

Verein Netzwerk Gesundheit „natur & therapie“

Interne Information für Ärzte, Therapeuten und Apotheker

Indikationsverzeichnis Therapieempfehlungen

Bewährte Wirkstoffkombinationen - gereiht nach dem Grad ihrer Bedeutung

Die hier wiedergegebenen Erfahrungswerte stammen aus den Therapeuten-Rückmeldungen des unabhängigen Netzwerk Gesundheit, natur & therapie.

Die hier genannten Naturmittel

- Dürfen aus rechtlichen Gründen nur intern mit ihren Wirkungen beschrieben werden,
- Sind am besten mit energetischen Methoden auszutesten, da nie alle Mittel benötigt werden, aber jedes in Frage kommen kann,
- Sind therapeutisch wirksam dosiert (Kinder die Hälfte oder jeden 2. Tag),
- Sind oft in Kombination am erfolgreichsten,
- Für Schwangere/Stillende sind nur wenige geeignet, da zu wenig erforscht: Acerola, Acerola+Zink, Akazienfaser, Aminosäuren I und III, Aminosäure Lysin, Aminosäure Glutamin, Aminosäure Threonin, Baobab, Baobaböl, Champignon Vitamin D2+K2, Cistus Tee, Eisen-Chelat, Krillöl premium, Lactobac, Micro Base, Sango Meeres Koralle, Silizium flüssig, Traubenkernextrakt (OPC), Vitamin D3+K2+Goji Beere, Vitamin-B Komplex, Vitamin K2, Zink

Abnehmen siehe Übergewicht

ADS (ADHS) Syndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps, später auch jeden 2. Tag
Wirkung: Verbessert Gehirnstoffwechsel, Energiebereitstellung, Lernvermögen, Konzentrationsfähigkeit und den für Ausgeglichenheit und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress und unterstützt bei Aufmerksamkeitsdefizit oder Verhaltensauffälligkeit von Kindern

Brahmi Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps
Wirkung: Bei ADS bzw. ADHS werden zu viele Daten im Gehirn aufgenommen und es kommt zur Reizüberflutung. Dadurch wird vor allem das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt. Brahmi wirkt einerseits beruhigend und unterstützt andererseits mentale Prozesse, indem es die Übertragung der Nervenimpulse verbessert. Brahmi erhöht die Lernbereitschaft

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps
Wirkung: Hat große Bedeutung für Nerven, Stresstoleranz, Stimmung und Gehirnfunktionen. Ist die Stoffwechselstörung HPU/KPU die Ursache, gelingt Besserung nur durch Vitamin B-Komplex und Zink

Zink Kps

Tagesdosierung: Nur bei gesicherter HPU/KPU 1 Kps, da diese Dosis sonst für Kinder zu hoch ist, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Bei Zinkmangel durch HPU/KPU, nicht auf leeren Magen und bei langfristigem Einsatz unter Kontrolle des Kupferspiegels, Zink konkurrenziert die Kupferaufnahme (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Bietet viele Vitalstoffe, vor allem Zink und B-Vitamine, die bei HPU/KPU eine Rolle spielen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Kann als beruhigender Neurotransmitter hilfreich sein, doch die Studien sind widersprüchlich, kann zusammen mit Glutamin auch aktivieren

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 bis 2 Kps
Wirkung: Wirkt sich oft positiv bei verhaltensauffälligen Kindern aus. Es wirkt besänftigend und ausgleichend, leistet seinen Beitrag bei Hyperaktivität und ADHS

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder jeden 2. Tag eine Kps
Wirkung: Viele Kinder haben Eisenmangel. Er macht müde, infektanfällig und unkonzentriert

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Möglicherweise gute Begleittherapie. Lindert Reizbarkeit und Lethargie, steigert die antioxidative Abwehr im zentralen Nervensystem, mindert und wirkt der Freisetzung des oxidativen Stresses bei der Gabe von Antipsychotika entgegen (gute Begleittherapie), verbessert Schutz der Nervenzellen

MSM Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 bis 3 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Verdacht auf ADS/ADHS durch Schwermetallbelastung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps, abends vorm Schlafengehen
Wirkung: Stabilisiert Kinder bei Hyperaktivität, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäuren I und III Kps

Tagesdosierung: Kinder nehmen 2x1 Kps von Amino I bzw. 2x1 Kps von Amino III
Wirkung: Aminosäuren I enthält alle essentiellen Aminosäuren, wobei Glutamin, Lysin und Valin besondere Bedeutung haben bei ADS. Aminosäuren III enthält Cystein und Taurin, die bei ADS wichtig sein können

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, ADHS eingesetzt

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Leitet Schwermetalle aus, versorgt mit allen Spurenelementen

Moringa Kps

Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährstoffreich, auch seltene Spurenelemente enthalten, fördert die Blutbildung und die Konzentration

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps

Wirkung: Entspannt die Leber bei Gereiztheit und Aggressionen

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reduziert deutlich Stress, adaptogene Wirkung, erhöht GABA

Aggressionen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress und trägt somit zur Linderung von Aggressionen bei

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Serotoninbildung im Körper. Serotonin ist wichtig für das vegetative Nervensystem, welches bei Aggressionen und Autoaggressionen eine Rolle spielt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Serotoninbildung, wirken häufig lindernd bei Aggressionen

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Auch die Psyche profitiert, typische psychische Symptome wie Aggressionen lassen nach

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane lindern Reizbarkeit und Lethargie

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Kann als beruhigender Neurotransmitter hilfreich sein bei aggressivem Verhalten, solange nicht mit Glutamin kombiniert wird (Aktivierung statt Beruhigung)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält Glycin neben den weiteren kollagenaufbauenden Aminosäuren Lysin und Prolin, außerdem Vitamin C und den Tremella Pilz

Akne

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungen in den Talgdrüsen werden reduziert, indem der zu gering aktivierte PPAR- α -Signalweg angekurbelt wird, Olivenblattextrakt wirkt ebenfalls entzündungshemmend

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, günstig gegen Eitererreger

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Antiseptisch, bei (nodulozystischer) Akne konnte es Guggul in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, gegen Akne-Bakterien

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft beim Kollagenaufbau, regeneriert die Haut bei Entzündungen und wirkt wundheilend sowie antibakteriell

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Seine B-Vitamine fördern die Hautgesundheit, die zusätzlich antioxidative Wirkung verlangsamt die Hautalterung, verbessert das Hautbild und lindert Entzündungen der Haut, etwa bei Akne und Neurodermitis

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für sämtliche Hautfunktionen wie Wundheilung und für die Nerven, Akne hängt häufig mit Vitamin B-Mangel zusammen

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Oft erfolgreich bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts (etwa nach Einnahme der Pille) und/oder Stress

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel kann Mitursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink in wässriger Form auf die Haut sprühen, bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, entgiftend, reich an Selen und Zink, die bei Akne von Bedeutung sind. Zink wirkt entzündungshemmend, fördert die Immunfunktion, reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Ein großartiges Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen, entzündungshemmend, antiseptisch. Man trinkt Tee und verwendet ihn außerdem äußerlich, den Sud direkt auf Pickel drücken

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, bessere Talgverteilung

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Zinkmangel kann Ursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Ist antikomedogen (nicht-verstopfend) und hat regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung, antibakteriell und entzündungshemmend

Brennessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt Blut, Darm, Leber und Nieren, die besonders mit dem Hautbild zusammenhängen, entsäuert

Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Äußerlich und innerlich anwenden, wirkt gegen Bakterien, entzündungshemmend, verbessert Hautbild

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, verbessert das Hautbild, entgiftet, entlastet die Leber

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingten Hautproblemen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 Tl in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch basische Mineralstoffe Kalzium und Magnesium, enthält keine Süßungsmittel, Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basische Mineralstoffe Kalzium und Magnesium. Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium reduziert Stress und somit auch stressbedingte Akne, entsäuert

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut und sorgt für schnelle Geweberegeneration, heilt die Darmschleimhaut

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Dient der Verbesserung des Hautbildes durch lymphaktivierende und damit reinigende Wirkung

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Akne, entzündungshemmend

Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Saniert und reguliert den Darm

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Saniert den Darm, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, erhöht die Produktion von Laktobazillen, Enterokokken und Bifidobakterien. TCM: Gegen Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Akne hat mit Feuchtigkeit zu tun

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gute Wirkung auf die Haut, verschönert das Hautbild, bessere Heilung, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Nierenstärkend, und entstressend, dadurch auch positiv für das Hautbild, speziell bei Akne junger Männer, fördert Testosteron

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Akne, Hautunreinheiten und eitrigen Stellen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringas äußerst seltenes Antioxidans Zeatin, ein Wachstumshormon, beschleunigt die Hautregeneration

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Wirkt auf das körpereigene Endocannabinoid-System, das Körperabläufe reguliert. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Kann Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren, wirkt entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhoe sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist Haut

Akute Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr entzündungshemmende Kräuter, stark antiviral und antibakteriell. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegs-, Lungen-, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Hepatitis, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Andrographis wirkt bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert im Blut, aber auch bei Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen, reduziert übermäßige Anflutung von Entzündungsstoffen, hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien (Malariaerreger) durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie Borreliose und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Kälte (weißer Zungenbelag), wärmt. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder wie etwa 3x5 Kps

Wirkung: Verhindert die Vermehrung von Viren, vor allem gegen virale Infekte, hochdosiert gleich zu Beginn einnehmen

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Isothiocyanate wie Sulforaphane werden von Kohlgemüsen als natürlicher Schutz vor Fressfeinden und mikrobiellem Befall ausgebildet. Erwähnenswert ist der antibiotische Effekt gegen Staphylococcus, Pseudomonas, Proteus und gegen Hautpilze. Sulforaphan soll außerdem – teilweise besser als Antibiotika – gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs, wirksam sein. In Studien erledigte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Wirkt durch die Senföle beider Pflanzen antibakteriell, antiviral, fungizid, entzündungshemmend, schleimlösend und bronchienerweiternd. Dadurch können sich Erreger auf den Schleimhäuten kaum ausbreiten. Effektiv bei Atemwegsinfekten und Harnwegsinfekten

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Cistus wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hervorragend gegen Viren und Bakterien, um 60 % mehr Immunpower

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft bei Bakterien mitunter besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien, multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Balanciert das Entzündungssystem bei schweren Infektverläufen und verhindert überschießende Immunreaktionen mit zu viel Entzündung durch Aktivierung des PPAR- α Signalweges, der die Expression zahlreicher Gene moduliert. Oleuropein des Olivenblatts bekämpft Bakterien, Viren, Pilze und Parasiten. Bei Infektionskrankheiten wie Atemwegs-, Harnwegs-, Scheiden- und Hautinfektionen ist es daher von großem Nutzen. Sein antiviraler Effekt macht es beispielsweise zu einem wirksamen Mittel gegen Herpes und Grippe. Nimmt man nur 100mg am Tag ein, verkürzt sich die Erkrankungszeit maßgeblich

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Bekämpft massiv Infekte durch Viren, Bakterien, Pilze, jedoch nicht mit Medikamenten kombinieren

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Husten, Schnupfen, Candida etc. Wirkt immunmodulierend auf das Immunsystem. Erhöht die Interferon-Bildung, wodurch die Abwehr gegenüber Viren – wie etwa das Epstein-Barr-Virus oder Brechdurchfall auslösende Rota-Viren – enorm verbessert.

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Covid, Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Candida etc. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) stellen zusammen mit den T- und B-Zellen die Lymphozytenpopulation des Blutes dar. Als „first line of defense“ sind sie maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen, somit entscheidend für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs deutlich erniedrigt

Reishi oder Shiitake oder Maitake oder Cordyceps oder Agaricus oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, antifungal, regen das Immunsystem an

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Ist antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, Adenovirus, Sinusitis, begleitend angewendet verhindert Tulsi Sekundärinfektionen

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, reich an Vitamin C, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente, auch örtliche Anwendung durch Sprühen in die Nase oder Ohren möglich)

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die besonders infektanfälligen Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Viren, Bakterien und Pilze, entzündungshemmend, schmerzstillend, besonders bei Entzündungen an den Schleimhäuten

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Oft begleitend sinnvoll, produziert das natürliche Antibiotikum „Acidophilin“, fördert die gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem gegen Bakterien, Viren, Pilze, schützt die Darmflora während Antibiotikabehandlung und baut sie danach wieder auf

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: 1000 IE tgl, 2000 IE jeden 2. Tag, 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Vitamin D-Mangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Sowohl Astaxanthin als auch Vitamin D stärken das Immunsystem

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit, regeneriert Schleimhäute, auch des Darmes

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe

Alpträume

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Verbessert den Schlaf und hilft gegen Ängste, lindert sehr gut Depressionen, entspannt die Nerven. Das alles trägt dazu bei, dass mit Ashwagandha Alpträume verschwinden können

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entspannt die Psyche, vertreibt Alpträume

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu Alpträumen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Leberstörungen zeigen sich unter anderem in Alpträumen, daher kommt es bei der Leber belastendem, schwerem, spätem Abendessen und Alkohol häufiger zu Alpträumen

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberstärkend

CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, bei ADHS, lässt belastende Erinnerungen verblassen, bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst die Angst vor einem Publikum zu sprechen, hilft bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

Alkoholmissbrauch

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt bei durch Alkohol verursachten Leberschäden, hilft beim Abbau der Leberfibrose bzw. gegen Voranschreiten einer Leberfibrose. Durch die Aktivierung von Nrf2- und PPAR-Signalwegen wird die körpereigene Entgiftungsbereitschaft auf ein neues Level gestellt, indem die Enzymaktivität in den drei Phasen der Entgiftung angehoben wird. Außerdem wird das Antioxidationssystem des Körpers (Superoxiddismutase, Glutathionperoxidase, Glutathion) ak-

tiviert. AGEs (Endprodukte aus Verzuckerung), entzündliche Zytokine und reaktive Sauerstoffspezies (ROS) werden so reduziert. Alkohol beschleunigt die Alterung, indem er genau diese Parameter hinauftreibt. Durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase wird außerdem die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert, wodurch die Leber auch noch entlastet wird. Olivenblattextrakt wirkt ebenfalls leberprotektiv.

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen selbst bei Belastungen durch Alkohol, verlängert die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut. Leitet Hitze aus, kühlt (bei gelbem Zungenbelag)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber aus

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Spielt am Aufbau von Gallensäuren und damit maßgeblich an der Fettverdauung mit, steigert die sogenannten Phase-II-Entgiftungsreaktionen, hält Gifte sogar schon im Vorfeld von der Leber fern, indem der Alkoholspiegel im Blut und die Ansammlung freier Fettsäuren in Leber und Gehirn reduziert werden

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält Glycin neben den weiteren kollagenaufbauenden Aminosäuren Lysin und Prolin, außerdem Vitamin C und den Tremella Pilz

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht geeignet bzw. nur in Kombination mit kühlenden Kräutern bei Hitzesyndromatik (gelblicher Zungenbelag)

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberstärkend

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Leberprotektiv, bei Gastritis durch Alkohol

Allergie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten),

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung von Nrf2, PPAR- α und PPAR- β weckt der Körper selbst „schlafende Gene wieder auf“ und lässt sie ihrer Arbeit wieder korrekt nachgehen. Überaktive Gegenspieler, die viel Schaden anrichten, werden gebremst, reguliert und viele Systeme normalisiert, vor allem das körpereigene Entzündungssystem, das bei Allergien eine große Rolle spielt. So wird durch Aktivierung des PPAR- β -Signalwegs neben Interleukin-6 auch der an Allergien beteiligte Entzündungsbotenstoff Interleukin-9 gehemmt. Zudem schafft das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* Erleichterung bei Allergien

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 2x6, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps, schon im Vorfeld nehmen

Wirkung: Unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Haut und Schleimhäuten lassen nach, Unruhe legt sich, die Leberentgiftung wird gestärkt. Bei allen Allergietypen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit. Bei Heuschnupfen und anderen Allergiesymptomen, wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffversorgung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen und Allergien führen. Eine Wiederherstellung der Darmbarriere kann sehr gut bei Allergien helfen

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Regeneriert die Darmbarriere

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Reduziert Histaminausschüttung und hat entzündungshemmende Eigenschaften (vor allem bei Heuschnupfen)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Antihistaminisch, reich an Gammalinolensäure, bei Heuschnupfen, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergie, Asthma, allergischen Ekzemen.

Bei Allergikern ist - vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes - der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Sein Hauptwirkstoff OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome im Akutfall oft sehr erfolgreich, nicht auf leeren Magen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute (Lunge, Nasennebenhöhlen) mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt, entzündungshemmend, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ein natürliches Antihistaminikum. Hilft vor allem bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen (Nesselsucht)

Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wenn alle anderen Naturheilmittel nicht helfen sollten, liegt die letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma oft in einer gemeinsamen Einnahme der Katzenkrallen und des Agaricus blazei murrill Vitalpilzes. Die Liane und der Pilz wirken immunregulierend, entgiftend, entzündungshemmend, histaminsenkend und aufbauend

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allergischen Erscheinungen der Haut, die mit Trockenheit verbunden sind oder allergischem Husten. Baut Yin wieder auf, insbesondere in Bezug auf Haut und Lunge

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vor allem bei zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (etwa mitbedingt durch Leaky-Gut-Syndrom) unterstützt Hericium die Schleimhaut von Magen und Darm, balanciert das Immunsystem, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Allergien mit Nebennierenschwäche und verringert Cortisolproduktion, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kühlt, leitet Hitze aus, die bei akuten Allergien auftritt. Baikal Helmkraut kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium und Naturusbsätzen kombinieren, die es noch wirksamer machen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der Astragalus das Immunsystem aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. Vor allem geeignet bei Allergien, die aus Kältesymptomatik (Milz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeignet bei Hitze (gelber Zungenbelag)

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan verhindert und bekämpft allergische Atemwegserkrankungen durch entzündungshemmende, antioxidative und epigenetische Mechanismen. Epithelverdickung, Kollagenablagerung, Becherzellmetaplasie und Entzündungen wurden bei Mäusen verhindert oder umgekehrt. Auch bei Heuschnupfen, der bei Schadstoffbelastung häufiger auftritt, können die antioxidativen Potentiale der Sulforaphane ebenfalls helfen

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Fenchel und Koriander sind bei allergischer Bindegewebentzündung hilfreich, selbst im chronischen Stadium. Koriander wird im Ayurveda bei Heuschnupfen, Dermatitis, allergischen Hauterscheinungen und Neurodermitis eingesetzt

Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem, saniert den Darm, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Probiotisch, sehr wichtig nach Antibiotika, da eine zerstörte Darmflora Allergieneigung verstärken kann, gleicht Milz-Qi-Schwäche aus, bei Verschleimung, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt die Lymphe, Entzündungsstoffe werden besser abgeführt, vor allem bei allergischen Hauterscheinungen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen und Allergien nicht ausbreiten

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Sie regt den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane an, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes (nicht bei Allergie auf Meerestiere), gleicht Immunsystem aus, bei Sonnenallergie oft Vitamin D-Mangel

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: 1000 IE tgl, 2000 IE jeden 2. Tag, 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Vitamin D-Mangel kann es zur Sonnenallergie und verstärkter Allergieneigung kommen

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3 Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Können bei diversen Unverträglichkeiten und Allergien helfen. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Reguliert Immunprozesse

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, die bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine Rolle spielen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 TL in Wasser

Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Vitamin C baut Histamin schneller ab und reduziert freie Radikale, die bei Allergien vermehrt auftreten, Aronia wirkt sich auch günstig aus bei Allergien. Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesiummangel führt zu verstärkter Histamin-Ausschüttung. Magnesium wird auch für die Funktionsweise der DAO benötigt. Magnesiumdefizit kann die Allergiebereitschaft des Körpers erhöhen und kann sogar Ursache einer Histaminintoleranz sein

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora, schützt das Immunsystem, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (erzeugt Laktase, Lipase, Protease bei Enzymmangel)

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin regeneriert die Schleimhäute und hilft den Thiolspiegel (für die DNA-Reparatur) wieder aufzufüllen, Methionin unterstützt den Histaminabbau

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel kann bei Allergien eine ganz entscheidende Rolle spielen, vor allem, wenn Histamin erhöht ist, aber kein Allergieauslöser gefunden werden kann

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C baut Histamin ab, Zink hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig ein Monat

Wirkung: Entsäuert, bindet Gifte im Darm, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie bei Histaminüberschuss

Chlorella Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps oder getestete Menge

Wirkung: Bei Allergien durch Schwermetallbelastung

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Allergien können mit der Leber zusammenhängen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress, verbessert die Ausgangslage bei Allergien

ALS

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Dämpft überschießende Nervenreaktionen wie krampfartige Beschwerden bei ALS, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex aus Quinoa und Magnesium (Magnesium 5 in 1, Micro Base) wichtig

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wie bei allen chronischen Krankheiten sind Reduktion von Oxidation und Entzündungen sowie eine Verbesserung des Zellstoffwechsels begleitend extrem wichtig

Altersflecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Ideal für reife Haut, trockene und barrieregestörte Haut aufgrund des hohen Gehalts an gesättigter Palmitinsäure. Sie reguliert den Wasserverlust und beugt Altersflecken vor

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verzögert Alterung, entgiftet, baut Ablagerungen in der Haut ab, auch gegen Falten, antioxidativ

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder

Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Antioxidativ, gegen negative Folgen der UV-Strahlen. Pigmentflecken verschwinden bei längerer Einnahme durch Hemmung der melanin- produzierenden Zellen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringas äußerst seltenes Antioxidans Zeatin, ein Wachstumshormon, beschleunigt die Hautregeneration und bremst die Hautalterung. Moringa kann bei Hautschädigungen und zur Verjüngung der Haut eingesetzt werden

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft sowohl von innen als auch von außen bei Altersflecken

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig ein Monat

Wirkung: Entgiftet, löst Ablagerungen in der Haut, vielfach bei Altersflecken erprobt

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Vermindert durch Stoffwechsellanregung Ansammlungen im Gewebe, die sich in Pigment-, Haut- und Altersflecken zeigen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockener, rauer, sensibler Haut, aber auch zu spröder, grobporiger, öligiger Haut, zu Falten, Altersflecken, Doppelkinn, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr-Kontur. Lysin repariert Hautschäden aller Art

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkeinnahme über 4 bis 6 Monate kann Altersflecken verschwinden lassen, antioxidative Wirkung, nicht auf leeren Magen und nicht länger, da die Kupfereinnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zinkeinnahme über 4 bis 6 Monate kann Altersflecken verschwinden lassen, antioxidative Wirkung

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Übersäuerung kann Altersflecken begünstigen, Entsäuerung durch ionisierte, basische Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium)

Alterung, vorzeitige

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert DNA-regulierende PPAR- und Nrf2-Zellrezeptoren und Signalwege, die auf ein gesundes Level gebracht werden. Dadurch wird Zellalterung entgegengewirkt. Blutzucker wird gesenkt, Verzuckerung (AGEs) gebremst, das Entzündungssystem normalisiert, die antioxidative Kapazität gesteigert, Entgiftungsenzyme werden verbessert. Insbesondere AGEs sind Risikomoleküle für den Alterungsprozess der Zellen und die Diabetes-Entstehung. Eine Ansammlung führt zu einer beschleunigten

Verzuckerung des Gewebes und setzt den Teufelskreis aus Gewebsentzündung, Oxidation und Alterung in Gang. AGEs sind etwa für tiefe Falten und den Verlust der Hautelastizität und Hautfestigkeit verantwortlich. Das extrem stark antioxidative Olivenblattextrakt verstärkt diese Wirkungen noch zusätzlich.

Da der PPAR- α das BDNF-Gen aktiviert, werden Nervenzellen besser vor Zerstörung durch Alterungsprozesse und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer, Depressionen, Parkinson, MS usw. geschützt. Das BDNF-Protein spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung funktioneller Synapsen und Etablierung von Signalleitungen im Nervensystem. Damit ist es auf zellulärer Ebene auch die Grundlage für Lernen, Langzeitgedächtnis und abstraktes Denken. Neurotoxische Ablagerungen im Gehirn, die Alzheimer verursachen, wird vorgebeugt. Amyloid-Beta und weitere neurotoxische Stoffe wie Tau-Proteine und APPs (Amyloid-Vorläuferproteine) werden reduziert. Der Olivenblattextrakt Hydroxytyrosol reguliert in vielen Gewebetypen Sirtuine, die Anti-Aging-Enzyme des Körpers, hoch. Hydroxytyrosol ist auch einer der potentesten natürlichen Radikalfänger, zweimal so effizient wie Coenzym Q10. Es regt zusammen mit Oleuropein aus dem Olivenblatt die Zellen zur Selbstreinigung an. Die hohe Bioverfügbarkeit und daraus resultierende Aufnahme von über 90 Prozent gewährleisten, dass der Wirkort auch tatsächlich erreicht wird. Als starke Antioxidantien schützen Hydroxytyrosol und Oleuropein die Gehirnnerven und helfen zu erhalten, was bis ins hohe Alter wichtig ist: ein gutes Gedächtnis, Konzentration und geistige Gesundheit

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern den Stoffwechsel und die Gesundheit der Mitochondrien im gesamten Körper, indem sie die im Alter stark nachlassende NAD-Bildung fördern. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren. Mit zunehmendem Alter wächst die Anfälligkeit der Gewebe für Oxidation durch reaktive Sauerstoffspezies. Sulforaphane haben selbst antioxidative Eigenschaften, sie regen außerdem körpereigene antioxidative Systeme an wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Sie erhöhen die antioxidative und entzündungshemmende Immunantwort über den Nrf2-Signalweg, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B kommt. Dieser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Die Wiederherstellung der antioxidativen Abwehr kann wesentlich dazu beitragen, das Immunsystem im Alter zu schützen und seine Schlagkraft zu stärken. Zusätzlich werden krebserregende Stoffe ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können. Da Sulforaphan im Gegensatz zu anderen Radikalfängern, wie Vitamin C oder E, bei der Neutralisation von freien Radikalen nicht verbraucht wird, wird es selbst nicht zum freien Radikal. Sulforaphane wirken indirekt und sind im gesamten Körper höchst aktiv über mehrere Tage lang. Ihre krebshemmenden und krebpräventiven Wirkungen sind weitere Highlights für gesundes Altern. Sulforaphan kann veraltete, überflüssige Proteine mit Hilfe eines mehrstufigen enzymatischen Prozesses entsorgen – eine Art Zell-Jungbrunnen, da der Alterung und altersbedingten Krankheiten entgegenwirkt wird, wodurch Funktion und Langlebigkeit der Zellen besser aufrechterhalten werden kann. Entledigt die Zelle sich dieses Zellballastes, herrschen wertvolle, aktive Proteine wieder vor

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen. Schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe, unterstützt das Immunsystem, die Ausdauer und die Körperkraft, sodass Alterungsprozesse verlangsamt und Krankheiten verhindert werden. Ashwagandha fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird. Ashwagandha ist also ein Lebensverlängerer und gesunder Anti-Aging-Wirkstoff. Der gute Schlaf und das antioxidative Potential sind weitere Geheimnisse hinter seiner verjüngenden Wirkung. Wer besser schläft, bleibt länger jung

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Guggul zählt im Ayurveda zu den beliebten Verjüngungsmitteln. Außerdem reinigt Guggul das Gewebe, hat „auskratzen“ Eigenschaften (lekhana), wie man im Ayurveda sagt. Es regt zusätzlich noch die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Antioxidativ durch Astaxanthin, schützt die Zellohülle und damit den Zellkern vor Oxidation (=Alterung), regeneriert, verbessert Zellneubildung und Zellstoffwechsel, Gefäßschutz, befreit Gefäße von Ablagerungen, fördert Gehirnfunktionen und Blutfluss, schützt Organe vor Verschleiß durch freie Radikale, glättet die Haut

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Qi auf, regeneriert, bringt die Kräfte wieder zurück. Antioxidativ, schützt das Herz-, Kreislaufsystem vor Oxidation und die Haut vor UV-Strahlung. Astragaloside sind begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Weniger Falten, festeres Gewebe. Mit den notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden alle Baustoffe zum Aufbau der Kollagenstrukturen vom Typ 1 wie Haut, Bindegewebe, Knochen, Knorpeln, Sehnen, Bänder, Faszien, Zähne und Augapfel bereitgestellt. Der Tremella Vitalpilz fördert Yin-Aufbau der Haut sowie Kollagenbildung zusätzlich

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Jungbrunnen für schöne, straffe Haut, nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, viermal besserer Feuchtigkeitsspender als Hyaluronsäure, innerlich und äußerlich (selbstgemachte Maske mit Baobaböl und einem Teelöffel Wasser). Fördert die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, gegen Hautalterung, nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress, schützt Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe, die Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und fördert die Wundheilung. Positiver und verschönernder Effekt auf die Kapillaren der Haut, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft beim Kollagenaufbau. Die antioxidative Wirkung seines Melanins reduziert bis zu 40 Prozent der freien Sauerstoffradikale und schützt die DNA sowie Gene vor oxidativem Stress. Hyaluronsäure verlangsamt den Alterungsprozess der Haut durch Förderung der Zellregeneration

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Junge Zellen haben im Vergleich zu alten Zellen viel mehr Glycin, da wichtige Gene für die Glycin-Produktion im Alter ausgeschaltet werden. Eine ausreichende Versorgung mit Glycin verbessert die Mitochondrienfunktion. Das lässt Zellen wieder verjüngen

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Gilt im Ayurveda als Verjüngungsmittel (Rasayana). Regeneriert den Darm (der Tod sitzt im Darm)

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu Alterungserscheinungen in allen Körperstrukturen und in allen Körpersystemen. Lysin schützt das Eiweißgerüst des Körpers vor Kollagenverlust

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Auch „Pilz der Unsterblichkeit“ genannt, Anti-Stress-Wirkung, fördert Herz-, Kreislauf und vermindert Gefäßverengungen, reduziert altersbedingte Schädigungen der Leber, des Herzens und der Nieren, Immunsystem, Entgiftung, Vitalität, bei sehr vielen Beschwerden wirksam, bei Altersflecken und Falten, antioxidativ, erhöht Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben, wodurch sich deren Lebensqualität verbessert.

Cordyceps oder Pleurotus oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps (Cordyceps 2x2 und nicht am Abend)

Wirkung: Regen antioxidative Systeme des Körpers an, regenerierend, entgiftend, stärkend, gegen Müdigkeit, verjüngend

Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, entgiftend, bei Nervenschäden, Demenz

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, Gefäßschutz, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Mangan in Moringa sorgt für eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten, die wichtig sind für die Zellerneuerung. Kommt es zu einem Mangel, können die Zellen nicht richtig regeneriert werden und es kommt zu vorzeitiger Alterung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Gilt als Lebenselixier und Jungbrunnen, entspannt, schützt Gefäße

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Auch „Kraut der Unsterblichkeit“ genannt, erleichtert die Anpassung an Stress, wirkt verjüngend und ausgleichend auf Nerven und Gefäße, gleicht Blutdruck aus, senkt Cholesterin, fördert den Blutfluss

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Antioxidative Wirkung, befreit Gefäße von Ablagerungen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Für alle Körperstrukturen, Stützgewebe, Gefäße, Knochen, oft Mangel im Alter, hält Bindegewebe, Knochen und Gefäße elastisch

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Hautalterung ist auf Schäden der Hautzellen, Faserproteine und faserbildenden Zellen durch freie Radikale zurückzuführen, wodurch die Elastizität und Straffheit der Haut nachlässt. Zusätzlich trocknet die Haut aus, da sie durch den Rückgang von Kollagen nicht mehr so viel Wasser speichern kann. OPC des Traubenkerns wirkt antioxidativ und fördert die Hautregeneration in vielfältiger Hinsicht, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Verlangsamt die Zellalterung und unterstützt die Zellerneuerung. Sie ist reich an Antioxidantien, enthält vor allem das verjüngende OPC und wirkt 3,18mal stärker antioxidativ als Vitamin C

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel spielt im Alter eine große Rolle, wichtig für die Nerven und gegen Alzheimer

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitalisierend, stärkend, Ausgangsstoff für DHEA, das „Prohormon der Jugend“ – Gegenspieler des Stresshormons Cortisol

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Antioxidantien gegen Alterungsprozesse auslösende freie Radikale

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, verhindert Oxidation von Cholesterin, senkt Entzündungsauslöser Homocystein, erweitert Gefäße, hält das Blut fließfähig, reduziert Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen, bewahrt das Glutathion in der Zelle, schützt und regeneriert die Leber

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hoch dosierte Bioflavonoide als Gefäßschutz, antioxidativ

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entgiftet, hält Körperstrukturen elastisch, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, verbessert die Sauerstoffaufnahme uvm.

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidans, gut für Gefäße, speziell auch des Gehirns

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Zur Stressanpassung, vitalisierend, leistungssteigernd, verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, verjüngend und ausgleichend auf Nerven und Blutdruck

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Gegen Umweltgifte und im Darm freiwerdende Gifte, wirkt somit einer übermäßigen Bildung von freien Radikalen und dadurch ausgelösten Alterungsprozessen entgegen

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium sich nicht in Blutgefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es schützt auch vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vit E ist – wie Vit A und C – ein wichtiges Antioxidans, das in die Zellmembranen eingelagert wird und den Zellkern vor Schäden durch freie Radikale schützt. Bei Vit E-Mangel altert der Körper schneller, auch Lutein und Zeaxanthin sind für die Augen und Gefäße als Antioxidantien wichtig

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Das Baikal Helmkraut verfügt über außerordentlich viel Melatonin für guten Schlaf und damit für Regeneration. Melatonin ist aber außerdem noch von Bedeutung als Antioxidans, das verschiedene freie Radikale wie Hydroxylradikale, Wasserstoffperoxid oder Hypochlorsäure entschärfen kann und mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Glutathion zusammenwirkt. Es schützt Gewebe vor Oxidation – sogar viermal mehr als Vitamin C und E. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

CBD-öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Alzheimer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des erhöhten Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert, neurotoxischen Ablagerungen im Gehirn (Amyloid-Beta, Tau-Proteine, APPs (Amyloid-Vorläuferproteine)) entgegengewirkt und so neurodegenerativen Erkrankungen vorgebeugt. Gleichzeitig wird das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das auch bei Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Burnout und posttraumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit verminderte Aktivität zeigt, angeregt, mehr BDNF-Protein zu produzieren.

Da das BDNF-Protein die Nervenzelle vor Zerstörung schützt, ist ein BDNF-Defizit möglicherweise am Voranschreiten von Alzheimer beteiligt. Jedenfalls ist Aluminiumbelastung (gilt als ein Alzheimer-Auslöser) mit niedrigen BDNF-Spiegeln verbunden

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des bei Alzheimer erniedrigten neuronalen Wachstumsfaktors. Sulforaphan wirkt auch auf die beta-amyloiden Plaques ein, erhöht die Konzentration von Molekülen, die zum Abbau von Beta-Amyloid und Tau beitragen, reduziert die Spaltung des Membran-Proteins APP zu Plaques durch direkte Hemmung der beteiligten Enzyme und eine reduzierte Bildung dieser Enzyme, wirkt der Zusammenlagerung von Beta-Amyloid und der Hyperphosphorylierung von Tau entgegen. Sulforaphane steigern die antioxidative Abwehr im zentralen Nervensystem, verbessert synaptische Plastizität zum Schutz der Nervenzellen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Schützt die Nerven und beeinflusst alle Faktoren, die bei der Entstehung von Alzheimer eine Rolle spielen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Bildung des Nervenwachstumsfaktors, der bei Alzheimer erniedrigt ist, Nervenregeneration, fördert neue und stärkt Verästelungen der Gehirnnerven

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die kognitiven Funktionen, unterstützt das Gedächtnis, schützt Nervenzellen vor dem Zelltod, hemmt die zelluläre Acetylcholinesterase

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Nervenwachstumsfaktor (NGF), regt die Regeneration von Nerven an, verbessert er die Lern- und Gedächtnisleistung und beugt Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht, genau wie die bekannteren „Nervenzpilze“, die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), regt die Regeneration von Nerven an und beugt Erkrankungen wie Demenz und Alzheimer vor

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und entspannt die Nerven. Das verbessert die kognitiven Leistungen, die unter Stress massiv nachlassen können

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung von erhöhtem Homocystein im Blut (ein Alzheimer-Auslöser), ältere Menschen mit niedrigen Vitamin B12-Werten neigen eher zu Hirnatrophie oder Verlust von Hirnsubstanz. Die Hirnatrophie ist ein bekanntes Anzeichen für Alzheimer

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung. Verbessert den für Stimmung und Antrieb wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel. Das Cholin aus den Phospholipiden des Krillöls hebt den für die Merkfähigkeit wichtigen Acetylcholin-Spiegel. Reduziert Gefäßablagerungen und Entzündungen, schützt die Nervenzellen vor Oxidation

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Bindet Aluminium (ein Alzheimer-Auslöser)

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikrozirkulation im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass das Kalzium sich nicht in Gefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Aktiviert ein Enzym, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Borgehalt verbessert die Gehirnfunktion. Im Ayurveda wird Moringa bei Alzheimer eingesetzt

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme ins Blut, stärkt die kognitiven Funktionen des Gehirns wie etwa das Gedächtnis

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Durchblutungsfördernd, antioxidativ

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern nehmen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird zwangsläufig erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert. Lysin reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, etwa an der Halsschlagader und verbessert damit die Gehirndurchblutung

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, antioxidativ, verbessert kognitive Fähigkeiten

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Antioxidativ, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E bewahrt die Myelinhülle um die Nervenzellen im Gehirn. Dadurch altert das Gehirn langsamer und ist weniger anfällig für Alzheimer

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, dringt bis ins Gehirn vor, entgiftet Umweltspeichergifte wie Schwermetalle, die mit Alzheimer in Zusammenhang stehen können

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikal Helmkraut verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn und reduziert die Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt

nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen, anregend fürs Gehirn, zusätzliche Energiebereitstellung, fördert die Verarbeitungsfähigkeit, antioxidative Wirkung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Durchblutung im Gehirn

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1x1x bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, reduziert Gefäßablagerungen, fördert die Durchblutung

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Verbessert kognitive Funktionen

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Wichtig für den Gehirnstoffwechsel. Gemeinsam mit Niacin (Vitamin B-Komplex) positiver Einfluss auf Gedächtnis. Baustein für Neurotransmitter, entsorgt Ammoniak. Verbessert Kurz- und Langzeitgedächtnis

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Homocystein (erhöhter Homocysteinwert führt zu Gefäßentzündungen und infolge zu Demenz), wirkt antioxidativ und entzündungshemmend

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Es werden zwei Enzyme, die am Abbau von Gehirnbotschaften und somit an Alzheimer beteiligt sind, gehemmt

Analfissuren

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt wundheilend

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Verstopfung ist bei Hämorrhoiden besonders zu vermeiden. Triphala reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie

Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit, entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung – günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Anämie

 siehe Blutmangel

Angina

 siehe auch Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Andrographis hilft unmittelbar, beide Kräuter leiten Hitze aus und sind natürliche Antibiotika

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, durchdringt Biofilme bzw. hat die höchste Hemmkraft gegen Biofilme und macht so die Bakterien für das Immunsystem und Antibiotika angreifbar antibakterielle Wirkung sowohl gegen sogenannte „gram-positive“ als auch gegen „gram-negative“ Bakterien richtet. Darunter sind sogar antibiotikaresistente Problemkeime wie der MRSA („Krankenhauskeim“), E. Coli, Staphylococcus aureus oder das antibiotikaresistente Pseudomonas aeruginosa Bakterium

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Maitake oder Shiitake oder Chaga oder Pleurotus oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze stärken das Immunsystem und regen es an, starke antibakterielle Wirkung, entzündungshemmend, schnelle Linderung bei hoher Dosierung!!

