
TRIPHALA – „DREI FRÜCHTE“



Terminalia chebula



Terminalia bellerica



Emblica officinalis

Das berühmte Triphala oder auch „Drei Früchte“ ist die am häufigsten empfohlene ayurvedische Kräutermischung, welches auf seiner einzigartigen Fähigkeit beruht, den **Körper sanft zu reinigen und zu entgiften** und gleichzeitig **zu kräftigen und zu nähren**. Triphala unterstützt die gesunde Funktion des Verdauungsapparates, der Atmungsorgane und des Blutkreislaufes.

Hauptsächlich wird Triphala traditionell genutzt um **eine gesunde Verdauung zu garantieren**, doch gilt in Indien das Sprichwort, wenn ein ayurvedischer Arzt versteht Triphala anzuwenden, dann kann er alle Krankheiten heilen.

Bei **Übergewicht** kann Triphala in ausgewogenen Programmen seine wichtige Aufgabe erfüllen, wenn mit einer gesunden Diät und mit Bewegungstherapien verbunden. Langfristig eingenommen kann Triphala helfen Körpergewicht und Heisshunger zu normalisieren. Ein wohlproportionierter Körper wird durch die langfristige und nebenwirkungsfreie Einnahme von Triphala und seine kräftigenden, nährenden und schützenden Wirkungen möglich.

Triphala ist ein aus „Drei Früchten“ (Fructus von Terminalia chebula, Terminalia bellerica und Emblica officinalis) kombiniertes klassisches Tonikum der Ayurveda. Man kann leicht sagen, dass Triphala das **wichtigste Tonikum der Ayurveda** ist und hochangesehenes Rasayana für Darm, Augen und Haut ist. Die einzelnen Komponenten sind schon sehr wirkungsvoll, jedoch in dieser Zusammensetzung potenzieren sich die Teilwirkungen in ihrer Synergie. Hierbei wirkt es nicht nur sanft regulierend und entgiftend auf die Verdauung, sondern bewirkt auch Regelmässigkeit im Stuhlgang, kräftigt und verjüngt das Gewebe, fördert

die Nahrungsaufnahmefähigkeit, die Lebenskräfte (Ojas) und ist ein völlig natürliches Antiooxidanz. Es ist bekannt dafür, dass es **langes Leben schenkt** und **vitalisiert**.

Da es langsam und sanft wirkt, kann es **über längere Zeiträume problemlos eingenommen** werden und kann so eine umfassende **tiefgreifende Entgiftung** gewährleisten und Cholesterol ausgleichen.

1. *Terminalia chebula* ist eine alle **drei Doshas regulierende Frucht**, nährend und Rasayana für Augen und fördernd fuer den Darmtrakt. Es reinigt die Energiebahnen und wird leicht aufgenommen. Charaka bezeichnete Terminalia chebula als so **nützlich wie Muttermilch**.

2. *Terminalia belerica* beruhigt Pitta und Kapha und **befreit die Energiekanäle** wirkungsvoll. Belerischer Myrobalan reinigt Nahrungsfluss, Blut, Muskel- und Fettgewebe. Direkt übersetzt bedeutet sein Sanskritname Bibhitaki, „Diejenige, die von allen Krankheiten fernhält“. Terminalia belerica ist ein hochgeschätztes Rasayana (Tonikum), insbesondere für die Augen. Generel fördert es die Anpassungsfähigkeit des Körpers und ist deshalb als **Adaptogen** bekannt. Ideal zum **Ausgleich von Feuerenergie Pitta und Erdenergie Kapha** sagte Charaka. Stoffwechselschlacken werden abgeführt, Entzündungen gehemmt und Fettmetabolismus und Chloesterin optimal beeinflusst.

3. *Emblica officialis*, Amla, oder heilige Mutter Erde ist wohl auch wegen dem hohen Vitamin C Gehalt das wichtigste Rasayana der Ayurveda und ist bekannt dafür, alle Krankheiten zu unterwerfen. Kühlend-nährend und schützend- harmonisierend kann es zu Recht als Königin unter der Heillkräutern und Antiooxidation bezeichnet werden.

Triphala ist ein optimales **Rasayana**, dass in jeder Ayurveda Praxis und in jedem Haushalt vorrätig sein sollte. Triphala sollte jedoch während der Schwangerschaft und bei Durchfall vermieden werden.

ZUR HERSTELLUNG:

Die wertvollen Früchte wurden im natürlichen Plenter-Wald in Batauli in Nepal nachhaltig gesammelt.

Sie werden durch die Praja-Kooperative der benachteiligten Ureinwohner Nepals, den Chepangs kontrolliert gesammelt. Nachhaltigkeits-Schulungen erfolgen regelmässig durch OneWorldalc und jährlich wird durch IMO Schweiz inspiziert und zertifiziert. Seit 2007 ist das Prädikat ‚organisch‘ oder ‚Bio‘ erreicht und somit ist dieses Triphala vollkommen nachhaltig und LOHAS.

Sorgsam handgepflückt, im Schatten schonend getrocknet konnten die Früchte Ihre wertvollen Inhaltstoffe behalten und ausgesuchte wertvolle Pflanzenteile wurden zu den edlen Tee-Mischungen vorsichtig durch **OneWorld alc Nepal**



vermengt, eine deutsch-nepalesische Kooperation für biologisch-dynamische Landwirtschaft, die sich an Fair Trade Prinzipien in Ihrer Handlungsweise orientiert und Mitglied der International Federation of Organic Agriculture Movements (IFOAM) ist.

ZUR EINNAHME

Triphala ist hervorragender Bestandteil unserer Demeter Kräuter-Teesorten **“Ayurveda Power“**; **“Wohlig Warm“** und **„Vegan mit Elan“**.

OneWorldalc vertreibt Triphala auch an Grossabnehmer der Nahrungsergänzungsmittelbranche (Ayurveda) nach USA und Europa, gemahlen oder auch getrennt als Rohware.