

# Triphala

- Förbättrar matsmältningen
- C-vitaminkälla
- Bra för huden
- Kraftfull antioxidant

Ett välkänt och uppskattat ayurvediskt preparat

## Triphala

betyder tre frukter, haritaki, amalaki och bibhitaki. När de kombineras till triphala utgör de en mycket kraftfull rasayana. En rasayana är en mycket intelligent kombination av örter som på en grundläggande nivå verkar uppbyggande för kroppens och själens inneboende intelligens och därigenom bidrar till ett vitalt och långt liv. Det är särskilt vitaliserande för matsmältningsorganen och en rasayana för ögon och hud. I kombination med rosenblad (*Rosa centifolia*) förstärks många av dessa effekter.

En av triphalas huvudegenskaper är att det balanserar Apana Vata, den undertyp till kroppstypen Vata som styr grovtarm, underliv, menstruation och utrensning. Den är mild laxerande och passar därför utmärkt för att rensa ut gifter från matsmältningssystemet. Eftersom triphala har en mild verkan kan du lugnt använda preparatet under en längre tid och det har då en djupt rengörande effekt.

När triphala intas regelbundet rensas gifter bort från de fyra första vävnaderna, till och med fettvävnaden. Man kan förstå att det ger en mycket djupare effekt än att bara rensa tarmarna. Eftersom blod, muskler och fettvävnad avgiftas är triphala utmärkt för att bibehålla hudens hälsa. Och eftersom det avlägsnar ama från fettvävnaden, bidrar triphala även till att hålla kolesterolet i balans.

## Haritaki (*Terminalia chebula*)

Haritaki är en högt värdesatt frukt. Den visa texten Charaka sträcker sig så långt att den säger att frukten är lika närande och nyttig som modersmjölken. Där nämns också att det är en rasayana för ögonen (netra ruja apaharini).

Haritaki är också en rasayana för huden. Den är känd som twagamayagni, vilket innebär att den upprätthåller balansen i alla delar av huden. Sushruta Samhita, en klassisk ayurvedisk text om kirurgi, säger att haritaki och triphala är användbara vid rengöring av sår och att de stödjer läkandet och återuppbyggnaden från insidan.

Charaka säger också att haritaki är bra för matsmältningssystemet. Den förbättrar upptagningen

av näringsämnen i maten och den bidrar också till hjärtats hälsa.

Ännu en utmärkt egenskap hos den här frukten är att den renar det stora och det lilla blodomloppet, som kallas för shrota inom ayurveda. I en vers av Charaka Samhita står det att haritaki är shrotovishodhini, vilket betyder att den kan rena kroppens kanaler, såväl de stora som de små.

I Charaka Samhita står det dessutom att haritaki är sarvah dosha prasamani (lugnar alla kroppstyper). Det är mycket få frukter och örter som har den kapaciteten. Den stödjer även kroppens immunsystem. I Charaka Samhita kallas det för vayasthapani (föryngrande).

## Bibhitaki (*Bahera-frukt/Terminalia belerica*)

Bibhitaki är ytterligare en frukt som är känd från de klassiska ayurvediska texterna för sina många goda egenskaper, men det finns inte så mycket modern forskning ännu.

I både Charaka och Sushruta Samhita nämns

bibhitaki som ett homeostatiskt medel, vilket betyder att det skapar balans och renhet i blodet. Sushruta Samhita nämner också att det bidrar till att upprätthålla blodets normala koaguleringsförmåga.

## ROS (*Rosa centifolia*)

Centifoliarosens eller hundrabladrosens blad (både shatapatri och centifolia betyder "att ha hundra blomblad") är ytterligare en växt som är känd för sina många hälsofrämjande egenskaper. Den används i flera av Maharishi Ayurvedas preparat. Rosenbladens huvudsakliga verkan är att balansera Sadhaka Pitta, den undertyp som styr hjärtat och känslorna.

Precis som amalaki är rosenblad svalkande sam-

tidigt som de förstärker matsmältningsselden agni.

Det är en ovanlig egenskap som balanserar alla tre kroppstyperna. Rosenblad bidrar särskilt till att hålla huden, ögonen och menstruationen i hälsosam form. Alla dessa egenskaper går inte de moderna forskarna förbi. De undersöker för närvarande rosens effekt när det gäller att balansera hormoner och skapa ett övergripande välmående.

## Amalaki (*Emblica officinalis*)

Amalaki-frukten eller amla, är en annan av de högt värderade örterna i Indien. I Charaka Samhita står det "Amalaki är den bästa av de föryngrande örterna".

Amalaki-frukten innehåller smakerna sött, surt, bittert, kärvt och beskt. Den enda smak som saknas är salt. Eftersom den innehåller fem av de sex smakerna balanserar den alla tre kroppstyperna.

Amalaki smakar från början i huvudsak surt, men när den blandas med saliv blir eftersmaken (vipaka) söt. Både sött och surt balanserar kroppstypen Vata. Amalakas virya eller styrka är svalka och i kombination med den söta eftersmaken lugnar den här svalkan den heta Pitta. Amalakis bittra, kärva och beska smaker balanserar Kapha. Det är så denna enda frukt kan lugna alla tre kroppstyperna.