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis usw., wundheilend

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv, doch nicht zusammen mit Medikamenten

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und entzündungshemmend, sehr wirksam gegen alle Erreger. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfo-

len bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antibakteriell, wirkt gegen Streptokokken

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, auch bei durch Viren oder Pilze ausgelösten Entzündungen und bei Schmerzen. Tulsi ist begleitend hilfreich bei Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber

Angina Pectoris

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, blutverdünnend, verbessert die Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Angina pectoris-Schmerzen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Stellt durch Arginin und Citrullin die Gefäße weiter und verbessert die Durchblutung, reduziert dadurch Angina pectoris-Schmerzen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind vermindert. Lysin reduziert Angina pectoris Schmerzen und Bluthochdruck, auch stressbedingt, lindert Arteriosklerose auf vielfältige Weise

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße, reduziert Angina pectoris-Schmerzen und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel

Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 TL in Wasser

Wirkung: Magnesium ist an der Energiegewinnung beteiligt. Bei Menschen, die an Ischämien leiden, wurden verminderte Magnesium-Konzentrationen im Blut festgestellt. Magnesium weitet die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken, Angina pectoris-Schmerzen reduzieren

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt bei Herzschwäche, langsamem Herzschlag und Angina pectoris-Schmerzen und macht das Blut besser fließfähig. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragaloside stärken die Kontraktionskraft des Herzens, deshalb ist Astragalus bei Angina Pectoris günstig

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Erweitert durch Regulation der Nebennierenhormone verengte Arterien. Er ist hilfreich bei Arteriosklerose, ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris, erhöhtem Thromboserisiko und nervösem Herz ohne anatomische Ursache. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wird als günstig beschrieben bei ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris und kongestiver Herzinsuffizienz. Die Mischung hat massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss - und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss - behindert oder nicht ideal ist, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose. Macht sogar Ablagerungen in der Carotis rückgängig bei langfristiger Einnahme. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung, wichtig für Herzrhythmus und Herzmuskel, bei Angina pectoris Schmerzen, entsäuernd

Angst

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Angst, Depression, Leere, nierenstärkend – Ängste und Depressionen entstehen auch bei geschwächter Nierenenergie (TCM)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg und in weiterer Folge das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das auch bei Depressionen, Schlafstörungen, Burnout und posttraumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit verminderte Aktivität zeigt und sorgt dafür, dass mehr BDNF-Protein produziert wird. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Antidepressiv (auch bei hysterischen, phobischen Symptomen und bipolaren Störungen) durch Anregung der Botenstoffe, bei Angststörungen, jedoch nicht empfehlenswert bei Wahnvorstellungen, nicht abends einnehmen, da es Energie spendet

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und reduziert Ängste, Cordyceps ebenfalls, nicht abends einnehmen, da es Energie spendet

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie etwa Serotonin. Ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und entspannt die Nerven, löst Ängste wirkt gegen Depressionen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Beruhigender und entspannender Effekt einerseits durch die Abschwächung von hyperaktiven Nerven und überschüssigen Signalen im ZNS, andererseits durch Entspannung der Muskulatur. Bewährte Kombination mit GABA aus Reishi oder Tremella Pilz, um auf den Großteil der betroffenen Synapsen zu wirken

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält Glycin neben den weiteren kollagenaufbauenden Aminosäuren Lysin und Prolin, außerdem Vitamin C und den Tremella Pilz

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblasen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstausslösende Gedanken. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Der aus Threonin aufgebaute Nervenbotenstoff Glycin dämpft überschießende Nervenreaktionen wie Ängste. Threonin-Mangel führt zu neurologischen Beschwerden, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erw. 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, somit wirkt es antidepressiv

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann zu Angststörungen führen, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, stärkt schwache Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors, lindert Unruhe-, Angst- und Spannungszustände

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Herzblutmangel in der TCM führt zu Ängsten. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf

Reishi oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Beruhigen den Geist

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Angst, Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Basis für ausgeglichene Nerven, unter Stress werden B-Vitamine vermehrt verbraucht, Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Panikattacken

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Ängsten in den Wechseljahren bewährt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung, reduziert Ängste durch entzündungshemmende Wirkung, Entzündungen aktivieren das Angstzentrum(!) im Gehirn

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entstresst und entspannt. Bei Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Wirkt auf die Psyche und wird bei depressiven Verstimmungen und Ängsten empfohlen. Tulsi führt in die Entspannung. Es reguliert den Cortisol-Spiegel und stabilisiert den Hormonhaushalt

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Nerven stärkend und ausgleichend

Antriebslosigkeit siehe Depression

Anurie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Erhöht die Harnmenge bei Anurie

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Harnmenge

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM) und Dysurie (Brennen und Schmerz beim Urinieren), ist aber bei Polyurie (zu viel urinieren) kontraindiziert

Aphten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, antibakteriell, stärkt das Immunsystem

Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Entzündungshemmendes Baobaböl hilft bei schmerzhaften Aphten (nicht schlucken)

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, lindernd

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi- Spülungen

Wirkung: Antibakteriell und antiviral, heilt und hemmt Entzündungen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen und Aphten

Chaga oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem und hilft so gegen Aphten

Appetitausgleich

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Fettaufnahme aus der Nahrung reduziert, eine übermäßige Bildung und Ansammlung von Triglyceriden verhindert sowie deren Abbau beschleunigt. Die Normalisierung des Hormons Leptin balanciert das Hunger- und Sättigungsgefühl aus

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Sorgt aufgrund von scharfen und zugleich bitteren Senfölglycosiden für Anregung der Verdauung, Hemmung des Appetits und besseres Sättigungsgefühl

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps statt normalerweise 3 Kps

Wirkung: Dämpft Hungergefühl und fördert Verdauung durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der Fu ling gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen in der TCM

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Hilft schnell bei Appetitlosigkeit/Abmagerung bei Krebs und sorgt für Gewichtszunahme bei Abmagerung. Andererseits helfen seine Enzyme auch bei Übergewicht

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bremst Heißhunger, wirkt aber auch gegen Kachexie bei Krebs

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt appetitausgleichend, reduziert Hunger. In der TCM bei Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit und blockiertem Qi

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf, bei Milz-Qi-Mangel fehlt der Appetit

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Bremst den Appetit. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Reduziert Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen, B-Vitaminen, Antioxidantien

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert das Hungergefühl

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar, etwa B6, B2 und B3. Fettabbau, Sättigung und Balance des Blutzuckerspiegels hängen damit zusammen

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Appetitschwankungen, Appetitlosigkeit, Bitterstoffe regen Verdauungssäfte an, fördern Sättigungsgefühl und helfen auch bei Übergewicht

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert Verdauung und Appetit, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Bei hohen Dosierungen steigert sich der Appetit

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen, unterstützt die Fettverdauung, hilft bei vermindertem Gallenfluss, der Appetit wird angeregt

Arteriosklerose siehe Gefäßerkrankungen

Arthritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates. Arthritis wird durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Außerdem wirkt Weihrauch abschwellend und kann Schmerzen reduzieren

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Normalisiert Entzündungssysteme bei akuten und chronischen Entzündungen. Aktiviert den Signalweg PPAR- α . Er spielt eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen. PPAR- α moduliert die Expression zahlreicher Gene, insbesondere solcher, die an entzündlichen Prozessen beteiligt sind und unterdrückt die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – einschließlich etwa Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-6 ist mitunter dramatisch erhöht bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Schmerzstillend, gegen Entzündungen im Bewegungsapparat. Hemmt den Transkriptionsfaktor NF-KappaB, der für die Entstehung entzündlicher Prozesse mitverantwortlich ist und TNF-alpha, ein an allen Entzündungsreaktionen zu Beginn beteiligter Botenstoff, moduliert Interleukin-10, ein Botenstoff, der im Körper ablaufende Entzündungsreaktionen hemmt. Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthrit, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – man kann es damit schaffen, Cortison zu ersetzen oder zumindest zu reduzieren

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Guggul häufig bei Gelenksbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Knochenentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps, akut auch bis 6 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, senkt CRP-Wert im Blut, schmerzlindernd dank Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Vorschreiten von Arthritis, Vitamin D dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert die Selbstzerstörung von Zellen

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch Chondroitin bessern sich Entzündungen der Gelenksinnenhaut. Denn Chondroitin hemmt den Signalweg COX2 und somit die Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen wie Interleukinen und Zytokinen. COX1 wird nicht gehemmt – ein großer Vorteil gegenüber Schmerzmittel wie Aspirin (Acetylsalicylsäure), die die Magenschleimhaut schädigen. Außerdem erhöht Chondroitin die Viskosität der Gelenksflüssigkeit und dadurch auch den schützenden Effekt. Je gallertiger, desto puffender wirkt die Gelenksschmiere. MSM und Glucosamine wirken entzündungshemmend. Glucosamin hemmt den enzymatischen Abbau der extrazellulären Matrix und damit den Knorpelabbau, lindert Schmerzen, indem die Pufferfunktion der Gelenksflüssigkeit durch vermehrte Bildung von Hyaluronsäure gefördert wird und für mehr Elastizität und Geschmeidigkeit des Knorpels sorgt. Die Einnahme von Schmerzmitteln kann durch die Verwendung von Glucosamin in vielen Fällen reduziert werden

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Bestandteil Korbarn (Gu Sui Bu) ist sehr hilfreich bei Arthritis

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, Erhaltung der Funktionsfähigkeit und Regeneration der Gelenke und Gelenksflüssigkeit, entzündungshemmend, schmerzstillend

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, bei gelblichem Zungenbelag, sehr stark entzündungshemmend, regt erniedrigte NK-Zellen an

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane kann sich positiv auf Gelenksbeschwerden auswirken und die Funktion jener schädlichen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis sowie in weiterer Folge der Arthrose beteiligt sind. Sulforaphane wirken gegen Übersäuerung

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entsäuernd, entzündungshemmend (cortisolähnlich), schmerzlindernd, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Bi-Syndrom (Wind-Kälte und Hitze-Nässe), entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis). Selbst bei Polyneuropathie lohnt sich ein Versuch mit Ashwagandha

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist. Auch in der Tiermedizin beliebt bei Arthrose

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Unter Stress lässt die Enzymproduktion im Körper nach bzw. tritt eine Inaktivierung der Enzyme ein. Bei Arthritis hat man häufig ein Enzymdefizit. Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten

daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems – wie bei Rheuma – stattfinden

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und in der Folge schmerzstillend bei Arthritis, reduziert die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren, wie Prostaglandinen und Stickoxiden

Chaga oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Gicht, da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem
Achtung: Blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Rheuma, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend (cortisolähnliche Wirkung), schmerzlindernd, bei Beteiligung der Nerven, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt auf das lymphatische System, entgiftet, entschlackt. Lymphstaus spielen begleitend bei vielen Störungen eine Rolle, wie etwa bei geschwellenen Beinen und Gelenkschwellungen

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Kollagen und fördert dessen Neubildung. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Gelenken, bei Gelenksproblemen erhöhter Lysin-Bedarf. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Rheuma, beeinträchtigt die Gelenksflexibilität, führt zu Gelenkssteife

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt, hilft, die normale Knorpelfunktion zu erhalten und trägt so zur natürlichen Mobilität und Elastizität der Gelenke bei

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt, hilft, die normale Knorpelfunktion zu erhalten und trägt so zur natürlichen Mobilität und Elastizität der Gelenke bei, Zink wirkt entzündungshemmend

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung bei Rheuma und Gicht angewendet. Löwenzahn lindert Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Gehalt an natürlichem Bor wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt gute Wirkung bei Arthritis

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen bei Arthritis und hemmt die Synthese von Prostaglandinen, die für Entzündungen verantwortlich sind

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel. Ingwer hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), das u. a. für Rheuma verantwortlich ist

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufter TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern, Citrate beeinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung senkt die Entzündungsbereitschaft, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern. Nicht bei zu wenig Magensäure

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend dank seiner Enzyme

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Curcumin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/ Tag sein darf

Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: Vollbäder oder Teilbäder

Wirkung: Entzündungshemmend, entsäuernd

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Klassisches Ayurveda-Mittel bei Arthritis, entzündungshemmend, Leberentgiftung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Leber, Niere, Blut reinigend, entsäuernd, entzündungshemmend, entwässernd

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet die Leber, hemmt Entzündungen, lindert rheumatische Schmerzen

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, antioxidativ

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit die Selbstzerstörung von Zellen

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, kann sie auch dazu beitragen, Arthritis zu lindern

Arthrose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Traditionell wird Guggul im Ayurveda bei Arthrose eingesetzt, schmerzstillend, entzündungshemmend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Kollagen abbauende Enzyme und so wird der Ursprung des Knorpelabbaus bekämpft und die Arthrose schreitet langsamer fort. Erhöht die Viskosität der Gelenksflüssigkeit, hat puffernden Effekt für die Gelenke und fördert die Herstellung des Kollagentyps 2, der für den Aufbau von Knorpelmasse in Gelenken verantwortlich ist

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Ob Rheuma, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthrit, Kniearthrose, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen – sämtliche Entzündungsstadien und Krankheitsbilder profitieren von der Katzenkrallen, schmerzlindernd

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau (Bindegewebe, Sehnen, Gelenke)

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, stärkt Funktionsfähigkeit und Regeneration der Gelenke und Gelenksflüssigkeit, entzündungshemmend, schmerzstillend

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd dank Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Voranschreiten von Arthritis, schützt Restfunktion

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält Vitamin K2, das dafür sorgt, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in Gelenke gelangt. Es aktiviert MGP (Matrix-Gla-Protein), das Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie Knorpelgewebe und Gelenken hemmt. Dadurch schützt es vor Arthrose und Kalkschulter. Bambus hilft durch seinen Reichtum an Silizium bei Arthrose, fördert etwa bei Gelenkerkrankungen die Wiederherstellung des zerstörten Knorpels und verbessert die Beweglichkeit und Elastizität insgesamt. Fördert die Wiederherstellung von zerstörtem Knorpelgewebe und verbessert Elastizität und Beweglichkeit

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in Gelenke gelangt. Es aktiviert MGP (Matrix-Gla-Protein), das Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie Knorpelgewebe und Gelenken hemmt. Schutz vor Arthrose und Kalkschulter

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Stu-

die an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. Bei Arthrose wird traditionell Schwarzkümmelöl eingerieben

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die antioxidative und entzündungshemmende Wirkung der Sulforaphane kann sich positiv auf Gelenksbeschwerden auswirken und die Funktion jener schädlichen Enzyme blockieren, die an der Entstehung von Arthritis sowie in weiterer Folge der Arthrose beteiligt sind

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen für Schübe verantwortlich ist. Auch in der Tiermedizin beliebt bei Arthrose

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale Schmerzmittel

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lindert sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates. Bei Arthrose, wenn noch eine Entzündung vermutet wird

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Unter Stress lässt die Enzymproduktion im Körper nach bzw. tritt eine Inaktivierung der Enzyme ein. Bei Arthrose hat man häufig ein Enzymdefizit. Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden - Bromelain ist sehr empfehlenswert bei Knie-Arthrose

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern, antioxidativ, entspannt die Muskulatur, reduziert die Schmerzempfindung genauso wirksam wie Morphin, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung wird Löwenzahn erfolgreich bei Schmerzen in Muskeln, Sehnen und bei Arthrose angewendet

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Gehalt an natürlichem Bor wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt gute Wirkung bei Arthrose-Beschwerden

Shiitake oder Cordyceps oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entgiftend, abschwellend, gegen Übersäuerung, beeinflusst Immunprozesse bei Rheuma positiv

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Gelenksschwellungen ab, entstaut

Asthma

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Allergikern ist - vermutlich aufgrund eines Enzymdefektes - der Aufbau von Prostaglandin aus Gammalinolensäure und Arachidonsäure gestört. Allergiker benötigen daher mehr ungesättigte Fettsäuren als andere, können sie jedoch aus der normalen Nahrung nicht aufnehmen. Prostaglandin E2 wirkt bronchienerweiternd. Beide Prostaglandine können das Immunsystem stark regulieren. Schwarzkümmel spielt daher eine wichtige Rolle gegen Heuschnupfen, Asthma und allergischen Hauterkrankungen wie Ekzeme und Neurodermitis. Schwarzkümmel besserte in Studien Asthmabeschwerden, die Häufigkeit, das Atemgeräusch und die Lungenfunktionswerte signifikant. Es wurden zusätzlich weniger Medikamente benötigt

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt Yin, befeuchtet trockene Schleimhäute. Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurffördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Klassisches Ayurveda-Kraut bei Asthma, erweitert Bronchien, verhindert das Zusammenschnüren der Bronchien, entzündungshemmend, schleimlösend, bei Allergenen, auch Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung, histaminsenkend

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Weitstellung der Atemwege durch Arginin und Citrullin, dadurch bekommt man besser Luft

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Normalisiert Entzündungssysteme bei akuten und chronischen Entzündungen. Aktiviert den Signalweg PPAR- α . Er unterdrückt die Produktion von Entzündungsbotenstoffen - TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-6 spielt eine wichtige Rolle bei Asthma

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch die Einnahme vom Boswellia-serrata-Extrakt kommt es zu einem stark erhöhten Anstieg des Ausatemvolumens. Vor allem bei allergisch bedingtem Asthma werden durch Weihrauch Leukotriene (Entzündungsvermittler) natürlich und effektiv gehemmt. Weihrauch hilft ebenfalls bei Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps (ein Monat vor Allergie beginnen)

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allergischem Asthma, sehr wirksam zusammen mit dem Agaricus Vitalpilz

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan verhindert und bekämpft allergische Atemwegserkrankungen durch entzündungshemmende, antioxidative und epigenetische Mechanismen. Epithelverdickung, Kollagenablagerung, Becherzellmetaplasie und Entzündungen wurden bei Mäusen verhindert oder umgekehrt

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Asthma

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektiionshemmende und schleimausleitende Wirkung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Mindert die Kontraktionen bei Asthma, stärkt die Lungenfunktion

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei allergischem Asthma

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps

Wirkung: Bei allergischem Asthma, unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Schleimhäuten lassen nach, Unruhe legt sich. Bei allen Allergietypen, schon vor der Belastungszeit mit kleiner Dosis beginnen. Wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei trockenen Bronchien, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei trockenen Bronchien, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt den Atemstrakt, entwässert bei Lungenödem, Erleichterung bei Lungenemphysem, erweitert die Bronchien bei Bronchitis und Asthma

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder mehr

Wirkung: Entzündungshemmend, Senkung der Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, erhöht Elastizität des Lungengewebes, vor allem bei Asthma durch Anstrengung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt dank der stickstoffanregenden Wirkung erweiternd auf die Bronchien

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei Asthma aufgrund der Inhaltsstoffe wie Cineole, Camphen und Eugenol. Sie lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. Tulsi fördert das Abhusten bei Asthma

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 3x1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Der Hauptwirkstoff OPC senkt Histamin, wirkt oft sensationell bei Allergien, auch bei allergischem Asthma, OPC sorgt auch für antioxidativen Schutz an den Kapillaren der Lunge und unterstützt die Lungenfunktion

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampfende Eigenschaften, sehr gut bei Asthma

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Asthma günstig

Atemnot

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen, man schnell außer Atem gerät und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann. Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang durchzuführen da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen. Baut auch Milz-Qi und Lungen-Qi auf. Lungen-Qi-Mangel führt zu Kurzatmigkeit, flache Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung. Geeignet bei Kältesymptomatik, nicht bei Hitze

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Kurzatmigkeit ist typisch für Eisenmangel, der etwa nach schweren Infekten auftritt (Viren, Bakterien, Krebszellen sind eisenkonsumierend)

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem, verbessert Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei allen Lungenerkrankungen, Atemnot, entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, antibakteriell, auch bei Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Er ist sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem und Herzinsuffizienz, entwässert ohne Kaliumverlust

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Kurzatmigkeit, Lungenemphysem, die Phospholipide des Krillöls fördern die Lungenschleimhaut

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes, gut bei Lungenemphysem

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Weitstellung der Atemwege durch Arginin und Citrullin, dadurch bekommt man besser Luft

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Atemnot kann auf Vitamin B-Mangel zurückzuführen sein

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und zusätzlich entzündungshemmend

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, gelbem Zungenbelag, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

Atemwegserkrankungen

siehe Asthma, Bronchitis, grippaler Infekt, Husten

Augeninnendruck erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wird klassisch im Ayurveda bei erhöhtem Augeninnendruck und grünem Star eingesetzt, stellt die Gefäße weiter

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Blutgefäße, dadurch sinkt der Augeninnendruck

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert den Blutfluss, gegen verengte Gefäße, leicht Blutdruck senkend, sehr gut bei erhöhtem Augeninnendruck, antioxidativ

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Senkt den Augeninnendruck durch Arginin und Citrullin, die Gefäße weiter stellen und die Durchblutung verbessern

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Ist ein Ayurveda-Mittel gegen grünen Star

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, erhöht Elastizität der Blutgefäße, dadurch weniger und Normalisierung des Augeninnendrucks, erhöhter Augeninnendruck erhöht den oxidativen Stress im Auge, daher sind Antioxidantien hier so wichtig

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidative Wirkung, oxidativer Stress erhöht hingegen den Druck im Auge

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, hilft bei ganz unterschiedlichen Augenkrankheiten wie Grünem Star, diabetischer Retinopathie, Makuladegeneration und trockenen Augen

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt dadurch den Augeninnendruck zusammen mit dem Blutdruck

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin verbessert den Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

Augen, trocken oder tränend

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu trockenen Augen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf, nur bei Kältesymptomatik geeignet

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Chondroitin kommt in den Augen ebenfalls vor und kann aufgrund der hohen Wasserbindekraft beim Sicca-Syndrom der trockenen Augen dienen

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Bei trockenen oder tränenden Augen, da Threonin am Kollagenaufbau mitwirkt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Befeuchtet trockene Schleimhäute
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Für den Kollagenaufbau, bei Kollagenmangel neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Trockene Augen können auf einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen sein

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, hilft bei ganz unterschiedlichen Augenkrankheiten wie Grünem Star, diabetischer Retinopathie, Makuladegeneration und trockenen Augen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, wofür viel Augensekret Anzeichen sein kann. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, lindert unterschiedliche Augenerkrankungen

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm Blutmangel (TCM-Begriff). Er zeigt sich unter anderem durch trockene Augen

Autismus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotoninspiegel, der auch bei Autismus eine Rolle spielt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren können bei Autismus, speziell auch bei Asperger-Syndrom, positiv auf das Gehirn wirken

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Große Verbesserungen laut Studien. Unterstützt bei neuronalen Entzündungsprozessen, gestörte Funktion der Mitochondrien und oxidativem Stress. Sulforaphane entgiften Umweltschadstoffe, die Autisten in höherem Ausmaß aufweisen. Indirekt antioxidative Wirkung durch Anregung körpereigener, antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Maßgeblich für die Verbesserungen können auch die darmsanierenden Wirkungen der Sulforaphane sein

Autoaggressionen siehe Aggressionen

Autoimmunerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert, der bei Epstein-Barr-Virus-Infektionen und Autoimmunerkrankungen (rheumatoide Arthritis, Lupus erythematoses, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) dramatisch erhöht ist. Noch lässt sich nur vermuten, was alles sich verbessern kann, hier wird laufend ergänzt werden, was rückgemeldet wird

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken gegen Entzündungen und oxidativen Stress und haben ziemlich sehr positive Wirkungen bei jeder Autoimmunerkrankung, auch wenn noch nicht in

Hinblick auf jede einzelne erforscht ist. Da sie gefahrlos einsetzbar sind und die positiven Rückmeldungen sogar so weit gehen, dass nach einem halben Jahr keine Autoantikörper mehr nachweisbar sind, ist eine Begleitung mit Sulforaphanen sehr anzuraten. Verbessert auch die Energiegewinnung und wirkt gegen Erschöpfung und Müdigkeit

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Kühlt Leberhitze bei Autoimmunerkrankungen, senkt Fieber und sehr häufig auch Autoimmunantikörper. Autoimmunerkrankungen können aus einer Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus (EBV) resultieren, etwa durch Covid. Besondere Erfolge gibt es bei durch EBV ausgelösten Lupus erythematoses oder Hashimoto thyreoiditis. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird.

Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Leitet Schwermetalle aus der Schilddrüse aus und behindert das Epstein-Barr-Virus bei der Aufnahme von dort angesammelten Schwermetallen. Beugt so der Entstehung von Hashimoto thyreoiditis durch den Einfluss des Epstein-Barr-Virus vor bzw kann es im Anfangsstadium oft wieder regulieren, wirkt gegen Gewebsverlust der Schilddrüse

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Da Chondroitin auch in der Haut vorhanden ist, bessern sich die Symptome der Schuppenflechte und der Psoriasis-Arthritis

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt sehr stark erniedrigte NK-Zellen an, stark entzündungshemmend

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen ausgelöst durch Epstein-Barr-Virus, zusammen mit Artemisia annua, entzündungshemmend. Oft starke Besserungen bei Rheuma, Lupus, Psoriasis, MS usw

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität. Der Astragalus wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassen schneller

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematoses, Sklerodermie, oft nicht günstig bei Hashimoto thyreoiditis (da die Restfunktion der Schilddrüse eventuell zu stark angeregt werden kann)

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schützt die Nierenkörperchen durch antientzündliche Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Reduziert bei einer

chronischen Nierenerkrankung die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Multipler Sklerose, Rheuma, Hashimoto thyreoiditis

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multipler Sklerose, Hashimoto thyreoiditis, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Diabetes Typ 1, Polyzystischem Ovarial Syndrom

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Gute Wirkung bei Autoimmunerkrankungen, möglicherweise durch Zurückdrängen des Epstein-Barr-Virus, der als Auslöser für Autoimmunerkrankungen vermutet wird. Bei Hashimoto Thyreoiditis zeigte sich in einer Studie mit Betroffenen neben einer Reduktion des Körpergewichts günstige Wirkungen auf die Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserve. Schwarzkümmelöl wirkt sich bei äußerlicher Anwendung positiv bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) aus. Bei Rheuma wirkt das antioxidative Thymochinon entzündungshemmend und schützt die Gelenke vor erhöhtem Verschleiß durch Oxidation. Gelenkschwellungen, -steifheit und -schmerz konnten in einer Studie an Arthritis-Patientinnen erheblich reduziert werden. Kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken. Wirkt entzündungshemmend bei Multipler Sklerose mit förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Morbus Crohn, Multipler Sklerose, Parkinson

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, besonders bei Hashimoto thyreoiditis, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Lichen, Multipler Sklerose, Rheuma

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Diabetes Typ 1

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, speziell bei Rheuma

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Psoriasis und Rheuma

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Begleitend beste Erfahrungen bei verschiedenen Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, MS

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbsterstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend. Die ersten Lebensmonate sind für die Prävention gegen Autoimmunerkrankungen wie Lupus erythematodes, MS, Rheuma, Diabetes Typ I besonders wichtig

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder mehr

Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei allen Autoimmunerkrankungen, auch MS, Lupus erythematodes, Nephropathien, Morbus Crohn, entzündungshemmend, schützt Zellmembranen, auch von Nervenzellen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Der immunmodulatorische Effekt von Curcumin (Curcugreen) hilft bei Autoimmunerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis, Psoriasis, Lupus erythematodes und Multiple Sklerose

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ist reich an Mangan. Es aktiviert Enzyme, die bestimmte Vitamine, vor allem Vitamin B1 und Vitamin C, im Stoffwechsel funktionstüchtig machen. Moringa und Vitamin C können Lupus erythematodes entgegenwirken

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Boswelliasäuren hemmen das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Lupus erythematodes kann so mit Weihrauch unterstützend behandelt werden. Weihrauch hilft ebenfalls bei Autoimmunerkrankheit ungeklärter Ursache, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 3x2 Kps

Wirkung: Stark entzündungshemmend, schmerzstillend, bei Lupus erythematodes, MS, Sklerodermie uva.

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Manno- se. Mannose-Mangel spielt bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 bis 2x8 Kps

Wirkung: Gegen jede Art von Erreger. Wichtigstes Mittel gegen Borreliose. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Oft auch ohne Antibiotika erfolgreich. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegs-entzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen

sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Stimuliert die körpereigene Immunantwort, schützt die Wirtszellen.

Gegen folgende Bakterien wirksam: Bacillus subtilis; Bacteroides melaninogenicus; Bordetella pertussis; Chlamydia trachomatis; Corynebacterium xerosis; Enterococcus faecalis; Escherichia coli; Helicobacter pylori; Klebsiella pneumoniae; Lactobacillus plantarus; Micrococcus sedentarius; Mycobacterium smegmatis, tuberculosis, hominis; Neisseria meningitidis; Proteus vulgaris; Pseudomonas fluorescens; Salmonella spp.; Shigella dysenteriae, flexneri; Staphylococcus aureus, epidermis, hominis; Streptococcus pneumoniae, mutans, sanguis, hemolyticus; Ureaplasma urealyticum; Vibrio cholerae

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Kapuzinerkresse und Meerrettich enthalten unterschiedliche Senföle als Hauptinhaltsstoffe, die stark antibakteriell wirken. Die antibakterielle Wirkung richtet sich sowohl gegen gram-positive als auch gegen gram-negative Bakterien, darunter antibiotikaresistente Keime wie MRSA und E. coli. Der Biofilm von Bakterien zur Tarnung wird zerstört, dadurch können Immunzellen und Antibiotika angreifen. Meerrettich hat die höchste bisher festgestellte Hemmkraft auf Biofilm des antibiotikaresistenten Pseudomonas aeruginosa Keims.

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft bei Bakterien mitunter sogar besser als Antibiotika bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Um 60 % mehr Immunkraft, sie wird mit Erregern schneller fertig – Viren, Bakterien wie beispielsweise den ungemein belastenden Borrelien, Streptokokken, Akne-Bakterien, Parasiten und Plasmodien, Candida

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Bei Bakterien, Viren und Pilzen, entzündungshemmend, natürliches Antibiotikum

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark abwehrsteigernd. Baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wie-Qi, das Abwehr-Qi auf. Nicht bei viel Hitze im Körper, da wäre Baikal Helmkraut besser geeignet

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bekämpft auslösende Erreger und wird etwa bei Blasenentzündung wegen seiner entwässernden und zugleich antibakteriellen und immunanregenden Wirkung geschätzt

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Gastritis wirkt er lindernd - selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress, wirkt antibakteriell bei Clavibacter michiganensis subsp. Michiganensis, Staphylococcus aureus (SA) und methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), gramnegativen Neisseria gonorrhoea, Salmonellen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Antiseptisch, etwa bei Akne, entgiftend und reinigend, damit Milieu verbessernd. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem und wirken antibakteriell, besonders bei Bacillus cereus (Durchfall, Erbrechen), Streptokokken (Angina), Staphylokokken, Bacillus pneumonia (Lungenentzündung), Escheria coli (Blasenentzündung), Helicobacter pylori (Magenbeschwerden), Bacillus cereus, Pseudomonas spp., Bacillus dysenteriae

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Borrelien, Streptokokken

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Streptokokken, Salmonellen, Borrelien, Antibiotikaresistenz

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, nachgewiesene Wirksamkeit gegenüber Salmonellen, Listerien, Staphylococcus aureus (MRSA-Keim)

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beim Coprinus ist die antibakterielle Wirkung erwähnenswert, speziell gegen Staphylokokken und den multi-resistenten Eitererreger Staphylococcus aureus

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Eine Besonderheit des Pleurotus ist sein Inhaltsstoff Pleuromutilin, ein natürliches Antibiotikum. Nimmt man entsprechende Dosen, kann man mit dem Pleurotus verschiedene Bakterienstämme eliminieren wie die Darminfektionen auslösenden Salmonellen, die Lungenentzündung hervorrufenden Pseudomonas, Durchfall auslösende Cholebakterien oder den multiresistenten Keim Staphylococcus aureus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder mehr

Wirkung: Balanciert wie alle Vitalpilze das Immunsystem, natürliches Antibiotikum, speziell gute Erfahrungen mit Cordyceps bei Borrelien, Streptokokken, Clostridien, Staphylokokken, Bacillus anthracis (Milzbrand), Blasen-, Nieren-, Nasennebenhöhleninfekten

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Als natürliches Antibiotikum wirkt er desinfizierend, was etwa bei Escheria coli oder Staphylococcus aureus (auch MRSA-Krankenhauskeim), bei Chlamydien-, Blasen- oder Nierenbeckeninfektionen gezeigt werden konnte

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Helicobacter pylori, Borrelien, Streptokokken, Salmonellen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Speziell bei bakteriellen Erkrankungen mit Nervenschmerzen wie Neuro-Borreliose, Helicobacter pylori, Staphylococcus aureus (MRSA-Krankenhauskeim)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt aufgrund seiner antibiotischen Eigenschaft gut bei bakteriellen Infekten, auch auf den MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Isothiocyanate wie Sulforaphane werden von Kohlgemüsen als natürlicher Schutz vor Fressfeinden und mikrobiellem Befall ausgebildet. Erwähnenswert ist der antibiotische Effekt gegen Staphylococcus, Pseudomonas, Proteus und gegen Hautpilze. Sulforaphan soll außerdem - teilweise besser als Antibiotika - gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs, wirksam sein. In Studien erledigte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt stark antibakteriell, sogar bei Multiresistenten Keimen

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Mit Weihrauch lassen sich sämtliche Entzündungen, die durch Bakterien ausgelöst werden, begleiten. Lyme Arthritis (Borreliose) wird durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Erzeugt Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, begleitend bei allen Infekten, durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums und etwa 40 andere Schadbakterien

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen

(Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei Erkältungen, Grippe. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen, vor allem aber ist seine antibakterielle Wirkung nachgewiesen, etwa beim MRSA-Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus*

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis – Viren, Pilze (wie *Candida*) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hilft bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien. Moringa hat entzündungshemmende Wirkung

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell, etwa bei Parodontitis

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend, gegen Husten

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem gegen Bakterien, Viren und Pilze

Sternanis Kps

Tagesdosierung: bis zu 3x4 Kps

Wirkung: Antibakteriell, etwa bei Bronchitis und Lungenentzündung

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit. Fehlt Glutamin, haben Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, Bakterien, Viren, Pilze, bei Gastritis, Blasenentzündung und anderen Infekten

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet, immunaktivierend, bei Borreliose

Bänderverletzung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen wie Sehnen, Bänder, Bindegewebe, Knochen, Haut usw

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Die primäre Aminosäure in Kollagen, verleiht den Muskeln, der Haut, dem Gelenkknorpel, dem Blut, den Knochen und den Bändern Stabilität

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt und nährt Sehnen und Bänder, bei Glieder- und Sehnenstarre, angespannten Muskeln und Sehnen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Anfälligkeit für Bänderüberdehnung sowie zu Knorpel- und Gelenkproblemen

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, stärkt Sehnen und Bänder

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei übermäßig empfindlichen Bändern und Sehnen (Sehnenscheidenentzündung) an Leberblutmangel (TCM) denken. Die Leber kontrolliert Sehnen und Bänder, die bei Leberblutmangel geschwächt sind. Alle drei Natursubstanzen bauen Blut auf, auch aus der Sicht der TCM, die sagt:

Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnenscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhtem Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag. Vier Monate Einnahme empfohlen, da das rote Blutbild solange zur Regeneration benötigt. Verbessert das weiße, und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen

Bandscheibenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch hohen Siliziumgehalt Stärkung der Elastizität der Bandscheiben und Schutz vor Austrocknung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates, bei Entzündungen im Zuge von Bandscheibenvorfall

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Chondroitin fördert die Herstellung des Kollagentyps 2, der in den Bandscheiben vorkommt

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen im Bewegungsapparat

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Lindert Nervenschmerzen, bei Bandscheibenvorfall

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Bandscheibenvorfall, schmerzhemmend, entzündungslindernd

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, strukturverbessernd, bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau, starke Muskulatur entlastet Bandscheiben

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Bandscheiben bestehen aus Kollagen

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zum Kollagenaufbau zusammen mit Lysin

Bauchspeicheldrüsenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wohl die beste Unterstützung. Reduziert Oxidation und Entzündung, regeneriert das Bauchspeicheldrüsengewebe, reduziert das Risiko für Bauchspeicheldrüsenkrebs und Diabetes, eliminiert Tumorstammzellen, erhöht NAD-Bildung für besseren Zellstoffwechsel und Regeneration.

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen, auch begleitend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, da bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung Leukotriene eine entscheidende Rolle spielen und diese durch Weihrauch gehemmt werden

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, jedoch nicht mit Medikamenten zusammen

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1

Wirkung: Wird bei Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse und zur regeneration von Bauchspeicheldrüsengewebe eingesetzt

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bewährt bei entzündlichen Prozessen

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt Milz-Pankreas durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt

Agaricus oder Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Verdauungsenzyme entlasten die Bauchspeicheldrüse

Bauchspeicheldrüsensekretion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ankaflavin sorgt über die Aktivierung von PPAR- α und PPAR- β für einen gesunden Blutzuckerstoffwechsel und die Aufrechterhaltung einer guten Bauchspeicheldrüsensfunktion. Eine geringe Aktivierung von PPARs wirkt sich hingegen 7-fach negativ auf den Blutzuckerstoffwechsel aus

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsensenzyme, lindert dadurch Verdauungsstörungen, Koliken und Aufgeblähtheit, manchmal anfangs auch gegenteilige Wirkung, die sich jedoch innerhalb von vier Wochen legt

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert ebenfalls die Bauchspeichelsekretion

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schützt die Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse, regeneriert das Bauchspeicheldrüsengewebe

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Fördert die Funktion von Bauchspeicheldrüse und Magen

Bewegungsstörungen

siehe auch Parkinson

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Phospholipide sind günstig bei Chorea Huntington, Vitamin D-Mangel erhöht Sturzgefahr im Alter, fördert die Dopaminbildung

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D ist wichtig für die Motorik im Alter, Vitamin D-Mangel erhöht die Sturzgefahr

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel wirkt bei vielen Bewegungsstörungen mit

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Neuroprotektiv, kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken

Bindegewebsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf. Es kontrolliert das Bindegewebe und hebt das Yang nach oben, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der Astragalus ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. Die Goji Beere unterstützt ebenfalls das Bindegewebe und baut Kollagen auf

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit. Die Milz kontrolliert das Bindegewebe. Daher ist der Pilz bei Cellulite, schlaffem Bindegewebe und Senkungen einsetzbar

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt den Kollagenaufbau im Knochen- und Bindegewebe an und schützt ebenso vor Kollagenabbau, wirkt dadurch regenerativ und strukturverbessernd

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen wie Haut, Bindegewebe, Knochen usw.

