

Triphala: Eine wunderbare Kräutermedizin

In Sanskrit *Tri* bedeutet drei, während *Phala* bedeutet Früchte. Somit ist Triphala eine Zubereitung aus 3 Früchten. Diese Kräutermischung wird seit Tausenden von Jahren im Ayurveda verwendet. Triphala wurde im Ayurveda zur Behandlung vieler verschiedener Arten von Krankheiten eingesetzt, von Zahnhöhlen bis hin zu Verdauungsproblemen. Es ist ein Paradebeispiel für Polykräutermedikamente, da Ayurveda der Ansicht ist, dass eine synergistische Wirkung verschiedener Kräuter eine bessere Wirkung zeigen könnte als die individuelle Wirkung eines Arzneimittels. Triphala besteht aus pulverisierten Früchten / Extrakten von 3 Früchten – Amalaki (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) und Bibhitaki (*Terminalia bellerica*). Diese 3 Früchte sind unten aufgeführt. …



In Sanskrit *Tri* bedeutet drei, während *Phala* bedeutet Früchte. Somit ist Triphala eine Zubereitung aus 3 Früchten. Diese Kräutermischung wird seit Tausenden von Jahren im Ayurveda verwendet.

Triphala wurde im Ayurveda zur Behandlung vieler verschiedener Arten von Krankheiten eingesetzt, von Zahnhöhlen bis hin zu Verdauungsproblemen. Es ist ein Paradebeispiel für Polykräutermedikamente, da Ayurveda der Ansicht ist, dass eine synergistische Wirkung verschiedener Kräuter eine bessere Wirkung zeigen könnte als die individuelle Wirkung eines Arzneimittels.

Triphala besteht aus pulverisierten Früchten / Extrakten von 3 Früchten – Amalaki (*Emblica officinalis*), Haritaki (*Terminalia chebula*) und Bibhitaki (*Terminalia bellerica*).

Diese 3 Früchte sind unten aufgeführt.

a) Amalaki (*Emblica officinalis*):

Die Früchte dieses Baumes sind weithin als indische Stachelbeere oder bekannt *Amla*. Diese Frucht ist ein Schatzhaus und hat viele Vorteile –

- Es ist einer der größten Verjüngungsmittel des Ayurveda
- Wirkt als starkes natürliches Antioxidans
- Hilft den Cholesterinspiegel zu senken
- Ist eine großartige Quelle für Vitamin C.
- Ist sehr hilfreich bei der Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei Diabetikern
- Hilft das Immunsystem und den Stoffwechsel zu stärken

- Verbessert die Haut und erhöht das Haarwachstum
- Es verbessert die Sicht
- Es gleicht aus *Pitta*

b) **Haritaki (*Terminalia chebula*)**::

Üblicherweise bekannt als *Harada* Dieses Kraut wird auch der tibetische „König der Medizin“ genannt. Einige der Vorteile dieser Früchte sind:

- Es verbessert die kognitiven Funktionen,
- hilft bei der Verdauung,
- fördert den Gewichtsverlust
- Es ist sehr hilfreich bei der Behandlung einer vergrößerten Milz oder Leber
- hilft bei der Kontrolle von Diabetes
- Wirkt entzündungshemmend und antioxidativ
- Wird als Abführmittel verwendet

- Es beruhigt die *Vata* Dosha

c) **Bibhitaki (*Terminalia belerica*)**::

Es ist allgemein bekannt als *Baheda* und zeigt die folgenden Vorteile:

- Die Früchte dieser Pflanze haben verjüngende Eigenschaften
- Das Pulver dieser Frucht hilft bei der Heilung vieler Atemwegserkrankungen
- Hilft bei Hepatitis, Haufen, Durchfall, Asthma, Dyspepsie usw.
- Entgiften Sie Blut, Muskeln und Fettgewebe
- Es verbessert das Sehvermögen und das Haarwachstum
- Eine Paste aus diesem Pulver und Wasser wird auf die schmerzhaften oder geschwollenen Körperteile aufgetragen, um die Schmerzen zu lindern
- Balance *Kapha*

Wenn diese Früchte zur Zubereitung kombiniert werden *Triphalazeigen* sie die folgenden Vorteile:

1. Stimuliert die Verdauung

2. Lindert die Säure im Magen und heilt Geschwüre und Gastritis.
3. Wirkt als Abführmittel
4. Senkt den Cholesterinspiegel im Blut
5. Reduziert Bluthochdruck
6. Hilft bei Anämie, Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen
7. Hilft bei Diabetikern, einen hohen Blutzuckerspiegel auszugleichen
8. Heilt die Nebenwirkungen von Chemotherapie und Strahlentherapie bei Krebs
9. Weit verbreitet zur Behandlung von Augenkrankheiten wie Bindehautentzündung, fortschreitender Myopie, frühen Stadien des Glaukoms und Katarakten.

Abschließend ist es ratsam, vor dem Schlafengehen mindestens einen Monat lang 1 EL dieses Pulvers mit warmem Wasser zu sich zu nehmen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki