PHOENIX DER LEBENSKRAFT

Triphala

Ayurvedisches Dreifrucht-Mischpräparat

800 mg

PFLANZLICHES NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Information für den Anwender oder Einzelhändler

Lesen Sie die gesamte Packungsbeilage sorgfältig durch, denn sie enthält wichtige Informationen für Sie. Heben Sie die Packungsbeilage auf, vielleicht möchten Sie diese später nochmals lesen.

Diese Packungsbeilage beinhaltet:

1. Hinweise
2. Was sind Triphala-Tabletten?
3. Aus welchen Gründen können Triphala-Tabletten eingenommen werden?
4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Triphala-Tabletten beachten?
5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?
6. Wie sind Triphala-Tabletten aufzubewahren?
7. Kontakt

1. Hinweise

Täglich empfohlene Verzehrmenge:

2 Tabletten pro Tag mit ausreichend Flüssigkeit einnehmen.

Trägt dazu bei, das langfristige körperliche Wohlbefinden zu erhöhen und aufrecht zu erhalten.

Warnhinweise:

Nahrungsergänzungsmittel sind ganz allgemein kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Vor Wärme geschützt, trocken und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Die hier empfohlene tägliche Verzehrmenge soll in der Regel nicht überschritten werden.

Inhaltsstoffe mit Mengenangaben

(Durchschnittswerte bezogen auf die empfohlene tägliche Verzehrmenge von 2 Tabletten):

Inhaltsstoff	pro Tagesdosis	Info
Amalaki (Emblica officinalis)	etwa 320 mg	Bio-Rohstoff
Haritaki (Terminalia chebula)	etwa 320 mg	Bio-Rohstoff
Bibhitaki (Terminalia belerica)	etwa 320 mg	Bio-Rohstoff

Diese Inhaltsstoffe für die Tablettenherstellung stammen von Lieferanten, die biologischen Anbau bzw. biologische Produktion gemäß der EU-Verordnung Nr. 834/2007 (und zugehöriger Durchführungsbestimmungen) gewährleisten, und die dafür zum Herstellungszeitpunkt ein aktuelles Zertifikat bzw. eine Bescheinigung einer anerkannten Zertifizierungsstelle in der Europäischen Union führen.

Außer den oben angeführten Inhaltsstoffen, als Bestandteilen mit ernährungsspezifischer bzw. physiologischer Wirkung, sind zudem nur 2 handelsübliche und völlig unbedenkliche Zellulose-Hilfsstoffe für die Formstabilität der Tabletten darin enthalten. Diese sind ebenso rein pflanzlichen Ursprungs (Kurzbezeichnungen: MCC / HPMC).

Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter unten in diesem Packungsbeilagetext verwiesen.

Dieses Produkt ist daher insbesondere zu 100% vegan.

Keinerlei weitere Inhaltsstoffe außer diesen oben genannten.

✓Vegan ✓laktosefrei ✓glutenfrei ✓Bio-zertifizierte Ernährungswirkstoffe ✓ohne Farbstoff- oder Zuckerzusatz

Ingredients in English

(average values valid for the recommended daily intake, i.e. 2 tablets):

Ingredient	per daily intake	Info
Organic Amalaki (Emblica officinalis)	approx. 320 mg	organically grown
Organic Haritaki (Terminalia chebula)	approx. 320 mg	organically grown
Organic Bibhitaki (Terminalia belerica)	approx. 320 mg	organically grown

The nutrient listed above is supplied by organic farmers who operate in compliance with EU Regulation No. 834/2007 and the relevant implementation regulations Each supplier holds a currently valid certificate issued by a recognized certification

body within the European Union.

This nutrient is the only physiologically active ingredient. In addition, these tablets contain two harmless, commonly used, purely herbal cellulose derivatives (MCC and HPMC) to ensure the tablets' stability. The only other ingredient is a tiny amount (a few tenths of a percent of the total weight) of magnesium stearate, which is also widely used in pharmaceuticals and food supplements.

Hence this product is 100% vegan, in particular.