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Primäre Aminosäure von Kollagen, wichtig für die Festigkeit und Elastizität des Stützgewebes, sorgt für ein straffes und gepolstertes Bindegewebe

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sehnen, Bänder, Blutgefäße, Haut und Knochen enthalten ebenfalls Chondroitin. Chondroitin bindet Kollagen in diesen Strukturen und sorgt für ihre ausreichende Stabilität und Elastizität. Sehnen und Bänder werden belastbarer, Blutgefäße und Haut elastischer und Knochen widerstandsfähiger

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt damit die Milz, die das Bindegewebe kontrolliert. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Pleurotus oder Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze - und hier besonders der Pleurotus - wirken positiv auf die Milzenergie. Bei schwacher Milz leidet laut TCM das Bindegewebe. Auch der Maitake und der Shiitake unterstützen das Bindegewebe, etwa bei Senkungen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Ist ein wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau u. a. von Bindegewebe, Sehnen und Gelenken, Silizium wirkt dem unsichtbaren (Senkungsproblematik) und sichtbaren Bindegewebsrückgang (Erschlaffen der Haut, Faltenbildung) entgegen, verbessert das Erscheinungsbild bei Cellulite

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt auch Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, bei Mangel ist das Bindegewebe schwach, neigt zu Schlaffheit, Dehnungsstreifen und Organsenkungen, Hängebrust

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Bindegewebsaufbau mit, auch bei Senkungsproblematik, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Er stärkt und reinigt es von Ablagerungen (Säuren, Schwermetalle, Pestizide)

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist hochdosiert einsetzbar für besondere Unterstützung des Kollagenaufbaus

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps täglich

Wirkung: Entsäuernd, entwässernd, mineralstoffreich

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Gegen Cellulite, für Fettabbau

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Strafft Kollagen und Elastin-Fasern, mindert die Einlagerung von Schlackenstoffen (Cellulite), fördert die Durchblutung. Antioxidantien gegen Schädigung des Bindegewebes durch freie Radikale

Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Aktivierend und anregend, mineralstoffreich, stärkt das Bindegewebe

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wichtig zur Bildung von Kollagen und Elastin

Bindehautentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika und hemmen Viren, etwa Adenovirus, der ebenfalls Bindehautentzündung hervorrufen kann

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Augenentzündungen, befeuchtet trockene Augen, Achtung blutverdünnend

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Augenentzündungen, befeuchtet trockene Augen

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist ein Entzündungsmittel und natürliches Antihistaminikum. Hilft bei allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x2 Kps, Soforthilfe 3 bis 4 Kps

Wirkung: Unterbricht Histaminausschüttung bei allergisch bedingter Entzündung, antibakteriell, entzündungshemmend

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Umschläge beliebig oft

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, auch bei Bindehautentzündung durch Adenovirus

Blähungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Entblähend

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entbläht und führt leicht ab

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die gesunde Darmflora, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen und Darm, verblüffend regenerative Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem einschließlich Darmschleimhaut

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, gegen Blähbauch

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Reduziert gasbildende Schadbakterien, unterstützt bei der Enzymbildung und verbessert damit die Verdauung von Laktose, Eiweiß und Fetten

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei einer Milz-Qi-Schwäche ist der Stuhl infolge der vielen Feuchtigkeit oft zu breiig und es kommt zu Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit. Der Fu ling gehört deshalb zu den ersten Mitteln der Wahl bei Verdauungsstörungen durch Feuchtigkeit in der TCM. Ersichtlich ist Feuchtigkeit an Zahnabdrücken seitlich der Zunge

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz und verbessert die Verdauung, weniger Blähungen und breiiger Stuhl. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Ihre Ballaststoffe wirken gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora, entlasten die Leber

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entblähend durch Unterstützung der Leber, lindert auch Herzschmerzen durch Blähungen im Dünndarm

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr

Wirkung: Entkrampft bei Blähungen und Koliken

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen

Wirkung: Im Magen und im Darm bricht das Enzym Papain die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, sodass keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser

Wirkung: Nicht blähender Ballaststoff, unterstützt die Darmreinigung, unterstützt die Darmbakterien

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert dadurch Verdauungsstörungen, Koliken und Aufgeblätheit, manchmal anfangs auch gegenteilige Wirkung

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Die entblähende Wirkung von Curcumin (Curcugreen) hilft bei Verdauungsproblemen wie auch Völlegefühl

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen

Wirkung: Fördert den Gallenfluss. Blähungen resultieren mitunter aus einer Verdauungsschwäche, die auf zu schwachen Gallenfluss zurückzuführen ist

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Blähungen durch Milz-Qi-Schwäche, baut Milz-Qi auf

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kann gegen Fehlbesiedelung, etwa mit Gärungs- oder Fäulnisbakterien, wirken, allerdings nicht bei Kältesymptomatik bei Milz-Qi-Schwäche bzw. soll dabei mit Astragalus zusätzlich begleitet werden

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter py-

lori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie gegen Pilze und Parasiten sowie gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufoende Schadbakterien im Darm

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung und Krämpfen

Blasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Bei frühzeitiger Anwendung effiziente Bekämpfung von Harnwegsinfekten. Wirkt antibakteriell und harntreibend (spült Erregern aus), in niedrigen Dosen auch vorbeugend bei wiederkehrenden und antibiotikaresistenten Harnwegsinfekten

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Blasenentzündung oder Nierenentzündung. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen der Harnwege. Bei Kältesymptomatik kann man Astragalus dazu kombinieren

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verhindert das Verstecken von Bakterien in der Blasenschleimhaut, wo sie für Antibiotika nicht erreicht werden, sie werden mit dem Urin ausgespült

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Blasenentzündung, vor allem wiederkehrend trotz Antibiotika, könnte ein Biofilm bildendes Bakterium hartnäckiger Auslöser sein. Antibiotika greifen dann nicht genug und es empfiehlt sich entweder die Unterstützung durch Biofilme durchdringendes Oreganoöl parallel zum Antibiotikum oder auch alleine

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: Anfangs alle 2 Stunden 2 Kps, bis 10 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv bei Blasenentzündung, jedoch nicht zusammen mit Medikamenten anwenden

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, stärkt das Immunsystem und wärmt, verringert dadurch die Anfälligkeit für Blasenentzündung, gegen Kältesymptomatik, stärkt das Bindegewebe

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei interstitieller Zystitis, die nicht infektiös ist, sondern von einer chronischen Entzündung der Harnblasenwand herrührt

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sie wird mit Bakterien, die Blasenentzündung auslösen, schneller fertig

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Antibakteriell, bei Streptokokken, Cordyceps wirkt als Antibiotikum, verbessert Harnwerte, gegen häufigen Harndrang, entzündungshemmend, energetische Stärkung des Nieren- und Blasenmeridians

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt entwässernd, antibakteriell und immunstimulierend

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Maitake oder Shiitake oder Agaricus oder Chaga oder Reishi oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antibakteriell und entzündungshemmend, speziell die hier Genannten

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend und harnleitend bei Harnwegserkrankungen, wirkt gegen E. coli Bakterien

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend und Reishi auch antibakteriell als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, OPC verhindert das Anheften von Bakterien an der Blaseschleimhaut

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, besonders wichtig bei Antibiotika-Einnahme, die oft Candida Pilz mit sich bringt. Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist aufgrund seines hohen Kaliumgehalts harntreibend, ohne dass es zu einem Mineralstoffmangel kommt. Löwenzahn kann zur Durchspülung bei Harnwegsinfekten wie Blasenentzündung gut eingesetzt werden

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei krampfartigen Beschwerden, Reizblase

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, immunaktivierend, sehr bewährt bei Blasenentzündung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, entwässern

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Erzeugt Acidophilin (eigenes Antibiotikum), begleitend bei Infekten, gegen Bakterien, Viren, Pilze

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Entwässert und unterstützt aus der Sicht des Ayurveda außerdem bei Reizblase und Dysurie (Brennen beim Urinieren). Auch Harnwegsinfekte sind ein Einsatzbereich

Blasenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Problemen des Mannes beim Urinieren. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Auch gegen Bettnässen, da Sägepalmextrakt auf die Blase und Reishi angstmindernd wirkt

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Stärkt den Blasenmeridian, bei Blasenentzündung, zu viel Harndrang, verbessert alle Urinwerte, gegen Streptokokken, bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme, bei Blasesenkung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert Blasenfunktion und Fassungsvermögen der Blase

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Blasenschwäche hängt auch mit geschwächter Muskulatur zusammen. Die essentiellen Aminosäuren helfen beim Muskelaufbau, speziell in Verbindung mit Beckenbodengymnastik

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hält die Organe an ihrem Platz, stärkt das Bindegewebe bei Senkungsthematik, Astragalus baut Yang auf und hilft bei ständig kalten Füßen, Goji Beere stärkt die Niere

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Bindegewebe

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bindet Kollagen vom Typ 1 (Bindegewebe) und sorgt dadurch für ausreichend Stabilität und Elastizität

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt den Kollagenaufbau im Knochen- und Bindegewebe an und schützt ebenso vor Kollagenabbau, wirkt dadurch regenerativ und strukturverbessernd

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, etwa 2x1 Kps oder mehr

Wirkung: Entkrampft bei Reizblase

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen Mangel, der Bindegewebsschwäche und Inkontinenz begünstigt

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Die primäre Aminosäure in Kollagen, verleiht den Muskeln, der Haut, dem Gelenkknorpel, dem Blut, den Knochen und den Bändern Stabilität

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Bei Bindegewebsschwäche, entzündungshemmend, immunaktivierend

Reishi oder Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Bindegewebe und beugt bakteriellen Entzündungen vor, die zu Inkontinenz führen können

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Spült Nieren und ableitende Harnwege

Blutdruck, niedrig

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei niedrigem Blutdruck und allen damit zusammenhängenden Beschwerden

Cordyceps oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Blutdruck ausgleichend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Niedriger Blutdruck kann ein Zeichen für Leberblutmangel sein, dagegen helfen alle drei Natursubstanzen

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingtem Blutdruckschwankungen, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck

Blutfluss

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Bei Tinnitus. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löst aus Sicht der TCM Blutstauungen durch Qi-Auffüllung, beugt so Schlaganfall und Halbseitenlähmung vor. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Arginin und Citrullin stellen die Gefäße weiter und verbessern so die Durchblutung. Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt CRP-Wert, natürlicher Cholesterinsenker, starkes Antioxidans, verhindert oxidieren des Cholesterins, schützt sogar Kopfgefäße, da gehirngängig, Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität, dadurch positive Wirkung auf das Vegetativum, stressreduzierende Wirkung, befreit sogar von Gefäßablagerungen

Bluthochdruck

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes oder Epstein-Barr-Virus

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck, fördert Blutzirkulation und stärkt Herzfunktionen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert Bluthochdruck über die Aktivierung des Signalweges PPAR: Das gefäßverengende Peptidhormon Endothelin-1 wird gedrosselt und sowohl das gefäßerweiternde Stickstoffoxid als auch Gefäßelastin werden erhöht, Cholesterin und Triglyceride werden gesenkt, dadurch bewegt sich

die Blutsäule leichter durch die Gefäße und es wird weniger Druck dafür benötigt

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd durch Adenosin, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung im Ausmaß von ThromboASS), Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr wirksam bei Bluthochdruck, balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zu einer Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen, nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Indem OPC des Traubenskerns die Faserproteine, aus denen die Blutgefäße bestehen, vor Zerstörung durch freie Radikale schützt, bleiben Gefäße elastischer statt zu verhärten und als Reaktion des Körpers darauf – den Blutdruck in die Höhe zu treiben, leicht blutverdünnend

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Eigentlich ist Ashwagandha kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert, die Entspannung wird erleichtert, Bluthochdruck durch die automatische Blockierung der Ganglien gesenkt

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Feuchtigkeit verursacht erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikalm Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikalm Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikalm Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion

von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikalm Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Senkt systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Sein Hersaponin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Sein Hersaponin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Brahmi hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. Bei zu langsamem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Arginin erweitert die Gefäße, dadurch Blutdrucksenkung, enthaltene Aminosäuren senken Cholesterin, Triglyceride, Homocystein

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Bei leichtem Bluthochdruck, wirkt Thrombozytenaggregation entgegen, reduziert Cholesterin, leicht blutverdünnend, Vitamin D-Mangel verursacht Bluthochdruck im Alter

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bluthochdruck kann die Folge von Vitamin D-Mangel sein, sehr häufig im Alter!

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird zwangsläufig erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das führt zu Übersäuerung. Lysin reduziert Angina pectoris Schmerzen, reduziert Bluthochdruck, auch stressbedingt, lindert Arteriosklerose auf vielfältige Weise: Entspannt die Gefäße, senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Gefäßwänden, senkt auch das Lipoprotein a, das Gefäßwände verklebt, reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, regeneriert die kollagenhaltigen Gefäßwände von Arterien und Venen, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, Stress oder nierenbedingt, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Seine Tyrosinase senkt Bluthochdruck. Shiitake reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert), indem die Thrombozytenaggregation leicht gehemmt wird, LDL-Cholesterin und Triglyceride gesenkt werden. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Bluthochdruck durch Entwässerung (ohne Kaliumverlust). Statt Polyporus, wenn Blutverdünner eingenommen werden müssen

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Senkt Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und LDL-Cholesterin

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck (oberen Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Gefäßablagerungen, senkt Cholesterin und Bluthochdruck, glättet die Gefäße, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hochantioxidativ

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Verhärtete Gefäße verursachen Bluthochdruck. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gleicht den Blutdruck aus, insbesondere bei Stress, Stress stellt die Gefäße eng, senkt Cholesterin

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen, was Bluthochdruck entgegenwirkt, vor allem bei klimakterisch bedingtem Bluthochdruck bei Frauen

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Schützt die Gefäße vor freien Radikalen und senkt Bluthochdruck. Durch Regulierung des Cortisol-Niveaus senkt Tulsi auch stressbedingten Bluthochdruck

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Kann helfen, den Blutdruck zu regulieren, hat eine entstressende Wirkung

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin & Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nervenstärkend bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Chaga Vitalpilz

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entlastet den Blutdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Blutkörperchen (zu wenig weiße Leukopenie)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Niedrige Werte der für die Infektabwehr verantwortlichen weißen Blutkörperchen werden erhöht und zu hohe Werte gesenkt, auch bei Leukopenie durch Chemo

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert das weiße und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Unterstützt, indem der Biofilm von Bakterien zerstört wird (Tarnmechanismus). Immunzellen und Antibiotika können dadurch effizient angreifen. Antioxidative Senföle erhöhen die Produktion und Aktivität weißer Blutkörperchen (Immunzellen), erhöhen Antikörper und steigern die Phagozytose (Ausschaltung von Erregern)

Agaricus oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert weiße Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie, auch bei Anämie

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden. Der hohe Eisengehalt fördert das rote Blutbild

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz (TCM), indem Feuchtigkeit ausgeleitet wird, dadurch verbessert sich auch die Blutbildung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, Vitamin C stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Regeneriert das weiße Blutbild, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem und stärkt die Bildung weißer Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

Auricularia oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags

Wirkung: Fördert die Leukozyten-Bildung, Auricularia nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren, da Auricularia blutverdünnend wirkt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

Blutmangel (zu wenig rote Blutkörperchen, Anämie)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Alle drei Natursubstanzen bauen Blut auf. Vier Monate Einnahme empfohlen, da das rote Blutbild solange zur Regeneration benötigt. Verbessert das weiße, und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen. Baut auch Blut nach der TCM auf, Symptome: Blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ist perfekt einsetzbar bei Anämie. Es ist zugleich reich an Eisen und an Mangan. Mangan wird im Körper in Eisen umgewandelt. Moringa erhöht den Hämoglobinspiegel in kürzester Zeit

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hervorragende Aufnahme, ideal bei Eisenmangel durch besseren Transport im Darm

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Enthält gut aufnehmbares Eisen, bei Eisenmangel-Anämie

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Bringt nicht nur Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht und harmonisiert den Körper, es stärkt auch „Blut und Säfte“, ist also ein Yin-Tonikum und bringt die Regeneration voran. Gerstengras hilft bei Yin-Mangel-Symptomen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Ist ein Metall-Chelator, es verbessert die Bioverfügbarkeit von Eisen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Beta-Thalassämie

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps
Wirkung: Im Ayurveda zur Blutbildung eingesetzt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Ist extrem wichtig zur Blutbildung, etwa bei Vegetariern (Vitamin B12), wird auch zur Aktivierung von Eisen benötigt

Agaricus oder Reishi oder Pleurotus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Blut bildend und Blut reinigend

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Daraus wird Kollagen, Hämoglobin und Kreatin aufgebaut

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Aus Threonin wird Glycin aufgebaut und daraus Kollagen, Hämoglobin und Kreatin

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E-Mangel führt nach vielen Jahren unter anderem zu Blutmangel

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt blutbildend

Blutreinigung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Regt allgemein den Stoffwechsel an, reinigt das Blut und verbessert durch Unterstützung der Ausscheidungsorgane die Entgiftung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Blut bildend und Blut reinigend

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, reinigend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blut reinigend

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Blutreinigend und entgiftend

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Blutreinigend, leberentgiftend, entwässernd

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entgiftet das Bindegewebe und den Darm, entlastet das Blut

Blutzucker erhöht

siehe Diabetes

Borreliose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x8 Kps
Wirkung: Hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Kann hochdosiert auch ohne Antibiotikabehandlung helfen. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Mindestens zwei Monate Einnahme. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikal Helmkraut ist bewährt bei Borreliose. Andrographis soll sogar die wirksamste Pflanze bei Borreliose überhaupt sein, da sie Spirochäten wirksam bekämpft und das auch dann, wenn trotz Antibiotika Beschwerden da sind

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Sehr gut gegen Borrelien

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Außerdem unterstützt

er das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren, wirkt effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke. Somit ist er vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert, hat aber auch begleitend bei Borreliose (zusammen mit Baikalm Helmkraut und Andrographis) immunstärkende Bedeutung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

Hericum Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Spätfolgen (Neuroborreliose), fördert den Nervenwachstumsfaktor, repariert Nerven

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, gute Erfahrungen bei Borreliose

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

Bronchitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Wirkt durch die Senföle beider Pflanzen antibakteriell, antiviral, fungizid, entzündungshemmend, schleimlösend und bronchienerweiternd. Dadurch können sich Erreger auf den Schleimhäuten kaum ausbreiten, das Abhusten wird erleichtert, die Atemwege schneller freigelegt und das Risiko für bakterielle Sekundärinfektionen verringert

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell, trocknet bei starker Verschleimung

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzu Husten, eventuell so-

gar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

Baikalm Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen (gelber Zungenbelag), Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 5 Kps

Wirkung: Hemmt die Entzündung

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x2 Kps alle 3 Stunden,

Kinder 5x1 Kps alle 3 Stunden

Wirkung: Schleimlösend/antibakteriell/antiviral, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit Olivenöl auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber, auch bei Lungenentzündung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Traditionell bei Lungenbeschwerden wie Asthma, Bronchitis und Tuberkulose durch entspannende, infektionshemmende und schleimausleitende Wirkung

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, Lungenemphysem, wiederkehrender oder chronischer Bronchitis

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, entlastet die Lunge bei Asthma, Atemnot, wiederkehrender Bronchitis. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Hericum Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei trockener Bronchitis, schleimhautbefeuchtende und lindernde Wirkung auf irritierte oder entzündete Schleimhäute, bei trockenem Husten, auch infolge einer Bronchitis oder Lungenentzündung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schleimhautbefeuchtende und lindernde Wirkung auf irritierte oder entzündete Schleimhäute, bei trockenem Husten, auch infolge einer Bronchitis oder Lungenentzündung – Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane erhöhen die Produktion sogenannter Phase II Enzyme in den Epithelzellen der Atemwege. Sie bauen organische Toxine ab und helfen so, oxidativen Stress zu reduzieren, wodurch auch Entzündungen reduziert werden. Außerdem leiten sie krebserregende Stoffe aus und reduzieren das Lungenkrebsrisiko. Bei COPD, Asthma und allen weiteren Erkrankungen der Atemwege. Stärkt Bronchien und Rachenschleimhäute

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Seine husten- und entzündungslindernde sowie schleimlösende Wirkung ist auf seine Fähigkeit, Kälte und Erreger zu vertreiben, zurückzuführen. Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Bronchitis günstig, übrigens auch bei Asthma. Oreganoöl bekämpft den Lungenentzündungserreger Klebsiella pneumoniae

Reishi oder Shiitake oder Agaricus oder Polyporus oder Pleurotus oder Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, schleimlösend, hustenlindernd, antibakteriell, antiviral

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampfend, hustenstillend, bei nervösem Husten und bei Keuchhusten

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend, leistungssteigernd

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verhindert das Zusammenschnüren der Bronchien und erweitert sie, antibakteriell, entzündungshemmend, erleichtert das Abhusten

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem, ist für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert und wirkt zusätzlich entzündungshemmend

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Entzündungshemmend, verbessert die Lungenfunktion

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tagesdosierung 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Die Inhaltsstoffe Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege, fördern das Abhusten von Schleim, reinigen die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Die entzündungshemmenden und antibiotischen Eigenschaften helfen gut bei Bronchitis

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösende, entzündungshemmende und antibakterielle Wirkungen günstig

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wichtigstes Kraut in der TCM bei Bronchitis

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, auch bei Antibiotikaresistenz

Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

Wirkung: Sein Theophyllin entspannt die Bronchien

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Bei Husten, Schnupfen und leichtem Fieber, schleimlösende Wirkung. Bei Keuchhusten und Asthma krampflösend

Bulimie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird mehr BDNF-Protein gebildet. Anorexia nervosa und Bulimia nervosa hängen mit Stress und BDNF-Defizit ursächlich zusammen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert Serotoninbildung im Körper: Serotonin spielt eine Schlüsselrolle bei der Steuerung des menschlichen Essverhaltens. Bei Bulimie kommt es zu einem Mangel an zentralen Serotonintransportern im Gehirn

Burnout siehe Erschöpfung

Candida albicans siehe Pilzkrankung

Cellulitis siehe Bindegewebschwäche

Cholesterin erhöhtes LDL-Cholesterin

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin durch Aktivierung von DNA-regulierenden PPAR- und Nrf2-Signalwegen. Ankaflavin steigert den Cholesterinstoffwechsel, indem es die Genaktivität von Cytochrom P450 7A1 (CYP7A1) erhöht. LDL-Cholesterin wird dadurch verstärkt in Gallensäuren umgewandelt, auf diese Weise gesenkt und die Leberentgiftung über den

verstärkten Gallenfluss verbessert. Die Mitochondrien werden nicht geschädigt und die Coenzym Q10-Produktion nicht gebremst, wodurch keine zusätzliche Q10-Einnahme erforderlich ist. Die Cholesterinsenkung beträgt laut Studien 19 Prozent im ersten Monat. Im zweiten Monat noch ein paar Prozent mehr, aber es steigt wieder, wenn man die Einnahme beendet. Wenn man sehr hohes Cholesterin hat, ist die Senkung eventuell nicht weitgehend genug. Wichtig ist, dass man nicht nur das LDL, sondern auch das (kostenpflichtige) oxidierte LDL-Cholesterin feststellen lässt. Nach bisherigen Ergebnissen wird es stark reduziert - überhaupt in der Kombination mit dem hoch antioxidativen Olivenblattextrakt. Nur oxidiertes Cholesterin kann sich überhaupt in Arterien anlegen und zur Atherosklerose beitragen. Die Hochregulierung der antioxidativen Schutzsysteme durch Nrf2 führt auch dazu, dass einerseits die Struktur des „guten“ HDL-Cholesterins geschützt wird, das leicht ansteigt, und andererseits auch dessen Oxidation gehemmt wird. Dieser Effekt ist laut Studie sogar um 22,4 Prozent stärker als durch das bekannte Antioxidans Quercetin. Kombiniert man Ankaflavin und Monascin mit der Einnahme von Lovastatin, was bei sehr hohem Cholesterin wahrscheinlich doch nötig ist, kommt es zu keinem Anstieg der Kreatinphosphokinase (CPK), einer sonst möglichen Nebenwirkung. Im Gegenteil, Untersuchungen haben gezeigt, dass die Kombination mit Statinen die Aufrechterhaltung eines gesunden Blutfettprofils einschließlich Gesamtcholesterin, Triglyceride, LDL- und HDL-Cholesterin unterstützt

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, weitere Effekte: gefäßerweiternd, Blutdruck senkend, Herz stärkend, auch bei familiär gehäuften Bluthochdruck. Chrom hilft, den Wert an LDL-Cholesterin zu senken, und den Blutspiegel des „guten“ HDL-Cholesterins zu erhöhen

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, senkt Cholesterin und Triglyceride vergleichbar mit Medikamenten, pflegt Gefäße durch Bioflavonoide, nicht mit Medikamenten kombinieren

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Senkt hohes LDL- und VLDL-Cholesterin sowie Triglyceride, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg. Das ist deshalb bemerkenswert, da schlanke, sportliche Menschen mit guter Ernährungslage trotzdem hohe Blutfettwerte haben können. Das liegt häufig am Stress. Er treibt Cholesterin ordentlich in die Höhe, da Stress den Körper dazu anregt, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glukose zu produzieren und die Cholesterinproduktion in der Leber angeheizt wird. Außerdem kann sich Stress störend auf den Cholesterin-Abbau in der Leber auswirken

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die für erhöhte Blutfette laut TCM verantwortlich ist. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die für erhöhte Blutfette und Ablagerungen laut TCM verantwortlich sind. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, hemmt Cholesterinaufbau in der Leber. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, hebt HDL-Cholesterin

Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, fördert die Umwandlung von Cholesterin in der Leber, zuverlässig bei Jüngeren. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, ideal zusammen mit Guggul

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen senken Cholesterin als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride. Nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Hebt das „gute“ HDL-Cholesterin

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin, indem die körpereigene Produktion reduziert wird, der Einbau von Cholesterin in die Zellen gehemmt und seine Oxidation verhindert werden, verbessert den Blutfluss, senkt Bluthochdruck und Homocystein

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Das enthaltene Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und hebt HDL-Cholesterin (Apolipoprotein A1), reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, senkt Homocystein, auch bei familiär gehäuften Bluthochdruck, auch Arginin senkt Cholesterin

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung des Homocysteinspiegels (Risiko für Gefäße, soll nicht über dem Wert 8 liegen). Um durch Homocystein entstandene Schäden zu reparieren, schüttet der Körper vermehrt Cholesterin aus, daher immer den Wert mitbestimmen lassen

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin, verbessert den Blutfluss, gleicht Nerven aus

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Enthält Omega-3-Fettsäuren, die als natürliche Cholesterinsenker fungieren, 34 % Reduktion des LDL-Cholesterins und 44 % Verbesserung des HDL-Cholesterins, außerdem extrem starkes Antioxidans (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Oxidieren des Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, Begleiteffekte: Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Maca und L-Arginin senken Cholesterin

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung, Auch Goji und Angelica senken Cholesterin

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Bewirkt eine leichte Senkung von erhöhtem LDL-Cholesterin, eine leichte Anhebung des erwünschten HDL-Cholesterins und eine leichte Blutdrucksenkung

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Chondroitin ist ein starkes Antioxidans. Es kann dazu beitragen, erhöhte Triglyceride zu senken und LDL-Cholesterin, wobei es auch dessen Oxidation verringert und damit das Atherosklerose-Risiko

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin durch seine Gingerole

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 EL in Wasser
Wirkung: Cholesterinsenker aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Verhindert Oxidation des Cholesterins, senkt Cholesterin

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E schützt LDL-Cholesterin vor Oxidation, wodurch die Gefäße gesund bleiben, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßinnenwänden anlegt

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Optimierte die Darmflora, bearbeitet das Cholesterin, sodass es ausgeschieden werden kann, wirkt gegen Schadbakterien, die aus Cholesterin karzinogene sekundäre Gallensäuren produzieren

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL in Wasser oder Saft
Wirkung: Cholesterinsenker aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Damit lassen sich Blutfette senken und der Antioxidantien-Status verbessern. Nur oxidiertes LDL-Cholesterin legt sich an Gefäßwänden an

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Senkt Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck und LDL-Cholesterin

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an

Colitis

(in Frage kommende Mittel, gerade hier sehr zu empfehlen: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert, der bei Autoimmunerkrankungen (rheumatoide Arthritis, Lupus erythematodes, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) dramatisch erhöht ist

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Regeneriert die Darmbarriere

Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirken Viren und Bakterien entgegen, wirken entzündungshemmend, Heridium speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich, wirkt beruhigend, gut bei Reizdarm-Syndrom, kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Optimierte die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakte-

rien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Sulforaphan bildet im Zellversuch dosisabhängig weitaus mehr humanes α -Defensin-2 (HBD-2) als unbehandelte Kontrollzellen. HBD-2 findet sich in den Wänden des gesamten Magen-Darm-Trakts und verfügt über antimikrobielle Eigenschaften. Mehrere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer verminderten HBD-2-Bildung und der chronischen, im Kolon lokalisierten Darmentzündung Morbus Crohn. Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie bestimmte Enzyme in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B kommt

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Wasser

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, nährt Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten bildet und die Darmwände vor entzündlichen Prozessen schützt, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, enthält keine Fruktose

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem, hat sich bei Colitis häufig sehr gut bewährt

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM, sehr bewährt zur Hitzeausleitung bei chronischen Entzündungen

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Gastritis und Colitis, wird in den USA häufig bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt Entzündungen und repariert die Darmbarriere

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzün-

dungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen, regulieren Immunprozesse und beugen Autoimmunerkrankungen vor und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Reduziert einen für Colitis ulcerosa mitverantwortlichen Entzündungsfaktor (Epithel NF-k), außerdem wird der Wassergehalt des Stuhls reduziert, wodurch sich Durchfälle bessern und das Darmkrebsrisiko sinkt

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem, entzündungshemmend, fördert die Darmflora

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“. Gegen Entzündungen im Darm

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verfestigt den Stuhl bei chronischem Durchfall

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält Lenthionin, das stark antibakteriell und antiviral wirkt. Erhöht das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien und wirkt gegen Verstopfung. Bei Darmentzündungen und Darmgeschwüren

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Hilft bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren. In Kombination mit dem Hericium Vitalpilz

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hilft bei Colitis ulcerosa und bei Morbus Crohn durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin und Phospholipide, die bei Colitis oft fehlen und die Darmschleimhaut schützen, hilft bei der Östriolbildung (Östriol ist für den Schleimhautaufbau zuständig)

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen wie Reizdarm verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten. Lysin hemmt auch Schmerzen durch Entzündungen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend bei Reizdarm

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Reizdarm

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Bei Colitis ist Vitamin D-Mangel häufig

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Entzündungshemmend durch Enzyme

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, guter Schleimhautschutz (versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm)

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, der den Butyrat-Stoffwechsel fördert (sorgt für Schutzfilm auf den Schleimhäuten) mit Studien belegte Wirkung: reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, enthält Fruktose

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung (wichtig auch bei allergischem Hintergrund)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vit E-Mangel ist bei Colitis sehr wahrscheinlich

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie – außer gegen Pilze und Parasiten – auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

COPD

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Cordyceps oder Shiitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: Hoch dosieren! 3x2 bis 5x2 Kps, eventuell 2 Vitalpilze kombinieren

Wirkung: Vitalpilze erleichtern das Ausatmen, bei allen Lungenkrankheiten, entzündungshemmend, schleimlösend, verbessern Sauerstoffversorgung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Traditionell bei COPD eingesetzt, entzündungshemmend, unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Seine Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Lungenfunktion, entzündungshemmend

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane erhöhen die Produktion sogenannter Phase II Enzyme in den Epithelzellen der Atemwege. Sie bauen organische Toxine ab und helfen so, oxidativen Stress zu reduzieren, wodurch auch Entzündungen reduziert werden. Außerdem leiten sie krebserregende Stoffe aus und reduzieren das Lungenkrebsrisiko

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erweitert Bronchien, erleichtert das Ausatmen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt dank der stickstoffanregenden Wirkung erweiternd auf die Bronchien

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Für die Elastizität des Lungengewebes von großem Wert, zusätzlich entzündungshemmend

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, hält Lungenbläschen elastisch, erleichtert Ausatmen

Covid-19

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Gegen Fieber, oxidiert den Erreger und verhindert sehr wahrscheinlich eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus (Pfeiffersches Drüsenfieber, Auslösen von Autoimmunerkrankungen) oder Varizella Virus (Gürtelrose) während Covid. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Kühlt bei Hitze und Fieber. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegsentzündung, Lungenentzündung u.a. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich usw. Hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Antiviral, gute Erfolge bei Covid. Extrem gut bei Long-Covid, da das oft durch Covid reaktivierte Epstein-Barr-Virus bekämpft wird

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Covid, Epstein-Barr-Virus, Cytomegalie-Virus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 (nicht am Abend)

Wirkung: Stärkt die Lunge, aktiviert das Immunsystem, schenkt Kraft

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente, auch örtliche Anwendung durch Sprühen in die Nase oder Ohren möglich)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2

Wirkung: Blutverdünnend, gegen Thrombosen, regeneriert die Schleimhäute, nicht zusammen mit Blutverdünnern

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Ein hoher Vitamin D-Spiegel ist maßgeblich für die Immunkraft

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzu Husten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist. Auch empfohlen bei Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose und Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa - und zur Regeneration bei Long-Covid

Krillöl premium + Astaxanthin Kps + Vitamin D3 + Vitamin K2

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr, 1000 IE pro Kapsel

Wirkung: Sowohl EPA+DHA als auch Astaxanthin als auch Vitamin D stärken das Immunsystem

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Behindert das Eindringen des SARS-CoV-2 in menschliche Zellen und hemmt einen Entzündungsweg, der auch bei schweren COVID-19-Verläufen aktiv ist

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Kälte (weißer Zungenbelag), wärmt. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr etwa 3x5 Kps

Wirkung: Verhindert die Vermehrung von Viren, vor allem gegen virale Infekte, hochdosiert gleich zu Beginn einnehmen

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Cistus wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Bekämpft massiv Infekte durch Viren, Bakterien, Pilze, jedoch nicht mit Medikamenten kombinieren

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Infekten laut TCM mitspielen bzw. ursächlich sein können und etwas mit „Milieu“ zu tun haben, etwa bei Erkältungen, Sinusitis, Candida etc. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) stellen zusammen mit den T- und B-Zellen die Lymphozyten-Population des Blutes dar. Als „first line of defense“ sind sie maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen, somit entscheidend für den Immunstatus und bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen und Krebs deutlich erniedrigt

Reishi oder Shiitake oder Maitake oder Agaricus oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, antifungal, regen das Immunsystem an.

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Wirkt antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, Adenovirus, Sinusitis, begleitend angewendet verhindert Tulsi Sekundärinfektionen

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, reich an Vitamin C, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Oft begleitend sinnvoll, produziert das natürliche Antibiotikum „Acidophilin“, fördert die gesunde Darmflora, stärkt das Immunsystem gegen Bakterien, Viren, Pilze, schützt die Darmflora während Antibiotikabehandlung und baut sie danach wieder auf

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger

Darmdysbiosen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen Schadbakterien, Viren, Pilze und fördert die Verdauung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fermentierte Lebensmittel fördern bekanntlich das Mikrodentisch, so auch fermentierter Reis. Dank des exklusiven Fermentationsprozesses sind sogar 13 wertvolle Bakterienstämme enthalten, die klassisch verdauungsfördernd wirken und ein gesundes Mikrobiom fördern. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das Vierfache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium Lactobacillus paracasei zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien und sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bindet Gifte im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis – und bringt sie zur Ausscheidung. Hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert den Magen-Darbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, regeneriert den Magen-Darbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Baut die Magen- und Darmschleimhaut auf, stärkt die Darmwand für eine intakte Darmbarriere. Schutz vor krankmachenden Erregern und entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schadbakterien, Viren und Pilzen

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall/Verstopfung

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Das Enzym Papain bricht die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, damit keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen. Papayablatt baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Ist für die gesunde Darmschleimhaut unverzichtbar, baut Schleimschicht auf, ein Mangel führt zu Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten usw. und das trägt zu Darmdysbiosen bei, fehlt oft bei Darmdysbiosen, da es die am schwersten im Dünndarm aufnehmbare Aminosäure ist

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 1 gestrichener TL in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet und entsäuert

Darmflora

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen Schadbakterien, Viren, Pilze und fördert die Verdauung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen

Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall und Verstopfung

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 EL in Getränke

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet den Dickdarm besonders gut, dadurch kann sich das gesunde Mikrobiom erholen und besser entfalten

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fermentierte Lebensmittel fördern bekanntlich das Mikrobiom ganz außerordentlich, so auch fermentierter Reis. Dank des exklusiven Fermentationsprozesses sind sogar 13 wertvolle Bakterienstämme enthalten, die klassisch verdauungsfördernd wirken und ein gesundes Mikrobiom fördern. Der Anteil an Bifidobakterien wird sogar um das Vierfache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium Lactobacillus paracasei zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien und sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert ein gesundes Darmmilieu, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang

Darmentzündung

 siehe Colitis

Dehnungsstreifen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden zum Kollagenaufbau benötigt. Der Tremella Vitalpilz fördert Yin-Aufbau der Haut sowie Kollagenbildung zusätzlich. Kollagen sorgt für Elastizität der Haut, hilft deshalb gegen Dehnungsstreifen und beugt weiteren vor

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt auch Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, bei Mangel ist das Bindegewebe schwach, neigt zu Schlaffheit, Dehnungsstreifen und Organsenkungen, Hängebrust

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Schützende und restrukturierende Eigenschaften, für alle Hauttypen, bei Entzündungen und Störungen der

Hautbarriere, für trockene, rissige, spröde, schlaffe, auch für reife Haut, reguliert Wasserverlust, ohne die Hautporen zu verschließen. Verjüngender Effekt durch Erneuerung der Zellmembrane. Bei Hautentzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Pilzinfektionen (Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz), extrem gut bei Brandwunden und Sonnenbrand. Reduziert Narben, beugt Dehnungsstreifen vor. Beugt Hautschäden durch Strahlentherapie vor und heilt sie

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Die primäre Aminosäure in Kollagen, verleiht den Muskeln, der Haut, dem Gelenkknorpel, dem Blut, den Knochen und den Bändern Stabilität

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bindet Kollagen vom Typ 1 (Bindegewebe) und sorgt dadurch für ausreichend Stabilität und Elastizität

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Regt den Kollagenaufbau im Knochen- und Bindegewebe an und schützt ebenso vor Kollagenabbau, wirkt dadurch regenerativ und strukturverbessernd

Demenz siehe Alzheimer

Depression

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg und in weiterer Folge das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das bei Depressionen, aber auch bei Ängsten, Schlafstörungen, Burnout und posttraumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit verminderte Aktivität zeigt und sorgt dafür, dass mehr BDNF-Protein produziert wird. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung. Bei chronischem Stress ist (im Unterschied zu kurzfristigem Stress, der BDNF anhebt) ebenfalls ein Rückgang von BDNF zu erkennen und das wird als Erschöpfung und Verlust von Resilienz interpretiert

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Tryptophan-Mangel ist ein Hauptgrund für Depressionen und Ängste, da aus Tryptophan das Wohlfühlhormon Serotonin aufgebaut wird (und daraus das Schlafhormon Melatonin), Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 2x3 Kps, nicht abends
Wirkung: Natürlicher MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau von Serotonin, stimuliert die Hormonfreisetzung aus der Nebennierenrinde

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Antidepressiv durch Anregung der Botenstoffe, bei bipolaren Störungen, Ängsten, Trauer, Überarbeitung, Stress

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Rhodiola wirkt antidepressiv, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Erhöht die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Panikattacken Angststörungen, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert Brahmi die Wahrnehmung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Mildert nicht nur Ängste, auch bei Depressionen kann es sehr positiv wirken. Eine Studie zeigte sogar, dass die Wirkung mit den Medikamenten Lorazepam und Imipramin vergleichbar waren, jedoch ohne Nebenwirkungen. Gute Erfolge zeigte Ashwagandha bei sozial isolierten und daher ängstlichen und deprimierten Ratten, was für einen Einsatz bei unter Isolation leidenden Menschen (Corona) sprechen könnte. Außerdem regeneriert Ashwagandha die stressbelasteten Nebennieren und fördert die Lebensenergie

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, die die Milz schwächen und Niedergeschlagenheit und Grübeln hervorrufen können. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Schon geringe Mängel an B-Vitaminen können vor allem bei Älteren zur Depression führen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung und des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels. Antidepressiva erübrigen sich oft bzw. wirken sie unvergleichlich besser, wenn sie in Begleitung von Krillöl eingenommen werden, Vitamin D spielt vor allem bei Depressionen im lichtarmen Winter eine Rolle

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Vitamin D-Mangel spielt eine Rolle bei der Entstehung von Depressionen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Bei manischen Phasen einer Depression, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen, Schizophrenie und ganz einfach bei Nervosität begleitend eingesetzt werden, um die Reizbarkeit zu verringern

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus baut Qi auf und hilft damit auch der Stimmung, wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Depressionen und Angststörungen werden gemildert, da Weihrauch beruhigend und wohltuend auf psychische Leiden wirkt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen. Lysin hebt den Serotonin-Spiegel und verlängert die Serotonin-Wirkung in den Nervenzellen des Gehirns, somit wirkt es antidepressiv

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Wird im Ayurveda bei Depressionen verabreicht aufgrund seiner entstressenden Wirkung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Wirkt auf die Psyche. Hilft bei depressiven Verstimmungen und Ängsten. Tulsi führt in die Entspannung. Es reguliert den Cortisol-Spiegel und stabilisiert den Hormonhaushalt

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert Nervenwachstumsfaktor, stärkt Nerven, für Entwicklung und Erhaltung von Nervenzellen, begünstigt Regeneration des Nervengewebes im Gehirn, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert Regeneration beschädigter Nerven, antidepressive Wirkung

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Essentielle Aminosäuren, Tryptophan beeinflusst Serotoninbildung (Wohlbefinden)

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Das enthaltene Tyrosin beeinflusst die Dopaminbildung (Antrieb), Carnitin ist wichtig zur Energiegewinnung

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Bei hormonell bedingter Niedergeschlagenheit und Erschöpfung

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Melancholie

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Schwäche und Niedergeschlagenheit, mehr Lebenslust

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Hilft bei Antriebsschwäche. Man fühlt sich insgesamt agiler und vitaler

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Zink und Vitamin B6 fehlen bei Depressionen durch die Stoffwechselstörung HPU. Zink ist ein direkter Antagonist der NMDA-Rezeptoren, was teilweise seine antidepressive Aktivität erklärt. Zink verstärkt auch die Bildung von BDNF, was die Stimmung aufhellt, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: Jeden 2. Tag oder jeden Tag 1 Kps.
Wirkung: Zink und Vitamin B6 fehlen bei Depressionen durch die Stoffwechselstörung HPU. Zink ist ein direkter Antagonist der NMDA-Rezeptoren, was teilweise seine antidepressive Aktivität erklärt. Zink verstärkt auch die Bildung von BDNF, was die Stimmung aufhellt

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei leichten Depressionen und Ängsten, beruhigt die Nerven und hebt die Stimmung

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Damit sind viele Symptome verbunden wie etwa Stimmungstiefs am Morgen

