Трифала чурна одно из самых востребованных в аюрведе средств. Прекрасно очищает организм от токсинов, выводит шлаки, известна как одно из лучших средств для очистки крови, улучшает циркуляцию крови. Способствует очищению кожи от всевозможных высыпаний, придает блеск, упругость кожи, омолаживающим действием, способствует снижению веса. Оздоравливающе воздействует на репродуктивную систему как мужскую, так и женскую. Обладает мягким послабляющим действием, очищает печень, антиоксидант, иммуномодулятор, активирует защитные силы организма. Способствует активизации метаболизма, а также полноценному перевариванию пищи. Способствует синтезу гемоглобина. Имеет выраженные антибактерицидные и противовоспалительные свойства. Полезна при заболеваниях глаз. Приводит в баланс все три доши организма. Улучшает работу мозга, укрепляет память, повышает способность к обучению. Гармонично сочетает в себе все пять вкусов, что позволяет приводить в равновесие все три доши организма. Формула трифалы специально разработана, чтобы сбалансировать все три основных системы организма: нервную, структурную, мышечно-висцеральную, процессы обмена и метаболизма. Воздействует на дыхательную, пищеварительную, выделительную и нервную системы. Имеет тонизирующее, омолаживающее, отхаркивающее действия. В древних трактатах сказано, что тот, кто принимает трифалу в течение года, доживет до ста лет, не зная недомоганий и болезней. **Наружное применение:**для промывания глаз, ран, язвочек делается отвар из одной чайной ложки трифалы в течение 3 мин., тщательно профильтровать через 2-3 слоя марли.
как маска для лица, для очищения кожи, улучшения ее состояния, питания, поддержания эластичности. Эффективна при юношеских угрях, различных покраснениях, высыпаниях, раздражениях кожи, в том числе и от избыточного ультрафиолета.

В Индии это средство употребляют внутрь (в соответствии с аюрведическими трактатам): 1/3 ч.л. до 1 ч.л. утром или перед сном, или 2 раза в день, или по показаниям: либо утром, либо вечером) запивая теплой водой или молоком, с добавлением меда или топленого масла (масло гхи). Курс профилактического приема не менее 50 дней. Можно продолжать прием по показаниям, без перерыва. **Важно:** 1 ч.л. порошка равна примерно 3-4 таблеткам трифалы, или 3-4 капсулам. Случаи передозировки не наблюдались. Курс приема 3-4 месяца. Для улучшения состояния нервной системы: ежедневно перед сном 1/2ч.л.-1ч.л. заварить горячей водой на 5-10 мин. Перед началом приема рекомендуется на 3-5 дней увеличить в своем рационе прием сырых овощей и фруктов. Для очищения кишечника, снижения веса: на ночь 1/2 ч.л. – 1 ч.л. запивая теплой водой или молоком. При желании и показаниям можно добавить мед, топленое масло. Для быстро действующего слабительного эффекта дозу можно увеличить до 1/5-2 ч.л. При освобождении от токсинов: по 1/2 ч.л. на ночь, запивая теплой водой (можно заварить на 5-10

мин), или молоком с гхи или медом. При всех видах аллергий: на ночь 1/2ч.л. – 1 ч.л., с теплой водой, можно добавить гхи. При кожных заболеваниях: на ночь 1/2ч.л. – 1 ч.л. с медом или гхи, запивая теплой водой или молоком.
Противопоказания: беременность, кормление грудью, период обострения болезней ЖКТ.
Детям от 6 до 14 лет: дозировка 1/5 ч.л. в зависимости от показаний с теплой водой, молоком, добавляя гхи или мед. Состав: харитаки, бибхитаки, амалаки.
Данное средство не является медицинским препаратом. *Перед применением рекомендуется проконсультироваться с аюрведическим специалистом.*