



# TRIPHALA, GUGGUL, SHILAJIT

## DIE BESTEN **DARMHEILER** AUS DEM AYURVEDA

Häufig Verstopfung und eventuell Kopfschmerzen sind sehr lästig, aber ist man deswegen gleich krank? Im Hintergrund möglicherweise schon. Denn solche simplen Beschwerden können Vorboten von Größerem sein. Blähungen und Müdigkeit nach dem Essen gehören ebenfalls zu den diffusen Symptomen, unter denen fast jeder leidet. Die Ayurveda-Mischung Triphala aus drei Früchten beseitigt nicht nur Verstopfung, sie hat durch ihre reinigenden, regulierenden und regenerierenden Wirkungen im Darm gleich auf vieles positiven Einfluss – überhaupt zusammen mit Guggul und Shilajit!

Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**T**riphala 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.

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

### WIE WIRKT TRIPHALA?

*Triphala* reinigt den Dickdarm, repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Es stellt auf sanfte und natürliche Weise die gute Darmfunktion wieder her und hemmt Entzündungen – etwa bei Reizdarm. Die Drei-Früchtemischung senkt außerdem Blutfette und Blutzucker, fördert das gesunde Mikrobiom und erneuert die Darmbarriere.

### HEILT DEN DARM. KOMPROMISSLOS.

Lässt eine geschädigte Darmschleimhaut Nahrungspartikel und Gifte schädlicher Mikroorganismen ins Blut gelangen, können Unverträglichkeiten

extrem entzündungshemmend. 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.

### GUGGUL RÄUMT AUF

Hier kommt jetzt *Guggul* ins Spiel, ein weiteres Ayurveda-

### > WIE WIRKEN DIE EINZELNEN **BEEREN**?

**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** 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** 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.

Mittel für den Darm. *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 Stoffwechsellaktivator und Entzündungshemmer, der Ama zum Schmelzen bringt bzw. in der Tiefe transformiert. Ayurveda-Schriften sprechen davon, dass *Guggul* Ama aus den Körperschichten regelrecht herauskratzt. Das betrifft auch Ablagerungen in den Gelenken, die man bei uns fälschlich als unheilbare „Abnützung“ sieht. Wunder-



Auch wenn du keine Mutter mehr hast – solange du *Triphala* hast, brauchst du dir keine Sorgen zu machen.



Indisches Sprichwort

samerweise können die Schmerzen dank *Guggul* dennoch binnen zwei, drei Monaten Einnahme völlig verschwinden. Genauso wie Gefäßablagerungen, die ebenfalls irreversibel sein sollen und dennoch durch *Guggul* aufgelöst werden können. Außerdem ist die cholesterinsenkende Wirkung von *Guggul* legendär und deckt sich sogar mit dem TCM-Wissen, wo man ebenfalls sagt, dass zu viel Feuchtigkeit und daraus entstandener Schleim Cholesterin erhöht und Gefäßablagerungen verursacht. Was für ein grundlegend anderer Ansatz als bei uns im Westen!



Shilajit ist ein mineralstoffreiches Reinigungs- und Entgiftungsmittel aus dem Himalaya.

## > HEILERDE AUS DEM HIMALAYA DIE SHILAJIT HUMINSÄURE

*Shilajit* ist ein weiteres unglaublich wirksames Darm- und Entgiftungsmittel des Ayurveda, von Mikroorganismen beim Abbau urzeitlicher Pflanzen gebildet, aus Felsspalten gewonnen, getrocknet und gereinigt. Als Adaptogen steigert der *Shilajit* Vitalität, Stärke und Ausdauer, verbessert die Wirkung anderer Nahrungsergänzungen, stärkt das Immunsystem, ist ein wirksames Antioxidans, kann bei unregelmäßigem Herzschlag, Harnwegsbeschwerden, Hauterkrankungen, Rheuma und Gicht, Müdigkeit, Schwäche und Kopfschmerzen helfen, erhöht Testosteron und verbessert die Gehirnfunktion. Uns interessiert hier aber gerade seine Wirkung auf den Darm – und sie ist wirklich gewaltig!

**Heilt Darmzotten:** Während medizinische Kohle, Silikate oder Tonerden nur auf der Darmschleimhaut wirken, gleiten die Huminsäuren auch in die Zwischenzottenräume und zwischen einzelne Epithelzellen. Sie legen einen schützenden Film über dieses empfindliche Gewebe, das z. B. bei Magen-Darm-Infektionen leicht nekrotisieren kann. Die Anzahl der Epithel-Becherzellen verdoppelt sich in 35 Tagen. Zerstörte Darmzotten lassen sich also offenbar doch regenerieren. Beobachtet wurde das zwar bei Tieren, aber warum sollte es beim Menschen anders sein?

**Bindet Schwermetalle, Glyphosat, Nitrit, Fluorid:** Eine hohe Bindekraft wurde bei Schwermetallen, Nitrat, Nitrit, Fluorid, organischen Phosphatverbindungen – wie Flammschutzmittel in Kunststoffen, Teppichen, Polstermöbeln und Polyurethan-Schäumen – sowie chlororganischen Insektiziden wie Glyphosat, DDT oder Carbaryl nachgewiesen. Die Bindung von Giften beruht gleich auf zwei Mechanismen: Komplexbildung und Ionenaustausch – und ist dadurch intensiver als selbst bei Medizinischer Kohle.

**Wirkt gegen Erreger und deren Gifte:** Der *Shilajit* stimuliert das Immunsystem über den Darm, sodass das Einhüllen und Zerstören eindringender Mikroorganismen signifikant zunimmt, darunter *Candida* Pilze, *Escherichia coli* (zu 94 Prozent, deren Gifte zu 82 Prozent), Typhus- und Choleraerreger, *Staphylococcus aureus*, Herpes-simplex-Viren Typ 1, Adenoviren 2, Rota-Viren und ECHO-Viren. Indem Viren und Bakterien sowie deren Toxine gebunden und ausgeschieden werden, verlaufen Infektionen weniger aggressiv.

**Gegen Fäulnis-, Gärungs- und Entzündungsprozesse:** Fäulnis- und Gärungsprozessen im Darm wird vorgebeugt, die Bildung von Gasen im Darm verringert sich. Die Stuhlgangfrequenz bei einer Colitis oder Durchfallerkrankung nimmt ab und die Darmschleimhaut regeneriert sich schneller, ohne dass selbst bei Anwendung über mehrere Wochen Nebenwirkungen auftreten.

### 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, weshalb *Triphala-Extrakt* angenehmer anzuwenden ist. Zwei Kapseln täglich entsprechen etwa bei einem vierzigprozentigen Extrakt viermal so viel *Triphala*-Pulver, wobei eine am Abend genommen werden sollte. Am besten zusammen mit lauwarmem Wasser und Ballaststoffen.

Man kann, muss aber keine Einnahmepausen machen. Innerhalb einer Woche sollte sich ausreichend Stuhlgang einstellen. Ist es nicht so, kann man die Dosis noch etwas erhöhen (etwa eine Kapsel mehr). Wer *Guggul* ergänzend nehmen möchte, nimmt es zweimal täglich dazu ein. Genauso wie *Shilajit*, dessen Huminsäure wie Heilerde wirkt, sogar die Darmzotten regeneriert und den Darm von Giften befreit – sogar von Glyphosat und Schwermetallen. ☞