Diabetes

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt durch die Aktivierung von Nrf2 und PPAR α in 7-facher Weise gegen Diabetes. Erhöht Insulinsensitivität, Glukoseaufnahmeaktivität, Glykogenspeicherung der Zellen - zur Aufrechterhaltung des Energiegleichgewichts. Es siedeln sich mehr GLUT-Transporter an der Zelloberfläche an, wodurch - wie beim Sport - mehr Glucose aus dem Blut in Muskeln und Leber aufgenommen werden kann. Negativspiralen werden durchbrochen: die Pankreasgewebs-

schädigung wird umgekehrt, Entzündungsprozesse und Verzuckerung (AGEs) werden reduziert, Insulin- und Blutzuckerwerte reguliert, der Langzeitzuckerwert HbA1C wird gesenkt, außerdem Nüchternblutzucker, Insulinresistenz sowie die Fehlfunktion der Pankreas Beta-Zellen. Diabetiker werden vor Oxidation, Entzündung, Fettleber und Verzuckerung geschützt, der Nervenwachstumsfaktor BDNF wird erhöht, wodurch Nervenzellen besser geschützt werden

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die körpereigene Insulinausschüttung, gleicht – vermutlich mitbedingt durch sein Spurenelement Vanadium – Blutzuckerschwankungen aus und senkt bei Typ 2-Diabetes hohe Blutzuckerspiegel. Die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse werden durch den Coprinus geschützt und regeneriert, verbessert den Langzeitzuckerwert. Spektakuläre Blutzuckerregulation bei Kombination mit Brokkoliextrakt – eine Alternative etwa bei Unverträglichkeit auf blutzuckersenkende Medikamente

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane greifen in Gene ein, die die Zuckerproduktion in der Leber steuern und kann nicht nur Blutzuckerwerte verbessern, sondern auch die Zuckerproduktion zurückfahren. Unterstützt auf mehreren Ebenen, indem es Serum-Insulin-Spiegel erhöht und den Nüchternblutzucker sowie Cholesterolspiegel im Serum senkt. Stärkt die antioxidative Leistung der Leber und wirkt nichtalkoholischer Fettleber entgegen. Trägt zur Regeneration des Gewebes der Bauchspeicheldrüse bei und wirkt gegen Insulinresistenz. Sulforaphane wirken gegen die bei Diabetes problematische Übersäuerung und schützen die Gefäße vor Folgeschäden durch Oxidations- und Entzündungsprozesse

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nach dem Coprinus zweitwichtigster „Diabetikerpilz“, bei Diabetes Typ 1 und 2, schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, stimuliert das immunologische Gleichgewicht bei Diabetes Typ 1, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, gegen Insulinresistenz, gegen Folgeschäden etwa an Augen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Die süß schmeckende, aber kalorienfreie Aminosäure stabilisiert den Blutzuckerspiegel und reduziert den Insulinbedarf, was sie besonders wertvoll für Typ-2-Diabetiker macht. Kann zum Süßen verwendet werden (4g). Keine Broteinheiten. Kann bei Bedarf in Glukose umgewandelt werden und ist Bestandteil des Glukosetoleranzfaktors

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält ein spezielles Glykoprotein, das die Glukosetoleranz erhöht, ohne einen Einfluss auf die Insulinausschüttung auszuüben. Er unterstützt die Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren an den Zellwänden und gleicht eine verminderte oder aufgehobene Wirkung des Insulins in den peripheren Geweben – mit gefährlichen Blutzuckerspitzen – aus

Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert den Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, keine Gefahr der Unterzuckerung

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung, nicht zusammen mit Medikamenten einsetzen

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Senkt Blutzucker dank seiner Gallussäure und Ellagsäure

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt Blutzucker, hemmt die Aufnahme von Zucker ins Blut, verbessert die Insulinproduktion

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Signifikante Senkung des Blutzuckerspiegels und LDL-Cholesterins

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Unterstützt Typ 2-Diabetiker bei der Blutzuckersenkung. In Studien sank auch das glykierte Hämoglobin und die Ansprechbarkeit auf Insulin verbesserte sich. Leicht cholesterin- und Bluthochdruck senkend. Bei infizierten Wunden sollten Diabetiker an Schwarzkümmelöl denken. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zumindest bei acht resistenten Staphylococcus aureus-Keimen hilft. Bei den übrigen elf konnte es nichts ausrichten

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen) und Stress, entspannt die Nerven

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin, wodurch der Pilz blutzuckersenkend wirkt

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt den Blutzuckerspiegel, ohne Unterzuckerung auszulösen, verbessert ebenfalls die Insulinsensibilität, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, schützt die bei Diabetes besonders gefährdete Leber, wirkt sehr stark antioxidativ und entzündungshemmend, was Diabetes-Folgeschäden reduziert. Die Blutzucker regulierende Wirkung braucht aber ihre Zeit und kommt erst nach mehreren Wochen bis zu sechs Monaten Einnahme zum Tragen

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Senkt bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 den Blutzucker und beugt Arteriosklerose vor

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Antioxidans (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Diabetes-Folgeschäden an den Gefäßen. Bei metabolischem Syndrom vermindert ein ausreichender Vitamin D-Spiegel das Risiko an Diabetes Typ 1 zu erkranken, Vitamin D trägt zu einer besseren Einstellung des Blutzuckers bei Typ 2 Diabetes bei

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität und das Hormon Adiponektin. Damit hat er besonders für übergewichtige Diabetiker Bedeutung. Sie produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind, während schlanke Diabetiker mit leeren Fettzellen besser dran sind, weil sie automatisch mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Ist es bei Übergewichtigen gering vorhanden, wird die Wirkung von Insulin an den Fettzellen abgeschwächt, während mehr von diesem Hormon die Insulinwirkung verbessert. Schließlich unterstützt der Astragalus auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen, reguliert das Immunsystem – wird bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt, etwa Diabetes Typ 1

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Gefäßinnenwände von Diabetikern sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. Shilajit schützt davon, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeitzuckerwert

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert den Langzeitzuckerwert und senkt den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringert die Aloe den Nüchtern-Zuckerspiegel

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu Anfälligkeit für Diabetes führt und das Gefäßrisiko erhöht. Mit Lysin lässt sich die Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt vor Ablagerungen in Zusammenhang mit Diabetes (AGEs), die zu Gefäßschäden und grauem Star führen

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x3 Kps, Kinder 5x1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei manchen Diabetikern äußerst positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Insulinresistenz, leichtere Blutzuckereinstellung bei Typ 2-Diabetes

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Vitamin B-Bedarf ist bei Diabetes erhöht, B-Vitamine regeln Um- und Abbau von Kohlenhydraten

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff OPC stabilisiert Blutzucker und Insulin, schützt Gefäße durch antioxidative Wirkung, beugt grauem Star u. diabetischer Rethinopathie vor

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Sie erkennen das Insulin wieder und senken Blutzucker

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel positiv, was zu einer besseren Verwertung von Glucose und zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels führt. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gegen Bildung einer Fettleber als Begleiterscheinung des Diabetes

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Senkt die Insulinresistenz bei Diabetikern, steigert die Insulinsensitivität, kann Diabetes im Anfangsstadium verhindern und Spätschäden von Diabetes wie Nerven- und Gefäßschäden

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Aufgrund seiner Bitterstoffe ist Löwenzahn günstig bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Verbessert die Insulinproduktion und die Insulinaufnahme. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tagesdosierung 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Laborversuche mit Tulsi zeigen, dass der Blutzucker gesenkt wird. Leber, Augen und Nieren werden durch Tulsi vor metabolischen Schäden durch hohe Blutzuckerspiegel geschützt

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Getränke

Wirkung: Geringerer Blutzuckeranstieg nach Essen durch langsamere Aufnahme von Kohlenhydraten im Darm

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe verlangsamen Aufnahme von Kohlenhydraten, geringerer Anstieg des Blutzuckers

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt rundum bei Diabetes-Risikofaktoren. Er steigert etwas die Insulinausschüttung, hebt HDL-Cholesterin, reduziert LDL-Cholesterin sowie Triglyceride, Übergewicht (lindert Heißhunger), reduziert etwas Bluthochdruck und den Gefäßrisikofaktor Homocystein. Er lindert bei Diabetes häufig auftretendes Hautjucken und unterstützt durch die vielen positiven Wirkungen auf das Gefäßsystem wie die Durchblutung

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen senken den Blutzucker als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin stimuliert Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren, die gesamte Mischung unterstützt die Gewichtsabnahme

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin ist günstig für die Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, unter anderem, wie auch Zink antioxidativ im wasserlöslichen Bereich, Zink senkt Blutzucker, wichtiges Spurenelement bei Diabetes

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Fördert das Darmhormon GLP-1, das Glucagon hemmt, die Glukoseempfindlichkeit in der Bauchspeicheldrüse erhöht, Insulin stimuliert und damit Blutzucker senkt. GLP-1 schützt die insulinproduzierenden Zellen

Divertikulitis, DivertikULOse

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Verstopfung ist unbedingt zu vermeiden. Triphala reinigt den Dickdarm und hat leicht abführende Wirkung, entlastet dadurch bei Divertikeln. Reguliert den Darm auf sanfte Weise und wirkt entzündungshemmend

HericiUm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darbereich, hervorragende Wirkung bei Divertikulitis, kräftigt und schützt Schleimhäute

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser oder Saft

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, senkt den Druck im Darm bei DivertikULOse, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 El in Getränke

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff (90 % löslich), senkt den Druck im Darm bei DivertikULOse, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Hilft bei der Regeneration von geschwächtem Bindegewebe, Mitverursachen von Divertikeln, enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allen Entzündungen

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Shilajit stärkt und reinigt das Bindegewebe, wirkt entzündungshemmend

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Stärkt die Darmschleimhaut, reguliert die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms, entzündungshemmend, wirkt auch gegen Polypen

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend bei Divertikulitis

Dopaminmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stimuliert die Dopaminrezeptoren und reguliert so die Produktion von Dopamin. Dopamin ist ein wichtiger Botenstoff für die Motorik und den psychischen Antrieb

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Fördert die Bildung von Dopamin

Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration)

Dünndarmgeschwüre

siehe auch Colitis, chron. Entzündungen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich auch bei Geschwüren, kräftigt und schützt Schleimhäute

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, sehr hilfreich bei Gastritis, Magen und Dünndarmgeschwüren

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Gegen Gastritis und Geschwüre, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Wenn Immunzellen sich stark vermehren müssen und allerlei Antikörper gebildet werden müssen, nimmt der Bedarf an Glutamin dramatisch zu. Glutamin ist die wichtigste Energiequelle für den Dünndarm

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, für bessere Wundheilung

Durchblutungsstörungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Bei Tinnitus. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch die Aktivierung von Nrf2- und PPAR-Signalwegen wird die Entspannung der Blutgefäße verbessert, cholesterin und triglyceride werden gesenkt sowie Bluthochdruck, das Blut fließt leichter. Olivenblattextrakt erhöht die Durchblutung der Herzkranzgefäße, wirkt antioxidativ und gegen Oxidation von Cholesterin somit gegen Plaquebildung und hemmt das ACE (Angiotensin Converting Enzyme), ein Enzym, das zur krankhaften Blutdruckerhöhung führt

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thrombose-neigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Senkt CRP-Wert, natürlicher Cholesterinsenker, starkes Antioxidans, verhindert oxidieren des Cholesterins, schützt sogar Kopfgefäße, da gehirngängig, Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität, dadurch positive Wirkung auf das Vegetativum, stressreduzierende Wirkung, befreit sogar von Gefäßablagerungen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Guggul senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die aus Sicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. „Feuchtigkeit“, wie wir ausführen werden, verursacht erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen. Guggul löst unserer Erfahrung nach Ablagerungen in der Carotis, reduziert Blutgerinnsel und hat massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss – und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist. Guggul wird als günstig beschrieben bei ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris und kongestive Herzinsuffizienz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei eingeschlafenen oder kalten Händen und Füßen ist der Shiitake immer ergänzend günstig

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Will man schlechte Durchblutung beheben, auch an B-Vitamine denken

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Schlechte Durchblutung hängt in der TCM mit Blutstase (Blut Stagnation) zusammen. Chaga Pilz löst sie auf

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Schlechte Durchblutung hängt in der TCM auch mit Blutmangel zusammen. Der Pleurotus Pilz ist sehr gut Blut und Säfte aufbauend

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Die Senföle des Duos regen den Kreislauf an, steigern die Vitalität, verdünnen das Blut, hemmen die Thrombenbildung, entkrampfen die Gefäße, fördern die Durchblutung, regulieren den Blutdruck und senken ihn bei Bluthochdruck

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Myokardialer Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich). Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße kann mit Weihrauch entgegengewirkt werden

Durchfall

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Besonders robuster und vielfältig wirkender Lactobazillus-Stamm DDS-1 unterstützt gegen viele Durchfall verursachende Schadbakterien, Viren, Pilze

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle – sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte, verdrängen etwa schädliche Bakterien, die Durchfall auslösen

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, baut Darmflora wieder auf, gut bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei Reizdarm

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt. Baikal Helmkraut hilft bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Auch der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden. Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, bzw. sehr gut zusammen mit Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Deshalb wird es empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und sogar bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. In einer Vergleichsstudie schnitt Oreganoöl gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen, genauso gut ab wie Penicillin und Streptomycin. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend. Hilft gegen Norovirus

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Durchfall durch Erreger

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Reduziert den Wassergehalt des Stuhls und fördert die Magen-Darm-Funktionen

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz mit Feuchtigkeit zeigt sich auch in breiigen Stühlen, Blähungen oder Durchfall

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz mit Feuchtigkeit zeigt sich auch in breiigen Stühlen, Blähungen oder Durchfall. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürlich wirksames Antibiotikum, wirkt durch seine Polysaccharide wie alle Vitalpilze gegen Viren, Pilze und Bakterien

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Die Einnahme des Pilzes, vor allem in höheren Dosierungen, hat eine Verfestigung des Stuhlgangs zur Folge und kann daher bei chronischen Durchfällen empfohlen werden

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Durchfällen aufgrund von zu viel Feuchtigkeit im Körper (nach der TCM)

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen pathogene Keime

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt den Verdauungstrakt. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 EL in Wasser

Wirkung: Verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, erschwert Anhaftung von Erregern an der Schleimhaut

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Durchfall durch Milz-Qi-Schwäche

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis und Gärungsgifte) bindet und außerdem entsäuert

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, bei Reizmagen/Reizdarm

Eisenmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps, je nach Mangel
Wirkung: Eisen-Chelate sind nebenwirkungsfreie Verbindungen des Metalls, das an die Aminosäure Glycin gebunden ist. Glycin ist extrem klein und wird von der Darmwand gut transportiert und aufgenommen. Chelate sind deshalb auch besser bioverfügbar als etwa Eisen-salze. Studien zeigen hier eine bis zu 4mal bessere Aufnahme

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Perfekt einsetzbar bei Anämie, zugleich reich an Eisen und an Mangan. Mangan wird im Körper in Eisen umgewandelt, daher kommt es bei Eisenmangel mit der Zeit auch zu Manganmangel und beide Nährstoffe in einem Naturmittel zur Hand zu haben, macht doppelt Sinn

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Sehr eisenreich

Eiweißverdauung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain verbessern die Eiweißverdauung und lösen Eiweißrückstände im Darm

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Seine Enzyme unterstützen die Eiweißverdauung

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Magensäure vermehrt und Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse verbessert

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Enzymbildend, bildet Protease zur Eiweißverdauung, Lipase zur Fettverdauung und Laktase zur Milchzuckerverdauung

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Bildung der Magensäure und der Bauchspeicheldrüsenenzyme

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert Bauchspeicheldrüsenenzyme

Ekzeme siehe Hautprobleme, Neurodermitis

Endometriose

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch die Aktivierung von Nrf2- und PPAR-Signalwegen wird Interleukin-6, ein körpereigener Entzündungsstoff, der bei Endometriose erhöht ist, gesenkt. Ein starker Rückgang der Beschwerden ist möglich

Energiemangel siehe Erschöpfung

Entgiftung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch die Aktivierung von Nrf2- und PPAR-Signalwegen steigern Ankaflavin und Monascin die Enzymaktivität in den drei Phasen der Entgiftung erheblich (Phase I: Cytochrom P450-Enzyme, Phase II: Glutathion-S-Transferasen, Phase III: ATP-Bindungskassettentransporter) und stellen damit die körpereigene Entgiftungsbereitschaft auf ein neues Level. Auf denselben Wegen schaffen es Ankaflavin und Monascin außerdem, den antioxidativen Schutz extrem anzukurbeln, das Antioxidationsystem des Körpers - die Superoxiddismutase, die Glutathionperoxidase und Glutathion. AGEs (Endprodukte aus Verzuckerung), entzündliche Zytokine und reaktive Sauerstoffspezies (ROS) werden reduziert. AGEs sind Risikomoleküle für den Alterungsprozess der Zellen und sind gleichzusetzen mit chronischer Krankheit. AGEs entstehen durch Verzuckerung des Gewebes, wenn Zucker mit Eiweiß in Kontakt kommt. Lagern sich AGEs in der Haut an, wird die Haut trocken und Falten werden begünstigt. AGEs fördern aber auch Entzündungen in Organen und verändern sogar die Art und Weise, wie die Zellen im Körper arbeiten. AGEs sind assoziiert mit chronischen Entzündungen und den vier großen Gesundheitsproblemen unserer Zeit: Herz-, Kreislauferkrankungen, Diabetes, Alzheimer und Krebs. Auch wichtig: Mehr Cholesterin wird in Gallensäure umgewandelt und Gallensäuren spülen die Leber. Zusätzlich wird durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert, wodurch das Hauptentgiftungsorgan Leber maßgeblich entlastet wird

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und toxischen Schleim nach der TCM aus, entgiftet und entschlackt also. Guggul hat auch laut Ayurveda „auskratzende“ (reinigende) Eigenschaften auf das Gewebe, in der TCM blutbewegende Wirkung, wodurch „die Müllabfuhr überall hinkommt“. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkster Entgiftungspilz. Verstärkte Entgiftung vor allem in der Leber und der Niere (Alkohol Medikamente, Schwermetalle). Nährt die Darmschleimhaut, die eine große Rolle bei der Entgiftung spielt, erhöht die Ausscheidung von sekundären Gallensäuren und senkt damit Cholesterin. Für viele ist er der wichtigste Entgiftungspilz noch vor dem Reishi, dem wichtigsten Stärkungsmittel für die Leber, mit dem er gern kombiniert wird. Er schützt die Leber vor Schäden durch Alkohol und Medikamente, leitet Entgiftung ein, verbessert das Blutbild. Zusammen mit Reishi gilt der Zunderschwamm als bester Entgiftungspilz für Schwermetalle und die Nierenentgiftung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm. Zur sanften Schwermetallausleitung

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel - Silymarin - schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Es bindet sich an Membran-Proteine der Leberzellen und stabilisiert die Membran. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationprozesse hemmen

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Enthält SOD (Superoxiddismutase), ein antioxidatives Enzym zur Entschärfung des gefährlichen Radikals "Superoxid". Sein Chlorophyll und seine Enzyme wirken positiv auf die Entgiftung der Organe und die Erneuerung der Blutzellen. Sie unterstützen dabei, krebserregende Stoffe wie etwa Schwermetalle und radioaktive Stoffe zu entgiften, ebenso Gifte von Pilzen oder chemische Rückstände und Arsen

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet die Ausleitungskanäle und erleichtert jede Entgiftung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane halten entzündungsfördernde Bakterien in Schach, die durch Toxine belasten. Sie haben indirekt antioxidative Wirkung durch Anregung körpereigener, antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Die körpereigenen Stoffwechselwege, wie die Aktivität der Phase-II-Enzyme in der Leber und die Entgiftung werden über Erhöhung des Glutathionspiegels unterstützt. Krebserregende Stoffe werden ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Steigert die Glutathion-Produktion, das wichtigste Antioxidans in der Zelle für Zellschutz und Entgiftungsprozesse

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitze-problematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung wird sie bei Hepatitis B empfohlen. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell - gemischt mit weiteren Pflanzen - zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht (oder nicht alleine) geeignet bei Hitzesymptomatik (gelblicher Zungenbelag)

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps und mehr

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, für Cystein und Glutathion-Synthese, antioxidativ, immunstärkend, passiert die Gehirnschranke, entgiftet Umweltspeichergifte, auch Schwermetalle, doch hohe Tagesdosierung nötig, bis 15 g (= 1 bis 2 Teelöffel) über 3 Monate

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Die Polyphenole der Zistrose binden Schwermetalle und leiten sie aus

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft bei Arsenvergiftung, repariert die DNS und kann den Arsen-Effekt verhindern

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn reinigt das Blut und die Lymphe und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak. Das schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Außerdem verbessert die Aloe den Blutfluss in den Gefäßen der Leber und harmonisiert den gesamten Stoffwechsel

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Bei Mangel an essentiellen Aminosäuren können Proteine nicht richtig verwertet werden und im Körper sammeln sich infolgedessen viele Eiweißabfälle an

Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften, fördern die Glutathion Synthese, leiten langsam Schwermetalle aus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Unterstützt alle Entgiftungsorgane, fördert die Glutathion-Synthese, entgiftet chemische Stoffe, auch radioaktive Stoffe etwa nach Kontrastmitteluntersuchung, regt Nierentätigkeit an

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksames Leberstärkungsmittel, sogar bei Hepatitis, verbessert Leberwerte durch Stärkung, insbesondere GPT und GOT-Werte, auch bei Fettleber, leitet langsam Schwermetalle aus, fördert die Glutathion-Synthese

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reinigende und lymphaktivierende Wirkung. Von den Indigenen zur Nierenreinigung eingesetzt. Krebserrigende Gifte, die im Urin der Raucher nachweisbar sind, verschwanden im Zuge der Anwendung

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Leber, hilft bei chronischer Übersäuerung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leberreinigende, entgiftende Eigenschaften. Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt damit die Leber von Giftstoffen. Leitet Harnsäure aus, blutreinigend, stoffwechsellanregend

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: In der TCM löst und transformiert der Pilz Feuchtigkeit, Nässe und Schleim, tonisiert Milz und Magen-Qi, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-, Kälte und Hitze Nässe und leitet Toxine aus. Er spielt also eine große Rolle bei der Entgiftung

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt die Lymphe, löst Lymphstaus, auch nach Lymphknotenentfernung

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel und das führt zu Entgiftungsschwäche mit Anhäufung von Toxinen im Körper

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Baut Glycin auf und das unterstützt die Leberentgiftung

Spirulina Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Löst Gifte wie Quecksilber und radioaktive Substanzen aus dem Körper und wird effektiv zur Schwermetallausleitung eingesetzt.

Achtung: Bei Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall Algen-Einnahme sofort stoppen, Bindemittel (Akazienfaser) und Zink (am besten als Kolloid) nehmen

Chlorella Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Bindet und leitet giftige Metalle aus. Sie enthält Proteine und Peptide, die zur Bindung und zum Abtransport unerwünschter Substanzen aus dem Körper eingesetzt werden.

Achtung: Bei akuten Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall sofort Bindemittel wie Akazienfaser und Zink (am besten als Kolloid) nehmen. Damit kann man die Chlorella Einnahme immer begleiten

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Löst Neurotoxine aus den (Nerven)Rezeptoren

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Unterstützt bei der Entgiftung, sogar Schwermetalle wie Aluminium, Dioxin und andere chemische Substanzen, Silizium ist basisch

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) und durch MSM gelöste Gifte bindet und abführt, Vulkanmineral unterstützt auch die Leberentgiftung, zusätzlich Entsäuerungsbäder mit Vulkanmineral

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Gallenfluss an und fördert so die Leberentgiftung, arbeitet Hand in Hand mit Vulkanmineral, das die Gifte aufnimmt und abführt, bevor sie von der Leber rückresorbiert werden

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bitterstoffe, fördert Gallenfluss und Leberentgiftung

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C spielt für die Entgiftung der Leber sowie der Ausscheidung von Medikamenten und Chemikalien eine Rolle, Zink ist wichtig für die Ausleitung speziell von Schwermetallen

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund seiner Bioflavonoide

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Wirkt entgiftend gegenüber eigenen Verdauungstoxinen (Ama), steigert körpereigene Entgiftungsenzyme wie Cytochrome P450 oder die Glutathion-S-Transferase sowie von Glutathion, das wichtigste Antioxidans. Fördert Schwermetallausleitung, entlastet Leber und Galle

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verhindert die krankheitsbedingte Abnahme von Glutathion, ein Stoff, der für die Entgiftung und den antioxidativen Schutz der Zelle essenziell ist

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt die entzündungsauslösenden Leukotriene. Er unterstützt bei Leberzirrhose, da Leukotriene dabei eine zentrale Rolle spielen

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Leitet Hitze aus, entgiftet und entschlackt, stärkt Leber, Lunge, Nerven und Nieren

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Vitamin B 6-Mangel funktioniert die Entgiftung nicht

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt die Leber bei der Entgiftung

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, lösliche Ballaststoffe binden Schlacken und Gifte und bringen sie zur Ausscheidung, dadurch wird die Leber entlastet

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: bis zu 3 EL

Wirkung: Ballaststoffe binden sekundäre Gallensäuren und bringen sie zur Ausscheidung, dadurch wird die Leber entlastet

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt die Nieren, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels, fördert die Fettverdauung. Meerrettich ist ein Cholagoga, regt die Gallenblase dazu an, Galle freizusetzen - wichtig für Verdauungsprozess und Lebergesundheit

Entsäuerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie über den Nrf2-Signalweg körpereigene antioxidative Schutzsysteme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und Glutathion in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Deshalb sind sie in der Lage, die Lymph- und Blutgefäße zu schützen und den Säurespiegel des Organismus zu senken. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung und schützen Blut, Gefäßsystem und viele lebenswichtige Organe. Über den Nrf2-Signalweg eingeleitete entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse führen zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF-κB. Übersäuerung und erhöhte Entzündungsbereitschaft hängen eng zusammen, Sulforaphane wirken entgegen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufte TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium und Magnesiumcitrate, beeinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basische, ionisierte Mineralstoffe, nicht bei Magensäuremangel

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entsäuerung durch basisches Magnesium

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ein wirksames Heilmittel bei Übersäuerung, regt allgemein den Stoffwechsel an

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte, Medikamente und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Versorgt mit Mikronährstoffen und wirkt gegen Übersäuerung und Oxidation

Agaricus oder Cordyceps oder Hericium oder Maitake oder Pleurotus oder Reishi oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften und entsäuern ein wenig, dadurch auch Schmerzrückgang, doch am stärksten entsäuern die hier genannten Pilze, auch bei chronischer Übersäuerung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Wirkt ursächlich gegen Übersäuerung, indem es als Gegenspieler zur Arachidonsäure fungiert

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Bindet Gifte eines gestörten Darmmilieus, entsäuert mit dem Vorteil einer regulierenden, anstatt neutralisierenden Wirkung auf die Magensäure, auch für Entsäuerungsfußbäder geeignet

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Lysin-Mangel sind die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel vermindert und das führt ebenfalls zu Übersäuerung

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Zum Kollagenaufbau zusammen mit Lysin

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Baut bei Stress DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, reduziert Säureausschüttung

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall – aber auch zu Versorgung mit basischen Mineralstoffen wie natürlichem Kalium, Kalzium und Magnesium, deshalb ist Baobab ein natürliches Basenpulver, enthält Fructose

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Beeinflusst und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Bei Übersäuerung verbrauchen die Nieren sehr viel Glutamin, damit Ammoniak abgebaut werden kann

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau, wirken gegen Übersäuerung durch schlechte Verdauung

Entschlackung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entschlackung: Bis zu 3x3 Kps zwischen den Mahlzeiten
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verschlackung ist häufig, da Konservierungsstoffe Schlacken bilden und unter Stress die Enzymproduktion im Körper nachlässt bzw. eine Inaktivierung der Enzyme eintritt

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und toxischen Schleim nach der TCM aus, entgiftet und entschlackt also. Guggul hat auch laut Ayurveda „auskratzende“ (reinigende) Eigenschaften auf das Gewebe, in der TCM blutbewegende Wirkung, wodurch „die Müllabfuhr überall hinkommt“. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Entwässerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen. Nicht zusammen mit Blutverdünnern.

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche, zur Intensivierung auch zusammen mit dem Polyporus Vitalpilz einsetzbar. Nicht zusammen mit Blutverdünnern.

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Alternatives Entwässerungsmittel zu Vitalpilzen bei Einnahme von Blutverdünnern. Fördert Entwässerung, nicht bei Herz- oder Niereninsuffizienz

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Alternatives Entwässerungsmittel zu Vitalpilzen bei Einnahme von Blutverdünnern. Löwenzahn entwässert ohne Kaliumverlust

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels. Ist die rechte Herzhälfte schwach, kommt es zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst wird. Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet nach der TCM pathogene Feuchtigkeit und toxischen Schleim aus, stärkt die Milz. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Nur kurzzeitig, da Harze auch Nierengänge verkleben können bei langer Anwendung

Entzug Alkohol, Zigaretten, Drogen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Abnahme der Entzugerscheinungen durch die Einnahme von 500 mg Schwarzkümmelsamen. Blutdruck, Puls etc. wurden nicht beeinflusst. Die Patienten hatten vermehrt Appetit, nahmen jedoch nicht an Gewicht zu. Vermutlich hilft Schwarzkümmelöl auch bei durch Cannabis ausgelösten Psychosen

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entgiftet Nervenenden, leitet Drogen aus

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 1x4 bis 2x4 Kps

Wirkung: Besetzt einige Drogen-Rezeptoren

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Kann bei Psychosen helfen, vor allem, wenn sie durch Nikotin, Opiate oder Cannabis-Konsum (THC) ausgelöst wurden. Überhaupt scheint CBD dämpfend auf Sucht zu wirken, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das berauschende und nicht immer ungefährliche THC und das CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert. Moderne Cannabis-Züchtungen für den Einsatz als Rauschmittel zeigen leider ein eklatantes Ungleichgewicht zwischen THC, das hochgezüchtet wurde, und CBD, das oft den Ausgleich nicht mehr schafft

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber aus

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert die Leberzellen bei Alkoholmissbrauch

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Sollte nicht fehlen beim Heroin-Entzug

Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei chronischen Entzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme - der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. Die Aktivierung von PPAR- α unterdrückt etwa die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. IL-1 α fördert die Chemotherapieresistenz bei Krebs und ist ein Schlüsselspieler im Tumor-Umfeld. Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Interleukin-6

ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen. Interleukin-6 ist mitunter dramatisch erhöht bei Autoimmunerkrankungen wie rheumatoider Arthritis, Lupus erythematoses, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Genauso bei weiteren chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Atherosklerose und Diabetes-Typ-2 oder bei Krebserkrankungen wie Multiples Myelom, Lymphom, Brust- und Darmkrebs sowie bei neurologischen Erkrankungen wie Multiple Sklerose und Alzheimer, ebenfalls bei einer Infektion mit dem Epstein-Barr-Virus und den vielfältigen Folgeerkrankungen. Interleukin-9 spielt eine wichtige Rolle bei Allergien, entzündlichen Hauterkrankungen (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegs-, Lungen-, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Hepatitis, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Hemmt Bakterien, Viren Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen, auch begleitend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, da bei der Aufrechterhaltung der Bauchspeicheldrüsenentzündung Leukotriene eine entscheidende Rolle spielen und diese durch Weihrauch gehemmt werden

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Zählt zu den wichtigsten Entzündungshemmern im Ayurveda, wird häufig bei Gelenkbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Knochenentzündung, Sinusitis und Herzmuskelentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei chronischen und akuten Entzündungen. Schützt die Zelle vor oxidativem Stress. Im Gegensatz zu anderen Antioxidantien wie Vitamin C und E, die freie Radikale direkt angreifen, aktivieren Sulforaphane bestimmte Enzyme in der Leber, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B kommt. Die-

ser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Dadurch werden auch Entzündungsreaktionen im Körper reduziert. Sulforaphane unterstützen die Bildung von NAD, das mit zunehmendem Alter immer weniger gebildet wird – ein Effekt, von dem angenommen wird, dass er mit dem Auftreten von chronischen Entzündungen zusammenhängt oder das Ergebnis davon ist. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bekämpft Erreger, hervorragend bei allen Entzündungen, auch bei tödlichen Erregern in der Tiermedizin und Entzündungen im Bewegungsapparat, bei Blasenentzündung, Angina, Sinusitis, Bauchspeicheldrüsen-, Prostataentzündung, Dermatitis, Divertikulitis, Gastritis, Colitis, Hepatitis, Arthritis, Polyarthritis, Psoriasis, Mundschleimhautentzündung uvm.

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, füllt es wieder auf bei Entzündungen und daraus resultierender Trockenheit, vor allem Magen-Yin und Lungen-Yin, gleicht auch durch Milzschwäche (und den daraus resultierenden Blutmangel) entstandene Yin-Defizite aus. Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, insbesondere für den Bewegungsapparat

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Blockiert TNF-alpha, einen körpereigenen Entzündungsstoff, und beeinflusst die ganze Kette von entzündungsfördernden Molekülen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend, schmerzstillend und ein Ersatz für nicht-steroidale Schmerzmittel. Ingwer hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), das etwa für Rheuma verantwortlich ist

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Bei allen Entzündungen begleitend aufgrund vielfältiger Wirkungen, senkt insgesamt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes, senkt den CRP-Wert im Blut und reduziert Schmerzen, auch Vitamin D wirkt entzündungshemmend

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der chronische Entzündungen anzeigt und bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind daher etwa Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis), Polyneuropathie

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend etwa bei Rheuma oder Gastritis

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

CBD-öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen - und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen zahlreiche Erreger, auch solche, die Biofilme bilden und daher besonders schwer zu bekämpfen sind. Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden. Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Antibakteriell, antiviral, antifungal, stark entzündungshemmend dank Bioflavonoiden

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Gallenblasenentzündung, Reizmagen und Leberentzündung

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch Hemmung des COX2-Signalwegs werden nicht nur Entzündungen der Gelenksinnenhaut, sondern auch entzündliche Darmerkrankungen und interstitielle Zystitis gelindert

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Minimiert die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren wie Prostaglandinen und Stickoxiden (dadurch auch schmerzstillend), wirkt antibakteriell gegen auslösende Erreger, Hilfe bei Rheuma, Gastritis, Bronchitis, Augenentzündung, Blasenentzündung

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Bei Harnwegs- und Atemwegsentzündungen. Hemmt nur Enzym COX-2 (entzündungshemmend), aber nicht Enzym COX-1 (Aufbau der Magen-Darmschleimhaut). Gute Alternative zu synthetischen "unselektiven" COX-Hemmern, die auch COX-1 hemmen und damit die Magen- und Darmschleimhaut schädigen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Reduziert Entzündungen im gesamten Körper, indem Immunreaktionen moduliert und Entzündungsbotenstoffe sowie freie Radikale gehemmt werden. Stabilisiert die Zellmembranen und wirkt schmerzlindernd, indem Zellreaktionen für Schmerz und Entzündung desensibilisiert wird

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin, insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes- und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes-Schübe auslösen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, bei allen Entzündungen, besonders Bronchitis, Gastritis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fibromyalgie, Arthritis, Hepatitis A, B, C, Gefäßentzündungen, Magen- und Darmentzündungen

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, Sägepalmextrakt auch bei Brustdrüsen-, Hoden-, Blasen- und Prostataentzündung

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich bei Gastritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis, MS, Polyneuropathien

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem bei Entzündungen wie Rheuma, Gicht, Fibromyalgie, Hepatitis, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell bei Rheuma, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmende und befeuchtende Wirkung auf Augen, Haut und Schleimhäute

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt bei Entzündungen generell, etwa Blasenentzündung, reinigt die Lymphe

Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein. Bei Blasen-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück, sehr antioxidativ

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma oder der Venen gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur“. Gegen stumme Entzündungen im Darm, die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, Silizium aktiviert das Immunsystem nachhaltig

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Colitis, Blasenentzündung, chronischer Hepatitis, Sehnenscheidenentzündung, baut Qi und Blut auf, jedoch auch Yang. Bei Hitze zusammen mit kühlendem Baikral Helmkraut anwenden

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, präbiotisch, probiotisch, bei Schadbakterien, dadurch auch gut bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Gastritis, Hepatitis, Bronchitis – leitet Hitze aus nach der TCM

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Entzündungen wie Sinusitis, Prostatitis, Bronchitis, auch bei Antibiotikaresistenz

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Sein Chlorophyll und seine Enzyme wirken positiv auf die Entgiftung der Organe und die Erneuerung der Blutzellen, entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften, schützt vor krebserregenden Stoffen sowie vor Strahlenschäden

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Traditionell bei allen Entzündungen etwa bei Brustdrüsenentzündung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidans, alle chronischen Entzündungen führen zur vermehrten Bildung von freien Radikalen

Epilepsie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Kann sich bessern durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs und Reduktion des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6. IL-6 beeinflusst die Entstehung der Epilepsie erheblich und ist an neuroinflammatorischen Prozessen im Zusammenhang mit Epilepsie beteiligt, auch bei Epilepsie durch Long-Covid.