No further ingredients besides the ones named above.

✓Vegan ✓lactose-free ✓gluten-free ✓certified organic nutrient ingredients ✓no sugars or colourings added.

Hergestellt in Österreich:

Wir halten uns bei sämtlichen Herstellungsverfahren aller unserer Nahrungsergänzungs-Produkte strikt an die, als weltweiter Qualitätsmanagement-Standard geltende Gute Herstellungspraxis (GMP für „Good Manufacturing Practice") für den Bereich Lebensmittel. Wir stellen hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel her, insbesondere ist die Qualität der Inhaltsstoffe und nicht die bloße Quantität der abgesetzten Mengen für die Ausgestaltung unserer Herstellungsverfahren entscheidend.

2. Was sind Triphala-Tabletten?

Was ist Triphala – in kurzen Worten:

Bei Triphala handelt es sich nicht um eine einzige Pflanze im eigentlichen Sinne. Vielmehr verbirgt sich hinter dem Namen eine traditionelle ayurvedische Kräutermischung, bestehend aus folgenden Früchten des Amlabaums (Phyllanthus) und von Myrobalanen (Terminalia):

Amalaki (Emblica officinalis), Haritaki (Terminalia chebula) und Bibhitaki (Terminalia belerica).

Das Früchtetrio ist unverkennbar für den Namen von Triphala verantwortlich. Er stammt aus dem Sanskrit und setzt sich aus den Worten tri für „drei" sowie phala für „Früchte" zusammen. Die deutsche Bezeichnung „Dreifrucht" erklärt sich somit von selbst.

In der indischen Heilkunst Ayurveda gehört Triphala zu den bekanntesten und ältesten Heilmitteln, es wird demnach in Indien bereits seit ungefähr 1500 vor Christus eingesetzt.
Da Ayurveda vor allem auf den ganzheitlichen Erhalt der Körpergesundheit ausgerichtet ist, wird Triphala in der ayurvedischen Medizin nicht etwa nur bei einer bestehenden Grunderkrankung, sondern auch vorbeugend von gesunden Personen eingenommen.

In diesem Sinn wird Triphala auch als reines Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll eingesetzt, wie eben in diesem hochwertigen Produkt.

Einige Detailinformationen aus traditioneller Sicht:

Triphala enthält eben die drei bereits oben genannten, ernährungsphysiologisch relevanten Bestandteile Amalaki, Haritaki und Bibhitaki. Diese werden daher nachfolgend einzeln mit kurzen ergänzenden Hintergrundinformationen kommentiert, im Rahmen der ayurvedischen Auffassungen – also noch über diese Anwendung als Nahrungsergänzungsmittel hinaus:

Amalaki-Frucht:

Amalaki als Beere des indischen Amlabaums (botanischer Fachname: Emblica officinalis) wird auch als „indische Stachelbeere" bezeichnet und symbolisiert im Verständnis von Ayurveda das sogenannte Pitta, das Dosha des Feuers. In Indien führt man vor allem Stoffwechselstörungen und Probleme im Wärmehaushalt des Körpers auf ein Ungleichgewicht dieses Doshas zurück.

Haritaki-Frucht:

Haritaki, im botanischen Fachjargon als Terminalia chebula bekannt, ist die Frucht eines immergrünen Baumes, und wie auch der Amlabaum von der Art sogenannter Myrobalane.
In tropischen Gegenden wächst dieser bis zu 20 Meter hoch. Während er in der ersten Jahreshälfte von strahlend grünen Blättern geschmückt wird, zieren ihn von Oktober bis Januar zarte, weiße Blüten. Aus diesen gehen nach und nach eiförmige, bräunliche Früchte hervor – eben die Haritaki.

Haritaki steht im ayurvedischen Verständnis für das Dosha Vatta, das Luft und Wasser symbolisiert. Ungleichgewichte im Vatta sollen gemäß ayurvedischer Auffassung verstärkt den Magen-Darm-Trakt beeinträchtigen.

