Triphala

Triphala ist ein legendäres Pflanzenpräparat aus dem Ayurveda, eine Mischung aus drei Beeren - Amlaki, Haritaki und Bibhitaki. Man kann sagen, Milliarden Inder seit Tausenden von Jahren nahmen Triphala bereits zu sich. Vor allem abends und zusammen mit Ballaststoffen. Denn über Nacht entfaltet der bittere Extrakt – keine Angst, es gibt ihn auch in Kapseln – seine Wirkung besonders intensiv.

Wie wirkt Triphala?

Triphala reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt. Triphala hemmt außerdem Entzündungen – etwa bei Reizdarm. Die Drei-Früchtemischung senkt außerdem Blutfette und Blutzucker, fördert das gesunde Mikrobiom und erneuert die Darmbarriere.

Die Wirkungen der einzelnen Früchte

Amlaki

Amlaki ist die indische Stachelbeere, auch als Amla bekannt. Sie wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, fiebersenkend, leicht abführend, entgiftend, entsäuernd und Blutzucker stabilisierend, sodass Heißhungerattacken reduziert werden. Amla gleicht die drei Doshas aus und führt damit zu mehr Wohlbefinden. Außerdem soll es das beste Verjüngungsmittel sein, krebshemmend wirken und das Immunsystem stärken. Im Ayurveda wird Amla nahezu als Allheilmittel bei Erkältungen, Hautleiden, Allergien, Atemwegs- und Magen-, Darmerkrankungen, Blasenentzündung und Herzbeschwerden empfohlen. Es regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper.

Haritaki

Haritaki entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten. Die Beere entbläht und führt leicht ab, hilft Fett, Cholesterin und Triglyceride abzubauen, mehr Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren, wirkt entzündungshemmend, antioxidativ, antibakteriell und gegen Pilze im Darm. Haritaki fördert die Durchblutung, senkt Blutzucker, verjüngt und vitalisiert.

Bibhitaki

Bibhitaki öffnet die Lymphe, reinigt das Körpergewebe und entgiftet, löst Schleim (Ama), sowohl im Darm als auch in den Bronchien, wirkt ebenfalls entzündungshemmend und hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden. Die Frucht fördert die Verdauung, wirkt leicht abführend, verjüngend, trocknend, antibakteriell, antiviral und blutzuckersenkend.

Triphala und Leaky-Gut

Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten und Kopfschmerzen entstehen. Das Leaky-Gut-Syndrom beschreibt die Vielzahl unangenehmer Symptome, die damit verbunden sind. Durch Triphala ist der Spuk häufig schon in drei Monaten vorbei. Ein paar grundlegende Ernährungsempfehlungen dazu befolgt und das Leben macht wieder Spaß! Denn Triphala repariert durchlässige Darmwände und wirkt extrem entzündungshemmend.

Darmwand und Nährstoffmangel

Außerdem kann eine geschädigte Darmwand Nährstoffe nicht gut aufnehmen, wodurch Organe schlecht versorgt werden und schwächeln. Typisch ist Müdigkeit nach dem Essen, weil die Verdauungsorgane energielos und das Verdauungsfeuer (Agni) zu spärlich sind. Außerdem bleibt dadurch vieles unverwertet liegen und es entsteht „Ama“ – hartnäckiger, blockierender Schleim.

Gegen tägliche Verschleißerscheinungen

Triphala kann man auch nehmen, wenn man keine Verstopfung hat, sondern nur den täglichen Belastungen im Darm, etwa durch schlechte Ernährungsweise, entgegenwirken möchte. Man kann Pausen machen und es auch nur an besonders anstrengenden Tagen einnehmen, etwa auf einer Reise.

Zusätzlich Guggul räumt auf

Empfohlen ist zusätzlich das Ayurveda-Mittel Guggul, die indische Myrrhe. Triphala bereitet den Darm auf die Reinigung vor und Guggul fegt dadurch den Schleim in noch kürzerer Zeit weg. Das getrocknete und zerriebene Harz der indischen Myrrhe ist ein genialer Stoffwechselaktivator und Entzündungshemmer, der Ama zum Schmelzen bringt bzw. in der Tiefe transformiert. Ayurveda-Schriften sprechen davon, dass Guggul Ama aus den Körperschichten regelrecht herauskratzt.

Für wen ist Triphala geeignet?

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).

Wie wendet man Triphala an?

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. Am besten zusammen mit lauwarmem Wasser und Ballaststoffen wie Akazienfaser. Sie ist besser geeignet als etwa Flohsamen, die Quellstoffe sind, weil sie weniger blähen und Nährstoffe nicht so stark binden. Man kann, muss aber keine Einnahmepausen machen.

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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.

Triphala unterstützt bei:

- Abnehmen
- Allergien
- Atemwegserkrankungen
- Augenerkrankungen
- Blähungen
- Blutzuckersenkung
- Cholesterinsenkung
- Darmentzündung
- Darmperistaltik
- Darmpilzen
- Darmregeneration
- Darmreinigung
- Entwässerung
- Erkältung
- Hautleiden
- Heißhunger
- Immunsystem
- Kopfschmerzen
- Leaky-Gut
- Leberentgiftung
- Magenproblemen
- Müdigkeit
- Muskelaufbau
- Reizdarm
- Schleim im Hals
- Stoffwechsel
- Triglyceridsenkung
- Verdauung
- Verstopfung
- Verjüngung
- Zellregeneration
- Zellstärkung

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.