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Traditionell bei Epilepsie verwendet im Ayurveda, wirksam bei Krampfanfällen. Bacoside A können den krankhaften Veränderungen entgegenwirken. Schützt Bereiche im Hirn, die für Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, verbessert das Gleichgewicht von Serotonin, reduziert epileptische Anfälle

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist ein Blocker des exzitatorischen (also des erregenden) NMDA-Rezeptors im Gehirn. Fehlt Magnesium, wird dieser Rezeptor enthemmt, es kommt zu einer erhöhten Exzitation der Nervenzellen. Dies kann im Extremfall in einem epileptischen Anfall münden

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle. Dadurch kann es bei Epilepsie erfolgreich sein. Allerdings nicht bei jedem Betroffenen. Mitunter wird die ganze Breite der Cannabinoide, auch das nicht enthaltene, berauschende THC, benötigt

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Der hemmende Neurotransmitter wirkt dämpfend auf die Signalweiterleitung und schützt so vor Reizüberflutung. Bei CRTR-D wirkt die kombinierte Arginin- und Glycin-Gabe lindernd auf Epilepsie

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält Arginin. Bei Epilepsie durch Long-Covid kann L-Arginin im Mangel sein

Baikral Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Spannungsstoff GABA im Gehirn, den 2. hemmenden Neurotransmitter, und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen eingesetzt

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher natürlicher Borgehalt sorgt für einen optimalen Energiefluss im Körper. Bei Staus, Krämpfen und Epilepsie kann Bor fehlen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Hat nervenschützende Eigenschaften. Es gibt Hinweise auf Vitamin D-Mangel und der Häufigkeit epileptischer Anfälle

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Krampfneigung bei Vitamin-D-Mangel

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nervenwachstumsfaktor wird angeregt

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gute Erfahrungen begleitend bei Epilepsie

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Epstein-Barr-Virus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Wirkt exzellent gegen Epstein-Barr-Virus, oxidiert den Erreger. Moringa 3x1 als Wirkverlängerer dazunehmen. Eventuell auch Eisen zur noch schnelleren Oxidation der befallenen Zelle. Autoantikörper durch EBV ausgelöste Autoimmunerkrankungen sinken schnell und zuverlässig in etwa vier Wochen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert chronische Entzündungen und überschießende Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme durch Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Interleukin-6 wird gesenkt, das beim Epstein-Barr-Virus und seinen vielfältigen Folgeerkrankungen wie viele Autoimmunerkrankungen, darunter Lupus erythematoses, MS oder Hashimoto thyreoiditis, die zentrale Rolle spielt

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt das Epstein-Barr -Virus und leitet seine schmerzauslösenden Neurotoxine aus

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Drängt EBV zurück und wirkt gegen Entzündungen

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Leitet Schwermetalle wie Quecksilber aus der Schilddrüse aus, entzieht dadurch dem Epstein-Barr-Virus die Nahrung und schützt vor dessen facettenreichen Folgeerkrankungen wie Lupus. Zitronenmelisse wirkt ebenfalls sehr gut gegen EBV

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus, der als Auslöser für Lupus vermutet wird

Erkältung siehe grippaler Infekt

Erschöpfung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert die Sauerstoffaufnahme, erhöht ATP-Produktion und Energielevel, hilft bei chronischer Müdigkeit, regeneriert die Nebenniere

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi und baut zusätzlich Blut auf, stärkt das Abwehr-Qi (Immunsystem), lässt Geschwächte wiederaufleben. Der Astragalus wird daher zum Aufbau bei Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche, Kältezuständen, aber auch begleitend zur Stabilisierung bei bzw. nach Erkrankungen, bei Stress oder Energiemangel sehr erfolgreich eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Powerpflanze aus den Anden, baut DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, kräftigt

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Überarbeitung, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Powerpflanzen spenden Qi, erleichtern die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Hilft bei Antriebsschwäche, Müdigkeit. Man fühlt sich insgesamt agiler und vitaler

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung durch Herzblutmangel nach der TCM, äußert sich durch Herzstolpern, Herzrasen, Unruhe, Erschöpfung, Schlafprobleme

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Powerpflanze, bei Burnout, baut Nebenniere, Cortisol, DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, reduziert stressbedingte Säurebildung, kräftigt und macht leistungsfähig

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern den Stoffwechsel der Mitochondrien, indem sie die NAD-Bildung fördern. Die Aktivierung von Nrf2-Signalwege sowie die Erhöhung der mitochondrialen Aktivität führt zur Produktion von mehr ATP, wodurch dem Körper mehr nutzbare Energie zur Verfügung steht und notwendige Erholungsphasen verkürzt werden. Eine direkte Einnahme des Enzyms NAD bringt nicht den gewünschten Anstieg im Blut. Nimmt man seinen Vorläufer NMN in Form von Brokkoliextrakt zu sich, steigt der NMN-

Spiegel im Blut an und die Umwandlung in NAD kann stattfinden. Dadurch lassen sich der gesamte Stoffwechsel und die Gesundheit der Mitochondrien nachhaltig verbessern. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Zählt zu den Adaptogenen, also zu den Pflanzen, die die Stressanpassung erleichtern. Durch die Fähigkeit den Cortisol-Level zu regulieren, beugt man mit Tulsi vielen Krankheiten vor, wie Burnout

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Cortisol, hebt DHEA an. Mit zunehmendem Alter sinkt DHEA und Cortisol steigt. Die Folge: Man wird weniger stressresistent und leidet unter Müdigkeit und Erschöpfung – die Leitsymptome bei DHEA-Mangel

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Stress ist der Vitamin B-Bedarf erhöht, Vitamin B regeneriert verbrauchtes Glutathion, Müdigkeit und Erschöpfung können aus Vitamin B 12-Mangel resultieren

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit nach der TCM aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz macht müde und energieelos, da sie wenig Qi extrahiert

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nach einer Geburt oder anderen Anstrengungen, daraus resultierenden Erschöpfungszuständen oder bei Altersschwäche

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Guggul leitet aus Sicht der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch die Milz. Eine schwache Milz macht müde und energieelos, da sie wenig Qi extrahiert. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert Produktion von Dopamin, ein Mangel an Dopamin wirkt sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung aus. Ist ein starkes Adaptogen, reduziert Stress und Angst. Brahmi unterstützt die Schilddrüse bei einer Unterfunktion, die sich unter anderem durch Müdigkeit ausdrücken kann

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Blutbildend, bei Erschöpfung durch Anämie

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Erschöpfung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel führt zu Schlafproblemen und somit zur Erschöpfung

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu schnellerem Ermüden führt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns und inklusive des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels, beeinflusst Körperrhythmen positiv, Vitamin D-Mangel kann Ursache sein

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Häufig ist Vitamin D-Mangel Ursache für Müdigkeit

Agaricus oder Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Burnout und chronischer Müdigkeit

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nach der TCM bei Blut-Mangel und blockiertem Qi: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich unter anderem in Müdigkeit, körperlicher und mentaler Schwäche

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Sternanis entspannt und hat sehr positive Wirkung auf die Nebennieren

CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Bei manchen ist CBD ein Muntermacher und hilft bei Tagesmüdigkeit über die Runden

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin sorgt für Energiebereitstellung, Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium ist wichtig für einen gesunden Energiestoffwechsel. Ein Mangel macht müde und erschöpft

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellulärer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Nicht bei Magensäuremangel

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 TL in Wasser

Wirkung: Bei Stress ist Magnesium-Bedarf erhöht, kann Ursache von Erschöpfung sein. Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellulärer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Chrom reguliert den Blutzuckerspiegel und verbessert den Stoffwechsel der Aminosäuren

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei chronischer Müdigkeit. Seine entgiftende Wirkung entlastet und stärkt den Organismus. Löwenzahn verbessert den Immunstatus und die Stimmung. Er sorgt für höhere Ausdauer bei weniger Laktatbildung in den Muskeln und den verspäteten Eintritt von Erschöpfung bei großer Anstrengung

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nerven ausgleichend, Qi-Tonikum, Stärkungsmittel, stärkt Milz und Lunge

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Silizium befindet sich in den Mitochondrien der Zellen, für mehr Energie

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Der Körper braucht L-Glutamin zur Energieversorgung, vor allem der Dünndarm und Immunzellen benötigen Glutamin als Energiequelle

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung nervösen Ursprungs, bei Blutmangel, Neigung zum Frieren, Müdigkeit, Melancholie

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Erschöpfung und Müdigkeit durch niedrigen Blutdruck

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Müdigkeit kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein und mit Blutmangel verbunden sein

Esstörung siehe Bulimie

Falten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflovin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg, der AGEs) und AGEs-Rezeptoren hemmt. Eine Ansammlung führt zu einer beschleunigten Verzuckerung des Gewebes und setzt den Teufelskreis aus Gewebsentzündung, Oxidation und Alterung in Gang. AGEs sind etwa für trockene Haut, tiefe Falten und den Verlust der Hautelastizität und Hautfestigkeit verantwortlich. Das extrem stark antioxidative Olivenblattextrakt verstärkt die Anti-Aging-Wirkung noch zusätzlich

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Weniger Falten, festeres Gewebe. Mit den notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden alle Baustoffe zum Kollagenaufbau bereitgestellt. Der Tremella Vitalpilz fördert Yin-Aufbau der Haut sowie Kollagenbildung zusätzlich

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Strafft und polstert auf, fördert auf die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, gegen Hautalterung, nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress, schützt Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe, die Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und fördert die Wundheilung. Positiver und verschönernder Effekt auf die Kapillaren der Haut, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die Bildung von Kollagen für straffe und elastische Haut. Feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften von Melanin und Hyaluronsäure mildern feine Linien und Falten

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Glycin gehört zu den drei Aminosäuren für den Kollagenaufbau

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Bringt nicht nur Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht und harmonisiert den Körper, es stärkt auch „Blut und Säfte“, ist also ein Yin-Tonikum und bringt die Regeneration voran bei faltiger und trockener Haut

Fersensporn siehe auch Entsäuerung (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin+Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Entzündungshemmend

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sehr stark entzündungshemmend

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3 Tl in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten zur Entsäuerung

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar, zur Entsäuerung

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Basisches Magnesium hilft bei der Entsäuerung und wirkt entzündungshemmend

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Baut falsch abgelagerten Kalk ab. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen

Fettleber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Eine Ansammlung von Fettsäuren in Leberzellen wird verhindert, indem die Aufnahme und Entstehung von Fettsäuren gehemmt und deren Abbau gefördert werden. Vermittelt durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase wird die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert, wodurch das Hauptentgiftungsorgan Leber maßgeblich entlastet wird. Ankaflavin und Monascin unterstützen bei nicht-alkoholischer Fettleber und bei durch Alkohol verursachten Leberschäden, helfen beim Abbau einer Fettleber bis in den Normbereich. Die Kombination mit Olivenblattextrakt spielt ebenfalls eine Rolle. Der Olivenblattextrakt Hydroxytyrosol hat ebenfalls leberprotektive Wirkung und ist in Bezug auf die nicht-alkoholische Fettleber von zentraler Bedeutung. Ein weiterer Effekt von Hydroxytyrosol ist die Hemmung der Xanthinoxidase, die bei Leberschäden eine große Rolle spielt. Bei schweren Leberschäden wird Xanthinoxidase ins Blut freigesetzt. Wird sie gehemmt, verbessert das die Situation der geschädigten Leber

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Schützt die Leber vor Schäden durch Fruktose, Medikamente oder Alkohol, indem es oxidative Stressreaktionen reduziert, die Fettverdauung fördert und die Energieproduktion in den Mitochondrien unterstützt. Zusätzlich verbessert es die Entgiftung, reguliert Gallensäuren und wirkt gegen Bluthochdruck durch die Produktion von Stickstoff

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, lindert Hepatitis und wirkt Leberzirrhose entgegen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett, reduziert Fettleber zusammen mit Triphala

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle, ideal zusammen mit Guggul

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung, verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. Verbessert den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan kann Linderung bringen, den Triglyceridspiegel senken und die Entzündung reduzieren, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt die Leber. Er hilft auch bei größeren Leberbeschwerden wie Leberzirrhose und Hepatitis. Selbst Alkoholschäden können gemildert werden. Löwenzahn hemmt die Aufnahme von Fett

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: In Studien bestätigter Rückgang von Fettleber und Herzverfettung aufgrund des Cholin-Gehaltes

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitze zu der Leberproblematiken gehören

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert einerseits die Cholesterinproduktion und andererseits Fetteinlagerungen in der Leber (Fettleber). Er reduziert von allen Vitalpilzen Triglyceride am stärksten, fördert den Gallenfluss, beugt Gallensteinen vor

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, schützt Leberzellen, gegen Fettleber

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksames Lebermittel, verbessert GPT und GOT-Werte, bei Fettleber, antioxidativer Schutz für die Leber, bei Alkoholmissbrauch

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Ebenfalls direkter Bezug zur Leber, gegen Fettstoffwechselstörungen

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach acht Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

Fettverdauungsstörung

siehe auch Fettleber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Fettstoffwechsel, eine Ansammlung von Fettsäuren in Leberzellen wird verhindert, indem die Aufnahme und Entstehung von Fettsäuren gehemmt und deren Abbau gefördert werden. Vermittelt durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase wird die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert

und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert. Der Olivenblattextrakt Hydroxytyrosol hat ebenfalls leberprotektive Wirkung und ist in Bezug auf die nicht-alkoholische Fettleber von zentraler Bedeutung. Ein weiterer Effekt von Hydroxytyrosol ist die Hemmung der Xanthinoxidase, die bei Leberschäden eine große Rolle spielt. Bei schweren Leberschäden wird Xanthinoxidase ins Blut freigesetzt. Wird sie gehemmt, verbessert das die Situation der geschädigten Leber

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe, Silymarin und Cynarin, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Ablagerungen und Fett aus, reduziert auch viszerales Fett, reduziert Fettleber zusammen mit Triphala

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden, öffnet die Ausleitungskanäle, ideal zusammen mit Guggul

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane verbessern die Leberfunktion und die Entgiftung, indem sie die Genexpression der Leber verbessern und damit außerdem das Risiko einer nicht-alkoholischen Fettleber senken. Sie aktivieren den Stoffwechsel durch Anregung der NAD-Bildung, verringern viszerales Fett. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt. Verbessert den Fettstoffwechsel und begünstigt den Muskelaufbau. Durch Aktivierung der Nrf2-Signalwege wird der Energiekonsum des Körpers erhöht, weshalb weniger Energie in Fett angelegt wird

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Schützt die Leber vor Schäden durch Fruktose, Medikamente oder Alkohol, indem es oxidative Stressreaktionen reduziert, die Fettverdauung fördert und die Energieproduktion in den Mitochondrien unterstützt. Zusätzlich verbessert es die Entgiftung, reguliert Gallensäuren und wirkt gegen Bluthochdruck durch die Produktion von Stickstoff

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Kann Linderung bringen, den Triglyceridspiegel senken und die Entzündung reduzieren, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Pleurotus oder Maitake oder Chaga oder Agaricus oder Hericium oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags
Wirkung: Reguliert die Fettverdauung, normalisiert eine gestörte Leberfunktion, senkt Cholesterin und Triglyceride

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Fördert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette. Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Hauptursache für Vitamin E-Mangel sind Fettstoffwechselstörungen und Leberschwäche

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, wichtig zur Fettverdauung

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen
Wirkung: Fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, bei Aufstoßen und Blähungen

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Verbessert die Fettverdauung durch Enzyme wie Papain, die außerdem Fremdeiweiß verdauen helfen

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entsäuert, verbessert den Fettstoffwechsel durch Bitterstoffe und vermehrten Gallenfluss

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: In Japan beliebt aufgrund seiner Fähigkeit, Cholesterin- und Triglyceride zu senken

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Senkt erhöhte Triglyceride

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Produziert Verdauungsenzyme (Lipasen) zur Fettverdauung

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stimuliert durch Bitterstoffe den Gallenfluss, hilfreich bei angespannter Galle, Blähungen, Völlegefühl, schwacher Fettverdauung

Fibromyalgie

siehe auch Muskelschmerzen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei chronischen Entzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme durch Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. PPAR- α und PPAR- γ spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsprozessen einschließlich Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Er ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen, darunter Fibromyalgie

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Durch die Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene lassen sich mit Weihrauch sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates begleiten. Weihrauch wirkt abschwellend, kann den Schmerz reduzieren

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Fibromyalgie ist häufig auf eine Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus zurückzuführen, Katzenkrallen hemmt Epstein-Barr und leitet seine schmerzauslösenden Neurotoxine aus

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Wirkt ebenfalls gegen Epstein-Barr-Virus, oxidiert den Erreger. Moringa 3x1 als Wirkverlängerer dazunehmen. Eventuell auch Eisen zur noch schnelleren Oxidation der befallenen Zelle

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt extrem gut gegen Entzündungen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entspannt harte Muskeln, entzündungshemmend, baut Leberblut auf, Leberblutmangel führt zu Muskelschmerzen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt den Bewegungsapparat. Aufgrund seiner stoffwechsellanregenden Wirkung lindert Löwenzahn Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren ein überreiztes Immunsystem bei Fibromyalgie, entzündungshemmend (cortisol-ähnlich) und antioxidativ

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt oft sogar Cortison und Schmerzmittel, kein Sofortmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein gewisser Spiegel im Blut erforderlich

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert und dämpft damit die Entzündungsbereitschaft des Gewebes. Kalzium kann Schmerzen der Fibromyalgie lindern. Nicht geeignet bei zu wenig Magensäure

Fieber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Kräuter leiten Hitze und Fieber aus, bekämpfen Erreger, stärken das Immunsystem, Baikal Helmkraut ist eines der besten Fiebermittel überhaupt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Wirkt fiebersenkend. Tulsi hilft auch vorbeugend gegen Malaria und Dengue-Fieber

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Plasmodium falciparum, einem der wichtigsten Erreger von Malaria

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze wirken antiviral und antibakteriell, helfen auch bei Dengue und Malaria

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, nicht geeignet bei Fructoseunverträglichkeit, auch bei Malaria

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Die Senföle haben fiebersenkende Wirkung und hemmen effektiv Infektionen

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Kühlt und leitet überschüssige Hitze aus dem Körper und kann das Blut kühlen. Das wirkt sich besonders positiv bei Entzündungen, Fieber, Stress, Kopfschmerzen, Hautirritationen und innerer Unruhe aus

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x3 Kps, Kinder 5x1 bis 2 Kps

Wirkung: Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Entzündungshemmend, aktiviert das Immunsystem

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fieberkraut, traditionell in Verwendung bei Malaria, wenn Chinarinde nicht erhältlich war

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Freie Radikale siehe Alterung vorzeitige

Furunkel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bekämpft Eitererreger, natürliche Antibiotika, leitet Hitze und Toxine aus

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert, entzündungshemmend

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert, entzündungshemmend

Gallenblasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert Leber und Gallenblase durch Bitterstoffe und Cynarin, hemmt Entzündungen, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM. Baikal Helmkraut scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus, hilft daher auch bei Gallenblasenentzündung

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend, gute Erfahrungen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Gallenschwäche/-stau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, auch bei Gallenstau

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensaft und Gallensäuren an. Der Wirkstoff Cholin wirkt galle- und darmfördernd

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi. Milz-Qi-Mangel zeigt sich in Aufgedunsenheit, weichem Stuhl, fehlendem Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebenem Bauch, verminderter Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels, fördert die Fettverdauung. Meerrettich ist ein Cholegoga, regt die Gallenblase dazu an, Galle freizusetzen - wichtig für Verdauungsprozess und Lebergesundheit

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt die Leber von Giftstoffen, schützt durch seine antioxidative Wirkung die durch freie Radikale gefährdete Leber

Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind günstig bei allen Leber- und Gallenbeschwerden, wirken stärkend auf die Meridiane

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, auch bei Gallenkolik

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3 Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss, verbessert die Verdauung, bei schwachem Verdauungsfeuer

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stimuliert durch Bitterstoffe den Gallenfluss, hilfreich bei angespannter Galle, Blähungen, Völlegefühl, schwacher Fettverdauung

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Gallenschwäche kommt es häufig zu Vitamin D Mangel

Gallensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Dass es zu Gallensteinen kommt, führt die TCM auf feuchte Hitze zurück, seltener auf ernährungsbedingte Feuchtigkeit und Kälte. Baikal Helmkraut wirkt gegen Hitze, Andrographis direkt gegen feuchte Hitze. Der einfachste Weg vorzubeugen: Eine Kur zweimal jährlich mit Baikal Helmkraut und Andrographis über zwei, drei Monate im Frühjahr und im Herbst und dazu die auch psychisch stabilisierende Mariendistel

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt aufgrund des Wirkstoffes Cholin gallefördernd und kann bei Gallensteinen erfolgreich angewendet werden (Nicht bei einer Gallenkolik!)

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, regeneriert und stärkt Leber und Galle

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, 15 min nach Reishi-Einnahme, wenn zu wenig Wirkung

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Carnitin stabilisiert den Kreislauf und entspannt die Muskulatur bei Erbrechen

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Cholin des Krillöls kann Ablagerung von cholesterinhaltigen Gallensteinen verhindern

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nur zur Vorbeugung! Reinigt und regeneriert Leber und Gallenblase, beugt Gallensteinen vor, doch nicht bei Gallensteinen einnehmen, da Gefahr einer Kolik

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Gallensteinen entsteht Vitamin K2-Mangel. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Gastritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Übersäuerung, regeneriert Magen und Darm, gegen Helicobacter pylori, kräftigt und schützt Schleimhäute, lindert Unruhe, Ängste und Spannungszustände

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Gastritis und Magengeschwüren, drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird traditionell aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung bei Magenverstimmung und Gastritis eingesetzt, wirkt gegen Helicobacter pylori

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Gastritis und Magengeschwüren wird in den USA häufig bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Gastritis wirkt er lindernd - selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann

laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungen trocknen die Schleimhäute aus, Auricularia befeuchtet sie wieder

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs. In Studien eliminierte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Gastritis Typ A

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, vor allem Magen-Yin (Gastritis!), gleicht die durch Entzündungen (Yang) und andere Hitzeerkrankungen sowie durch Milzschwäche und den daraus resultierenden Blutmangel entstandene Yin-Defizite aus. Dieses Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Schützt die Magenschleimhaut, indem es die Magensäureproduktion hemmt und die Schleimhautschicht stärkt. Hilft so bei der Vorbeugung und Behandlung von chemisch- oder stressbedingten Magengeschwüren

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie - außer gegen Pilze und Parasiten - auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufoende Schadbakterien im Darm

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der Shilajit hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Magenbrennen durch Leberschwäche und Reizmagen, entzündungshemmend, gleicht Magensäure aus, auch bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröhrenschließmuskel

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium, erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt stark entzündungshemmend, auch bei Magen und Zwölffingerdarmgeschwür

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen

Wirkung: Bei Gastritis mit nervlicher Komponente

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Gastritis infolge von zu viel Magensäure

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, sehr hilfreich bei Gastritis und Magengeschwüren

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Ist für die gesunde Schleimhaut unverzichtbar

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt Helicobacter pylori, entzündungshemmend, lindert Sodbrennen oft innerhalb von Minuten, hilft bei Magengeschwüren und allen Beschwerden des „nervösen Magens“

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Ausgleichende Wirkung auf die Psyche, positiver Einfluss auf das Hormonsystem, reduziert Ausschüttung von Adrenalin

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Gastritis

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt den Magen und wirkt entzündungshemmend

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Magenschmerzen und Übelkeit, senkt aufsteigendes Magen-Qi ab, das Übelkeit verursacht, bei Schleim (TCM) und Kälte

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, bildet einen Schutzfilm auf der Magenschleimhaut

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Mit Studien belegte Wirkung bei Gastritis, auch für Nervenausgleich

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Der Körper braucht L-Glutamin für die Regeneration sich schnell teilender Zellen wie die der Schleimhäute

Gebärmutterentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt

Gedächtnis siehe Alzheimer (dieselben Mittel)

Gefäßerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert das Herz-Kreislauf-System durch Aktivierung von DNA-regulierenden PPAR- und Nrf2-Signalwegen. Zuverlässiger Cholesterin- und Triglyceridsenker, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin durch Umwandlung in Gallensäuren, verhindert außerdem die Oxidation von HDL-Cholesterin. Wirkt vor allem bei „erblichen“, sogar „un-

veränderlichen“ Faktoren wie Lipoprotein A, das drastisch gesenkt wird. Reguliert Blutdruck über die Aktivierung des Signalweges PPAR, der das gefäßverengende Peptidhormon Endothelin-1 drosselt und sowohl das gefäßweiternde Stickstoffoxid als auch Gefäßelastin erhöht. Verbessert die Durchblutung, reduziert latente Entzündungen und Plaquebildung, indem weniger Fett aus der Nahrung aufgenommen und gespeichert wird. Ankaflavin und Monascin reduzieren entzündungsauslösende Zytokine, verhindern die Oxidation von Cholesterin und senken oxidativen Stress. Damit reduzieren sie entscheidende Risikofaktoren für Atherosklerose und bieten ganzheitlichen Gefäßschutz. Olivenblattextrakt zusätzlich erhöht den antioxidativen Schutz noch um Vielfache, senkt Cholesterin, Oxidation von Cholesterin und Bluthochdruck und wird durch Senkung von Interleukin-6 die Transkription des Lipoprotein A-Gens, das für die Produktion von Lipoprotein A in der Leber verantwortlich ist, heruntergefahren. Das kann nun die entscheidende Hilfe sein für alle jene, die durch erhöhtes Lipoprotein A – das genetisch bedingt und angeblich unveränderlich ist – ein erhöhtes Atherosklerose-Risiko haben. Bereits ein Wert über 30 mg/dl soll die Herzinfarktgefahr schon um Dreifache erhöhen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Rückbildung von Plaques. Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus bzw. transformiert sie. Feuchtigkeit verursacht laut TCM erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen. Die Mischung hat massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss - und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Auch Symptome eines Schlaganfalls können auf Schleim zurückzuführen sein. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es aktiviert die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt CRP-Wert, natürlicher Cholesterinsenker, starkes Antioxidans, verhindert oxidieren des Cholesterins, schützt sogar Kopfgefäße, da gehirngängig, Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus

und Herzratenvariabilität, dadurch positive Wirkung auf das Vegetativum, stressreduzierende Wirkung, befreit sogar von Gefäßablagerungen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Bei Tinnitus. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikal Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikal Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikal Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikal Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Der Hauptwirkstoff OPC senkt Cholesterin und verhindert dessen Oxidation, schützt und stärkt die Kapillaren, hält sie elastisch, wirkt Bluthochdruck entgegen, Herz stärkend, Coenzym Q10 verbessert Energieversorgung des Herzmuskels und ist günstig bei undichten Herzklappen

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie über den Nrf2-Signalweg körpereigene antioxidative Schutzsysteme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und Glutathion in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Deshalb sind sie in der Lage, die Lymph- und Blutgefäße zu schützen und den Säurespiegel des Organismus zu senken. Als starkes Anti-Azidosemittel wirken Sulforaphane gegen Übersäuerung und schützen Blut, Gefäßsystem und viele lebenswichtige Organe. Über den Nrf2-Signalweg eingeleitete entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse führen zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B. Außerdem wird Serum-Cholesterin gesenkt

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Senkt Stressfolgen wie Bluthochdruck oder hohes Cholesterin. Ashwagandha ist kein Blutdruckmittel, doch stressbedingter Bluthochdruck wird reguliert. Kreislaufschwäche und Venenentzündung sind weitere Einsatzmöglichkeiten in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße.

Ashwagandha wirkt sich auch günstig auf hohes LDL- und VLDL- Cholesterin sowie Triglyceride aus, während das „gute“ HDL-Cholesterin in einer kleinen Studie leicht stieg

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: In Japan beliebt aufgrund seiner Fähigkeit, Cholesterin- und Triglyceride zu senken, die Fließfähigkeit des Blutes zu verbessern und für seine damit verbundene Bluthochdruck senkende und thrombosereduzierende Wirkung. Entzündungshemmend, zur Vorbeugung von Arteriosklerose geschätzt. Das ist besonders für Diabetiker interessant, da er bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 auch den Blutzucker senkt

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erweitert die Gefäße, verbessert den Body Mass Index, Blutdruck senkend, Herz stärkend, Cholesterin senkend, Blutfluss verbessernd

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind vermindert. Lysin reduziert Angina pectoris Schmerzen, reduziert Bluthochdruck, auch stressbedingt, lindert Arteriosklerose auf vielfältige Weise: Entspannt die Gefäße, senkt Cholesterin, verhindert dessen Anhaftung an den Gefäßwänden, senkt auch das Lipoprotein A, das Gefäßwände verklebt, reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, regeneriert die kollagenhaltigen Gefäßwände von Arterien und Venen, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Hochdosiertes Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, blutverdünnend

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, wie auch Zink, antioxidativ, auch bei Thrombosen, trägt zum Kollagen-Stoffwechsel bei und unterstützt so die normale Funktion der Blutgefäße

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride, verhindert Oxidation von Cholesterin, senkt Entzündungsauslöser Homocystein, erweitert Gefäße, hält das Blut fließfähig, reduziert Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, besonders regenerierend wirkt die Einnahme abends

Wirkung: Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), durchblutungsfördernd, antioxidativer Schutz der Gefäßwände, Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem, regeneriert das Herzblut (TCM), gegen Unruhe und Stress

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Herzleistung sowie die Nierenfunktion nachhaltig. Laut TCM löst der Pilz Qi-Stagnation und Blut-Xue-Stase, Stau von „unreinem Blut“. Ein Mangel an Qi verlangsamt die Blutbewegung - das Blut fließt immer mit dem Qi - und führt daher zu Blutstauungen - Schlaganfall und Halbseitenlähmung können die Folgen sein

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Durchblutung. Balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), gegen Hypercholesterinämie: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zur Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen. Enthält viel von der Vorstufe des Vitamin D, gegen Diabetes

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, verbessert die Durchblutung

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven, bei Schlaganfall, reguliert Blutdruck bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Triterpene der Vitalpilze senken Cholesterin und Triglyceride, hemmen die Blutgerinnung, regulieren den Blutdruck, erhöhen Blutdurchfluss, verringern Sauerstoffverbrauch im Herzmuskel, bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Thrombosegefahr, reguliert Blutzucker, antioxidativer Schutz der Gefäßwände

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Vitamin B6, folsäure und Vitamin B12 sind wichtig zur Senkung des Homocysteinspiegels (über dem Wert 8 bereits Risiko für Gefäße), immer bestimmen lassen, wenn Cholesterin erhöht ist!

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lässt den Körper mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin wirkt sich schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettleber und bei Herzerkrankungen aus, weshalb der Astragalus auch dafür gut einsetzbar ist. Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Er ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung. Verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gegen alle Risikofaktoren der Gefäße, wirkt auf Blutverdickung, Cholesterin, Blutzucker, Bluthochdruck, Stress, Übergewicht, Durchblutung

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins, fördert Durchblutung, befreit von Gefäßablagerungen

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Carnitin vermindert LDL- und hebt HDL-Cholesterin (Apolipoprotein A1), reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin verbessert Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck und Homocystein

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Steigert die Produktion von Stickstoffoxid, das den Blutdruck senkt, die Durchblutung verbessert und Herzerkrankungen wie Atherosklerose vorbeugt. Schützt zudem vor Gefäßschäden, indem die schädliche Akkumulation von Homocystein verhindert wird

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen, glättet die Gefäßinnenhaut

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung, wichtig für Herzrhythmus und Herzmuskel, bei Angina pectoris Schmerzen, entsäuernd. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Außerdem lagert das Vitamin K2 Kalzium in den Knochen ab, was Arteriosklerose vorbeugen kann. Nicht bei zu wenig Magensäure

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Senkt Risiko von Arteriosklerose aufgrund von antioxidanter Wirkung, hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen und fördert die Durchblutung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, verhindert das Anlegen von Cholesterin an den Gefäßwänden, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, stärkend vor Herzoperationen, besonders günstig bei Venenentzündung

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch den Einfluss der Scharfstoffe vom Ingwer werden die Durchblutung der Gefäße und der Blutfluss verbessert, Cholesterin wird gesenkt

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Myokardialer Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich). Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße kann mit Weihrauch entgegengewirkt werden

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps täglich

Wirkung: Erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert erhöhten Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, keine Gefahr der Unterzuckerung, verbes-

sert Blutzuckertransport und Insulintoleranz, Chrompicolinat zeigt eine 16fach bessere Bioverfügbarkeit als andere Chromverbindungen

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Befreit Gefäße von Eiweißüberlastung (Fibrinablagerungen)

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hoch dosierte Bioflavonoide antioxidativ im wasserlöslichen Bereich, wirken gegen brüchige und undichte Gefäße, helfen beim Gewichtsabbau

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E schützt LDL-Cholesterin vor Oxidation, wodurch die Gefäße gesund bleiben, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßinnenwänden anlegt. Da Vitamin E auch für die Blutgerinnung eine Rolle spielt, verhindert es Blutgerinnsel (Thrombosen) und Plaques-Bildung und hilft mit, Schlaganfall und Herzinfarkt zu verhindern

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Durchblutung des Gehirns, senkt Cholesterin sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Herzstärkend und beruhigend. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. Brahmi hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. Brahmi schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Bei zu langsamem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sorgt für weniger Kalkablagerungen in den Blutgefäßen, entspannt die Gefäße, senkt Bluthochdruck oder zu hohe Cholesterinwerte. Damit sinkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Tl in Wasser

Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, wichtig für Herzrhythmus und Herzmuskel, bei Angina pectoris Schmerzen, entsäuernd. Magnesium fördert die Heilung von Geweben und von verletzten oder brüchigen Blutgefäßwänden. Stört die Magensäure nicht

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 3 El

Wirkung: Ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für die Gefäße, es hält sie elastisch

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, Cholesterin- und Blutzuckersenkend, für Zellatmung und Blutfließfähigkeit

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren Cholesterin

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Senföle regen den Kreislauf an, hemmen die Thrombenbildung, wirken blutverdünnend, durchblutungsfördernd und blutdruckregulierend

Gelenkentzündung

siehe Arthritis

Gelenksschmerzen

siehe Arthritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, daher keine Sofortwirkung, wirkt zusätzlich Muskelentkrampfend

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nicht-steroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, wirkt besonders gut zusammen mit Weihrauch

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Kann hilfreich sein bei Entzündungen der Gelenke, wie bei Rheuma Meerrettichs eine desensibilisierende Wirkung in Bezug auf das Schmerzempfinden haben. Eine weitere Rolle spielt die Entkrampfung der glatten Muskulatur und die damit verbundene durchblutungsfördernde Wirkung sowie die Anregung des Nervenwachstumsfaktors (NGF), wodurch Nervenschmerzen gelindert werden können. Gute Alternative zu Schmerzmitteln, die „unselektive“ COX-Hemmer sind. Das Duo hemmt zwar ebenfalls COX2 und reduziert damit entzündungsfördernde Botenstoffe, lässt COX1 jedoch unberührt. COX1 zu hemmen hat große Nachteile, da es für den Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut wichtig ist. Schmerzmittel wie Aspirin (Acetylsalicylsäure), haben deshalb Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt, insbesondere schädigen sie die Magenschleimhaut

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Hemmender Nervenbotenstoff, reduzierte Schmerzwahrnehmung, übererregte Nervenzellen im Schmerzkontrollzentrum, die an Weiterleitung von Schmerzimpulsen zum Gehirn beteiligt sind, werden gebremst

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstausslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide be-

einflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei Entzündungsschmerz

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Reduziert Entzündungsschmerz

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Krillöl premium +Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: Regenerierend, schmerzstillend – auch dank Astaxanthin, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert schmerzlindernde Botenstoffe, entspannt, krampflösend und psychisch ausgleichend

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Hilft Entzündungen und Schmerzen zu lindern, indem es die Produktion von Prostaglandinen und anderer entzündlicher Proteine verringert

Gelenksverkalkung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln (z. B. Kalkschulter). Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45 -50 mcg/Tag sein darf

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser
Wirkung: Lindert Kalkschulter, Silizium hält Kalzium im Knochen fest, entzündungshemmend

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Löst Kalziumablagerungen in Gelenken und hilft bei der Erhaltung einer gesunden Knochenstruktur

Gelenksverletzung

siehe Bänderverletzung (dieselben Mittel)

Gewichtszunahme

siehe Übergewicht

Gicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Senkt den Harnsäurespiegel im Blut, indem es die Ausscheidung von Harnsäure fördert. Wird präventiv und therapeutisch gegen Gicht eingesetzt

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend und kühlend, leitet Säuren und Giftstoffe aus

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Wird bei Gicht besonders empfohlen, da er den Harnsäurespiegel im Blut senken kann und den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist, verbessert. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern. Ersetzt Ass oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Kapillardurchblutung, macht das betroffene Gewebe wieder geschmeidig

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Damit lassen sich sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates begleiten. Gicht wird durch die Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Zudem wirkt Weihrauch abschwellend und schmerzreduzierend. Die Gliedersteifheit lässt nach

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Fehlt oft bei erhöhten Harnsäurewerten, senkt Harnsäure, indem sie sie vermehrt ausleitet, jedoch nicht überdosieren, da Theonin sonst zu schnell abgebaut wird und Gicht auslösen kann

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Senkt die Harnsäure

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, entsäuernd, entwässernd

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 Tassen oder auch mehr
Wirkung: Stärkt die Nieren und löst Nierensteine, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellagernden Wirkung bei Gicht angewendet. So hilft Löwenzahn bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, verbessert Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem, entzündungshemmend und schmerzstillend

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, spült Harnsäure aus

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Gicht, Reishi unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend, entzündungshemmend und schmerzstillend

Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senken den Harnsäurespiegel und unterstützen die wichtige Versorgung der Gelenksysteme. Stark entzündungshemmende Wirkung, schmerzstillend

Mate Tee

Tagesdosierung: 2 Tassen oder auch mehr

Wirkung: Traditionell bei Gicht, entwässert

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert, reinigt Leber und Blut

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen, entzündungshemmend, antioxidativ, baut den Gelenkknorpel wieder auf, schmerzlindernd

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

Grauer Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lutein + Zeaxantin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Starke Antioxidantien, dringen bis ins Auge vor, gegen Makuladegeneration und grauen Star

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Chondroitin kommt in den Augen ebenfalls vor und kann zur Behandlung von Grauem Star verwendet werden

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Kann Bildung von grauem Star verhindern

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Extrem starke antioxidative Wirkung des Astaxanthins etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E gegen freie Radikale, fördert die natürliche Pigmentierung der Sehlinse, hilfreich bei grauem Star

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus, beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Ingwer soll die Entwicklung vom grauen Star bei Diabetes verhindern bzw. verlangsamen

Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Grauer Star ist auf Vernetzung von Proteinfasern auf der Sehlinse zurückzuführen, Hintergrund sind freie Radikale und erhöhter Blutzucker. Bittermelone reguliert den Blutzucker, äußerst wirksame Kombination, traditionell bewährt in Indien, Japan und auf den Philippinen, verbessert Blutzuckertransport und Insulintoleranz

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu Anfälligkeit für Diabetes führt und das Gefäßrisiko erhöht. Mit Lysin lässt sich die Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt auch vor Ablagerungen in Zusammenhang mit Diabetes (AGEs), die zu Gefäßschäden und grauem Star führen, gegen Linsentrübung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd, bewährt bei grauem Star

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gut für Durchblutung, antioxidativ, Blutzucker stabilisierend, bei Belastungen durch grelles Sonnenlicht, Computerarbeit und Radikalbildung durch Erkrankungen wie Diabetes und andere chronische Leiden, verbessert die Nachsicht und die Anpassung des Auges

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd, günstig bei grauem Star

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Beugt grauem Star vor durch verbesserten Kollagenaufbau

Grippaler Infekt

siehe auch Bronchitis und Fieber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps,

begleitend bis zu 5x3 Kps

Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend, schon bei den ersten Anzeichen anwenden, anfangs hoch dosieren

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schon vorbeugend antiviral, antibakteriell, bei Hitzeerscheinungen, Fieber, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim, bei gelbem Zungenbelag

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Wichtigster Erkältungspilz, stärkt das Immunsystem, trocknet Schleim bei Schnupfen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Stärkt die Lunge und das Immunsystem, schenkt Kraft, stark antivirale Wirkung

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, um 60 % mehr Immunpower

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark antiviral, stärkt das Immunsystem, bei innerer Kälte und Schwäche

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Bei Atemwegserkrankungen, schleimlösend, bei Bronchitis, aber auch Sinusitis, antiviral und antibakteriell, fiebersenkend

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, einhergehend mit Atembeschwerden. Die Inhaltsstoffe von Tulsi wie Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege. Tulsi fördert Abhusten von Schleim. Er reinigt verstopfte Nasennebenhöhlen und ist fiebersenkend, wirkt gegen Adenoviren

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz und dadurch das Immunsystem, leitet Feuchtigkeit aus, die zu Verschleimung führt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren werden benötigt zum Aufbau von Stoffen, die die Anflutung von Entzündungsstoffen beenden

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist Ingwer nicht geeignet. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch
Wirkung: Hilft bei Schnupfen und trockener Schleimhaut, pflegt die Schleimhäute

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Anitiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, Fieber senkend, Soforthilfe bei Fieberkrampf bis Arzt eintrifft, löst Husten, versorgt mit natürlichem Vitamin C und anderen Nährstoffen, testet energetisch häufig auch erst im Verlauf einer Grippe

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel sorgt für wiederkehrende Infekte, Vitamin C und Zink unterstützen das Immunsystem

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin C unterstützt das Immunsystem

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Zinkmangel sorgt für wiederkehrende Infekte, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einsetzen, da Zink und Kupfer einander konkurrieren und die Kupferaufnahme gestört werden kann

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, wirkt gegen Verschleimungen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Da Cistus gleichzeitig antiviral und antibakteriell wirkt, sind Sekundärinfektionen weniger

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit

Grüner Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Klassisch im Ayurveda bei Glaukom

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl senkt erhöhten Augeninnendruck

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Stellt Gefäße weiter und senkt dadurch den Augeninnendruck. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus, beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Der hohe Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit. Es ist ein Ayurveda-Mittel gegen grünen Star

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Antioxidativ, senkt Augeninnendruck

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck

Haarausfall

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt und nährt Haarwurzeln bei Haarausfall und geschädigten Haaren, reich an Silizium

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps, je nach Mangel

Wirkung: Haarausfall bei über 40-jährigen Frauen ist häufig auf Eisenmangel zurückzuführen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Ist wichtig für alles rund ums Haar, Vitamin B7-Mangel (Biotin) verursacht Haarausfall

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Seine B-Vitamine fördern die Haargesundheit und tragen zum besseren Wachstum, Glanz, Stärke und langsameren Ergrauen bei

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen wie Haut, Haare und Nägel

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Haarfollikel vermehren sich schneller, das Haar wird dichter, wächst besser, selbst an kahlen Stellen

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei erblich bedingtem Haarausfall bei Männern, hemmt die Alpha-5-Reduktase und wirkt dem Dihydrotestosteron entgegen, das Haarausfall bei Männern hervorruft

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Natursubstanzen hemmen die Alpha-5-Reduktase und damit die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, das mit Glatzenbildung bei Männern zusammenhängt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Hilft oft bei Haarausfall und Juckreiz der Kopfhaut durch blutbewegende und reinigende Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Wichtig für den Kollagenaufbau, ein Mangel kann zu Haarausfall, auch erblich bedingten Haarausfall bei Männern, führen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, beruhigt eine Vata-Störung (Ayurveda), die unter anderem auch stressbedingten Haarausfall und Trockenheit hervorrufen kann

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Forschungen zeigten, dass das Baikal Helmkraut sehr gut bei Haarausfall wirkt. Beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Haarausfall aufgrund von Östrogenmangel, auch stressbedingt, Rotklee und Yams beeinflussen den Östrogen- und Progesteronspiegel positiv, Yams wirkt Stress entgegen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für Haut, Haare und Nägel

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren des Krillöls wirken Säurebildung entgegen, verbessern auch die Haarstruktur

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall - etwa nach einer Geburt - geschwächt sein kann

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Allgemein stärkend, besonders Goji stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall - etwa nach einer Geburt - geschwächt sein kann

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei stressbedingtem Haarausfall

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Günstig bei Haarausfall, auch Alopecia areata, und diversen Hautproblemen

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Alopecia areata (rundem, lokal begrenztem, krankhaftem Haarausfall). Unterstützt den Haarwuchs

Haare fettige, schuppige, brüchige, zu früh ergraute (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Seine B-Vitamine fördern die Haargesundheit und tragen zum besseren Wachstum, zu mehr Stabilität, Glanz und langsamerem Ergrauen bei

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die Versorgung mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen wie Silizium, Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen und Biotin fördert allgemein die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Zu Trockenheit neigende Haare werden glanzvoller, glatter, voller und leichter frisierbar. Das Haar kann Feuchtigkeit halten und ist nicht mehr spröde. Conditioner von innen

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Als Haaröl hilft es bei Schuppen und trockener Kopfhaut. Das Haar wird leicht aufgehellert, wird wieder geschmeidig und glänzend, erhält mehr Feuchtigkeit und hat mehr Elastizität, schützt Haarstruktur und Kopfhaut

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Spülung nach Belieben
Wirkung: Lässt das Haar Feuchtigkeit besser halten und sorgt für glänzendes und geschmeidiges Haar

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ist wichtig gegen Ergrauen der Haare, fettige, schuppige Haare und Haarausfall

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Haarwasser ansetzen und nach der Haarwäsche damit spülen, gegen fettiges Haar und Schuppen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Vitamin E-Mangel ist das Haar weniger kräftig und glänzend, wächst nicht so schnell

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Goji Beere wirkt sehr gut gegen Ergrauen der Haare, alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, gut bei fettigen Haaren. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Hämoglobinmangel

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Sehr effektiv beim Hämoglobinaufbau, sein Chlorophyll hilft bei der Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein)

Hämorrhoiden

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Schnelle Abheilung, sehr wirksam bei Hämorrhoiden, wirkt auch blutstillend. Zusätzlich für weicheren Stuhl sorgen, etwa durch Triphala oder Akazienfaser

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei blutenden Hämorrhoiden, verbessert den Blutfluss und stillt gleichzeitig Blutungen
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss - nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Günstig bei gefäßassoziierten Erkrankungen, entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, blutgerinnungshemmend

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: Chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, erhöht Sauerstoff in den Kapillaren

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Verstopfung ist bei Hämorrhoiden besonders zu vermeiden. Triphala reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirken stark entzündungshemmend und gegen Verstopfung.