Bibhitaki-Frucht:

Die dritte Frucht im Triphala-Bunde nennt sich Bibhitaki (Fachname Terminalia belerica). Auch diese zunächst grüne Frucht stammt von einer Myrobalane, einer „belerischen" Myrobalane um genauer zu sein: einem bis zu 30 Meter hochwachsenden Laubbaum, dessen natürlicher Ursprung ebenso in Indien liegt. Der Baum, der ebenso der Familie der Flügelsamengewächse zugehörig ist, ist einerseits für seine ölhaltigen Samen bekannt; und andererseits für seine Früchte – eben die Bibhitaki.

Bibhitaki wird im Ayurveda dem Dosha der Erde und des Wassers, Kapha, zugeordnet. Erkrankungen der Atemwege, ebenso wie diverse Augen- und Blutkrankheiten, werden nach ayurvedischem Verständnis diesem Dosha zugeschrieben.

Produkt ohne bedenkliche Zusatzstoffe:

Dieses Nahrungsergänzungsmittel enthält keine der folgenden Substanzen: künstliche Farbstoffe, Geschmacksstoffe, Konservierungsmittel, Gelatine, Zuckerzusätze, Laktose, Gluten.

Bei der Tablettenherstellung wird Mikrokristalline-Cellulose (MCC) und Hydroxypropylmethyl-Cellulose (HPMC) verwendet; bei diesen Hilfsstoffen handelt es sich um unbedenkliche Zellulosederivate pflanzlichen Ursprunges. Daher ist dieses Produkt eben zu 100% vegan. Für die Tabletteneigenschaften im Hinblick auf Konstanz der Wirkstoffkonzentration und noch verbesserte Formstabilität ist außerdem eine sehr geringe Menge (Gewichtsanteil von nur wenigen Promille) der ebenso handelsüblichen Substanz Magnesiumstearat in den Tabletten mit verpresst. Für Details dazu wird auf den Abschnitt 5 weiter

unten verwiesen.

3. Aus welchen Gründen können Triphala-Tabletten eingenommen werden?

Bei diesem Produkt als Nahrungsergänzungsmittel (NEM) steht die Ergänzung der normalen Ernährung im Vordergrund, wobei insbesondere Triphala - wie auch andere rein pflanzliche NEM - aus fachwissenschaftlich bekannten Kombinationen von anerkannten Nährstoffen, bzw. sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung, besteht.

Es würde zu weit führen, die mit diesem Nahrungsergänzungsmittel nachweislich erzielten ernährungsspezifischen bzw. physiologischen Wirkungen hier im Detail anzugeben. Jeder bzw. jede interessierte Anwender/in – allerdings nur mit ausreichenden Englischkenntnissen - könnte sich aber selbst ein Bild machen, von einschlägig fachwissenschaftlich anerkannten physiologisch positiven Eigenschaften der Inhaltsstoffe von Triphala. Der nachstehende Direktlink zu einem pharmazeutischen Fach-Überblicksartikel (in Druckformat) von 2014 gibt einen guten Eindruck: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4293677/?report=printable

Der Artikel hat etwa 12 Seiten, wovon nur 5 Seiten eigentlicher Text sind, die übrigen 7 Seiten geben eine detaillierte Auflistung anderer Forschungsergebnisse, die mit diesen Eigenschaften von Triphala bzw. von dessen Inhaltsstoffen in einem direkten oder indirekten Zusammenhang stehen können.

(Web-technischer Hinweis: Sollte dieser Fachartikel-Direktlink zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr gültig sein, wäre stattdessen die Websuche nach diesem Fachartikel von Ihnen als Anwender ganz einfach selbst vorzunehmen, z.B. mit diesem Zitierungs-Suchbegriff:
„Indian J Pharm Sci. 2014 Nov-Dec; 76(6): 467–475“, oder auch direkt mit dem Langtitel: „Immunomodulatory Effects of Triphala and its Individual Constituents: A Review“ .)

Bekannte Haupt-Inhaltsstoffe sind demzufolge Vitamin C, Antioxidantien und Laxative.

