

Triphala: Die 3 Königsfrüchte des Ayurveda (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Heute bekommen Sie Teil 2 meiner Informationen über die breiten Anwendungsmöglichkeiten der Dreifrucht (Triphala) aus Indien.

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.

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 Dreifrucht 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.

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

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.

Die Früchte für unser Triphala stammen aus Gegenden ohne Umweltverschmutzung.

Umweltgifte in der Erde oder im Wasser, Pestizide und Kunstdünger würden die natürliche Intelligenz der Früchte zerstören und sie ungeeignet für die medizinische Verwendung machen. Dies soll verdeutlichen, welche Sorgfalt auf die Herstellung von Triphala verwendet wird.

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

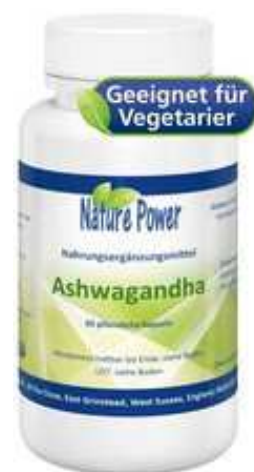
- lindert Verdauungsbeschwerden jeder Art, weil es die Darmtätigkeit anregt,
- unterstützt das allgemeine Wohlbefinden, weil es den Körper entgiftet und entschlackt,
-

- 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.

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

NTP94: Ashwagandha - Einführungspreis: 19,80 € statt 24,90 €

Ashwagandha (Withania somnifera) wird auch als "indischer Ginseng", "Schlafbeere" oder "Winterbeere" bezeichnet. Diese orientalische Wurzel ist sehr vielseitig einsetzbar. Die biologisch aktiven Komponenten der Wurzel sind die Withanolide.

Ashwagandha - das klingt auf jeden Fall schon mal nach Exotik und ferne Ländern. Bisher haben die Wurzeln, Pulver und Getränke, die man aus der Ashwagandha-Pflanze herstellen kann noch nicht wirklich ihren Weg in die westliche Medizin gefunden. In der ayurvedischen Medizin wird Ashwagandha dagegen schon seit Jahrtausenden traditionell angewendet. Ashwagandha ist als „Rasayana“ klassifiziert und zählt somit zur ayurvedischen Gruppe der Verjüngungsmittel. Neben lebensverlängernden



und verjüngenden Wirkungen soll Withania somnifera beruhigende Eigenschaften aufweisen. Das krautartige Gewächs wird bis zu eineinhalb Meter hoch und gehört zu den Nachtschattengewächsen. Die Pflanze wächst sowohl im Ödland Asiens als auch in Afrika und im Mittelmeerraum. Zur Fruchtreife trägt Ashwagandha scharlachrote Beeren, allerdings gewinnt man das wertvolle und nährstoffreiche Ashwagandha Pulver aus den Wurzeln.

Ruhe und Kraft aus einer orientalischen Wurzel: Besonders für gestresste Menschen ist der Verzehr von Ashwagandha geeignet.

Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power

NTP21: Sieben Pilze Formel – Preis 29,80 €

Die neue Pilzformel von Nature Power enthält die aktiven Wirkstoffe der Myzele sowie der jungen Fruchtkörper und damit die stärkste mögliche Kombination von Wirkstoffen.

In dieser Pilzformel werden sieben Heilpilze verwendet, deren Gebrauch und wissenschaftliche Forschung eine lange Tradition hat, besonders im Orient: Agaricus blazei, Cordyceps sinensis, Grifola frondosa, Ganoderma lucidum, Hericium erinaceus, Polyporus umbellatus, Terametes versicolor. Aus diesen Heilpilzen wurden mehrere hundert Einzelverbindungen isoliert, einschließlich eine Reihe bekannter Verbindungen, wie Vitamine, Mineralien und Aminosäuren. Der Proteingehalt von Pilzen beträgt normalerweise zwischen 10% und 40% Trockengewicht. Bemerkenswert ist, dass diese Pilze ALLE essentiellen und fast alle nicht-essentiellen Aminosäuren enthalten, ebenso wie fast alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.



Tests von unabhängigen Laboratorien zeigen, dass die Pilze garantiert frei sind von Schwermetallen, Pestiziden, chemischen Rückständen und Bakterien. In Europa ist dieses Produkt zweifach ausgezeichnet; sowohl mit dem EU-Bio-Zertifikat als auch mit dem EKO-Zertifikat.

Hier finden Sie das Produkt 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 besten 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 unseren 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