



Kontakt: Praxis für Ayurveda und ganzheitliche Heilweisen
 Lara Weigmann / Tel.: ++49 (0)172-5299113
 E-Mail: lara@c-networking.de
 www.c-networking.de



Königin der Naturheilmittel „Haritaki“ – verjüngend und stärkend! Was ist Haritaki?

Es handelt sich um eine Frucht des schwarzbraunen Myrobalanenbaums (botanischer Name: „terminalia chebula“)

Die Frucht ist eine der legendärsten asiatischen Heilpflanzen und spielt in der indischen traditionellen Medizin schon seit langer Zeit eine sehr große Rolle.

Die Charaka (Kernstück der traditionellen Literatur des Ayurveda) bezeichnet die Frucht als nützlich und als sehr nahrhaft. Man findet diese Frucht als Bestandteil in zahlreichen ayurvedischen Kräuterkombinationen. Hierzu gehört unter anderem das bekanntere Triphala.

Die Frucht gilt als „Königin der Naturheilmittel“.

Nach Ayurveda besitzt Haritaki fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, zusammenziehend, scharf und bitter – und zwar alle außer salzig.

Anwendungsgebiet:

Im Ayurveda wird diese Frucht als Verjüngungskraut angesehen, kann aber auch unterstützend zur Heilung von Krankheiten eingesetzt werden.

- Zum Entschlacken des Verdauungstraktes, denn von der Darmwand werden Ablagerungen gelöst. Dies sorgt für eine bessere Aufnahme der Nährstoffe und der Mineralstoffe, die über die Nahrung aufgenommen werden. Dadurch verbessert sich der Sauerstoffgehalt im Blut und sorgt wiederum für eine verbesserte Mikrozirkulation des Gewebes.
- Kräftigende, lebensspendende Wirkung, wenn man sich matt und müde fühlt, auch bei chronischem Erschöpfungssyndrom.
- Verjüngende Wirkung der Haut
- Entzündungshemmend
- Gut für Nerven, Geist und Psyche – fördert einen erholsamen Schlaf
- Reguliert den Blutzuckerspiegel (vor allem Diabetiker mit Typ 2. Zellmutationen und Tumorwachstum können durch die Verwendung von Haritaki minimiert werden)
- Unterstützend bei Bronchitis und Asthma
- Morbus Crohn (sogar im Rahmen einer Studie belegt)
- Helicobacter-Pylori
- ADHS

Wirkung:

- Fördert die Konzentration
- Antibakteriell – dadurch entzündungshemmend
- Blutreinigend
- Reinigung von Nieren und Harnblase
- Abführend und harntreibend
- Steigert die Fettverbrennung
- Wirkt blutzuckersenkend
- Senkt das Cholesterin
- Antimykotisch – gut bei Pilzinfektionen und Candida
- Wirkt gegen oxidativen Stress
- Schützt den Körper vor altersbedingten Erkrankungen

Durch die Erhöhung des Sauerstoffgehaltes im Blut folgen ein verbessertes Gedächtnis und Konzentration sowie eine bessere allgemeine Leistungsfähigkeit.

Haritaki hat somit eine „Anti-Aging-Wirkung“ auf unser Gehirn. Für die verjüngende Wirkung auf den Körper gibt es bisher keine wissenschaftlichen Beweise. Es liegt aber nahe, dass durch die herbeigeführte Erhöhung des Sauerstoffgehalts eine verbesserte Mikrozirkulation im gesamten Gewebe entsteht, die im Ayurveda als „rasayana Wirkung“ bezeichnet wird.

Nebenwirkungen:

Bei einer Überdosierung über 3g kann es zu Durchfall kommen!

Bei der Einnahme mit anderen Präparaten kann es zu Nebenwirkungen kommen. Diese sollten immer mit einem Arzt abgesprochen werden.

In der Schwangerschaft wie in der Stillzeit wird davon abgeraten, da es bislang keine eindeutigen Studien darüber gibt, die belegen, dass die Frucht in dieser Zeit unbeschadet bleibt. Aufgrund der entgiftenden Wirkung des Gewebes wird der Konsum von Alkohol in der Einnahmezeit nicht empfohlen!

Anwendungsdauer:

Die Wirkung tritt je nach Dosierung sehr schnell ein.



Haritaki Frucht

Man spürt die entgiftende und durchblutungsfördernde Wirkung auf das Gewebe und die daraus entstehende positive Wirkung bei Hautproblemen schon nach kurzer Zeit.

Durch eine regelmäßige Einnahme fühlt man sich deutlich jünger und leistungsfähiger.

Inhaltsstoffe:

Haritaki ist reich an Vitamin C, aber auch an Polyphenole, wie Glykoside. Hierzu zählen Arjunglucoside, aber auch Arjungenin, Chebuloside und Cumarin. Zudem enthält die Frucht Ellagsäure und die Aminosäure Glutathion sowie ca. 45 Prozent Gallsäure und fette Öle.

Einnahmeform:

Haritaki kann als Pulver oder als Kapsel eingenommen werden. Das Pulver ist jedoch in der Ayurveda die gängigste Einnahmeform. Man kann das Pulver in Wasser als Kaltgetränk oder Tee-Aufguss einnehmen sowie auch in Müsli oder Smoothies verwenden. Bei Halsschmerzen wird es mit Honig oder aufgelöst zum Gurgeln eingesetzt. Die tägliche Verzehrempfehlung bei Haritaki-Pulver liegt bei einem gestrichenen Teelöffel und sollte unbedingt mit Wasser vermischt werden und als Getränk eingenommen werden. Zu Beginn sollte die Dosierung weniger als ein Gramm betragen. Auf diese Weise kann sich der Körper an das Präparat gewöhnen. Nach und nach kann die Dosierung gesteigert werden, und zwar auf täglich fünf Gramm. Dies ist die absolute Höchstdosis. Ich empfehle, die hohen Dosen immer vorab mit einem Arzt abzuklären!

Für den Einkauf empfehle ich Ihnen den Ayurveda-Versandhandel von Cosmopedia in Berlin – www.cosmopedia.de.

Kommen Sie gesund und gestärkt in den Frühling!

Namaste

Lara



Februar 2020 in Indien bei Prof. Dr. S.N. Gupta