Von Vitamin C ist ganz allgemein – ohne Bezug zur Verwendung von Triphala als reinem Nahrungsergänzungsmittel – gut bekannt, dass es das Immunsystem stärken kann, und stoffwechselanregend sowie organstärkend wirken kann.

Antioxidantien werden ganz allgemein – ohne Bezug zur Verwendung von Triphala als reinem Nahrungsergänzungsmittel – zell- und gefäßschützende, immunstärkende, blutstillende, entgiftende, entzündungshemmende, adstringierende (zusammenziehende) und reinigende Effekte zugeschrieben.

Des Weiteren gibt der ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorption Capacity) die antioxidative Kapazität bzw. Fähigkeit von Naturstoffen an. Experten stufen Werte über 10.000 µmol TE/100 g (Mikromol Trolox Equivalent je 100 Gramm) als hoch und über 100.000 µmol TE/100 g als sehr hoch (so genannte „Super-Antioxidantien“) ein. Triphala soll laut Aussage einiger Rohstoff-Hersteller – die hier ohne jede Gewähr für die Richtigkeit wiedergegeben wird – sogar einen noch höheren Wert von bis zu über 250.000 µmol TE/100 g erreichen.

Laxative wirken ganz allgemein – ohne Bezug zur Verwendung von Triphala als reinem Nahrungsergänzungsmittel – entschlackend, entgiftend, verdauungsfördernd und abführend. Darüber hinaus sind demnach in Triphala auch sekundäre Pflanzenstoffe (Polyphenole), Sennoside, Schleimstoffe, Gerbstoffe (Tannine) und Ballaststoffe enthalten.

Trotz der leicht abführenden Wirkung ist der unterstützende Verzehr von Triphala als Nahrungsergänzungsmittel nicht nur bei Verstopfung, sondern auch bei regelmäßigen Durchfällen empfehlenswert. Die Kombination der natürlichen Wirkstoffe kann zwar Verstopfungen beseitigen und die Darmtätigkeit stimulieren, kann gleichzeitig jedoch aufgrund der Ballaststoffe dafür sorgen, dass der Stuhl nicht zu durchfallartig bleibt.

4. Was müssen Sie bei der Einnahme von Triphala-Tabletten beachten?

Zunächst als Hintergrundinformation angeführt: Die maximale Tagesdosis, deren Verzehr ohne irgendwelche, geringste zu erwartende Nebenwirkungen vorgesehen wäre, ist bisher weder für die drei Bestandteile einzeln noch für das Mischpräparat Triphala insgesamt, aus einer EU-behördlichen - oder österreichischen - lebensmittelrechtlichen Vorgabe abzuleiten.

Die hier angegebene tägliche Verzehrempfehlung von 2 Tabletten, was mit der enthaltenen Triphala-Menge einer Tageseinnahme von etwa **960 mg** Triphala in gepresster Pulverform entspricht, orientiert sich an den Angaben zahlreicher anderer Hersteller und ist im Vergleich vorsichtig niedrig angesetzt.

Nehmen Sie diese 2 Tabletten pro Tag besser nicht zusammen, sondern getrennt (z.B. eine Tablette morgens und eine abends) mit ausreichend Flüssigkeit ein. Eine Einnahme zu den, oder kurz nach den Mahlzeiten ist grundsätzlich nicht zu empfehlen, d.h. die Einnahme vor einer Mahlzeit ist demgegenüber vorzuziehen. Diese Empfehlung ist aber nicht strikt einzuhalten.

5. Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Die beiden Triphala-Bestandteile Amalaki und Haritaki sind von den zuständigen Stellen der EU-Kommission im Rahmen des so genannten „EU Novel-Food-Catalogue“ (Katalog für neuartige Lebensmittel) bereits als Nahrungsergänzungsmittel offiziell anerkannt/zugelassen.

Siehe Direktlink zu diesem Novel-Food-Catalogue der EU-Kommissionsdienststellen; aktuell:

https://ec.europa.eu/food/safety/novel_food/catalogue/search/public/index.cfm#

Die Suche nach „Emblica officinalis“ (d.h. Amalaki) bzw. nach „Terminalia chebula“ (d.h. Haritaki) ergibt jeweils die Bestätigung der autorisierten Verwendung in der EU als „FS“ für englisch Food Supplement, also Nahrungsergänzungsmittel (NEM).

