



20.6.2019

## Tipp aus der Wissenschaft des Lebens

### Hilft uns gesund zu sein und zu bleiben

Sehr geehrte(r) Herr Michael,

diese E-Mail bringt Ihnen einen **Tipp aus der Wissenschaft des Lebens**. Zur Einführung aber zuerst folgendes. Wir machen etwas falsch in der westlichen Welt: Wir bezahlen für unsere Krankheiten, nicht für unsere Gesundheit. Huáng Dì, der gelbe Kaiser (ca. 2500 v. Chr.) sah dies ganz anders.

Im *Huángdì Nèijīng*, dem "Buch des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin" heißt es, dass der beste Arzt diagnostiziert und behandelt, bevor sich die Krankheit in einer Form manifestiert, in der der Patient Symptome entwickelt. Auf der anderen Seite wartet ein schlechter Arzt so lange, bis seine Patienten deutliche Symptome entwickeln. In dieser Denkrichtung wurden Ärzte früher dafür bezahlt, ihre Patienten gesund zu halten, während die Zahlungen eingestellt wurden, wenn Menschen krank wurden. Dieses Standardwerk der chinesischen Medizin berichtet, dass die Verabreichung von Medikamenten nach bereits aufgetretenen Krankheiten zu derselben Kategorie gehört wie die Unterdrückung bereits erfolgter Revolutionen, das Graben eines Brunnens nach dem Auftreten von Durst oder die Herstellung von Waffen nach dem Kampf.

#### Belohnung für Gesundheit

Das alte chinesische System hat einen erheblichen Vorteil. Die Belohnung eines Heilers für Eingriffe im Krankheitsfall, wie es heutzutage üblich ist, macht ihn schließlich von der Existenz von Krankheiten abhängig. Weil er ohne diese kein Einkommen erhält, profitiert er, ob er will oder nicht, von der Existenz schlechter Gesundheit. Wenn ein Arzt nur für Gesundheit bezahlt wird, sind Gesundheit und Prävention sein Anliegen und seine Priorität. Ein Großteil seiner Anstrengungen wird dann hin zu Prävention und effektivem Wissen verlagert. Um gut bezahlt zu werden, *muss* er sehr erfolgreich Menschen gesund erhalten.

#### Ayurvedischer Tipp

Auch die ayurvedische Medizin zielt auf Gesundheit. Das Grundkonzept des Ayurveda (aus Sanskrit *Ayur* "Leben" und *Veda* "Wissen", also die "Wissenschaft des Lebens") ist die Erhaltung der Gesundheit. Ayurveda an sich befasst sich nicht mit Krankheit. Viele ayurvedische Behandlungen zielen daher darauf ab, einen Menschen gesund zu halten und ihn nicht von Krankheiten zu heilen.

In diesem Bereich ist ein seit über tausend Jahren bewährtes Hausmittel sehr interessant. **Es geht um eine Kombination von drei potenten Heilfrüchten, die als Triphala bekannt ist.**

## Breites Wirkungsspektrum

Anders als Arzneimittel, die sich nur auf ein isoliertes Symptom fokussieren, verfügt Triphala über ein **breites ganzheitliches Spektrum, das die Gesunderhaltung unterstützt**. Es ist reich an Polyphenolen, Vitamin C und Flavonoiden und besitzt, u. a. stark antioxidative Eigenschaften. Triphala wird oft für die Reinigung und Entgiftung eingesetzt.

Triphala ist aufgrund seiner vielen gesundheitlichen Vorteile weltweit immer beliebter geworden. Nutzen auch Sie diese uralten Vorteile. Der alte gelbe Kaiser würde es Ihnen sicherlich empfehlen.

