

AMALAKI (AMLA/NELLI MULLI) DIE FRUCHT FÜR EWIGE JUGEND & SCHÖNHEIT

AMALAKI – auch die „Amme“ genannt, da die Heilkräfte dieser Pflanze einer Mutter gleichkommen. Mit 3000mg pro Frucht hat die Pflanze den höchsten Gehalt an natürlichem Vitamin C, wirkt aber trotzdem basisch & entsäuernd.

Verjüngungsmittel – nährendes Tonikum für Nerven, Blut, Körper und Geist

- erhöht die Widerstandskraft, stärkt das Immunsystem, Stärkungsmittel
- vorbeugend gegen infektiöse Krankheiten, wirkt entgiftend
- wirkt basisch und entsäuernd für den Körper
- blutreinigend & -bildend, verdauungsfördernd, entzündungshemmend
- reguliert den Blutzucker, wirkt positiv bei Diabetes
- verbessert die Assimilation und den Stoffwechsel
- nährendes Tonikum für Blut, Knochen, Leber und Herz/Altersherz

AMLA - EMBLICA OFFICINALIS



- Gewebe aufbauend / festigend
- nährt Knochen, unterstützt Haar- und Nagelwachstum, erhält die eigene Haarfarbe
- verbessert die Sehkraft, hilft gegen Zahnfleischbluten
- Rekonvaleszenz nach Fieber, allgemeiner Schwäche & Gewebsmangelzuständen
- Amalaki gleicht die 3 Doshas (Vata, Pitta, Kapha) aus, ist von sattwischer Natur, verleiht Glück, Liebe und Langlebigkeit

AMALAKI ist die Bezeichnung des Amlabaums. Seine Frucht - indische Stachelbeere - enthält fünf Geschmacksrichtungen (sauer, süß, bitter, adstringierend, scharf), ist extrem reich an hitzebeständigem Vitamin C und wirkt stark antioxidant.

Amalaki ist eines der stärksten Verjüngungsmittel in der ayurvedischen Medizin und ist ein besonders wirksames Rasayana zum Ausgleich der drei Doshas, sowie für Blut, Knochen, Leber und Herz. Dieses Mittel baut neues Gewebe auf, festigt es und vermehrt die Anzahl der roten Blutkörperchen. Die Sehkraft wird verbessert, Zahnfleischbluten behoben und Entzündungen im Magen und Darm beseitigt.

Amalaki ist Bestandteil verschiedener RASAYANAS (Substanzen, welche Körper und Geist wieder aufbauen und dem Altern entgegenwirken, *Supernahrungsmittel*). Ein nährendes, anabolisches Tonikum, wirkt trotz des hohen Vitamin C-Gehaltes basisch. Amla stärkt die Widerstandskraft und das Immunsystem, macht freie Radikale unschädlich, wirkt antiseptisch, tonifizierend und entzündungshemmend, fördert die Verdauung, kräftigt Augen, Haut und Haare.

Das Amlapulver kann auch *äusserlich* angewendet werden, z.B. als Beimischung in einer Haarkur.

Einnahmeempfehlung: 3-5gr des Amla Pulvers (entspricht 1/2 - 1 Teelöffel) täglich mit Wasser, Tee, Saft oder ins Müesli werden als allgemeines stärkendes Tonikum eingenommen.

GRAFIKDESIGN WWW.GRAPHICSITE.CH



AYURVEDISCHE HEILKRÄUTER



WWW.READYFORYOGA.JIMDO.COM
READYFORYOGA@GMX.CH



Die Heilkräuter sind Naturprodukte und können in Farbe und Geschmack ändern. ReadyForYoga übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit des Textes oder der gesundheitlichen Wirkungen, Auswirkungen oder Nebenwirkungen bei der Einnahme von Heilpflanzenpulvern. Die Einnahme ersetzt in keiner Weise die vom Arzt verordneten Medikamente oder dient als Behandlungsempfehlung bei Krankheitsbildern. Im Zweifelsfall betreffend der Einnahme konsultiere bitte deinen Arzt.

SANDRA MEYER
READYFORYOGA LUZERN ~ SCHWEIZ

HARITAKI PULVER / KADUKKAI PODI KÖNIGIN DER HEILPFLANZEN (TERMINALIA CHEBULA)

Obwohl von zusammenziehendem und unangenehmem Geschmack, ist Haritaki die wichtigste Heilpflanze im Ayurveda.