Für Terminalia belerica (Bibhitaki) als den dritten Bestandteil von Triphala hat hingegen die EU-Kommission in diesem Katalog neuartiger Lebensmittel noch keine Aussage getroffen; d.h. es ist noch überhaupt kein Eintrag dazu in diesem Katalog enthalten. Auch bezüglich der unbedenklichen Verwendbarkeit von Bibhitaki als Nahrungsergänzungsmittel, im Hinblick auf

denkbare oder mögliche Nebenwirkungen, gibt es seitens der EU-Lebensmittelbehörden bisher noch keinerlei konkrete Aussagen.

In einem Report von 2012 der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA), über Pflanzen und botanische Inhaltsstoffe in Lebensmitteln, wurde Bibhitaki unter dem gleichbedeutenden Fachnamen „Terminalia bellirica " ausschließlich in den dortigen Anhang B aufgenommen, worin die sozusagen „harmlosen" Pflanzen tabelliert sind für welche (Zitat): „keinerlei bedenkliche Substanzen (…) für die Anwendung insbesondere als Nahrungsergänzungsmittel" seitens der EFSA-Expertenkommission gefunden wurden.

Das ist ein wissenschaftlicher Hinweis von offizieller Seite - wenn auch keine EU-behördlich verbindliche Aussage - dass auch dieser dritte Inhaltsstoff von Triphala als NEM völlig unbedenklich ist.

Im Allgemeinen gilt Triphala als sehr sicher und bei maßvoller Dosierung, wie das im Fall der hier aufgenommenen Verzehrempfehlung jedenfalls gegeben ist, als sehr gut verträglich.

Aufgrund des Entgiftungsprozesses können jedoch, aus tieferen Gewebeschichten gelöste Schad- und Giftstoffe in den Blutkreislauf geraten und bis zur endgültigen Ausscheidung leichte, nicht gesundheitlich schädliche Nebenwirkungen hervorrufen. Mögliche Symptome sind zum Beispiel Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden und Schwindel. Außerdem könnte der Stuhl bei zu hoher Dosierung sehr weich bis durchfallartig werden. Bemerken Sie solche Nebenwirkungen in sehr ausgeprägter Form, sollten Sie das Produkt vorerst absetzen und die Beschwerden abklingen lassen. Ziehen Sie im Zweifelsfall auch einen Arzt zurate.

Schwangeren und Stillenden wird die Einnahme nicht empfohlen, da die Unbedenklichkeit des Naturprodukts während der Schwangerschaft und Stillzeit noch nicht ausreichend belegt ist. Insbesondere könnten die oben erwähnten gelösten Gift- und Schadstoffe, welche in der hier empfohlenen Dosierung für Erwachsene zu völlig unbedenklicher und vorübergehender Nebenwirkung führen können, über die Blutbahnen zum ungeborenen Kind gelangen oder in die Muttermilch übergehen. Kinder unter 12 Jahren sollten Triphala zur Sicherheit nicht ohne entsprechende ärztliche Begleitung in der hier empfohlenen täglichen Verzehrmenge einnehmen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern ist vom Verzehr dieses Nahrungsergänzungsmittels abzuraten.

Personen, die Blutverdünner einnehmen, sollten ebenfalls von der Anwendung absehen. Der Bestandteil Amalaki könnte bei höheren Triphala-Dosierungen - d.h. zwar, höher als hier empfohlen - unter Umständen eine bereits vorhandene Blutungsanfälligkeit verstärken und die Entstehung von Blutergüssen erleichtern. Daher sollten auch Personen mit angeborenen Blutungsstörungen Triphala sicherheitshalber nicht einnehmen.