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

Ihr Gerd Schaller

---

# Triphala

## Dreifrucht mit erstaunlichen Eigenschaften

### Was ist Triphala?

Triphala (Tri = Drei und Phala = Früchte) ist ein ayurvedisches Kräuterpräparat aus drei indischen Früchten:

- **Bibhitaki**, abgeleitet vom Sanskrit-Begriff *Vibheetaki*, "Angstlosigkeit" (gegenüber Krankheiten).
- **Amalaki**, auch bekannt in Sanskrit als *Dhatri*, "Die Krankenschwester".
- **Haritaki**, Sanskrit für "trägt (alle Krankheiten) weg".

Jede Frucht beeinflusst die drei Doshas des Körpers positiv. In der ayurvedischen Medizin sind Doshas Elementarkräfte, die Körper, Geist und Seele durchdringen. Triphala hat eine ausgleichende und verjüngende Wirkung auf die drei konstitutionellen Elemente, die das menschliche Leben bestimmen. Entweder glauben Sie an diese Theorie oder nicht. Tatsache ist, dass die vorteilhaften Wirkungen von Triphala über mehr als tausend Jahre geprüft wurden.

### Königsfrüchte des Ayurveda

Haritaki, Amalaki und Bibhitaki werden als die drei Königsfrüchte des Ayurveda bezeichnet. Die Kombination der drei Früchte wird im Ayurveda hochgeschätzt, es handelt sich um eine der berühmtesten Kräuterkombinationen. So beschrieb der indische Arzt Charaka, Autor der *Charaka Samhita*, das Kernstück der traditionellen Literatur des Ayurveda, Haritaki als „so nahrhaft und nützlich wie Muttermilch“.

### Ayurvedisches Hausmittel

Wegen seinem vielseitigen gesundheitsfördernden Nutzen ist Triphala ein typisches ayurvedisches Hausmittel für viele einfache Alltagsprobleme. Triphala ist vor allem als sanftes Darmtonikum bekannt, das bei

der Verdauung hilft und den regelmäßigen Stuhlgang unterstützt. Die Kombination der drei Früchte hat angeblich einen synergetischen Effekt, der auch viele andere Systeme stärkt.

Laut dem großen Arzt Charaka hat die tägliche Einnahme des Triphala Rasayana (Triphala mit Honig und Ghee [butterschmalzähnliches Fett]) das „Potenzial, einen Menschen hundert Jahre lang ohne Alter und Krankheiten leben zu lassen“.

## **Wissenschaftlich belegte Wirkung der Wirkstoffe**

Auf der medizinische Datenbank *Pubmed* sind mehr als 150 Studien, die den gesundheitsfördernden Nutzen von Triphala belegen. Triphala enthält Phenolsäuren, Flavonoide und Tannine, etwa 38 % Polyphenole und 35 % Tannine. Die Polyphenolsäuren schließen Gallussäure, Ellagsäure und Chebulinsäure ein. Andere bioaktive Verbindungen sind die Flavonoide Quercetin und Luteolin, Saponine, Anthrachinone, Aminosäuren, Fettsäuren und verschiedene Kohlenhydrate.

**Fazit: Triphala ist ein bewährtes Ayurvedisches Hausmittel, dass die Gesundheit unterstützt. Seine gesundheitsfördernde Wirkung ist wissenschaftlich belegt und in mehr als 1000 Jahren von zahllosen Menschen geprüft.**

Sind Sie interessiert an mehr Informationen über Triphala und seine Wirkungen? [Hier geht es weiter »](https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mjyttlk-olyvvp-j/)  
<https://commarketingag.createsend1.com/t/j-l-mjyttlk-olyvvp-j/>

Früher erschienene Gesundheitsbriefe finden Sie in unserem [Archiv](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/) unter [www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/](http://www.schallers-gesundheitsbriefe.de/archiv-der-gesundheitsbriefe/).

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 unserem 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.

Weitere Informationen unter [Vitalstoff-Journal.de](http://Vitalstoff-Journal.de).

© 2019 Com Marketing AG. Alle Rechte vorbehalten.

Schallers Gesundheitsbriefe  
Com Marketing AG, Flüelistraße 13, 6072 Schweiz