

## TRIPHALA

- Klassische Drei-Früchte-Mischung aus dem Ayurveda
- Aus den Früchten Amlaki (Amlafrucht), Haritaki und Bibhitaki
- Gleicht die drei Doshas aus und führt damit zu mehr Wohlbefinden
- Rasayana (Verjüngungsmittel)

### Darm

- Gegen Verstopfung, für jeden geeignet
- Reinigt und reguliert den Dickdarm auf sanfte Weise
- Entbläht und führt leicht ab, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben
- Repariert die Darmschleimhaut und erneuert die Darmbarriere (bei Leaky-Gut, häufigen Kopfschmerzen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten)
- Beeinflusst die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven positiv, stellt die normale Darmperistaltik wieder her
- Hemmt Entzündungen – etwa bei Reizdarm
- Fördert das gesunde Mikrobiom

### Stoffwechsel/Abnehmen

- Senkt und stabilisiert den Blutzucker
- Reduziert Heißhungerattacken
- Hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper
- Regt den Aufbau von Muskelmasse an

### Immunsystem

- Wirkt krebshemmend stärkt das Immunsystem
- Bei Erkältungen und Atemwegserkrankungen (löst Schleim in den Bronchien)
- Bei Blasenentzündung
- Bei Allergien
- Antibakteriell, antiviral und gegen Pilze im Darm

### Herz/Gefäße/Kreislauf

- Bei Herzbeschwerden
- Senkt Blutfette
- Mehr Sauerstoffaufnahme und -transport
- Fördert die Durchblutung

### Haut

- Bei Hautleiden

### Entgiftung/Entschlackung

- Reinigend und lymphaktivierend
- Entgiftet den Dickdarm
- Löst Schleim (Ama, Ablagerungen, auch in den Bronchien)
- Öffnet die Lymphe, reinigt das Körpergewebe und entgiftet

### Nährstoffversorgung

- Verbessert die Nährstoffversorgung durch bessere Aufnahme

**Einnahmehinweise**

Im Ayurveda wird Triphala als „tridosha“ bezeichnet – für jede Konstitution geeignet. Ihre Wirkungen entfalten sich im Darm, doch es ist ein grundlegendes Heilmittel für vieles und physiologisch in vielerlei Hinsicht wertvoll (aufgrund fehlender Forschung jedoch von Kindern und Schwangeren zu meiden).

Als Pulver benötigt man relativ viel davon und hat neben dem bitteren Geschmack den zusätzlichen Nachteil, dass häufig auch noch der Zusatzstoff Maltodextrin enthalten ist. Triphala-Extrakt ist daher oft die bessere Alternative. Zwei Kapseln täglich entsprechen etwa bei einem vierzigprozentigen Extrakt der vierfachen Menge Triphala-Pulver, wobei eine Kapsel am Abend eingenommen werden sollte.

Triphala reguliert und muss daher im Gegensatz zu Abführmitteln, die man für Erfolg immer einnehmen muss, nur zeitweise zur Regeneration der Darmfunktion eingenommen werden. Innerhalb einer Woche sollte sich ausreichend Stuhlgang einstellen. Ist es nicht so, kann man die Dosis auch erhöhen. Wer Guggul ergänzend nehmen möchte, nimmt es zweimal täglich dazu ein.