tannine und die natürlichen Ballaststoffe der Dreifrukt dafür, dass die Darmtätigkeit angeregt wird und der Stuhl nicht zu weich wird. Deshalb ist Triphala sowohl bei Verstopfung als auch bei Durchfall ein geeignetes Mittel, um die Verdauung zu normalisieren.

Patienten mit Beschwerden wie Reizdarm oder Colitis ulcerosa berichten von einer deutlichen Verbesserung ihrer Symptome durch die Einnahme von Triphala. Außerdem soll Triphala gegen Hämorrhoiden und Entzündungen helfen.

Triphala zur Entgiftung und Entschlackung

Triphala entgiftet den Darm, indem es Schadstoffe bindet und aus dem Körper leitet. Das fördert die Aufnahme von Nährstoffen aus dem Dünndarm und trägt zu einer gesunden Darmflora bei. Gleichzeitig wird die Leber entlastet, das Hauptentgiftungsorgan des menschlichen Körpers. Triphala kurbelt auch den Energiestoffwechsel an. Es fördert den Abbau von Fetten und hilft bei der Aufrechterhaltung normaler Cholesterinspiegel.

In der ayurvedischen Medizin ist Triphala ein fester Bestandteil von Entschlackungskuren. Sie sollen das Blut und das Gewebe von überflüssigen und schädlichen Abfallstoffen befreien und so zur Gesundheit der Zellen beitragen. Diese allumfassende Körperreinigung steigert die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden und fördert die Selbstheilungskräfte.

Effektives Anti-Aging: Die zellschützende Wirkung von Triphala

Triphala besitzt ein ausgesprochen hohes antioxidatives Potential. Zu den effektivsten Radikalfängern gehören Vitamin C sowie die zahlreichen Bioflavonoide, Tannine und Gallussäuren. Sie neutralisieren freie Sauerstoff-Radikale, die unweigerlich bei Stoffwechselprozessen anfallen. Das hält die Zellen gesund und schützt vor vorzeitigen Alterungsprozessen.

Die zellschützende Wirkung von Triphala geht jedoch weit darüber hinaus, denn

Triphala zwingt Krebszellen zum Selbstmord (Apoptose)

Bereits seit mehreren Jahren beschäftigen sich Forscher mit der erstaunlich effektiven Wirkung von Triphala bei verschiedenen Krebsarten. Triphala wurde zum Beispiel erfolgreich am „College of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences“, in Tallahassee, Florida/USA, zur Bekämpfung von Prostata- und Brustkrebs eingesetzt. Der Assistenzprofessor Sanjay K. Srivastava von der Universität Pittsburgh, USA, kam bei Bauchspeicheldrüsenkrebs zu denselben Ergebnissen. Er berichtete: „Triphala brachte die Krebszellen zum Absterben und verringerte beträchtlich die Größe der Tumore, ohne irgendwelche giftigen Nebenwirkungen zu verursachen.“

Auch andere Studien zeigten, dass Triphala Krebszellen abtötet. Durch irgendeinen Wirkstoff in Triphala wird das interne Selbstmordprogramm der Krebszellen aktiviert. Dieser vorprogrammierte Zelltod wird auch als Apoptose bezeichnet. Gesunde Zellen reagieren nicht auf den Selbstmordbefehl und bleiben erhalten.

Die gute Antikrebs-Wirkung von Triphala hängt eventuell mit dem hohen Gehalt an Gallotanninen zusammen. Diese Gerbstoffe zählen zu den Polyphenolen, einer Gruppe sekundärer Pflanzenstoffe, die von den Pflanzen zum Schutz vor schädlichen Einflüssen wie UV-Licht oder Wassermangel gebildet werden. Womöglich sind sie der Auslöser für den Zelltod der Krebszellen. Dafür spricht, dass sie auch in Grünem Tee enthalten sind, der bereits zur begleitenden Krebstherapie eingesetzt wird.

Triphala gegen multiresistente Bakterien

Multiresistente Keime sind in den letzten Jahren zu einem ernsthaften Problem geworden. Diese Bakterien haben Schutzmechanismen gegen die meisten Antibiotika entwickelt und sind immun gegenüber herkömmlichen Behandlungsmethoden. Vor allem in Kliniken können sich Patienten mit diesen gefährlichen Keimen anstecken. Daraus ergeben sich teilweise lebensbedrohliche Situationen, weil kranke Menschen weniger Widerstandskraft haben.

Verschiedene Studien wiesen nach, dass Triphala sehr wirksam in der Bekämpfung multiresistenter Bakterienstämme ist. Zum Beispiel gegen *Staphylococcus aureus*, einem Erreger, der Haut- und Atemwegsentzündungen verursacht. Oder gegen hartnäckige Keime im Urogenitalsystem.

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. Das jahrhunderte alte indische Hausmittel

- 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.

Insgesamt ist Triphala eines der weltweit besten natürlichen Heilmittel. Zur Stärkung der Gesundheit und zur Vorbeugung sollte die Dreifrucht über einen längeren Zeitraum konsumiert werden.