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der Hämorrhoiden begünstigt

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Milz-Qi auf, Hämorrhoiden hängen in der TCM mit Milz-Qi-Schwäche zusammen

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie
Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit, entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) bei Hämorrhoiden

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft
Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung – günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Bindegewebe, das bei Hämorrhoiden mitspielt, auch als Zäpfchen günstig

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, erleichtert die Ausscheidung

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Verminderte Vitamin C-Zufuhr erhöht das Risiko für Hämorrhoiden

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Das enthaltene OPC verbessert die Elastizität der Blutgefäße im Anusbereich

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel auch dazu beitragen Hämorrhoiden, zu lindern

Harnsäure erhöht siehe Gicht, Ödeme

Hautprobleme

siehe auch Neurodermitis, Akne, Herpes
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Strafft und polstert auf, fördert auf die kollagen- und elastinaufbauenden Fibroblasten und deren unterfüllende und stützende Funktion, gegen Hautalterung, nach Cortison, Sonnenbrand oder Dauerstress, schützt Kollagenstrukturen wie das Bindegewebe, die Haut, Haare aber auch Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel und fördert die Wundheilung. Positiver und verschönernder Effekt auf die Kapillaren der Haut, die altersbedingt an der Hautoberfläche zu sehen sein können

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Regeneriert die Haut bei Entzündungen wie Ekzemen, Hautpilz, Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte. Fördert schnelle und effektive Heilung bei Wundliegen und Sonnenbrand. Unterstützt außerdem die Bildung von Kollagen für straffe und elastische Haut. Die feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften von Melanin und Hyaluronsäure mildern feine Linien und Falten. Kann innere Narben nach Operation entstören, die sonst Meridianverläufe beeinträchtigen könnten (dort sammeln sich viele Giftstoffe)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen, festigt und strafft Haut und Bindegewebe

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und der Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt. Leitet Feuchtigkeit aus, bei nässenden und krustenbildenden Ausschlägen (auf TCM-Ernährung achten, keine feuchtigkeitsbildenden Nahrungsmittel essen)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Innerlich und äußerlich. Enthält Gammalinolensäure. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend. Besonders beachtenswert: In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf Schweregrad des Ekzems und Verbesserung der Lebensqualität

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Seine B-Vitamine fördern die Hautgesundheit, die zusätzlich antioxidative Wirkung verlangsamt die Hautalterung, verbessert das Hautbild und lindert Entzündungen der Haut, etwa bei Akne und Neurodermitis. Bringt nicht nur Yin und Yang wieder ins Gleichgewicht und harmonisiert den Körper, es stärkt auch „Blut und Säfte“, ist also ein Yin-Tonikum und bringt die Regeneration voran, bei trockener Haut und Falten

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg, der bei Akne die Entzündung der Talgdrüsen reduziert und den PPAR- β -Signalweg, der die Produktion des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-9 hemmt, der an Kontaktdermatitis und atopischem Ekzem beteiligt ist. Reduziert AGEs und AGEs Rezeptoren. AGEs sind für trockene Haut, tiefe Falten und den Verlust der Hautelastizität und Hautfestigkeit verantwortlich. Das extrem stark antioxidative Olivenblattextrakt verstärkt die Anti-Aging-Wirkung noch zusätzlich. Zudem sorgt das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* für gesunde Haut

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Versorgung mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen wie Silizium, Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen und Biotin fördert allgemein die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, bei Dermatitis

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Schützende und restrukturierende Eigenschaften, für alle Hauttypen, bei Entzündungen und Störungen der Hautbarriere, für trockene, rissige, spröde, schlaffe, auch für reife Haut, reguliert Wasserverlust, ohne die Hautporen zu verschließen. Verjüngender Effekt durch Erneuerung der Zellmembrane. Bei Hautentzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Pilzinfektionen (Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz), extrem gut bei Brandwunden und Sonnenbrand. Reduziert Narben, beugt Dehnungstreifen vor. Beugt Hautschäden durch Strahlentherapie vor und heilt sie

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht. Der Astragalus wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller. Er schützt die Haut vor Alterung durch UV-Licht, kann aber bei sehr langem Einsatz lichtempfindlich machen

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Starke Affinität zur Haut, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien, Hautflecken, Altersflecken, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, lindert Entzündungen der Haut, als begleitende Therapie bei Hautkrebs, fördert Regeneration von gesunden Zellen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps oder mehr

Wirkung: Nährt die Haut, hält sie feucht, glättet, bei Neurodermitis, bei trockener Haut und Narben, Astaxanthin ist Sonnenschutz von innen, Vitamin D macht die Haut ebenfalls weniger sonnenempfindlich

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhoe sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Lindert Stress, entspannt die Nerven, bei nervlich mitbedingten Hautproblemen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Histamin, günstig bei Hautjucken, allergischen Hautreaktionen, Nesselausschlag, Neurodermitis, Ekzemen, Hautflecken, Herpes Zoster, Altersflecken, lindert Entzündungen der Haut, entgiftet die Leber - bei Hautproblemen mit Leberbeteiligung

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft es, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das Zink im Shiitake fördert die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung. Auch bei Dermatitis, Ekzemen, Rosacea. Auf Shiitake kann man allergisch reagieren

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet über die Lymphe, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem), fette Haut, Rosacea

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Zur Regeneration der Haut, bei schuppiger Haut um die Nase, am Haaransatz und an den Augenbrauen, Rissen an den Mundwinkeln, Linien von den Lippen wegführend, Dermatitis, Ekzemen, Neurodermitis

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Hautentzündungen und -geschwüren

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockener, rauer, sensibler Haut, aber auch zu spröder, grobporiger, öliger Haut, zu Falten, Altersflecken, Doppelkinn, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr-Kontur. Lysin repariert Hautschäden aller Art

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C und Zink tragen zum Kollagen-Stoffwechsel bei und unterstützen die normale Funktion der Haut

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist reich an Flavonoiden zur Unterstützung der Zellregeneration. Im Ayurveda wird Brahmi bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Zeatin, ein seltenes Antioxidans, beschleunigt die Hautregeneration

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei Akne und anderen Hautirritationen. Es wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von innen als auch von außen

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten. Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Viele, auch seltene Hautkrankheiten können sich durch den Einfluss der Enzyme rückbilden. Gut etwa bei Rosacea, Ekzemen, Akne usw.

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Hält die Haut jung, schützt vor Oxidation, gegen Falten, trockene Haut, fördert Hautregeneration, bei Neurodermitis, histaminsenkend bei Allergien, hemmt die Melaninbildung, daher bei Pigmentflecken einsetzbar, aber ungünstig für die Entwicklung von Bräune

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet, entsäuert. Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 EL als Bad

Wirkung: Bindet Giftstoffe, entsäuert, hilft der Haut mehr Feuchtigkeit zu halten und macht sie weich und geschmeidig, bei trockener Haut und Juckreiz, Neurodermitis, Psoriasis

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei unreiner Haut, Furunkeln, kleinen Geschwüren mit Eiterbildung, Leber reinigend

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Trockene, raue Haut, brüchige Nägel, häufig bei Kindern und Frauen im gebärfähigen Alter

Akaziefaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastet die Nieren, außerdem nähren Ballaststoffe die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Hauterkrankungen kommt es häufig zu Vitamin D-Mangel, typisch: Flecken, Rillen auf den Nägeln

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert das Hautbild, hilft bei Altersflecken

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 EL und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, nährt außerdem die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit, bei einem Mangel erschlafft die Haut, zusätzlich Acerola Vitamin C

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Coumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen. Sie ist bei einem Mangel anfälliger für Unebenheiten und Falten, sonnenempfindlicher, Narben sind sichtbarer, Wunden heilen langsamer

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die Reparatur von Hautschäden und die Kollagenproduktion und neutralisieren freie Radikale, die etwa durch UV-Strahlung entstanden sind

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Ist an der Bildung von Haaren, Haut und Nägeln beteiligt. Fehlt die Aminosäure, ist das Wachstum gestört. Folge: Glutamin ist auch bei trockener, rissiger Haut, Neurodermitis, Akne und Schuppenflechte hilfreich. Bei Neurodermitis kann die regenerierende Wirkung auf die Darmschleimhaut wichtig sein

Helicobacter pylori

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Antibiotika, auch gegen Helicobacter pylori

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Bei Gastritis wirkt er lindernd - selbst wenn die Entzündung von Helicobacter pylori Bakterien ausgeht. Er kann laut einer Studie an 110 Patienten bei einer Tagesdosis von 2 Gramm über einen Monat lang sogar mit der konventionellen Therapie mithalten! Die Oberbauchbeschwerden verschwanden genauso wie der Helicobacter im Stuhl. Bei Salmonellen und Escherichia coli hilft der Schwarzkümmel ebenfalls, jedoch nicht bei Listerien und Pseudomonas aeruginosa

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt teilweise besser als Antibiotika gegen Helicobacter pylori, den Verursacher von Magengeschwüren und Magenkrebs. In Studien eliminierte Sulforaphan selbst solche Helicobacter-Stämme, die bereits gegen mehrere Antibiotika resistent waren

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird traditionell aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung bei Magenverstimmung und Gastritis eingesetzt, wirkt gegen Helicobacter pylori

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Oxidiert Bakterien. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori - eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt aufgrund seines Gingerols Helicobacter pylori-Bakterien und E. coli-Bakterien

Chaga oder Hericium oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antibakterielle Wirkung gegenüber Helicobacter pylori

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, entzündungshemmend, antibakterielle Wirkung

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

Hepatitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, reinigt, regeneriert und schützt die Leberzellen, bei Hepatitis jeder Ursache

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell - gemischt mit weiteren Pflanzen - zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hervorragende Leber-Wirkung, entzündungshemmend und antifibrotisch, wirksames Lebermittel, bei akuter und chronischer Hepatitis A, B, C, verbessert Leberwerte, insbesondere GPT- und GOT-Werte, revitalisiert geschädigte Leberzellen, auch bei Fettleber und Leberzirrhose, antivirale Wirkung

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leber schützend und Leber regenerierend, normalisiert die Leberfunktion, entgiftet chemische Substanzen, gegen toxische und virale Hepatitis B, fördert den Gallenfluss, unterstützend bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Verdauungsbeschwerden und Leberkrebs

Polyporus oder Fu ling oder Tremella oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leber schützend, bei Hepatitis B, begleitend bei Leberkrebs

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitzeproblematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung bei Hepatitis B empfohlen

Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leber schützend, bei viraler und chronischer Hepatitis

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Verbessert die Leberfunktion, erhöht den Blutkreislauf der Leber und hilft bei Hepatitis, Leberzirrhose und verwandten Lebererkrankungen, hemmt Leberfibrose

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark entzündungshemmend durch gleich drei Wirkmechanismen, stimuliert zusätzlich die Leber

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Cholin im Krillöl schwächt Symptome viraler Leberentzündungen ab und beugt Rückfällen vor, ausreichend Vitamin D ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, bei Hepatitis häufig Vitamin-D-Mangel

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hitze ausleitend, entzündungshemmend, bei Leberschäden und Hepatitis

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend und antiviral

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Leber und Galle

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Leberproblematik tritt oft Vitamin D-Mangel auf

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Durch Enzyme wird aus Glutaminsäure Glutamin gebildet. Ist die Leber geschwächt oder krank, kann dieser Prozess gestört sein

Herpes labialis, genitalis, zoster, ocularis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin drängt Herpes-Erreger zurück

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Oxidiert Viren extrem gut. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Extrem wirksam bei Herpes-Erregern, antiviral und entzündungshemmend

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützend, antivirale Lignane hemmen Herpes-Simplex- und HI-Viren, antibakterielle Eigenschaften gegen Helicobacter pylori und Pseudomonas aeruginosa (Krankenhauskeim), fungizide Wirkung gegen Hefepilze wie Candida albicans

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, leiten Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, die bei Herpes mitspielen, stärken das Immunsystem

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, gegen Nervenschmerzen, regeneriert Nerven, stärkt Immunsystem

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus. Feuchte Hitze liegt laut TCM bei Herpes-Ausbruch vor. Fu ling ist bei allen Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung empfohlen.

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Herpes wird in der TCM als Folge einer „feuchten Hitze“ gesehen. Guggul leitet Feuchtigkeit aus, gegen die Hitze empfiehlt sich etwa Baikal Helmkraut. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Herpes. Andrographis leitet feuchte Hitze (TCM) aus

Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 4x2 Kps

Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Wirkt antiviral gegen Herpes simplex (HSV-1)

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 E in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Wichtiger Baustein des Immunsystems, der oft fehlt. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig anwenden, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Herpes und Aphten

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Nach Nierentransplantation lindert CBD etwa die Schmerzen auf schonende Weise. Außerdem ist CBD gut kombinierbar, etwa mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bekämpft Herpes und andere Viren

Herzerkrankungen

siehe Herzinsuffizienz, Gefäßerkrankungen

Herzinfarkt

siehe Gefäßerkrankungen

Herzinsuffizienz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel. Wird bei Herzinsuffizienz-Stadium II nach der NYHA-Klassifikation empfohlen. Ohne Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen mit Medikamenten, ohne Einschränkungen für die Einnahme bei ernsthaften Herzproblemen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Guggul bei Herzmuskelentzündung verwendet. Verbessert auch das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Wird als günstig beschrieben bei ischämischer Herzkrankheit, Angina pectoris und kongestive Herzinsuffizienz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern aufgrund blutbewegender Wirkung

Buntessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Schlagkraft des Herzens, verbessert Puls, senkt Bluthochdruck, verbessert Blutfluss, jedoch nur im Anfangsstadium geben, nicht bei bereits stark erschöpftem Herz

Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Antioxidativ, spendet Tagesbedarf Coenzym Q10, durch synthetische Cholesterinsenker wird die körpereigene Coenzym Q10 Produktion blockiert, Resultat ist eine Schwächung der Herzenergie

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, vor allem abends einnehmen

Wirkung: Verbessert Sauerstoffaufnahme des Blutes, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. steigert zudem die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen und erhöht Blutdurchfluss, verringert Sauerstoffverbrauch der Herzmuskeln, bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herztolpern, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahme von Blutverdünnern möglich, senkt Bluthochdruck

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entlastet den Herzmuskel, verbessert die Herzleistung (bei niedriger Dosierung), beruhigt das Herz, nur leicht blutverdünnend, senkt Bluthochdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, senkt Bluthochdruck

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herztolpern und innerer Unruhe

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Herzinsuffizienz

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium+Vitamin D3+Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)

Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle, Herzmuskelschwäche. Vitamin D wirkt auf das Herz-, Kreislaufsystem: Vitamin D-Mangel fördert Bluthochdruck und Herzmuskelschwäche

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Kalzium- und Kaliumstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stimuliert die Bildung von Coenzym Q10, bei Herzschwäche und langsamem Herzschlag

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Verbessert die Blutversorgung des Herzens, bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, bei Schwäche und Erschöpfung, leicht blutverdünnend, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Schützt die Herzfunktion. Es schützt die Gefäße vor freien Radikalen und senkt Bluthochdruck

Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 TL in Wasser

Wirkung: Ist an der Energiegewinnung beteiligt. Bei Menschen, die an Ischämien leiden, wurden verminderte Magnesium-Konzentrationen im Blut festgestellt. Magnesium weitet die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken, vermindert die Blutgerinnung und senkt erhöhte Blutfettwerte. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium ist an der Energiegewinnung beteiligt. Bei Menschen, die an Ischämien leiden, wurden verminderte Magnesium-Konzentrationen im Blut festgestellt. Magnesium weitet die Blutgefäße und kann den Blutdruck senken, vermindert die Blutgerinnung und senkt erhöhte Blutfettwerte. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Nicht bei zu wenig Magensäure

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt mild blutgerinnungshemmend und blutdrucksenkend, daher ist Vorsicht bei Blutverdünnern und Blutdrucksenkern geboten und die Einnahme ist zehn Tage vor einer Operation auszusetzen. Sie fördert die Durchblutung und senkt Cholesterin, hat insgesamt einen günstigen Einfluss auf Herz und Blutgefäße. Allerdings sollte sie bei Herzrhythmusstörungen nicht angewendet werden

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D-Mangel führt zu Herzmuskelschwäche

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, bei niedrigem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, Herzwassersucht, verbessert Schlagkraft des Herzens

Herzmuskelentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Guggul bei Herzmuskelentzündung verwendet. Verbessert auch das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung, unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern aufgrund blutbewegender Wirkung

Herzrhythmusstörungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Herzrhythmusstörungen empfohlen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Verbessert den Herzrhythmus, Herzstärkend, bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, verengten Herzkranzgefäßen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, vor allem abends einnehmen

Wirkung: Bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzklopfen, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahme von Blutverdünnern möglich

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In der Tiermedizin wird der Maitake bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag

Wirkung: Senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das enthaltene Saponin hat eine herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. Nicht geeignet bei langsamem Herzschlag

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzklopfen und innerer Unruhe

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 TL in Wasser

Wirkung: Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Gleichzeitig an ausreichend Kalium denken, das auch am Herzrhythmus mitbeteiligt ist – oft deckt schon eine Banane den Tagesbedarf. Magnesium entspannt den Herzmuskel, senkt den Blutdruck, hemmt Blutgerinnsel. Kein Einfluss auf die Magensäure

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Gleichzeitig an ausreichend Kalium denken, das auch am Herzrhythmus mitbeteiligt ist – oft deckt schon eine Banane den Tagesbedarf. Magnesium entspannt den Herzmuskel, senkt den Blutdruck, hemmt Blutgerinnsel. Nicht bei zu wenig Magensäure

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Kalzium- und Kaliumeinstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, bei niedrigem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, Herzwassersucht, verbessert Schlagkraft des Herzens

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Gilt als nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind. Wirkt auch beruhigend auf das Herz (sediert). Enthält Cholin, aus dem der Körper den Nervenbotenstoff Acetylcholin für Gedächtnis, Stimmung, Muskelbewegung und regelmäßigen Herzschlag herstellen kann. Entwässert sanft. TCM: Bei Herzklopfen und Schwindel infolge von Schleim im Oberen Erwärmer

Heuschnupfen

siehe Allergie

Hexenschuss

siehe Nervenleiden

Histaminüberschuss

siehe Allergie

Höhenkrankheit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Versorgt das Blut mit mehr Sauerstoff

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme, was unter anderem bei Anämie und Aufenthalt in Höhenlagen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bringt mehr Sauerstoff in den Körper, bei Hämoglobinmangel

Hörsturz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex unterstützt die Nerven

Homocystein erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Homocystein wird durch Vitamin B6, B9 und B12 abgebaut, der Komplex senkt den Homocysteinspiegel (soll nicht über dem Wert 8 liegen)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei erhöhtem Homocystein infolge Leberschwäche

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Cystein ist mitbeteiligt an der Senkung des Risikofaktors Homocystein

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Regeneriert das Endothel bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, koronarer Herzkrankheit und Long-Covid. Erhöhtes Endothel-Risiko ist erkennbar an Bluthochdruck, Thromboseneigung, erhöhtem asymmetrischen Dimethylarginin (ADMA) und Homocystein im Blut. Die Aminosäure L-Arginin und seine Vorstufe L-Citrullin regenerieren das Endothel. Zusätzliche B-Vitamine senken Homocystein. Nicht geeignet bei Herpes oder Epstein-Barr-Virus

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schwefel wird für den Cystein-Aufbau benötigt, das Homocystein senkt

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Senkt durch sein Cholin Homocystein etwas

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Eritadenin verhindert eine Erhöhung des Homocysteinspiegels, welcher ein Risikofaktor für Arteriosklerose sein kann und bei Vitamin B-Mangel bzw. Leber- oder Nierenproblematik erhöht sein kann

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reich an Homocystein senkenden B-Vitaminen

Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel

siehe auch Regelbeschwerden, Prostataerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormone, bei Hautproblemen aufgrund von Östrogenmangel, auch stressbedingt, Rotklee und Yams beeinflussen den Östrogen- und Progesteronspiegel positiv, Yams wirkt Stress entgegen, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, fördert Progesteron, bei hormonellen Hautproblemen

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormone, für Mann und Frau, Yams wirkt Stress entgegen, gleicht Hormone aus, bei Progesteronmangel, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Phytohormone, für Mann und Frau, gleicht Hormone aus, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen, fördert Testosteron

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erhöht Testosteron

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormon, bei PMS, Regelstörungen durch Östrogenmangel

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hilft beim Fettabbau, Phytohormon, gleicht Hormone aus, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung, bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis mittags

Wirkung: Fördert Testosteron bei Mann und Frau (verbessert Androgene nach dem Wechsel)

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Reguliert den Hormonhaushalt insbesondere in den Wechseljahren oder bei hormonellem Ungleichgewicht, erhöht die Fruchtbarkeit und schützt Eizellen und Spermien

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Schleim aus, in der TCM die Ursache für Myome und Zysten

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Zink ist ein wichtiger Baustein der Hormone, etwa von Testosteron. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend (Vorstufe von Östrol)

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, schützt Hormonsystem, phytohormonelle Wirkung, gut bei PMS

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Die hormonell ausgleichende Wirkung des Schwarzkümmels zeigt sich in Bezug auf Psyche und Ängste, wo es Verbesserungen durch den Schwarzkümmel gibt

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Balanciert Hormonlage

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Zeatin, ein Pflanzenhormon, hilft speziell in der Pubertät und im Wechsel den Hormonhaushalt auszugleichen, reich an Bor, ein für die Hormonbildung grundlegendes Spurenelement

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Hat die Fähigkeit den Cortisol Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Adaptogen, stärkt das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere

Hörsturz

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Unterstützt die bei Hörsturz irritierten Nerven

Hunger siehe Appetitgleich

Husten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Wirkt durch die Senföle beider Pflanzen antibakteriell, antiviral, fungizid, entzündungshemmend, schleimlösend und bronchienerweiternd. Dadurch können sich Erreger auf den Schleimhäuten kaum ausbreiten, das Abhusten wird erleichtert, die Atemwege schneller freigelegt und das Risiko für bakterielle Sekundärinfektionen verringert

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt beruhigend und schleimlösend, auswurfördernd und entzündungshemmend bei quälendem Husten. Vor allem bei hartnäckigem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), der zäh und schwer abzuhusten, eventuell sogar von blutigem Auswurf begleitet ist

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x2 Kps alle 3 Stunden, Kinder 5x1 Kps alle 3 Stunden
Wirkung: Schleimlösend/antibakteriell/antiviral, Husten, Bronchitis, Keuchhusten, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit Olivenöl auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber, auch bei Lungenentzündung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, trocknet bei starker Verschleimung

Hyperaktivität siehe ADS, (ADHS) Syndrom

Immunsystem

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Agaricus oder Maitake Vitalpilz

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Diese beiden Vitalpilze verfügen über die meisten immunbalancierenden und immunstärkenden Betaglucane (Polysaccharide)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem vor allem bei Kälte und Schwäche, baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wei-Qi auf

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Unterstützt bei bakteriellen Infekten, indem der Biofilm von Bakterien zerstört wird (Tarnmechanismus). Immunzellen und Antibiotika können dadurch effizient angreifen. Antioxidative Senföle erhöhen die Produktion und Aktivität weißer Blutkörperchen (Immunzellen), erhöhen Antikörper und steigern die Phagozytose (Ausschaltung von Erregern). Senföle wirken zudem fiebersenkend und hemmen Pilzinfektionen

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Hericium oder Chaga oder Pleurotus oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze harmonisieren, trainieren und stärken das Immunsystem

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Viren, Bakterien, Parasiten, Pilzen und Plasmodien. Regt NK-Zellen an

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Steigert das Immunsystem um 60 %

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt. Heilt die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Immunschwäche infolge schwacher Milz mit pathogener Feuchtigkeit

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Seine immunregulatorische Wirkung kann die körpereigene Abwehr positiv beeinflussen, normalisieren und optimieren

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Sein hoher Gehalt an Vitamin C und Zink stärkt die Abwehrkräfte

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützend, antivirale Lignane hemmen Herpes-Simplex- und HI-Viren, antibakterielle Eigenschaften gegen Helicobacter pylori und Pseudomonas aeruginosa (Krankenhauskeim), fungizide Wirkung gegen Hefepilze wie Candida albicans

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Eine gesunde Darmflora schützt das Immunsystem

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Entscheidender Faktor fürs Immunsystem

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr“ gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten. Zink ist ein wichtiger Baustein des Immunsystems

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Ist ein wichtiger Baustein des Immunsystems. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane erhöhen die antioxidative und entzündungshemmende Immunantwort über den Nrf2-Signalweg, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B kommt. Dieser wichtige Signalweg wird mit zunehmendem Alter immer schwächer. Sulforaphane halten die Mechanismen seines Abbaus auf und stärken ihn zusätzlich. Die Wiederherstellung der antioxidativen Abwehr kann wesentlich dazu beitragen, das Immunsystem im Alter zu schützen und seine Schlagkraft zu stärken

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress und verbessert schon damit das Immunsystem, wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, fördert Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind. Verbessert weißes Blutbild, bei vielen Krebsarten begleitend

Antimykotisch bei Aspergillus flavus, Fusarium oxysporum und Fusarium verticilloides.

Antibakteriell bei Clavibacter michiganensis subsp. Michiganensis, Staphylococcus aureus (SA) und methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), gramnegativen Neisseria gonorrhoea, Salmonellen

Antiviral bei viralen Lebererkrankungen, Herpes simplex (HSV-1), Schleimbeutelentzündungen, HIV-1 assoziierten neurokognitiven Störungen

Antiparasitär bei Malaria und Leishmaniose

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet pathogene Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch bei Milz-Qi-Schwäche mit erhöhter Infektanfälligkeit, schleimausleitend bei Schnupfen und Husten. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt die unspezifische Abwehr an, macht das Immunsystem reaktionsfähiger, regt ein verringertes elektrisches Potential der Zelle - ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit - an. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Mit steigendem Vitamin D-Spiegel nimmt die Infektanfälligkeit ab, bei häufigen Atemwegsinfektionen, Zahnfleischentzündungen, auch bei Autoimmunerkrankungen

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Es kommt zu Immundefizit bei Eisenmangel

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hoher Gehalt an natürlichem Bor. Bormangel schwächt das Immunsystem (verringerte Enzymaktivitäten, weniger stabile Antikörper). Chlorophyll stärkt das Immunsystem

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt das Immunsystem. Regelmäßiger Teegebrauch zeigt, dass die Anfälligkeit für Immunstörungen sinkt. Tulsi erhöht die Aktivität der antioxidativen Enzyme

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin-Mangel erhöht die Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist, unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden langsamer und auch die Krebsgefahr ist höher

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Infektanfälligkeit kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin, insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes-Schübe auslösen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Gleich das Immunsystem aus. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-

Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regt das Immunsystem (Lymphozyten) an

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Cordyceps (tibetischer Vitalpilz) fördert das Immunsystem

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verhindert die krankheitsbedingte Abnahme von Glutathion, einem Stoff, der für die Entgiftung und den antioxidativen Schutz der Zelle essenziell ist

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel - Silymarin - schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Bewahrt das Glutathion der Zelle

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bildet bei Abwehrprozessen schnell Immunzellen

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Das enthaltene Amla stärkt das Immunsystem

Impotenz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Potenzsteigernde und Libido fördernde Wirkung, fördert sexuelle Aktivität generell und speziell bei älteren Menschen, verbessert die Nierenenergie (TCM)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen, entspannt die Nerven, senkt Stress

Reishi oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Libidostörungen, fördert Durchblutung im Bereich der Geschlechtsorgane

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Potenz und Libido fördernd, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, verbessert Samenqualität und Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat L-Arginin, auch für die Erektion

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei stressbedingter Impotenz und Erschöpfung

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin-Mangel kann bei Männern zu Impotenz und vorzeitigem Samenerguss führen

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung, auch die des Beckens

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Wirkt Stress entgegen, gleicht Hormone aus, schenkt Energie

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Störungen im Sexualsystem, gefäßerweiternd

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt die Fortpflanzungsfähigkeit und wirkt stärkend. Bei nachlassender Libido kann ein zu niedriger Serotonin Spiegel mitspielen. Hohe Brahmi-Dosierungen über längere Zeiträume können bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird bei den Indianern der Ostküste Nordamerikas für die Potenz und Fruchtbarkeit eingesetzt

Infekte

siehe virale Infekte, bakterielle Infekte, Pilzkrankungen

Inkontinenz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen Mangel, der Bindegewebschwäche und Inkontinenz begünstigt

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Milz-Qi auf, es kontrolliert das Bindegewebe und hebt das Yang nach oben, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der Astragalus ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. Die Goji Beere unterstützt ebenfalls das Bindegewebe und baut Kollagen

Ischias

siehe Nervenleiden

Kältesymptomatik

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Qi, Blut und Yang auf, bei ständigem Frieren, kalten Händen, kalten Füßen, innerer Kälte (weißer Zungenbelag)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Baut Yang auf, stärkt die Nieren, bei kalten Füßen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet pathogene Feuchtigkeit und Schleim aus, reduziert dadurch Kälteanfälligkeit, die von einer Milz-Qi-Schwäche ausgeht. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Kälte ist laut Ayurveda ein Vata-Problem, Ashwagandha reduziert Vata

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vertreibt Kälte und Erreger

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei pathogener Feuchtigkeit infolge schwacher Milz, oft mit Kälte verbunden

CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Reguliert über das Endocannabinoid-System die Körpertemperatur

Kalkschulter

siehe Gelenksverkalkung

Karpaltunnelsyndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Entzündungshemmend, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, entspannt Muskeln (verspannte Brustmuskeln können Ursache sein)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, repariert Nerven, bei allen Nervenschmerzen

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: In manchen Fällen kann die Kombination dieser beiden Vitalpilze hilfreich sein

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Den Betroffenen fehlt besonders häufig das Nerven-Vitamin B6

Karies siehe Zahnfleisch- und Zahnprobleme

Knochenbruch und -entzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Heilung und Stärkung von Knochenbrüchen, indem der Kollagenaufbau unterstützt und Kalzium effizient in die Knochen eingelagert wird. Ergänzend tragen Vitamin D und K2 sowie Korbarn zur Regeneration von Knochen und Sehnen bei und lindern Schmerzen, wodurch die Knochen stabiler und belastbarer werden

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Dort aktiviert es die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix GlaProtein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50mcg/Tag sein darf

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Hält Knochen elastisch, verringert Brüchigkeit, hält Kalzium im Knochen fest

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Knochenmineralisierung wird beschleunigt und der Knochenabbau verlangsamt, da Chondroitin auch in der Knochenmatrix enthalten ist

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda bei Knochenentzündung empfohlen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Höchster Gehalt an natürlichem Bor unterstützt den Organismus bei der Einlagerung von Kalzium in den Knochen. So werden Knochen härter und Knochenbrüche heilen schneller aus

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt die Knochen- und Knorpelbildung an

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper“ die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität regulieren. Die Wahr-

nehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Knorpelverletzung siehe Bänderverletzung

Kollagenmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Mit den notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden alle Baustoffe zum Kollagenaufbau bereitgestellt. Der Tremella Vitalpilz fördert Yin-Aufbau der Haut sowie Kollagenbildung zusätzlich

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Die primäre Aminosäure in Kollagen, verleiht den Muskeln, der Haut, dem Gelenkknorpel, dem Blut, den Knochen und den Bändern Stabilität

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sehnen, Bänder, Blutgefäße, Haut und Knochen enthalten ebenfalls Chondroitin. Chondroitin bindet Kollagen in diesen Strukturen und sorgt für mehr Stabilität und Elastizität. Kollagenstrukturen wie Sehnen und Bänder werden belastbarer, Blutgefäße und Haut elastischer und Knochen widerstandsfähiger

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt den Kollagenaufbau im Knochen- und Bindegewebe an und schützt ebenso vor Kollagenabbau, wirkt dadurch regenerativ und strukturverbessernd

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus stärkt Milz-Qi und damit das Bindegewebe, Goji Beere baut Kollagen auf

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Beschleunigt die Produktion von Kollagen und Elastin

MSM Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Auch Schwefel wird für den Kollagenaufbau benötigt

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisen ist (wie Kupfer) für den Kollagenaufbau notwendig, ein Mangel stört die Kollagenreifung

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3-4 Kps

Wirkung: Fördert den Kollagenaufbau, Hautstraffend, bestes Anti-Aging-Mittel für die Haut

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane fördern die Reparatur von Hautschäden und die Kollagenproduktion und neutralisieren freie Radikale, die etwa durch UV-Strahlung entstanden sind

Konzentrationschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

Rhodiola mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns, insbesondere alle kognitiven Leistungen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete und bei Alzheimer erniedrigte BDNF-Gen angeregt, mehr BDNF-Protein zu produzieren. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung und spielt beim Lernen und abstrakten Denken eine entscheidende Rolle. Bei chronischem Stress ist (im Unterschied zu kurzfristigem Stress, der BDNF anhebt) ebenfalls ein Rückgang von BDNF zu erkennen und das wird als Erschöpfung und Verlust von Resilienz interpretiert

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikroirkulation im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag

Wirkung: Die Bacoside schütten Stickstoffmonoxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit die kognitive Leistung, mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit verbessert wird. Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit werden erhöht

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Stress macht unkonzentriert, Ashwagandha wirkt hier entgegen, verbessert die kognitiven Leistungen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim nach der TCM aus, wirkt gegen Milz-Qi-Schwäche, die mit benebeltem Gefühl im Kopf und Konzentrationsschwäche verbunden sein kann. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Reishi oder Cordyceps oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Merkfähigkeit und Konzentration

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, verbessert kognitive Fähigkeiten

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Extrem antioxidativ, fördert Durchblutung, befreit von Gefäßablagerungen

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel macht müde und unkonzentriert

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C-Mangel kann auch zu Konzentrationsstörungen führen

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, kann zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen, verbessert die Lern- und Gedächtnisleistung

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Konzentrationsschwäche kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel führt zu Konzentrationsschwäche

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Lysin-Mangel führt zu Konzentrationsschwäche

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Gehirn gegen Oxidationsprozesse, aktiviert Neurotransmitter und verbessert damit auch die Konzentration

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Konzentrationsschwäche kann ein Vitamin B12-Mangelsymptom sein

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leber-Blut-Mangel (TCM). Vergesslichkeit trotz viel lernen deutet auf Leberblutmangel

Kopfschmerzen

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht)

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Wirkt schmerzstillend durch die Hemmung von COX-2 wie Aspirin, aber ohne dessen Nachteil, denn COX-1, das die Magen- und Darmschleimhaut stört und daher zu Magenproblemen führt bis hin zu Magenblutungen, wird nicht gehemmt. Senföle wirken desensibilisierend auf das Schmerzempfinden, Entkrampfung der glatten Muskulatur, durchblutungsfördernd

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei vielen verschwinden Kopfschmerzen und Migräne durch die Darmsanierung mit Triphala

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bzw. akut 4 Kps, eventuell nach einer Stunde nochmals 2 Kps

Wirkung: Entkrampft, verbessert die Mikrozirkulation, bei Kopfschmerzen allgemein, speziell aber durch niedrigen Blutdruck

CBD-ÖL

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps, akut auch 5 bis 6 Kps auf einmal

Wirkung: Bei Kopfschmerzen mit Beteiligung von Leber und Galle

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, wirkt zusätzlich entkrampfend auf die Muskulatur

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps extra

Wirkung: Häufig bestes Sofortmittel bei Kopfschmerzen, Vitamin B3 erweitert Gefäße

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Kopfschmerz mit Schwindel deutet auf aufgestiegenen Schleim hin. Guggul transformiert Schleim

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern. Zusammen mit der antioxidativen Wirkung ist dies für den Rückgang von Entzündungen und Schmerzen verantwortlich. Außerdem entspannt Brahmi die Muskulatur. Das lindert Migräne und Kopfschmerzen. Brahmi verbessert den Serotonin-Spiegel – das ist bei chronischen Schmerzen oft wesentlich. Einige Forscher vermuten, dass Brahmi bei der Reduzierung der Schmerzwahrnehmung genauso wirksam sein kann wie Morphinum, jedoch ohne dessen typische Nebenwirkungen wie Abhängigkeit

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Ist für die Schmerztherapie geeignet, auch für Schmerzen infolge Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräneschmerzen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Bei Übelkeit, verursacht durch Migräne, wenn der Magenmeridian sich umdreht und Magen-Qi aufsteigt

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3 Kps

Wirkung: Entkrampft die Muskulatur

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Kühlt und leitet überschüssige Hitze aus dem Körper und kann das Blut kühlen. Das wirkt sich besonders positiv bei Entzündungen, Fieber, Stress, Kopfschmerzen, Hautirritationen und innerer Unruhe aus

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu innerem Wind in der TCM und damit etwa zur Migräne

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen angewendet

Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2x1 bis 2x2 Tl in Wasser

Wirkung: Entsäuert, entkrampft, entspannt die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert, entkrampft, entspannt die Blutgefäße und verbessert die Durchblutung

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Moringa als Mittel bei Kopfschmerzen angewendet

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Löst erkältungsbedingte Kopfschmerzen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr, akut 3 Kp

Wirkung: Häufig hilfreich bei Migräne, verbessert Blutfluss, Schmerzreduktion

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 3 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, bei Kopfschmerzen durch verengte Gefäße

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Stellt die Gefäße weiter, bei Spannungskopfschmerzen, außerdem hat er eine ausgleichende und regulierende Wirkung auf den gesamten Organismus. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Entspannend, entstressend, ausgleichend, entspannt Muskulatur, gut für Leber und Galle, durchblutungsfördernd bei Spannungskopfschmerz, steigert Durchblutung in kleinsten Blutgefäßen, dadurch vorbeugend gegen Migräneanfälle, psychisch ausgleichend, regt Bildung körpereigener Botenstoffe zur Schmerzreduktion an

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Wirkt aus psychischer Ebene, entspannend, verbessert die Sauerstoffversorgung des Blutes und hilft bei chronischer Erschöpfung

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Migräne zu lindern

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Seine entzündungshemmende, ja cortisolähnliche Wirkung macht den Shiitake bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

.....
Krämpfe siehe Muskelkrämpfe
.....