Darüber hinaus ist Vorsicht bei einer gleichzeitigen Einnahme von Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva) geboten, da es zu - bisher zwar unbekannten - Wechselwirkungen kommen könnte. Schließen Sie ganz allgemein vor der Einnahme dieses Nahrungsergänzungsmittels mögliche Wechselwirkungen mit von Ihnen eingenommenen Medikamenten aus, indem Sie einen Arzt, Apotheker oder auch einen medizinischen Ayurveda-Experten zurate ziehen.

<u>Hinweise zu Magnesiumstearat</u>, als Tabletten-Hilfsstoff in wenigen Zehntelprozent-Anteilen:

Nach der Aufnahme wird Magnesiumstearat in Magnesium und Stearinsäure zerlegt und kann dann so über die normalen Stoffwechselwege vom Körper weiterverarbeitet werden.
Die zwei Einzelbestandteile Stearinsäure und Magnesiumsalz jeweils für sich sind natürliche, in Nahrungsmitteln vorkommende Stoffe und werden beide von uns fast täglich unbewusst konsumiert. Magnesium ist ein sehr häufiges Mineral des menschlichen Körpers und ist an über 400 Stoffwechselvorgängen beteiligt.
Zwar ist Magnesiumstearat als deren gemeinsame Verbindungssubstanz nicht in pflanzlicher oder in tierischer Nahrung enthalten; es soll aber offenbar keinen einzigen, wissenschaftlich seriösen biomedizinischen Hinweis darauf geben, dass eine Beifügung so geringer Mengen dieses Hilfsstoffs Magnesiumstearat negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann.

Magnesiumstearat soll laut Kritikern angeblich dafür sorgen, dass Wirkstoffe schlechter vom Körper aufgenommen werden, was besonders in seiner Verwendung im Zusammenhang mit Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln kontraproduktiv wäre. – Fakt ist: Es konnte biomedizinisch tatsächlich lediglich nachgewiesen werden, dass das Magnesiumsalz mit der Stearinsäure die Wirkstoffaufnahmegeschwindigkeit verlangsamen kann, d.h. die zeitliche Aufnahmedauer etwas erhöhen kann. Laut allen seriösen Studien bleibt aber die gesamte erzielte Wirkstoffaufnahmemenge im Körper auch mit Beifügung solch geringer Mengen von Magnesiumstearat wie in unseren Nahrungsergänzungsmittel-Tabletten völlig unverändert.

Hier als ein exemplarischer Hinweis zum Nachlesen bei Interesse an den Fakten im Detail, ein kurzer Überblicksartikel über Magnesiumstearat aus dem deutschen Wochenmagazin „Focus" von April 2019. Im obigen Absatz wurden daraus einzelne Auszüge übernommen:

https://praxistipps.focus.de/magnesiumstearat-so-gesund-ist-der-stoff-wirklich_109652

6. Wie sind Triphala-Tabletten aufzubewahren?

Trocken und vor Wärme geschützt gelagert, haben Triphala-Tabletten eine lange Haltbarkeitsfrist laut Aufdruck des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) auf der Packung.

(Hinweis: Da es sich um ein Mindesthaltbarkeits- und nicht um ein Verfallsdatum handelt, ist dieses Nahrungsergänzungsmittel bei sachgemäßer Lagerung auch nach dem angegebenen Datum noch eine gewisse Zeit hindurch verzehrbar - dann aber ausschließlich in der eigenen Verantwortung des Verbrauchers.)

Hierbei ist das Verständnis von „vor Wärme geschützt", dass die Triphala-Tabletten am besten in der verschlossenen Packung bei normaler Zimmertemperatur, und ohne längere direkte Sonneneinstrahlung auf der Packung oder auf den Tabletten aufbewahrt werden. Bei entsprechend sachgemäßer Lagerung ist keine, gegenüber dem MHD verkürzte Verwendbarkeitsfrist ab dem Öffnen der Packung zu beachten.

Bewahren Sie das Produkt außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

7. Kontakt

Phoenix der Lebenskraft e.U.
www.phoenix-der-lebenskraft.at

Mobil: +43 650 7068639
E-Mail: shop@phoenix-der-lebenskraft.at