- Verjüngungsmittel, Nerventonicum, Antistressmittel, Stärkungsmittel
- Revitalisiert, regeneriert und vitalisiert viele Körperfunktionen
- Um 300% erhöhter Sauerstoffgehalt im Blut, mehr Energie, verbesserte Konzentration und Gedächtnisleistung
- Erholt und ausgeruht am Morgen, weniger Schlafbedarf und topfit
- Reinigt den Magen-Darm-Trakt, verbessert die Darmflora, vermindert Blähungen und unterstützt die Leber- und Milzfunktion
- Wirkt positiv bei Bluthochdruck, Diabetes und Herzerkrankungen
- Wirkt heilend auf Geschwüre, Aphten, Zahnfleischbluten
- Nährt Gehirn und Nerven
- Kräftigt Stimme und Sehkraft
- Vermindert angesammeltes Vata und harmonisiert die drei Doshas
- Blutreiniger - unterstützt den Körper auf natürliche Weise beim Abbau von belastenden Stoffen und Fetten

HARITAKI FRUCHT - TERMINALIA CHEBULA



HARITAKI

Haritaki ist ein essenzieller Bestandteil der meisten Heilrezepte im Ayurveda und gilt als Königin der Naturheilmittel. Die Frucht dieses südasiatischen Baumes wurde schon vom verehrten CHARAKA als bestes Kraut zur Verjüngung und Krankheitsbekämpfung deklariert.

Sie wird aufgrund ihrer vielfältigen Heilwirkungen häufig als ein Grundbestandteil verschiedener revitalisierender Therapierezepte erwähnt. Die ayurvedische Tradition hebt hervor, dass Haritaki wie auch Amla eine außergewöhnliche Eigenschaft hat:

Von den sechs grundlegenden Geschmacksrichtungen (süß, salzig, sauer, scharf, bitter und astringierend), weist Haritaki fünf davon auf (ausser salzig). Diese spezifische Kombination bestimmt die regenerierenden und revitalisierenden Eigenschaften des Haritaki.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass Haritaki bedeutende antioxidierende Eigenschaften aufweist, die bei konstanter Verwendung zur Verbesserung des lebendigen Gewebes im Menschen beitragen. Die Frucht ist reich an Vitamin C, welches eine bedeutende Rolle bei der Verbesserung der psychomentalen und kognitiven Funktionen hat und gleichzeitig zu einer guten Anpassung des Organismus an Stresssituationen beiträgt.

Haritaki ist ein wahres Verdauungstonikum, und hilft dabei, Nahrung in ihrer Vollkommenheit zu verdauen und aufzunehmen. Es ist ein nebenwirkungsfreier Ersatz für die meisten chemischen verdauungsfördernden Mittel. Es hat eine laxative Wirkung und trägt zur gründlichen Reinigung des Verdauungstraktes bei, indem es ihn vollkommen entleert.

EMPFOHLEN VON PARAMAHAMSA SRI NITHYANANDA
WWW.NITHYANANDA.ORG



HARITAKI

Haritaki unterstützt und verbessert die Leber- und Milzfunktion. Die gegenwärtige Wissenschaft bestätigt, dass die in Haritaki vorhandenen Gallsäuren gegen Pilze und Bakterien wirksam sind.

Haritaki wird bei Augenkrankheiten angewandt. Es soll sowohl bei Entzündungen der Augen helfen, als auch zur allgemeinen Stärkung der Sehkraft dienen. Für die Behandlung von Asthma und chronischem Husten zeigt Haritaki beachtenswerte Erfolge. Es ist in vielen Mund- und Zahnpräparaten enthalten, da es entzündungshemmend auf das Zahnfleisch wirkt. Äusserlich wird Haritaki-Paste für Heilprozesse von Geschwüren, Hautkrankheiten wie Akne und Hautpilze aufgetragen. Bei Arthrose wird das Öl zur Linderung von Schwellungen und Schmerzen eingerieben.

Anwendung: Paramahansa Nithyananda empfiehlt... vor dem Schlafengehen einen Teelöffel Pulver direkt in den Mund zu nehmen und mit Flüssigkeit hinunterzuspülen.



NEEM / NIEMBAUM - AZADIRACHTA INDICA

NEEM - NIEM / MARGOSA POWDER

Eines der stärksten entgiftenden & blutreinigenden Mittel im ayurvedischen Arzneischatz. Während meinem 2-monatigen Ashram-Aufenthalt bei Paramahansa Nithyananda in Bidadi, Bangalore, Indien lernte ich die wundersame, heilvolle Wirkung von einer Tasse Neem-Tee am Morgen auf nüchternen Magen kennen.

Der Avatar empfiehlt eine Tasse am Morgen zur Regulierung des Eisenhaushaltes, Eisenmangel und zur Verbesserung des Blutbildes. Neem kühlt das Fieber und beseitigt Toxine und überschüssiges Gewebe.