Krebs vorbeugend, unterstützend

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht, wie bei allen Empfehlungen - nur nach Rücksprache mit dem Arzt)

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan unterstützt die normale Zellfunktion und -teilung und verursacht gleichzeitig den programmierten Zelltod, selbst bei Krebs im fortgeschrittenen Stadium. Sulforaphane sind empfohlen bei Dickdarm-, Leber-, Prostata-, Brustkrebs, Tabak-induziertem Lungenkrebs, Schilddrüsenkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Magenkrebs, Nierenzellkrebs und unterstützt selbst bei Leukämie und Melanomen. Sulforaphan hat dabei gleich über mehrere Mechanismen krebsvorbeugende und antikarzinogene Wirkungen. Es greift in den Zellteilungsprozess der Krebszellen ein und zerstört deren Mikrotubuli. Dadurch werden sie inaktiviert, die Teilung des Zellkerns wird verhindert und das führt zum Untergang der Krebszelle. Idealerweise noch bevor sie Metastasen bilden kann. In einer groß angelegten Ernährungsstudie an über 10.000 Patienten mit Prostatakarzinom konnte die Metastasierung durch Sulforaphan bzw. Brokkoli verhindert werden. Sulforaphane haben auch epigenetischen Effekt. Nicht jeder mit einer genetischen Krebsveranlagung bekommt auch Krebs. Sulforaphane hemmen Mechanismen wie das Einbringen von störenden Methylresten in die DNA, wodurch unterstützende Gene, die der Gesunderhaltung oder Krebsabwehr dienen sollten, stillgelegt werden. Dadurch können blockierte Gene wieder freigelegt werden und ihre der Gesundheit dienliche DNA wird wieder normal abgelesen. So kann auch etwa bei einem vorhandenen genetisch bedingten Dickdarmkrebs-Risiko durch Aktivierung körpereigener Schutzmechanismen der Ausbruch der Krankheit verhindert werden. Weiters helfen Sulforaphane der Anreicherung von Tumorstammzellen entgegen zu wirken, das Tumorstammwachstum zu verlangsamen und die Chemotherapie wirksamer zu machen. Insbesondere wurde das bei Bauchspeicheldrüsenkrebs bei Mäusen beobachtet. Wurde die Chemotherapie (Sorafenib) mit Sulforaphan aus Brokkoli kombiniert verabreicht, dann blieb Sorafenib wirksam ohne zusätzliche Nebenwirkungen zu verursachen und konnte gesunde Körperzellen vor den Nebenwirkungen des Sorafenib und damit vor DNA-Schäden schützen. Mit Sulforaphanen werden weiters krebseregende Stoffe ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können. Da Sulforaphan im Gegensatz zu anderen Radikalfängern wie Vitamin C oder E bei der Neutralisation von freien Radikalen nicht verbraucht wird, wird es selbst nicht zum freien Radikal. Es wirkt indirekt und ist im gesamten Körper höchst aktiv über mehrere Tage lang. Es scheint im Gegensatz zu den genannten Vitaminen mit Chemo- und Strahlentherapie gut zu kombinieren sein, zu keiner Abschwächung zu führen, sondern im Gegenteil, sogar bessere Ergebnisse zu bringen

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Oxidiert Krebszellen. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Löst eiweißhaltige Fibrinhülle von Krebszellen an. Immunabwehr erkennt sie und greift sie an. Gesunde Zellen verfügen über Schutzmechanismen gegen eiweißspaltende

Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. Papayablatt mildert Nebenwirkungen der Chemo. Bei Abmagerung kommt der Appetit zurück

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Krebshemmend in jedem Stadium, einige Krebszellen selektiv abtötend, regeneriert weißes Blutbild nach Chemo, zellschützend, entgiftend, regenerierend nach und Nebenwirkungen lindernd bei Chemo und Bestrahlung, repariert DNA-Schäden nach Chemo, bessere Befindlichkeit, weniger Müdigkeit

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung und Wachstum von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, vor allem bei Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Vorsteherdrüsenkrebs, Leukämie (mit vielen Studien belegt), Gehirntumor, Non Hodgkin Lymphom

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR- α Signalwegs wird die Produktion von Entzündungsbotenstoffen - TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9 gehemmt. Interleukin-1 α fördert die Chemotherapieresistenz bei Krebs und ist ein Schlüsselspieler im Tumor-Umfeld. Die Ausschüttung des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 wird reduziert und die Behandlung von Krebserkrankungen wie Multiples Myelom, Lymphomen, Brust- und Darmkrebs unterstützt

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Sein Inhaltsstoff Thymochinon, ein ätherisches Öl, das auch keimtötend wirkt, zeigt krebshemmende Wirkung bei verschiedenen Krebsarten in Zellversuchen und reduziert Nebenwirkungen der Chemotherapie, etwa die leberschädigende Wirkung, wobei sie die Wirksamkeit der Medikamente sogar unterstützt. So verstärkte Thymochinon die krebstötende Wirkung von Tamoxifen bei Brustkrebszellen, Temodal bei Glioblastomzellen, Irinotecan bei Darmkrebszellen, Cisplatin bei Lungenkrebszellen, Oxaliplatin bei Bauchspeicheldrüsenkrebszellen. Bei Kindern mit seltenem Blutkrebs besserten sich durch Schwarzkümmelöl die Laborwerte, jedoch ohne das Leben zu verlängern. Kinder mit Hirntumoren hatten weniger Fieberschübe und Neutropenien als die Kontrollgruppe. Obwohl die Studienlage letztlich noch viel zu mager ist, ist von einer zumindest unterstützenden Wirkung bei Krebspatienten auszugehen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Hat tumorhemmende Eigenschaften, in Studien bei Gehirntumor (Neuroblastom, Glioblastom) und Brustkrebs bestätigt und bei Hauttumoren ebenfalls vermutet. In der Zellkultur hemmt CBD-Öl Leukämie-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebszellen. Es gibt außerdem viele positive zu Einzelberichte zu Krebs und CBD. Außerdem lindert es krebsbedingte Beschwerden wie Schmerzen und Stress - ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen. Gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer

Krebserkrankung. Gegen die Übelkeit als Nebenwirkung der Chemotherapie wirkt allerdings das berauschende und im CBD-Öl nicht enthaltene THC noch besser. Dafür schützt CBD-Öl vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können und CBD-Öl aktiviert ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe ausschleidet. Vorsicht ist jedoch bei Abmagerung durch Krebs geboten, da die appetithemmende Wirkung des CBD-Öls kontraproduktiv sein kann. THC könnte hilfreicher sein, da es den Appetit steigert. Bei Strahlentherapie kann CBD-Öl ebenfalls angezeigt sein. Wie eine Studie (2020) bei Glioblastom, dem häufigsten Kopftumor im Erwachsenenalter, zeigt, kann CBD-Öl Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann. Außerdem hilft es gleich bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, vor allem Magen-Yin und Lungen-Yin, bei Lungenkrebs, Nebenwirkungen Chemo, erniedrigte Leukozytenanzahl, schützt bei Bestrahlung das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim nach der TCM aus, der bei der Krebentstehung in der TCM eine Rolle spielt, stärkt die Mitte. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, hebt TH-1-Immunantworten an, fördert Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind. Zu Verbesserungen kam es bei Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse. Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind. Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Da die Betaglucone in Maitake-Pilzen Makrophagen (weiße Blutkörperchen) aktivieren und produzieren, können sie Chemotherapien sogar noch effektiver machen. Makrophagen nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Verringert die Nebenwirkungen von Krebsmedikamenten, indem er Übelkeit, Erbrechen und Haarausfall reduziert. Bei Leber-, Lungen-, Brust-, Prostata-, Dickdarm-, Nierenkrebs, Gehirntumor, eher nicht geeignet bei Leukämie aufgrund der Aktivierung der Killerzellen und damit direkten Immunstimulation

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze haben krebs- und metastasenhemmende Eigenschaften. Chaga enthält Polysaccharide, Triterpene (Lanosterol, Inotodiol und Trametenol-Säure), Sterole, Melanin, Mangan, viel Germanium, viel Zink, Bor und nahezu alle Aminosäuren. Als Besonderheit gegenüber an-

deren Vitalpilzen enthält er noch Betulin. Bei Magenkrebs, Darm-, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut-, Brustkrebs oder Lymphom, Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, Hirntumoren, Eierstockkrebs, Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich, laut Studien nicht wirksam bei Leukämie

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Anti-Tumor-Wirkung, lindert Nebenwirkung der Chemo- oder Strahlentherapie, es kommt zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel, unterstützt das Immunsystem, vor allem bei Leber-, Milz-, Magen-, Lungen- und Hautkrebs

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleich mehrere hervorragende Wirkungen auf das Krebsgeschehen, vor allem nachgewiesen bei Prostata-, Haut-, Nieren-, Blasen- und Lungenkrebs, Leukämie, führt zu weniger Infektionen und Steigerung der Antriebskraft sowie Linderung depressiver Verstimmungen

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in China begleitend bei Speiseröhren-, Gebärmutter- und Magenkrebs verwendet

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, positiv bei Appetitmangel, Durchfall, Haarausfall, Depressionen und Entzündungen, nachgewiesen bei Magen-, Darm-, Speiseröhren-, Hautkrebs, Sarkom

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die vielfältigen Wirkungen auf die Zellen des Immunsystems hemmen das Tumorwachstum, wie etwa bei Lungen-, Leber-, Blasenkrebs und Leukämie sowie Sarkoma 180. Entlastet die Lymphe und unterstützt daher bei der Chemotherapie oder bei Lymphknotenentfernung

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Entzündungshemmende, antioxidative und antibakterielle Eigenschaften (Lunasin) zeigen bei einigen Krebsarten positive Wirkungen (Hautkrebs, Prostatakrebs und Brustkrebs). Kann aufgrund seines Basen-Reichtums gut in eine Anti-Krebs-Diät eingebaut werden

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Brust- und Darmkrebs, Sarkom und Leukämie: Stärkt das Immunsystem durch Polysaccharide, zeigt entzündungs- und krebshemmende sowie antioxidative Wirkungen. Sein Wirkstoff Pleuran hemmt bei bestimmten Krebsarten die Metastasenbildung. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brustkrebs sowie Darmkrebs, dass der Pleurotus sogar anderen Vitalpilzen in der Krebshemmung überlegen ist

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält als Besonderheit neben dem Alkaloid Eritadin ein Polysaccharid, das in diesem molekularen Aufbau nur im Shiitake vorkommt: Lentinan. Ist in Japan ein beliebtes Medikament zur Anregung und Balancierung des Immunsystems – vor allem für Krebspatienten. Wird zusätzlich zu

Chemo- oder Strahlentherapie angewendet. Bei Leukämie, Brust-, Darm-, Gebärmutterhals-, Magen- und Prostatakrebs

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen „die Mitte zu stärken“, womit gerade die Unterstützung der Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit gemeint ist

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikal Helmkraut erhöht mit seinem Wirkstoff Oroxylin A bei gleichzeitiger Einnahme die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel um das Zweifache. Sein Wogonin aktiviert den natürlichen Zelltod in Krebszellen wie Leukämiezellen (maligne T-Zellen), ohne den gesunden Zellen zu schaden. Die Ergebnisse sind so überzeugend, dass nun Wogonin als Kandidat für ein neues Therapeutikum bei Leukämie-Erkrankungen weiterentwickelt werden soll. Krebshemmende Wirkungen konnten an Zellkulturen außerdem festgestellt werden bei Brust-, Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen. Laut Studien bei sehr geeignet bei verschiedenen Leukämie-Arten. Andrographis zeigte zytotoxische, den Zelltod der Krebszelle herbeiführende Wirkung bei Zellversuchen bei Brust-, Haut-, Magen-, Gebärmutterhals- oder Blutkrebs

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Wirken antioxidativ, entzündungs-, krebs- und metastasenhemmend und aktivieren das Immunsystem. Bei Krebs sollte man Enzyme zumindest begleitend einsetzen. Vom - papainreichen - Papayablatttee gibt es etliche Erfahrungsberichte, dass Krebszellen zerstört werden und es zu überraschenden Heilungsprozessen kommt. Hintergrund wird wohl sein, dass die Eiweißhülle der Krebszellen, die sie vor dem Immunsystem tarnt, verdaut wird und die Krebszelle so besser bekämpft werden kann

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem, günstig für das weiße Blutbild während Chemotherapie

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Steigerung der NO-Synthese und des Tumor-Nekrose-Faktor-alpha. Somit eignet sich der Auricularia bei Tumorerkrankungen. Außerdem fängt er freie Radikale und hemmt so die Bildung von Bindegewebstumoren. Blutverdünnung kann Metastasenbildung vorbeugen. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt in 12facher Weise gegen Krebs, Hemmung des Transkriptionsfaktors NF-kappa B, wirkt Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs entgegen. Chemopräventiv auf den Zellzyklus und die Zell-Transformation, leitet die Apoptose ein und kann daher bei allen Krebsarten, auch Hirntumoren, helfen. Zusätzlich Schutz vor Strahlenschäden

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antioxidantien, entzündungshemmend, starke antikarzinogene Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs. Selektiv zytotoxisch. Senkt die Aktivität der Bcl-2-Proteine, wodurch Apoptose ermöglicht wird. Weiters hilft Ingwer bei Übelkeit bei Chemotherapie

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungs- und tumorhemmend. Bremsst Leukotriene, den Tumor-Nekrose-Faktor und die Zellvermehrung durch Kinasehemmung. AKBamax® enthält dezidiert keine β -Boswellicsäuren, da diese mitunter auch eine Stimulierung der Kinasen bewirken können. Hemmt verschiedene Faktoren des Tumorwachstums, repariert Krebszellen (Proliferation, Differenzierung und Apoptose der Krebszelle), indem das Enzym Topoisomerase I und II gehemmt wird. Weihrauch regt das Enzym Caspase an, das die Krebszelle in den Zelltod führt. Weihrauch hemmt außerdem das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und der Bildung von Metastasen mitwirkt: Bei Hirntumoren (Astrozytom), Leukämie, Prostatakarziom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom und Myelom

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus ist eine stark abwehrstärkende Heilpflanze, stärkt das Milz-Qi, unterstützt die Blutbildung, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Lindert die toxischen Nebenwirkungen von Krebsbestrahlungen und Chemotherapie. Enthält viel Selen und ist u. a. auch deshalb zur Krebsvorbeugung bewährt. Seine Anregung von T-Zellen ist nicht nur gegen Infektionen interessant, sondern auch während einer Chemotherapie. Bei Platin-haltiger Chemotherapie bei Nichtkleinzelligem Bronchialkarzinom haben klinische Studien eine verstärkte Wirksamkeit gezeigt. Eher nicht geeignet bei Leukämie aufgrund der Aktivierung der dendritischen Zellen und der Killerzellen und damit direkte Immunstimulation

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorwirkung. Oreganoöl ist auch ein wichtiger Bestandteil von „Reinöl“, zu dem es Krebsheilungsberichte im Internet gibt. Carvacrol im Oreganoöl zeigt beachtliche Wirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein Thymol, das auch im Thymian enthalten ist, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft erfolgreich gegen Metasierung von Brustzellen und Leukämiezellen, regt das körpereigene Enzym Caspase an und bringt Leukämiezellen zum Absterben. Löwenzahn zeigt Erfolge bei Pankreas-, Haut-, Leber- und Lungenkrebs

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Dank Astaxanthin etwa 300mal so antioxidativ wie Vitamin A oder Vitamin E, wirkt außerdem Säurebildung und Entzündungen ursächlich entgegen. Krillöl hat wahrscheinlich auch eine positive Auswirkung auf die Körperrhythmen, die bei Krebspatienten schon im Vorfeld der Erkrankung gestört sind, hemmt Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs. Vor allem Krillöl premium mit Vitamin D dient der Krebsprophylaxe

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Reduziert das Erkrankungsrisiko, hat eine differenzierende Wirkung auf verschiedene Krebszellen, sodass sie leichter behandelbar sind, hat wachstumshemmende Wirkung auf verschiedene Krebsarten

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin B12 ist für den korrekten Aufbau von DNA und RNA notwendig. Schäden an der DNA sind ein bekannter Risikofaktor für Krebs. Niedrige B12-Werte hängen mit einem erhöhten Risiko für Brust- und Gebärmutterhalskrebs zusammen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Man fand bei hohen Dosierungen eine Aktivierung des programmierten Zelltodes, indem ein spezielles Eiweiß in den Krebszellen angegriffen wird, während gesunde Zellen nicht berührt werden. OPC lindert auch die diversen Nebenwirkungen von Chemotherapien

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Stärkt die Bildung weißer Blutkörperchen (nach Chemo- und Strahlentherapie) und regt das Immunsystem (Lymphozyten) an, krebshemmende Wirkung aufgrund des Gehalts an Glycosid Ginsenoid Rh2

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin-Mangel erhöht die Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist, unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden langsamer und auch die Krebsgefahr ist höher

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Tumore nicht ausbreiten. Lysin wird speziell bei Blasenkrebs eingesetzt (zusammen mit Vitamin C, Prolin, Arginin und grünem Tee)

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, Phytohormone haben hormonähnliche Wirkung und den entscheidenden Vorteil, dass sie sich in die Rezeptoren des im Übermaß gefährlichen Östradiol setzen und diese nicht mehr andocken können. Fördert DHEA, das bei Krebs erniedrigt ist. Hormontest angeraten

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Aromatase-Hemmer – senkt die Östrogensynthese im Fettgewebe. Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, auch bei Hautkrebs. Hormontest angeraten. Nicht bei Östradioldominanz

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zur Brustkrebsvorsorge, gegen Östradioldominanz

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Hemmen Krebs und Tumorwachstum, stärken das Immunsystem, beugen Bildung von Darmkrebs fördernden sekundären Gallensäuren vor, schützen Darmflora

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Vulkanmineral entsäuert, entgiftet die Leber nach Chemotherapie, unterstützt das Immunsystem

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1x1 Kps
Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, wirken antioxidativ, Vitamin C ist bei der Krebsentstehung von unmittelbarer Bedeutung. Zink reguliert das Tumorwachstum

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Phytoöstrogene haben östrogenähnliche Wirkung und den entscheidenden Vorteil, dass sie sich in die Rezeptoren des im Übermaß gefährlichen Östradiol setzen und diese nicht mehr andocken können. Dadurch vorbeugend und begleitend bei hormonabhängigen Krebsarten. Hormontest angeraten. Nicht bei Östradioldominanz

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Immunaktivierend, häufig begleitend sehr hilfreich bei Brustkrebs, Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Senföle haben vielfältige krebshemmende Wirkungen, verlangsamen die Ausbreitung von Krebszellen, beim Meerrettich vor allem in der Leber. Positive Effekte in Zellkulturen bei Blasen-, Lungen-, Speiseröhren-, Magen-, Brustkrebs, multiples Myelom, Melanom, Prostata-, Pankreas-, Eierstock-, Leber-, Mund-, Dickdarmkrebs

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Im Tierversuch hilfreich bei Lungenkrebs, Metastasen, erhöht Glutathion-Produktion

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel –Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Im Tierversuch zeigten sich auch vielversprechende Wirkungen bei Darm- und Lungenkrebs. Daraus ließ sich ableiten, dass Haupttumore, die mit Silymarin behandelt werden, langsamer wachsen und auch keine Metastasen bilden

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Unterstützt die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher ist Moringa begleitend in der Krebsdiät wertvoll. Chlorophyll hemmt Tumore

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Stärkt die Abwehr bzw. Bekämpfung der Krebszellen. Unterstützt in der Krebstherapie, beugt vor. Aktiviert entgiftende Stoffwechselforgänge, unterstützt die Selbstheilung der Zellen, verhindert das Wachstum von Blutgefäßen und damit die Ausbreitung eines Krebsgeschehens, hemmt

Metastasenbildung und leitet den Zelltod der Krebszelle ein. Schützt vor Strahlenbelastungen und heilt Strahlenschäden

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft die Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie zu reduzieren (Pilze, Entzündungen der Schleimhäute)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E verringert die Wachstumsrate von Tumoren und ist überhaupt zur Krebsvorsorge günstig, da es die DNA der Zellen (unser Erbgut) vor Schäden durch Mutation schützt

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe zur Darmkrebsprophylaxe

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Wird zur Vorbeugung und zur Nachbehandlung vor/ bei Hautschäden durch Strahlentherapie nach Chemo angewandt, um auch Candida-Pilz zu vermeiden

Kribbeln in Armen, Beinen, Schulter

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Muskelzucken, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim nach der TCM aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Kribbeln, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen, Kribbeln, Versteifung der Sehnen, Hexenschuss, Taubheitsgefühl in Extremitäten

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Gestörte Koordination der Bewegungen, Muskelzucken, Sturzanfälligkeit sind oft auf Vitamin D-Mangel zurückzuführen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Gestörte Koordination der Bewegungen, Muskelzucken, Sturzanfälligkeit sind oft auf Vitamin-D Mangel zurückzuführen

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Kribbeln kann auf Eisenmangel zurückzuführen sein

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Schulterkribbeln

Kurzsichtigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In Japan wird der Shiitake für Kurzsichtigkeit empfohlen

Lähmungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen, vor allem mit Vitamin B12-Mangel

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E Mangel kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigt Reflexen führen

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, kann zur Nervenregeneration bei allen Nervenschäden beitragen, bei Lähmungen

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim nach der TCM aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Leaky-Gut-Syndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Regeneriert die Darmschleimhaut und damit die Darmbarriere, schützt Epithelzellen des Darms vor entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, indem sie die Proteine der Darmwand („Tight Junctions“) stärkt

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Regeneriert die Darmschleimhaut, schützt Epithelzellen des Darms vor entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, indem sie die Proteine der Darmwand („Tight Junctions“) stärkt. Somit trägt sie zu einer intakten Darmbarriere bei, die Nährstoffe von Schadstoffen trennt, die ausgeschieden werden statt tiefer in den Körper zu gelangen

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Leaky-Gut durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Sulforaphan bildet im Zellversuch dosisabhängig weitaus mehr humanes β -Defensin-2 (HBD-2) als unbehandelte Kontrollzellen. HBD-2 findet sich in den Wänden des gesamten Magen-Darm-Trakts und verfügt über antimikrobielle Eigenschaften. Mehrere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen einer verminderten HBD-2-Bildung und der chronischen, im Kolon lokalisierten Darmentzündung Morbus Crohn. Sulforaphane schützen die Zelle vor oxidativem Stress, vor allem indem sie bestimmte Enzyme in der Leber aktivieren, die freie Radikale neutralisieren. Entzündungshemmende, zellschützende und entgiftende Prozesse werden über den Nrf2-Signalweg eingeleitet, wobei es zur Hemmung des Entzündungsauslösers NF- κ B kommt

Heridium oder Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Repariert durchlässige Darmwände und wirkt extrem entzündungshemmend

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei vielen Magen-Darm-Problemen, entzündungshemmend

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.

Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen wie Reizdarm verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten. Lysin hemmt auch Schmerzen durch Entzündungen

Leberentgiftung

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch die Aktivierung von Nrf2- und PPAR-Signalwegen steigern Ankaflavin und Monascin die Enzymaktivität in den drei Phasen der Entgiftung erheblich (Phase I: Cytochrom P450-Enzyme, Phase II: Glutathion-S-Transferasen, Phase III: ATP-Bindungskassettentransporter) und stellen damit die körpereigene Entgiftungsbereitschaft auf ein neues Level. Auf denselben Wegen schaffen es Ankaflavin und Monascin außerdem, den antioxidativen Schutz extrem anzukurbeln, das Antioxidationsystem des Körpers - die Superoxiddismutase, die Glutathionperoxidase und Glutathion. AGEs (Endprodukte aus Verzuckerung), entzündliche Zytokine und reaktive Sauerstoffspezies (ROS) werden reduziert. Da auch mehr Cholesterin in Gallensäure umgewandelt wird, spülen Gallensäuren die Leber. Zusätzlich wird durch die Aktivierung von PPAR α und AMP-aktivierter Kinase die Umwandlung von freien Fettsäuren in Energie (ATP) erleichtert und die Anhäufung von Triglyceriden verhindert, wodurch das Hauptentgiftungsorgan Leber maßgeblich entlastet wird

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wenn die Leber aus Sicht der TCM zu wenig Qi hat, schwach ist, Leberblut-Mangel bzw Leber-Yin-Mangel herrscht, nicht weiter entgiften mit Mariendistel, Löwenzahn, Brennnessel, sondern die Leber wieder aufbauen mit Schwefelverbindungen wie MSM

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B12 kann wichtig sein, wenn die Leber aufgebaut und nicht weiter gefordert werden soll mit Mariendistel, Löwenzahn oder Brennnessel

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel - Silymarin - schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Es bindet sich an Membran-Proteine der Leberzellen und stabilisiert die Membran. Außerdem verbessert Silymarin die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung, schützt sie vor freien Radikalen und fördert Enzyme, die Oxidationprozesse hemmen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksames Leberstärkungsmittel, sogar bei Hepatitis, verbessert Leberwerte durch Stärkung, insbesondere GPT und GOT-Werte, auch bei Fettleber, leitet langsam Schwermetalle aus, fördert die Glutathion-Synthese

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Leber, hilft bei chronischer Übersäuerung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane halten entzündungsfördernde Bakterien in Schach, die durch Toxine belasten. Sie haben indirekt antioxidative Wirkung durch Anregung körpereigener, antioxidativer Enzyme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und vor allem Glutathion. Die körpereigenen Stoffwechselwege, wie die Aktivität der Phase-II-Enzyme in der Leber und die Entgiftung werden über Erhöhung des Glutathionpiegels

unterstützt. Krebserrregende Stoffe werden ausgeschieden, noch bevor daraus entstehende freie Radikale Zellschäden verursachen können

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitzeproblematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung wird sie bei Hepatitis B empfohlen. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell - gemischt mit weiteren Pflanzen - zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht (oder nicht alleine) geeignet bei Hitzesymptomatik (gelblicher Zungenbelag)

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels, fördert die Fettverdauung. Meerrettich ist ein Cholagoga, regt die Gallenblase dazu an, Galle freizusetzen - wichtig für Verdauungsprozess und Lebergesundheit

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Kühlt und leitet überschüssige Hitze aus dem Körper und kann das Blut kühlen. Unterstützt die Leber und entgiftet sie. Durch Regulation von Qi und Blut kann Gerstengras dazu beitragen, Stagnationen in diesen Bereichen zu lösen. Gerstengras tonisiert das Qi durch die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm. Zur sanften Schwermetallausleitung

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt das Blut und die Lymphe und ermöglicht durch seine Unterstützung der Ausscheidungsorgane eine verbesserte Entgiftung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

Leberfibrose/-zirrhose

siehe Fettleber

Leberproblematik

siehe Entgiftung, Fettleber, Hepatitis, Krebs

Legasthenie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi wird aufgrund seiner fördernden Wirkung auf Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit eingesetzt. Brahmi soll sogar bei Legasthenie helfen

Leistungsschwäche

siehe Erschöpfung

Leistungssteigerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Sauerstoffaufnahme, steigert ATP-Gewinnung in sehr hohem Ausmaß, fördert körperliche und sexuelle Leistungsfähigkeit

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Mental und physisch leistungssteigernd

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, auch Yams steigert das Energiepotential

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Qi und Yang auf, erlaubtes, natürliches Dopingmittel für mehr Kraft und Ausdauer

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt, oft extrem wichtig bei Müdigkeit und Leistungsschwäche, Threonin ist bei Stress erniedrigt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das günstigste Übersäuerung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel führt zu Schlafproblemen und Leistungsschwäche

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Durchblutung, leistungssteigernd, bei Müdigkeit und niedrigem Blutdruck

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress, mehr Leistung bei geringerem Sauerstoffverbrauch, fördert die geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit, verbessert Hör-/ Sehvermögen

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Steigert die Ausdauer

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Qi-Pflanze, reduziert Stress, gleicht Nerven aus, verbessert Pumpleistung des Herzens, verbessert anaerobe Leistung, geringere Bildung von Milchsäure, geringere Ermüdung

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin B 12-Mangel führt zu Anämie und Leistungsverlust

Lernen/Lernfähigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

Rhodiola mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt durch Anregung der Botenstoffe leistungssteigernd, kurbelt Gehirntätigkeit an, man lernt leichter

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag

Wirkung: Die Bacoside schützen Stickstoffmonoxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit die kognitive Leistung, mentale Klarheit und Konzentrationsfähigkeit verbessert wird. Lernfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit werden erhöht. Hilft bei Dyskalkulie und Legasthenie

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg und in weiterer Folge das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das auch bei Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Burnout und post-traumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit verminderte Aktivität zeigt und sorgt dafür, dass mehr BDNF-Protein produziert wird. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung und spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung funktioneller Synapsen und damit bei der Etablierung von Signalleitungen im Nervensystem. Damit ist es auf zellulärer Ebene auch die Grundlage für Lernen, Langzeitgedächtnis und abstraktes Denken. Bei chronischem Stress ist (im Unterschied zu kurzfristigem Stress, der BDNF anhebt) ebenfalls ein Rückgang von BDNF zu erkennen und das wird als Erschöpfung und Verlust von Resilienz interpretiert

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Bei einem BDNF-Defizit, oft bedingt durch Kindheitstraumen, die eine „Abschaltung“ des BDNF-produzierenden Gens im Gehirn verursacht haben, kann der Hericium große Dienste leisten und gegen damit verbundene Depressionen, Ängste, Panikattacken und kognitive Fehlfunktionen wie Lernschwierigkeiten helfen. BDNF verbessert die Übertragung von Signalen und steigert damit Schutz der Nervenzellen, die mentale Energie, die geistige Produktivität, die Denkleistung, den optimalen Fokus und das Langzeitgedächtnis

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung für sämtliche Leistungen des Gehirns, insbesondere alle kognitiven Leistungen

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikrozirkulation im Gehirn und fördert Gedächtnis, geistige Klarheit und Konzentration

Libidomangel siehe Impotenz

Lipödem

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entwässern, entgiften und zu entschlacken. Allein durch diese ausleitende Wirkung über die Lymphbahn, entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Auch bei Lymphstau nach Lymphknoten-Op

Lipoprotein A

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Interleukin-6 erhöht die Transkription des Lipoprotein A-Gens, das für die Produktion von Lipoprotein A in der Leber verantwortlich ist. Wird PPAR- α aktiviert, wird Interleukin-6 gehemmt und die Gene für die Produktion von Lipoprotein A in der Leber werden heruntergefahren. Das kann nun die entscheidende Hilfe sein für alle jene, die durch erhöhtes Lipoprotein A – das genetisch bedingt und angeblich unveränderlich ist – ein erhöhtes Atherosklerose-Risiko haben. Bereits ein Wert über 30 mg/dl soll die Herzinfarktgefahr schon ums Dreifache erhöhen

Long Covid

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des bei Long-Covid erhöhten Entzündungsbotschafts Interleukin-6 reduziert und überschießende Immunreaktionen werden verhindert. Auch Long-Covid-Auswirkungen auf Nerven, Immunsystem und Gehirn können positiv beeinflusst werden

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Bei Bluthochdruck und Thromboseneigung nach Covid kann das Endothel geschädigt sein. L-Arginin verbessert die Stickstoffbildung, wodurch der Blutdruck wieder normalisiert wird (nicht geeignet bei Virenbelastung wie Epstein-Barr oder Herpes). Studien zeigen, dass Long-Covid-Patienten häufig Arginin-Mangel und daher NO-Mangel haben. Die Folge sind endotheliale Funktionsstörungen, die mit Beschwerden wie Atemnot und chronischer Erschöpfung einhergehen. Die zu niedrigen Arginin-Werte können auch noch Monate nach einer Covid-Genesung anhalten. Bei Arginin-Mangel und daraus NO-Mangel ist die Aktivität der Mitochondrien nur noch eingeschränkt. Das führt unter Umständen zu Energiemangel, andauernder Müdigkeit, chronisch-entzündlichen Erkrankungen oder Degeneration der Synapsen im Gehirn. Aus italienischen Studien geht hervor, dass die Kombination aus L-Arginin und Vitamin C die Endothelfunktion und in weiterer Folge Erschöpfungszustände, Muskelkraft und sowohl körperliche als auch geistige Leistungsfähigkeit deutlich verbessern kann

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Darm, Leber und Nieren profitieren besonders von den regenerierenden Wirkungen der Brokkoli-Sulforaphane bei Long-Covid. Sie fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Brokkoli-Sulforaphane verbessern aber generell den Stoffwechsel und regenerieren die bei Long-Covid mit Müdigkeit und Erschöpfung geschädigten Mitochondrien, indem die NAD-Bildung über eine Erhöhung des Vorgängerenzyms NMN gefördert wird. Je mehr NAD eine Zelle zur Verfügung hat, desto besser kann sie funktionieren. Niedrigere NAD-Spiegel sind ein Zeichen des Alterns und bei Krankheiten sowie bei Long-Co-

vid zu beobachten. NAD spielt etwa eine zentrale Rolle beim DNA-Reparaturprozess, in Schach halten von Entzündungen, Aktivierung von Langlebigkeitsgenen, Krebschutz, Stoffwechselstörungen wie Fettleber und Diabetes

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven, fördert den Nervenwachstumsfaktor, kann bei Nervenschmerzen helfen und den Schlaf verbessern

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 2x4 Kps

Wirkung: Drängt Retro-Viren zurück bei deren Reaktivierung durch Covid sogar Autoimmunerkrankungen auftreten können. Artemisia oxidiert jeden Erreger. Die Artemisia senkt Autoimmunantikörper – etwa bei Long-Covid mit Blutdruckproblemen – und erhöht auch das bei Long-Covid mit Erschöpfung und Müdigkeit erniedrigte NAD, indem seine Flavonoide Apigenin und Quercetin das Enzym CD38 bremsen, das NAD abbaut. Damit erholt sich die Energiesituation. Sein Flavonoid Catechin, das ein weiteres wichtiges Enzym, NMNAT, anregt, das im letzten Schritt der NAD Herstellung die Übertragung des universellen Energieträgers ATP auf NMN ermöglicht

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Lindert Schäden an den Mitochondrien, wirkt gegen chronische Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, regeneriert das Lungen-Yin, das nach einer Bronchitis erschöpft ist, positive Wirkung auf Bluthochdruck und Schwindel infolge Covid, verbesserte Sauerstoffversorgung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Lindert Schäden an den Mitochondrien, wirkt gegen Schlagflosigkeit durch GABA-Bildung, positive Wirkung auf Bluthochdruck und Schwindel infolge Covid, verbesserte Sauerstoffversorgung

Lungenemphysem

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erleichtert und wirkt sich positiv aus auf den Unterang von Lungengewebe

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen. Nicht zusammen mit Blutverdünnern

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem, verbessert Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Kurzatmigkeit, Lungenemphysem, die Phospholipide des Krillöls fördern die Lungenschleimhaut

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm gegen Allergene, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden, verbessert die Sauerstoffaufnahme der roten Blutkörperchen und die Elastizität des Lungengewebes, gut bei Lungenemphysem

Lungenfibrose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt bei und wirkt vorbeugend auf Lungenfibrose

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder mehr

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren über mehrere Wochen haben tatsächlich positiven Einfluss auf die Lungenfunktion und den Verlauf einer Lungenfibrose. Noch besser als Omega-3-Fettsäuren alleine hilft Krillöl durch zusätzlich Astaxanthin und Cholin. Speziell durch Astaxanthin wurden positive Wirkungen auf Lungen-, Nieren- und Leberfibrose festgestellt. Zu beachten ist die Dosierung. Mindestens 6 mg Astaxanthin sind als Tagesdosis erforderlich, was aber nur bei premium Krillöl-Präparaten erreicht wird

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürlicher, effektiver Leukotrienhemmer bei Asthma, Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen hilfreich

Endothel Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Das enthaltene Arginin ermöglicht auch besseres Luftholen durch Weiterstellung der Bronchien, auch bei COPD oder Lungenfibrose, bei Asthma und Bronchitis

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen

Wirkung: Wurde in mehreren Studien getestet. Durch die Einnahme von Curcuma wurden Lungenverletzungen und Lungenfibrosen deutlich gemindert

Lungenprobleme siehe Asthma, Bronchitis, COPD, Lungenemphysem, Lungenfibrose

Lupus erythematoses

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Kühlt Leberhitze bei Autoimmunerkrankungen, senkt Fieber und sehr häufig auch Autoimmunantikörper. Autoimmunerkrankungen können aus einer Reaktivierung des Epstein-Barr-Virus resultieren etwa durch Covid. Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen. Eventuell Eisen dazunehmen, verstärkt und beschleunigt die Oxidationsprozesse in der befallenen Zelle. Kann Alternative sein zu Medikamenten mit den Wirkstoffen Chloroquin bzw. Hydroxychloronin

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Leitet Schwermetalle wie Quecksilber aus der Schilddrüse aus, entzieht dadurch dem Epstein-Barr-Virus die Nahrung und schützt vor dessen facettenreichen Folgeerkrankungen wie Lupus

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert, welcher bei Autoimmunerkrankungen (rheumatoider Arthritis, Lupus erythematodes, Morbus Crohn und Colitis ulcerosa) dramatisch erhöht ist

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Sulforaphane wirken gegen Entzündungen und oxidativen Stress und haben ziemlich sehr positive Wirkungen bei jeder Autoimmunerkrankung, auch wenn noch nicht in Hinblick auf jede einzelne erforscht ist. Da sie gefahrlos einsetzbar sind und die positiven Rückmeldungen sogar so weit gehen, dass nach einem halben Jahr keine Autoantikörper mehr nachweisbar sind, ist eine Begleitung mit Sulforaphanen sehr anzuraten. Verbessert auch die Energiegewinnung und wirkt gegen Erschöpfung und Müdigkeit

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus, der als Auslöser für Lupus vermutet wird

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen ausgelöst durch Epstein-Barr-Virus, zusammen mit Artemisia annua, entzündungshemmend, Oft starke Besserungen bei Rheuma, Lupus, Psoriasis, MS usw

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität

Reishi oder Chaga oder Maitake oder Shiitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, doch speziell mit Reishi, Chaga, Maitake, Agaricus und Shiitake gibt es gute Erfolge bei Lupus

MSM Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, günstig bei vielen Autoimmunerkrankungen, speziell auch bei Lupus

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Mannose. Mannose-Mangel spielt bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Sollte die Niere beteiligt sein, kann Curcumin (Curcugreen) helfen, die Proteinurie, Hämaturie und den systolischen Blutdruck zu senken

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingebracht sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

Lymphstau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt auf das lymphatische System und hilft es zu entwässern, entgiften und zu entschlacken. Allein durch diese ausleitende Wirkung über die Lymphbahn, entlastet der Vitalpilz auch das Immunsystem. Auch bei Lymphstau nach Lymphknoten-Op

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Öffnet die Lymphe, reinigt das Körpergewebe und entgiftet

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser
Wirkung: Öffnet die Lymphe, fördert die Ausleitung und unterstützt somit die innere Reinigung

Magengeschwüre

siehe Gastritis

Magenleiden

siehe Gastritis, Helicobacter pylori

Magenschmerzen

siehe Gastritis, Helicobacter pylori

Magensäure zu viel

siehe Sodbrennen, Gastritis

Magensäure zu wenig

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 Kps
Wirkung: Gleicht die Magensäure aus, bei allen dyspeptischen Beschwerden

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser
Wirkung: Verbessert die Verdauung, auch die Magensäurebildung

Chaga oder Shiitake oder Maitake oder Reishi oder Agaricus Vitalpilze Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hebt zu wenig Magen-Qi, die Ursache für zu wenig Magensäure nach der TCM

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Magensäure vermehrt und Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse verbessert

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Fördert mehr Magensäure aufgrund des Wirkstoffes Gingerol, der die gesamte Verdauung ankurbelt

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt den Magen. Er regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verdauungsenzyme können bei Magensäuremangel benötigt werden. Sie fördern etwa die Eiweißverdauung, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Fördert Magensäure und Verdauung

MSM Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l
Wirkung: Stärkt die Magensäure

Magersucht (Anorexia nervosa)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird mehr BDNF-Protein gebildet. Anorexia nervosa und Bulimia nervosa hängen mit Stress und BDNF-Defizit ursächlich zusammen

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf, wichtig bei Unterernährung

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Appetit ausgleichend

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das vegetative Nervensystem mit seinem Bedarf an Serotonin kontrolliert das Gewicht, spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht und Bulimie. Brahmi schützt Bereiche des Gehirns, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und verbessert das Serotonin-Gleichgewicht

Makuladegeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Beschützt dank seiner antioxidativen Wirkung das Auge vor oxidativem Stress

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reichhaltige Antioxidantien schützen vor einem Voranschreiten der Erkrankung, enthält weiters Vitamin C, Vitamin E, Aronia, Traubenkernextrakt, Zink zur vielfältigen Unterstützung der Sehkraft

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Enthält Lutein und Zeaxanthin gegen Makuladegeneration

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, Normalisierung des Augeninnendrucks, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Aufgrund der extrem starken antioxidativen Wirkung des Inhaltsstoffs Astaxanthin etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E, wird die weitere Zerstörung der Sehlinse durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinse herbeigeführt

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Senkt den Augeninnendruck

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Löst Ablagerungen aus den Gefäßen, die auch zu Makuladegeneration beitragen können. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Malaria siehe Fieber

