

Amalaki / Amla - *Emblica officinalis* - Anti Aging, Antioxidationsmittel.

Amalaki - die Frucht für "ewige Jugend und Schönheit" - auch indische Stachelbeere - genannt. Sie ist bekannt für ihre entgiftenden und Anti-Aging-Eigenschaften sowie ihre Fähigkeit, das Immunsystem allgemein zu verbessern. Amla beseitigt Toxine und wirkt einer Übersäuerung entgegen. Die gesundheitlichen Vorteile von Amla können auf seinen hohen Vitamin C-Gehalt zurückgeführt werden. Amla hat antioxidative Eigenschaften und hilft bei der Bekämpfung freier Radikale. Es wird als eines der stärksten Verjüngungsmittel angesehen, insbesondere für Blut, Knochen, Leber, Herz und Haut. Amla gleicht die Magensäure aus, nährt das Gehirn und stärkt die geistigen Funktionen, unterstützt das Herz, stärkt die Lungen, fördert gesunden Haarwuchs, wirkt kühlend auf den Körper, leitet Giftstoffe aus, erhöht die Vitalität, stärkt die Augen und verbessert den Muskeltonus. Amla's hoher Vitamin C-Anteil hilft dem Körper dabei, Nahrungsmittel besser zu verdauen und Mineralstoffe wie Eisen besser aufzunehmen. Amla kurbelt auch den Stoffwechsel an.



Neem - *Azadirachta indica* - Heilmittel für alle Krankheiten. Blutreinigend, entschlackend Immunsystem stärkend.

Der Neem-Baum ist als „Heilmittel für alle Krankheiten“ bekannt und eignet sich bei allen Arten von Entzündungen und Infektionen. Neem leitet Toxine und Schlacken aus dem Körper aus. Es stärkt das Immunsystem auf allen Ebenen und hilft dem Körper zugleich, Infektionen abzuwehren. Es hat anti-bakterielle und antivirale Eigenschaften und reinigt das Blut und die Leber. Neem eignet sich auch zur Behandlung von Hautkrankheiten und sorgt für gesunde und strahlende Haut. Es hilft gegen Eisenmangel. Neem kann innerlich und äusserlich angewendet werden.



★ Die dargestellten Informationen dienen der neutralen Information und stellen keineswegs eine Empfehlung, Diagnose- oder Therapieanweisung dar. Bitte fragen Sie vor der Einnahme von Kräutern Ihren Arzt oder Apotheker für eine fachliche Einschätzung Ihrer persönlichen Situation. Wir übernehmen keinerlei Haftung die sich aus der Anwendung dieser Information ergeben. READYFOR YOGA SCHWEIZ
readyforyoga@gmx.ch

**Superfood
aus dem Ayurveda**

**HARITAKI
NEEM & AMLA**

www.haritaki.jimdo.com
www.readyforyoga.jimdo.com



Anti-Aging *verjüngend*
entschlackend

**Haritaki – Königin der Heilpflanzen
und Frucht des langen Lebens!**

Anti-Stress *Antioxidantien*
Nerventonicum *revitalisierend*

Haritaki ist die Frucht des Baumes Terminalia Chebula und ein Superfood für unsere Zeit. Die Frucht mit ihrem zusammenziehenden Geschmack ist im Ayurveda wegen ihrer vielen heilenden Eigenschaften als „Königin der Heilpflanzen“ oder „Frucht des langen Lebens“ bekannt. Haritaki's auffälligste Eigenschaften sind seine reinigende und beschleunigende Funktion des Verdauungstraktes. Es kann schnell aufgenommen werden und befreit alle Srotas/Kanäle von unverdauten Schlacken und Toxinen.

Die historische Bedeutung von Haritaki für seine Fähigkeiten, alle Bereiche der Gesundheit zu beeinflussen, knüpft an die neueste Gesundheitsforschung an und zeigt, dass der Zustand des Darmtrakts für die Gesundheit des ganzen Körpers von hoher Relevanz ist. Seine bemerkenswerten Eigenschaften üben antimikrobielle, antibakterielle und antimykotische (anti-fungal) Funktionen aus. Haritaki wirkt auch auf feinstofflicher Ebene – es fördert das spirituelle Bewusstsein und löst Muster auf. Haritaki kann innerlich (ausser bei Schwangerschaft) oder äusserlich angewendet werden.



Paramahansa Nithyananda

sagt:

Haritaki ist eine der wichtigsten Heilpflanze im Ayurveda. Ein Anti-Aging-Mittel pur - es macht dich jung! Es fördert die Aufnahme von Sauerstoff und erhöht dessen Gehalt im Blut um 300%! Die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden werden verbessert.

Haritaki reinigt den Körper von Schlacken, vor allem den Magen-Darm-Trakt und die Darmwand von Ablagerungen.

Haritaki heilt Geschwüre in der Speiseröhre, im Magen und im Darm. Es reinigt das Blut und kann bei Bluthochdruck und Diabetes helfen. Haritaki gilt als SUPER-Gehirnnahrung.

Swami Nithyananda empfiehlt:
-abends 1Teelöffel Haritaki Pulver vor dem Schlafen in den Mund und mit viel Wasser runterspülen
-morgens nach dem Aufstehen mit Haritaki die Zähne, Zunge und Zahnfleisch putzen, massieren
-morgens auf nüchternen Magen eine Tasse Neem-Tee!

Videos unter:
<https://www.youtube.com/user/nithyanandadeutsch>

Gesundheitliche Vorteile von HARITAKI ~ Terminalia chebula