Amalaki har så många fantastiska egenskaper att det är svårt att veta var man ska börja. Rening är ett gemensamt tema för dessa egenskaper. Amalaki bidrar till att rena kroppen på olika sätt. Ett sätt är att matsmältningen och upptagningen av mat förbättras. När matsmältningen blir starkare omvandlas den mat du äter till användbara ämnen i stället för att förbli osmält och bli giftig. En ovanlig egenskap hos amalaki är att den ökar matsmältningen utan att avge värme. Det är därför den traditionellt sett anses vara en av de bästa örterna för att balansera magsyra.

Ett annat sätt som amalaki bidrar till att rena gifter på är genom att stödja den mycket viktiga leverns funktion. Levern är vårt huvudorgan för avgiftning och vi förlitar oss på att den fungerar effektivt och kan hantera bieffekterna av de kost- och livsstilsfel vi gör samt de föroreningar och annat som vi utsätts för.

Amalaki bidrar också till utrensningen. Den stödjer Apana Vata så att tarm- och urintömning samt menstruation fungerar effektivt. Den stödjer särskilt urinvägarna och fungerar som ett mildt urindrivande medel som hjälper kroppen att göra sig av med vätskeöverskott på ett naturligt sätt som inte är nedbrytande eller skadligt för kroppen.

Dess balanserande effekt på Apana Vata gör att amalaki stödjer fertiliteten hos både män och i synnerhet kvinnor. Regelbunden och sund menstrua-

tion, omvårdnad av sperma, äggstockar och livmoder samt övergripande stöd till fortplantningsfunktionen är några av de sätt som amalaki bidrar till en sund befruktning på.

Amalaki ger näring till hjärnan och den mentala funktionen och är en medhya-ört som förbättrar samordningen mellan förvärv, bevarande och hågkomst. Den främjar utvecklingen av ett skarpt intellekt, beslutsamhet och ökad uppmärksamhet.

Amalaki bidrar också till hjärtkärlsystemets hälsa och genom den höga halten C-vitamin bidrar den till upptagningen av järn och därmed till blodets hälsa.

Amalaki är en utmärkt C-vitaminskälla och sägs vara den mest koncentrerade källan till vitaminet i växtriket som går att absorbera. Vitaminet är i en mycket stabil form tack vare tanninerna i frukten. Frukten innehåller även andra mineraler som kan absorberas och ger näring till huden, blodet och hela kroppen.

Frukten är också mycket bra för huden. Eftersom den håller levern sund och renar hudens vävnader är den mycket bra för hyn. Den fuktar huden och förbättras dess lyster.

Amalaki bibehåller också musklernas spänst. Eftersom den förbättrar proteinsyntesen, främjar en positiv kvävebalans och stärker musklerna bidrar den till seniga muskler.

Hår, naglar, tänder och skelett gynnas också av amalaki, eftersom den förbättrar upptagningen av kalcium och andra näringsämnen. Den bidrar också till att minska hårets tendens att bli grått och tunt.

Ögonen är ett annat organ som har nytta av amalaki. Faktum är att amalaki kallas för chakshusya, vilket betyder att det är en rasayana som stärker ögonen.

Delvis beroende på den höga halten av vitamin C är amalaki också en kraftfull antioxidant. Vetenskaplig forskning visar att amalaki är en mycket kraftfull antioxidant, utmärkt för att avlägsna överskott av fria radikaler som utgör grunden till många degenererande sjukdomar och åldrande. Alla dessa egenskaper gör amalaki till en kraftfull immunförsvarsförstärkare.

## Kvalitetskontroll

Nedan följer viktiga komponenter i Maharishi Ayurvedas procedur för att återge de egenskaper som finns förtecknade i de klassiska texterna:

- Noggrant urval av den geografiskt och klimatmässigt sett bästa källan för råvaran och kontroll av att området är fritt från föroreningar i luften, marken och vattnet samt fritt från konstgödsel.
- Kontroll av att det finns tillräcklig och bärkraftig tillgång till växtråvaran.
- Utbildning av plockare som skördar råvaran när den har störst livskraft, varken för tidigt eller för sent. Ibland fastställs det med hjälp av månens faser och det kan innebära vissa logistiska utmaningar.
- Noggrann sortering och testning av växterna under överinseende av experter på identifiering av örter. Testerna omfattar tester av mikrobiologiska föroreningar och tungmetaller.
- Bearbetning av örterna under lämpliga och mycket hygieniska förhållanden. Exempelvis måste särskilda kvarnar användas som inte värmer upp råvaran i onödan.
- Underhåll av ett robust system för att säkerställa att alla delar av kvalitetskontrollen tillämpas konsekvent genom inspektion och certifiering av oberoende organ (t.ex. GMP, WHO-GMP, HACCP och ISO9001:2000).

# Veda Lila

Barnhusgatan 1, 111 23 Stockholm  
tel 08-21 53 30, fax 08-22 62 50,  
info@vedalila.se, www.vedalila.se