



Chyavanprash

Chyavanprash – ayurvedisches Kräuterfruchtmus

Die Ayurveda-Medizin hat eine eigene Disziplin entwickelt, die sich mit den Themen **Stärkung und Regeneration** des menschlichen Organismus befasst. In diesem „**Rasayana**“ genannten Fachbereich geht es vor allem darum, **Gesundheit zu fördern**, Alterungsprozesse aufzuhalten und **Krankheiten zu verhindern**.

Eines der bekanntesten und wichtigsten ayurvedischen *Rasayana*-Mittel ist das **Kräuterfruchtmus Chyavanprash**. Dieses Nahrungsergänzungsmittel wird nach traditionellen Originalrezepten aus den Ayurveda-Klassikern hergestellt. Neben der Hauptzutat **Amla** (*Emblica officinalis* – **indische Stachelbeere**) finden bei der Herstellung **ca. 50 Kräuter** und andere hochwertige Zutaten Verwendung (z.B. geklärte Butter, Honig, Safran, Zimt, Kardamom, Süßholz, Rosinen, Pfeffer, u.v.a.). Die Rezeptur hat sich in Südasien über Jahrtausende bewährt und ist weithin bekannt für ihre **gesundheitsfördernden Eigenschaften** auf körperlicher und geistiger Ebene.

Die indische Stachelbeere hat im Vergleich zu anderen bekannten Früchten einen außerordentlich **hohen Gehalt an Vitamin-C**. Die Früchte sind eine regelrechte Vitamin-C-Bombe und enthalten zusätzlich wertvolle **Tannine**, die das Vitamin C vor **Oxidationsprozessen** schützen. Kernbestandteile des Chyavanprash sind in der Lage **freie Radikale**, die entscheidende Rollen bei Zellalterungsprozessen spielen, wirksam zu binden und unschädlich zu machen.

Aus ayurvedischer Sicht hat Chyavanprash eine sehr **ausgleichende und harmonisierende Wirkung** auf den Menschen. Es beruhigt vor allem auch das **Vata-Prinzip**, welches zum Beispiel bei der Entstehung und dem Verlauf von **Erkrankungen des Bewegungsapparates** eine zentrale Rolle spielt. Die Wirkung von Chyavanprash ist darüber hinaus **aufbauend, nährend, immunsteigernd**. Es schützt vor Auszehrung und Erschöpfungszuständen, verleiht Stabilität und dient zur allgemeinen **Unterstützung bei Genesungsprozessen** jeglicher Art.

Chyavanprash sollte als Nahrungsergänzungsmittel **täglich** eingenommen werden. Es empfiehlt sich, **morgens und abends jeweils 1-2 Teelöffel** zu sich zu nehmen, am besten mit etwas **wärmer, aufgekochter Bio-Milch**, alternativ mit etwas heißem Wasser. Chyavanprash schmeckt aber auch lecker als würziger **Brotaufstrich**.

Die Einnahme von Chyavanprash ist für alle Altersstufen geeignet.

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!