Menstruationsbeschwerden

siehe Regelbeschwerden

Migräne siehe Kopfschmerzen

Milz-Qi-Schwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt die Milz durch Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt dadurch die Milz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze stärken das Milz-Qi und leiten Feuchtigkeit und Schleim aus, am meisten Qi spendet aber Pleurotus und Coriolus leitet Schleim am besten aus

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Wärmend, stärkt Milz-Qi, macht munter

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Wärmend, stärkt Milz- und Lungen-Qi

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr, morgens

Wirkung: Bei Milz-Qi Mangel verträgt man ballaststoffreiche Ernährung nicht, doch Ballaststoffe wie Akazienfaser oder Baobab können das Milz Qi entlasten

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Bei Milz-Qi Mangel verträgt man ballaststoffreiche Ernährung nicht, doch Ballaststoffe wie Akazienfaser oder Baobab können das Milz Qi entlasten

Mineralstoffversorgung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gute Magnesiumversorgung mit verschiedenen Magnesiumverbindungen und verschiedenen Wirkschwerpunkten

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Kalzium und Magnesium ionisiert und daher gut aufnehmbar, nicht bei Magensäuremangel

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Chlorophyll hilft bei der Bildung von Hämoglobin (Blutfarbstoff) und Myoglobin (Muskelprotein). Es stärkt das Immunsystem und optimiert den Sauerstoffgehalt des Blutes. Hoher Gehalt an natürlichem Bor, reich an Kalzium, Mangan und Eisen

Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l, kalt oder warm

Wirkung: Elektrolytgetränk, ersetzt Schweiß, Kalium, Magnesium, Kalzium

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält alle bekannten Mineralstoffe und Spurenelemente in ionischer Form

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie, auch problemlos öfter

Wirkung: Kalium, Kalzium, wenig Magnesium, Ballaststoffe, natürliches Vitamin C

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, auch mehr

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für Haut, Schleimhäute, Haare, Nägel, Knochen, Muskeln

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Verbessert die Kalzium-Aufnahme

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Hohe Vitamin D-Dosen immer mit Vitamin K2 kombinieren. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45-50 mcg/Tag sein darf

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Steigert die Kalziumaufnahme, Vitamin K2 steuert die Einlagerung in Knochen und Zähne

Mittelohrentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stark entzündungshemmende Wirkung, antibakteriell

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Traditioneller Entzündungshemmer, auch bei Mittelohrentzündung einsetzbar. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Morbus Bechterew

siehe Arthritis, Autoimmunerkrankungen

Morbus Crohn siehe Colitis

Morbus Parkinson siehe Parkinson

Müdigkeit siehe Erschöpfung

Mukoviszidose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungsprozesse in der Lunge werden reduziert, indem der PPAR- α -Signalweg vom roten Reis angekurbelt wird

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 3 Kps, Kinder 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sehr effektiv bei Muskoviszidose, auch bei transplantierte Lunge, erhöht Acetylcholin-Gehalt, Mukoviszidose-Patienten haben auch oft zu geringe Vitamin D-Aufnahme aus der Nahrung

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend bei Muskoviszidose, auch bei transplantierte Lunge

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Könnte sich günstig auf den Gendefekt auswirken

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet zu viel Feuchtigkeit aus, die zu Schleim werden könnte

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Mukoviszidose zusammen mit Coriolus

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, für die Elastizität der Lungenbläschen, auch bei transplantierte Lunge

Multiple Sklerose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Ausschüttung des Entzündungsbotenstoffs Interleukin-6 reduziert, der bei MS dramatisch erhöht ist. Interleukin-6 ist ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 sorgt für ein Zytokin-Ungleichgewicht und kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Gleich das Immunsystem aus. Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration der Myelinschicht im Frühstadium, beruhigt das Zentralnervensystem

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium + Vitamin D3 + Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)

Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei vielen Autoimmunerkrankungen, Krillöl ist zur Reduktion der Entzündungsfaktoren als Begleitmaßnahme empfohlen, senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, wichtig auch: der Zellstoffwechsel, auch der Nervenzellen, wird auf natürliche Weise verbessert, schützt Nervenzellen, baut neue Verbindungen auf, Vitamin D moduliert das Immunsystem und dämpft überschießende Immunreaktion, wirkt zusätzlich entzündungshemmend

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Greift in die Regulation der Entzündungs-Zytokine ein, weshalb es bei allen Entzündungen hilfreich ist. Außerdem wird ihm ein immunmodulatorischer Effekt zugeschrieben, das macht Curcumin (Curcugreen) empfehlenswert bei MS

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Boswelliasäuren hemmen das Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Reaktionen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Krankheitsschübe können durch Weihrauch eingedämmt werden

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Leitet Schwermetalle wie Quecksilber aus der Schilddrüse aus, entzieht dadurch dem Epstein-Barr-Virus, häufiger, aber wenig bekannter Auslöser von MS, die Nahrung

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzym-

therapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler Sklerose, Lupus erythematoses oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämpft so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbsterstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens
Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt das Immunsystem, entgiftet Aluminium

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Wichtig für Nerven allgemein, unzureichende Vitamin B12-Werte können zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Nerven ausgleichend, verbessert Impulsleitung durch die Nervenbahnen

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Trägt zur Myelin-Bildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose. Nicht mit Blutverdünnern auf Curamin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend bei Multipler Sklerose, mit weiteren förderlichen Effekten auf die Myelinscheiden

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, reduziert Spasmen, schützt vor Infekten, die Schübe auslösen können

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gleicht die Psyche aus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, spendet Energie, wirkt gegen Energielosigkeit, beruhigt das Zentralnervensystem

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reich an der Vorstufe von Vitamin D

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, schützt vor Infekten

Muskelaufbau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Mit den Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C werden alle Baustoffe zum Kollagenaufbau bereitgestellt. Der Tremella Vitalpilz fördert Yin-Aufbau der Haut sowie Kollagenbildung zusätzlich. Zusätzlich ist Muskeltraining zum Muskelaufbau erforderlich

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Unterstützt das Muskelwachstum hinsichtlich Größe und Stärke, erhöht verfügbare Energie und dadurch auch die Leistung. Steigert den Fettstoffwechsel durch die Aktivierung der Nrf2-Signalwege, die die mitochondriale Aktivität sowie den Energiekonsum des Körpers allgemein antreibt und weniger Fett angelegt wird. Außerdem unterdrückt es die Bildung des Proteins Myostatin, von dem man annimmt, dass es den Muskelwachstum limitiert

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe, unter anderem durch Stressreduktion mit weniger Cortisol-Ausschüttung

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Durch hohen Proteingehalt trägt es zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse sowie zu schnellerer Regeneration nach dem Training bei

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Essentiell für den Muskelaufbau und wichtig für die Kreatinsynthese (Kreatin als Energielieferant für Muskeln). Erhöht Muskelkraft und Ausdauer, schützt vor Muskelschwund

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt, fehlt oft bei Stress

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Ver-

netzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Ist wichtigste Aminosäure in der Muskulatur. Liefert Energie, baut Muskeln auf, steigert die Leistung, hilft bei der Regeneration nach dem Sport. Hilft gegen den „Open-Window-Effekt“

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

Muskeldystrophie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bewährt bei der progressiven Muskeldystrophie, beruhigt und entspannt die Muskulatur

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Ist Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigt Reflexen führen

Muskelkrämpfe

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Sehr wirksame Magnesiumverbindungen, Krämpfe nachts ist ein typisches Mangelsymptom

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser
Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten. Magnesiummangel kann Krämpfe nachts verursachen. Magnesium entspannt Muskulatur. Kalziummangel kann Krämpfe tagsüber verursachen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Sofern Muskelkrämpfe nicht mit einem Mangel an bestimmten Nährstoffen wie Magnesium, Eisen, Kalzium oder Kalium zusammenhängen, können sie auch auf Störungen im Nervensystem zurückzuführen sein. Hier kann Glycin helfen

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar. Magnesiummangel kann Krämpfe nachts verursachen. Magnesium entspannt Muskulatur. Kalziummangel kann Krämpfe tagsüber verursachen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur, Spiegel erforderlich, daher weniger Sofortwirkung, eher bei langfristiger Einnahme

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Im Ayurveda erfolgt die traditionelle Behandlung von Krämpfen mit Brahmi

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Muskelkater und bei Muskelkrämpfen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Der Tonus der glatten Muskulatur wird herabgesetzt, wirkt krampflösend v.a. auf Bronchien, Blase, Gebärmutter

Pleurotus oder Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel kann zu Krämpfen führen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Bei nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Krampflösend

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

Muskelregeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält die Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Aminosäuren zur Muskelregeneration

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe, unter anderem durch Stressreduktion mit weniger Cortisol-Ausschüttung

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Beruhigender und entspannender Effekt einerseits durch die Abschwächung von hyperaktiven Nerven und überschüssigen Signalen im ZNS, andererseits durch Entspannung der Muskulatur

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Ist Vorläufer von Glycin, Bestandteil des Kollagens, aus dem auch Muskeln bestehen, und wichtig für seinen Aufbau im Körper sowie für seinen Erhalt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Astaxanthin reichert sich in Muskeln an, schützt sie vor Oxidation, leistungssteigernd.

Bei Vitamin D-Mangel kommt es häufig zu Symptomen wie schwache Muskeln (vor allem in den Oberschenkeln), Schmerzen in Knochen und Muskeln, Muskelzucken. Bei nächtlichen Wadenkrämpfen, die durch Magnesium nicht besser werden, Schmerzen im Rücken und Nacken, nachts schlimmer werdend und bei Anstrengung. Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Hilft bei der Regeneration der Muskulatur mit, fehlt oft bei Muskelschmerzen und Muskelschwäche

Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt und regeneriert die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Muskelschmerzen

siehe auch Fibromyalgie, Muskelverspannung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei chronischen Entzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme durch Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. PPAR- α und PPAR- γ spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation von Entzündungsstoffen einschließlich TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Er ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen, darunter Fibromyalgie

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 bis 3x4 Kps
Wirkung: Das enthaltene L-Carnitin hilft oft bei Muskelschmerzen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Wirkt schmerzstillend durch die Hemmung von COX-2 (Schmerz und Entzündungsreaktionen), Senföle wirken desensibilisierend auf das Schmerzempfinden, Entkrampfung der glatten Muskulatur

Hericium oder Chaga oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, akut 4 Kps auf einmal, Auricularia nur 2x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze entsäuern, dadurch Schmerzreduktion, verringern Laktat, auch bei Fibromyalgie
Achtung: Auricularia wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, keine Neutralisation der Magensäure

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, nicht bei zu wenig Magensäure

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert leichten bis mittleren Stress und kann das Schmerzempfinden verringern. Magnesium ist bei Fibromyalgie oft dringend erforderlich

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Seine entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften helfen bei Muskelschmerzen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen angewendet

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fehlt oft bei Muskelschmerzen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis 2x1 EL in Wasser
Wirkung: Entgiftet Schwermetalle, vor allem Aluminium, oft Schmerzrückgang bei Fibromyalgie

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Kann bei Muskelschmerzen helfen. 60 bis 90 % der chronischen Schmerzpatienten haben einen Vitamin D-Mangel. Omega-3-Fettsäuren reduzieren Muskelschädigung und Muskelkater

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Muskelschmerzen kommen auch von Vitamin D-Mangel, vor allem im Rücken und Nacken

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Auch Vitamin C-Mangel kann Ursache für Muskelschmerzen sein

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: In der TCM wird der Pleurotus bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören auch Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke

Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 EL auf ein Vollbad
Wirkung: Als Bad entsäuernd

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Laktat, das Muskelkater hervorruft, wird durch Enzyme schneller wieder abgebaut

Muskelverspannungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Wirkt durch Harmonisierung des Nervensystems und schlaffördernder Wirkung entspannend und krampflösend (sofern Ursache nicht auf Nährstoffmangel zurückgeht). Glycin lässt überspannte Muskeln erschlaffen, indem Signale im zentralen Nervensystem abgeschwächt werden und hat dadurch beruhigenden und entspannenden Effekt

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Entspannt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wie alle Adaptogene und aufgrund seiner serotoninfördernden Wirkung mindert Brahmi Muskelverspannungen

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Entstressend, Cortisol senkend, Nerven beruhigend, dadurch auch weniger Muskelanspannung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lockert das Muskelgewebe, entspannt die Muskulatur

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend nach der TCM. Blut-Mangel entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Dies zeigt sich unter anderem in Muskelverspannungen

Myom siehe Hormonschwankungen

Nägel brüchige

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die Versorgung mit wichtigen Mineralien und Spurenelementen wie Silizium, Kalzium, Magnesium, Zink, Eisen und Biotin fördert allgemein die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser
Wirkung: Fehlt am häufigsten bei brüchigen Nägeln

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Nägel Rillen und Flecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag
Wirkung: Vitamin D-Mangel kann sich in Rillen und Flecken an den Nägeln zeigen

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Eisenmangel kann sich in gerillten Fingernägeln zeigen

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Weiße Flecken auf den Nägeln deuten auf Zinkmangel hin

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(mögliche Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Regeneriert die Darmbarriere

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Ist für die gesunde Darmschleimhaut unverzichtbar, baut Schleimschicht auf, ein Mangel führt zu erhöhter Anfälligkeit für Leaky-Gut-Syndrom und Unverträglichkeiten

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regeneriert und stärkt Darmschleimhaut und Darmflora

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora und unterstützt die Enzymbildung (Protease, Lipase, Laktase), wodurch sich Unverträglichkeiten bessern können

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, akut 4 Kps

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Regen Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.

Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Entsäuert, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel tritt bei Glutenunverträglichkeit auf

Narben

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regeneriert die Haut bei Entzündungen wie Ekzemen, Hautpilz, Akne, Neurodermitis und Schuppenflechte. Fördert schnelle und effektive Heilung bei Wundliegen und Sonnenbrand. Fördert außerdem die Bildung von Kollagen für straffe und elastische Haut. Die Feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften von Melanin und Hyaluronsäure mildern feine Linien und Falten. Kann innere Narben nach Operation entstören, die sonst Meridianverläufe stören könnten (dort sammeln sich viele Giftstoffe)

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Schützende und restrukturierende Eigenschaften, für alle Hauttypen, bei Entzündungen und Störungen der Hautbarriere, für trockene, rissige, spröde, schlaffe, auch für reife Haut, reguliert Wasserverlust, ohne die Hautporen zu verschließen. Verjüngender Effekt durch Erneuerung der Zellmembrane. Bei Hautentzündungen, Ekzemen, Neurodermitis, Psoriasis, Pilzinfektionen (Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz), extrem gut bei Brandwunden und Sonnenbrand. Reduziert Narben, beugt Dehnungsstreifen vor. Beugt Hautschäden durch Strahlentherapie vor und heilt sie

Nebenhöhlenentzündung

 siehe Sinusitis

Nebennierenschwäche

 siehe auch Stress

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entstressend, Cortisol senkend, Nerven beruhigend, Nebennieren regenerierend

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Entspannt, beruhigt, macht klar und ruhig

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Die Stresshormonproduktion in den Nebennieren benötigt alle B-Vitamine

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Entspannt, entkrampft, beruhigt den Sympathikus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstress, entspannt, beruhigt, baut die Nebennieren wieder auf

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert zu starke Cortisol-Ausschüttungen und hebt zu niederen Cortisol-Spiegel leicht an

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist ein Adaptogen, reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Stärkt die Funktion der Nebennieren und verbessert die Stressbewältigung

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Eine Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

Nervenleiden/Nervenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen bei neurodegenerativen Erkrankungen liegt in der Aktivierung von DNA-regulierenden PPAR- und Nrf2-Zellrezeptoren und Signalwege. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie auf ein gesundes Level gebracht. Da der PPAR- α auch das verminderte BDNF-Gen aktiviert und mehr BDNF-Protein gebildet wird, werden Nervenzellen besser vor Zerstörung durch Alterungsprozesse und neurodegenerative Erkrankungen geschützt wie Alzheimer, Depressionen, Parkinson, MS usw. Bei diesen Erkrankungen ist das BDNF-Protein genauso reduziert wie bei Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Burnout und posttraumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit. Das BDNF-Protein ist mit dem Nervenwachstumsfaktor eng verwandt und spielt eine wichtige Rolle bei der Ausbildung funktioneller Synapsen und damit bei der Etablierung von Signalleitungen im Nervensystem. Auf zellulärer Ebene ist es auch die Grundlage für Lernen, Langzeitgedächtnis und abstraktes Denken. Ankaflavin und Monascin beugen außerdem durch eine Verminderung von neurotoxischen Ablagerungen im Gehirn Demenz und Alzheimer vor. Als starke Antioxidantien schützen Hydroxytyrosol und Oleuropein des Olivenblatts die Gehirnnerven zusätzlich und helfen zu erhalten, was bis ins hohe Alter wichtig ist: ein gutes Gedächtnis, Konzentration und geistige Gesundheit. Bei chronischem Stress ist (im Unterschied zu kurzfristigem Stress, der BDNF anhebt) ebenfalls ein Rückgang von BDNF zu erkennen und das wird als Erschöpfung und Verlust von Resilienz interpretiert

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium, Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, wodurch im Gehirn – im limbischen System sowie im Hippocampus – mehr Synapsen entstehen. Sie ermöglichen eine schnellere Signalübertragung – die Nervenzellen kommunizieren effektiver! Außerdem gleicht Brahmi überreizte Nerven aus und entspannt – etwa bei Nervenzusammenbruch und hysterischen Anfällen. Das vegetative Nervensystem profitiert von der serotoninanregenden Wirkung von Brahmi. Bei Depressionen, Alzheimer, Epilepsie, Parkinson, Schlafstörungen, Lernproblemen und weiteren degenerativen Nervenerkrankungen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, auch bei tauben Hautstellen nach Unfällen, Operationen, Narben, bei schwachen Nerven, bei Unruhe-, Angst- und Spannungszuständen sowie bei Trigeminusneuralgie und Ischias. Wenn sich das Nervensystem beginnt zu regenerieren, kann es zu Nervenzucken und Nervenjucken kommen, falls ein Vitamin B-12-Mangel vorliegt (daher Vitamin B-Komplex aus Quinoa dazugeben)

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Kann bei manischen Phasen einer Depression, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen, Schizophrenie und ganz einfach bei Nervosität begleitend eingesetzt werden, um die Reizbarkeit zu verringern

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Beruhigendes Nervenstärkungsmittel

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des neuronalen Wachstumsfaktors. Es schützt Nervenzellen vor dem Verfall

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn bei Parkinson. Schützt bei Diabetes vor Nervenschäden und regeneriert die Nerven, etwa den Ischias- oder Trigeminusnerv. Die Wurzel wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie, Vitamin B12-Mangel kann zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Chondroitin reguliert Wachstum und Entwicklung des Nervensystems und wirkt neuroprotektiv

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die Produktion des Nervenwachstumsfaktors NGF (Protein und Hauptbestandteil gesunder Neuronen im Gehirn), Regeneration von Nerven und vorbeugend bei Demenz und Alzheimer, außerdem nervenstärkend und den Schlaf verbessernd

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Führt in die Entspannung. Es gehört zu den Adaptogenen, d.h. es erleichtert die Stressanpassung und stärkt die Nerven

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen aufgrund von Herz-Blutmangel in der TCM. Baut Herzblut wieder auf und wirkt damit gegen Unruhe, günstig bei Ischias

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, beruhigt die Nerven

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Trigeminusschmerzen zu lindern

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Senföle wirken desensibilisierend auf das Schmerzempfinden, Entkrampfung der glatten Muskulatur, durchblutungsfördernd, Anregung des Nervenwachstumsfaktors NGF, dadurch Linderung von Nervenschmerzen, auch bei Ischias, Hexenschuss, Trigeminusschmerz usw. Gute Alternative zu Schmerzmitteln, die „unselektive“ COX-Hemmer sind. Das Duo hemmt zwar ebenfalls COX2 und reduziert damit entzündungsfördernde Botenstoffe, lässt COX1 jedoch unberührt. COX1 zu hemmen hat große Nachteile, da es für den Aufbau der Magen- und Darmschleimhaut wichtig ist. Schmerzmittel wie Aspirin (Acetylsalicylsäure), haben deshalb Nebenwirkungen auf den Magen-Darm-Trakt, insbesondere schädigen sie die Magenschleimhaut

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wird in Japan bei Neuralgien eingesetzt

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, Threonin baut den Nervenbotenstoff Glycin auf, ein Mangel führt zu neurologischen Beschwerden bzw. ist der Threonin-Bedarf dabei erhöht

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regeneriert Nervenschäden, hellt die Stimmung auf

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Schützt die Nerven und baut neue Nervenverbindungen auf

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Stimmung aufhellend, Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Beruhigt die Nerven und hellt die Stimmung auf, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Bei Nervenschmerzen, Hexenschuss und Ischias

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, erleichtert die Stressanpassung, schont die Nebenniere

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Entgiftet, vor allem Aluminium (in Gehirn und Nerven)

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Wirkt aufs Nervensystem, auf die Stimmung und auf das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Dank des Nervenbotenstoffs GABA und Tryptophan schläft man besser, ist entspannter, weniger unruhig

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Bei DHEA- und Cortisol-Mangel infolge Erschöpfung

Nervosität siehe Nervenleiden, Stress

Neurodermitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Nährt das Yin, beseitigt Trockenheit, gleicht die durch die Entzündungen (Yang) und andere Hitzeerkrankungen sowie durch Milzschwäche und den daraus resultierenden Blutmangel entstandene Yin-Defizite aus. Dieses Yin-Defizit gilt als Ursache für Entzündungsneigung und chronische Entzündungen. Oft zusammen mit dem Fu ling Vitalpilz

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Beruhigt die Nerven, lindert Juckreiz und regeneriert die Darmschleimhaut, schützt Epithelzellen des Darms vor entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, indem sie die Proteine der Darmwand („Tight Junctions“) stärkt. Somit trägt sie zu einer intakten Darmbarriere bei, die Nährstoffe von Schadstoffen trennt, die ausgeschieden werden statt tiefer in den Körper zu gelangen

Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis (ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: PPAR- α unterdrückt etwa die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-1 α fördert die Chemotherapieresistenz bei Krebs und ist ein Schlüsselspieler im Tumor-Umfeld. Interleukin-9 spielt eine wichtige Rolle bei Allergien, entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Kontaktdermatitis, atopischem Ekzem

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Innerlich und äußerlich. Enthält Gammalinolensäure. Bei Neurodermitis und Psoriasis gibt es experimentelle Erfolge, außerdem wirkt das Öl sehr gut pflegend. Besonders beachtenswert: In einer Doppelblindstudie mit 20 Patienten mit Hand-Ekzemen war das Schwarzkümmelöl ebenso erfolgreich wie Cortison in Bezug auf Schweregrad des Ekzems und Verbesserung der Lebensqualität

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ist wichtig zur Heilung von Hautschäden, oft Mangel bei Neurodermitis, senkt Histamin

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut, sorgt für schnelle Regeneration des Gewebes, auch der Darmschleimhaut

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Aufgrund ihrer Phospholipide sind Omega-3-Fettsäuren und das Astaxanthin des Krillöls sofort bioverfügbar, senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, deutliche Anti-Stress-Wirkung

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei Ausschlägen mit Bläschen- und Krustenbildung, hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten und Neurodermitis kann eventuell ganz verschwinden, denn Lysin repariert Hautschäden aller Art

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikal Helmkraut reduziert die Entzündung/Hitze und kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps
Wirkung: Entspannt die Nerven, wirkt gegen Stress, beruhigt Vata, überschießendes Vata macht u. a. nervös, trocknet die Haut, macht überempfindlich und dünnhäutig. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung, bei nässenden Hautausschlägen, entzündungshemmend, reinigend. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Seine B-Vitamine fördern die Hautgesundheit, die zusätzlich antioxidative Wirkung verlangsamt die Hautalterung, verbessert Hautbild und lindert Entzündungen der Haut, etwa bei Akne und Neurodermitis

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und regenerativ bei Störungen der Hautbarriere. Neurodermitis bessert sich deutlich schneller

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut bei Leaky Gut (löchriger Darm) und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann Entzündungen verschlimmern, da es für die Bildung der entzündungshemmenden körpereigenen Aminosäure Kynurenin benötigt wird, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allergischen Hauterkrankungen und Ekzemen, balanciert das Immunsystem

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe nähren die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nerven, heilt die Darmschleimhaut, entgiftend, balanciert das Immunsystem

Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut und fördert den Aufbau der Darmflora, Leber regenerierend

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lymphaktivierend, schweißtreibend und damit reinigend. Die Hautstruktur wird ebenfalls verbessert und allergische Erscheinungen, wie Kontaktallergien, können gelindert werden

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Neurodermitis liegen oft versteckt ablaufende Nahrungsmittelallergien vor, die durch eine gestörte Darmflora gefördert werden, Lactobac Darmbakterien fördern die gesunde Darmflora und schützen das Immunsystem, das zu 80 % im Darm liegt

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entgiftet – auch in Bezug auf Schwermetalle, die bei Neurodermitis besonders belastend sein können, produziert einen Schutzfilm auf Schleimhäuten und kann so die Wirkung von Allergenen mindern, fördert die Leberfunktion

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für den Darm, aktiviert das Immunsystem

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Das enthaltene OPC ist entzündungshemmend, antioxidativ, schützt damit die Haut und wirkt Austrocknung entgegen

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin aus einer der Mischungen unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 TL in Wasser

Wirkung: Mineralstoffversorgung und Entsäuerung durch mineralisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, zusätzlich Ballaststoffe für bessere Mineralstoffversorgung und Laktobazillen für die Darmflora

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesiummangel kann die Fettsäuren in der Haut senken, wodurch die Haut schneller austrocknet. Magnesium kann die Bildung neuer Hautzellen anregen. Durch seine entzündungshemmende Wirkung trägt es außerdem zum Schutz der Zellen bei

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Übersäuerung kann eine Rolle spielen, Mineralstoffversorgung und Entsäuerung, nicht bei schwacher Magensäure

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt sich bei Entzündungen und Allergien äußerst günstig aus, auch wenn die Haut betroffen ist

Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 El in Vollbad

Wirkung: Als Bad (weniger trockene Haut, hält Feuchtigkeit besser)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E ist für die gesunde Haut wichtig, Antioxidantien schützen die Haut vor Austrocknung

Niedergeschlagenheit

siehe Depression

Niedriger Blutdruck

siehe Blutdruck niedrig

Nierenerkrankungen/-schwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion – auch sehr wirksam bei Nierenentzündung und nach Nierentransplantation, schützt die Niere bei Kontrastmitteluntersuchungen,

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastung der Nieren durch verringerte Harnsäureproduktion

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan kann durch die Stimulierung des Nrf2-Signalwegs, Reduktion des oxidativen Stresses und Hemmung der Entzündung therapeutisches Potenzial bei Nierenerkrankungen haben. Bei chronischer Nierenerkrankung kann es zu Entzündungen, oxidativem Stress und intestinaler Dysbiose kommen, die eng mit dem Fortschreiten von Nierenversagen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zusammenhängen. Es gibt zunehmend mehr Nachweise, dass Sulforaphan durch die Stimulierung des Nrf2-Signalwegs therapeutisches Potenzial bei Nierenerkrankungen haben, die Nierenfunktion verbessern und Nierenerkrankungen vorbeugen könnte.

Ankaflavin + Monascin aus rotem Reis (ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei chronischen Nierenentzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme - der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. Die Aktivierung von PPAR- α unterdrückt etwa die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. IL-1 α fördert die Chemotherapieresistenz bei Krebs und ist ein Schlüsselspieler im Tumor-Umfeld. Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebens-

wichtig ist. Interleukin-6 ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen. Olivenblattextrakt ist ein ACE-Hemmer und schützt nicht nur das Herz, sondern auch die Niere, weil er den Gefäßwiderstand reduziert und in der Niere zu einer Gefäßerweiterung führt. Dadurch verlangsamen ACE-Hemmer das Fortschreiten von Folgeerkrankungen der Niere bei Bluthochdruck und Diabetes-Typ-2. Außerdem wirken Olivenblätter harntreibend und können bei leichtem Harnverhalten eingesetzt werden

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Ödemen durch Nierenschwäche, entwässernd ohne Kaliumverlust

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Schützt die Nierenkörperchen durch antientzündliche Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Reduziert bei einer chronischen Nierenerkrankung die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung und wirkt außerdem noch nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung (harntreibend). Nicht bei innerer Hitze

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren, und beugt traditionell Nierensteinen vor

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu erhöhter Harnsäure, Threonin senkt sie, doch nicht überdosieren, da sonst zu viel Threonin auf einmal zu viel Harnsäure abbauen und einen Gichtanfall auslösen kann

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bei Übersäuerung verbrauchen die Nieren sehr viel Glutamin, damit Ammoniak, das der Niere schadet, abgebaut werden kann

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Nierenreinigend

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Unterstützt die Nierenfunktion

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt und stärkt die Nieren

Agaricus oder Shiitake oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, immunmodulierend, stärkt die Nierenenergie

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Nierenschwäche kommt oft Vit D-Mangel vor

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Das enthaltene OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Schützt bei Schock durch Blutung, Endotoxinen und Sepsis vor Nierengiften

Nierenfibrose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion, ist ein ACE-Hemmer und schützt nicht nur das Herz, sondern auch die Niere, weil er den Gefäßwiderstand reduziert und in der Niere zu einer Gefäßerweiterung führt. Dadurch verlangsamen ACE-Hemmer das Fortschreiten von Folgeerkrankungen der Niere bei Bluthochdruck und Diabetes-Typ-2

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entwässernde und nierenkräftigende Wirkung. Schützt die Nierenkörperchen durch antientzündliche Eigenschaften und ist etwa angezeigt bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis. Reduziert bei einer chronischen Nierenerkrankung die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe und erhält damit die sonst unweigerlich schwindende Nierenfunktion

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt Nierenfibrose, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung und wirkt außerdem noch nierenstützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung (harntreibend)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder mehr

Wirkung: Noch besser als Omega-3-Fettsäuren alleine hilft Krillöl durch zusätzlich Astaxanthin und Cholin. Speziell durch Astaxanthin wurden positive Wirkungen auf Lungen-, Nieren- und Leberfibrose festgestellt. Zu beachten ist die Dosierung. Mindestens 6 mg Astaxanthin sind als Tagesdosis erforderlich, was aber nur bei premium Krillöl-Präparaten erreicht wird

Nierengrieß/Nierensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in der Niere, was ein Grund für Nierensteine sein kann. Die selteneren Steine aus Salzen der Harnsäure (Uratsteine) lösen sich häufig durch tägliches Trinken von Zitronensaft (zwei Zitronen frisch gepresst) auf. Bei kalziumhaltigen Steinen (Oxalsteinen), die ca. 80 % sämtlicher Nierensteine ausmachen, ist die Zitronendiät machtlos. Hier kann Vitamin K2 helfen, die Steine aufzulösen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Schützt die Nieren vor Medikamenten und chemischen Substanzen, etwa vor dem toxischen Nitritpökelsalz in Fleisch- und Wurstwaren, und beugt traditionell Nierensteinen vor

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Kaliumgehalts harntreibend und kann zur Durchspülung von Nierengrieß und Nierensteinen eingesetzt werden

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reinigt ableitende Harnwege und Nieren

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert insgesamt die Nierenfunktion

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu erhöhter Harnsäure, Threonin senkt sie, doch nicht überdosieren, da sonst zu viel Threonin auf einmal zu viel Harnsäure abbauen und einen Gichtanfall auslösen kann

Obstipation

siehe Verdauungsprobleme

Ödeme

siehe auch Milz-Qi-Schwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen. Nicht zusammen mit Blutverdünnern

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche, zur Intensivierung auch zusammen mit dem Polyporus Vitalpilz einsetzbar. Nicht zusammen mit Blutverdünnern

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels. Ist die rechte Herzhälfte schwach, kommt es zu Wassereinlagerungen im Körper durch Blutrückstau in den Venen, bei dem flüssige Bestandteile des Blutes aus den Venen ins Gewebe gepresst wird. Ist die linke Herzhälfte schwach, kommt es zu rasselnden Atemgeräuschen oder zum „Herzhusten“

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet aus Sicht der TCM Feuchtigkeit und toxischen Schleim aus, stärkt die Milz. Gegen Aufgedunsenheit und Ödeme bei Milz-Qi-Schwäche. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung. Nur kurzzeitig, da Harze auch Nierengänge verkleben können bei langer Anwendung.

Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Herz. Nicht zusammen mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nieren. Nicht zusammen mit Blutverdünnern

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastet Nieren durch säurebindende Wirkung

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt vor allem Milz-Qi-Schwäche, die sich in Aufgedunsenheit und Ödemen äußern kann. Wirkt außerdem harntreibend und reduziert Ödeme

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Fördert Entwässerung, nicht bei Herz- oder Niereninsuffizienz. Eine Alternative zu Vitalpilzen bei Einnahme von Blutverdünnern

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hat blutreinigende, entgiftende und ausschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert ohne Kaliumverlust. Eine Alternative zu Vitalpilzen bei Einnahme von Blutverdünnern

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Ödeme

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Unterstützt die Nierenfunktion

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei postoperativen oder verletzungsbedingten Ödemen

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Ödeme, bindet Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen und scheidet sie aus

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Milzschwäche, die Ödemen zugrunde liegen kann, wirkt feuchtigkeitssausleitend, stärkt Herz- und Nierenmeridian

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Kollagenmangel durch Lysin-Mangel wird die Blut- und Lymphzirkulation verlangsamt

Organsenkungen

siehe auch Bindegewebsschwäche

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hält Organe an ihrem Platz laut TCM

Osteomalazie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D Mangel bei Erwachsenen führt mittelfristig zu Osteomalazie

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Aktiviert Osteocalcin. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Knochenmineralisierung wird beschleunigt und der Knochenabbau verlangsamt, da Chondroitin neben Kollagen auch in der Knochenmatrix enthalten ist

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Steuert die Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Vitamin D fördert nicht nur die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium in die Knochen, sondern wirkt nebenbei sogar auf das Nervensystem. Das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln klappt besser und verhilft zu mehr Kraft, Mobilität und Gleichgewicht. Im Alter beugt Vitamin D Knochenerweichung und -schwund vor

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Reduziert Cortisolausschüttungen, hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält Vorstufe des Vitamin D (Ergosterol) in hohem Maße

Osteoporose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Aktiviert Osteocalcin. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Knochendichte, stärkt die Stabilität der Knochen und unterstützt die Kollagenbildung. Trägt durch effektive Kalziumspeicherung, Mineralisierung und Hormonregulation zum Schutz vor Knochenabbau und zur Erhaltung gesunder Knochen bei, enthält Vitamin K2, Silizium, Lysin und Korbarn (heißt in China Gu Sui Bu, übersetzt „nimm es, wenn die Knochen splintern“)

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Chondroitin fördert die Herstellung des Kollagentyps 2, der für den Aufbau von Knorpelmasse in Gelenken verantwortlich ist

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Die primäre Aminosäure in Kollagen, verleiht den Muskeln, der Haut, dem Gelenkknorpel, dem Blut, den Knochen und den Bändern Stabilität. Es fördert die gesunde Haut, lindert Gelenkschmerzen und kann den Abbau von Knochen verhindern

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufter Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Ist ein Yin-Tonikum, bringtubstanz zurück, baut auf, regeneriert, auch die Knochen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen, beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Knochenentzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält die Vorstufe von Vitamin D, unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Enthält Ergosterin, die Vorstufe von Vitamin D, für starke Knochen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Natürliches Bor hilft bei der Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Knochen werden härter

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Enthält besonders gut bioverfügbare Omega3-Fettsäuren, die sich äußerst positiv auf die Knochendichte auswirken, möglicherweise, weil dadurch Säurebildung reduziert wird, Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme und wirkt auch auf das Nervensystem und führt dadurch zu weniger Stürzen und Frakturen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Regulation des Kalzium- und Phosphathaushalts, Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme, Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen. Gegen Knochenschwund und Knochenerweichung. Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm, die Rückaufnahme von Kalzium aus der Niere und wirkt nebenbei positiv auf das Nervensystem. Bei Vitamin D-Zufuhr kommt es nicht nur zu weniger Knochenbrüchen infolge Erhöhung der Knochendichte, sondern Stürze sind auch seltener durch besseres Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln (mehr Kraft, Mobilität, Gleichgewicht)

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser
Wirkung: Ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern auch für die Knochen, es schleust Kalzium in die Knochen und hält sie elastisch, hilft laut Studien nur vor der Menopause bzw. wenn genug (Pflanzen) Hormone vorhanden sind

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x 1TL in Wasser
Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung und Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung), Akazienfasern fördern die Fähigkeit zur Mineralstoffverwertung im Darm, zusätzlich enthalten: Laktobazillen. Magnesium ist ein wichtiges Knochenmineral

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Gute Mineralstoffversorgung mit Kalzium und Magnesium, die für die Knochengesundheit wichtig sind. Vitamin K2 lagert das Kalzium in die Knochen ein

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Eine hohe Magnesiumzufuhr senkt das Risiko für Knochenbrüche bei Osteoporose. Magnesium reguliert den Knochenstoffwechsel und wird für Stabilität und Wachstum der Knochen benötigt

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Hemmt die Osteoklasten und stimuliert die Bildung der Osteoblasten, hemmt außerdem eine beschleunigte Osteoporose nach Ovariektomie

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Stellt den richtigen pH-Wert im Darm her, verbessert die Kalziumverwertung, wichtig für die Vitamin K-Bildung

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Wasser und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch und spendet viel Kalzium, das durch den sehr geringen Phosphorgehalt besonders leicht aufgenommen werden kann

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Entsäuert und enthält knochenstärkendes Silizium

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Zur Vorbeugung und Linderung: Der Shiitake enthält die Vorstufe von Vitamin D und einen sehr hohen Anteil an gut verwertbarem Kalzium. Kann die Knochen deutlich stärken. Positive Wirkung auf die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Wirkt schmerzstillend

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Hohe Kalziumgaben behindern die Zinkaufnahme. Bei Erkrankungen des Knochenstoffwechsels (Osteomalazien, Osteoporose) ist daher der Zink-Gehalt des Körpers häufig erniedrigt und muss ersetzt werden

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Pflanzenhormone wirken Knochenschwund entgegen, oft sensationeller Erfolg!

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Pflanzenhormone aus Rotklee und Yams wirken Knochenschwund entgegen

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt Knochenabbau durch Osteoplasten

Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, in der TCM mit den Knochen in Verbindung

Pleurotus oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Knochen stärkend

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau und Knochenerhalt mit, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Das enthaltene OPC unterstützt die Kollagensynthese

Panikattacken

siehe Angst

Parasiten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Sehr bewährt bei Darmparasiten, auch für Tiere, etwa bei Giardien bewährt

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Tötet Parasiten ab, die äußerlich quälen, wie Läuse, und etwa Darmparasiten

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Antiparasitär, vor allem bei Milben und Zecken

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Sehr wirksam gegen alle Arten von Erregern

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei allen Arten von Erregern

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps
Wirkung: Reichert das Blut mit Sauerstoff an und tötet die Würmer durch Oxidation

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Wirkt wurmtreibend

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Eine natürliche Schwefelverbindung, wirksam gegen diverse Parasiten

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Hervorragend bei Würmern, verdaut Fremdeiweiß

Cordyceps oder Agaricus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antiparasitäre Wirkung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Wurmbefall

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Antiparasitär

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Parkinson

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Aktiviert die PPAR-Aktivität und reduziert dadurch oxidativen Stress, verbessert die Funktion der Mitochondrien und reduziert Neuroinflammation und Neurodegeneration dopaminbildender Nervenzellen in der Substantia nigra und anderen Gehirnbereichen. Neueste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sowohl das zentrale als auch das periphere Immunsystem bei Parkinson fehlreguliert sind. Durch Aktivierung von PPAR- α sollte die Expression pro- und antiinflammatorischer Zytokine auf Transkriptionsebene sowohl in zentralen als auch peripheren Immunzellen moduliert werden

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Fördert die Bildung der Botenstoffe Dopamin und Serotonin, das Cholin des Krillöls behebt Unregelmäßigkeiten des Acetylcholin-Systems im Gehirn, die zu Bewegungsstörungen führen können, Vitamin D hat außerdem nervenschützende Eigenschaften, je höher der Vitamin D- Spiegel, desto geringer das Erkrankungsrisiko

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Hilft bei gestörten Bewegungsabläufen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin, das für die Steuerung der Körperbewegungen und den natürlichen Antrieb benötigt wird. Bei Parkinson sterben genau jene Zellgruppen in der Substantia nigra ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Positiver Einfluss auf die Dopaminbildung

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, unterstützt Regeneration peripherer Nerven, dadurch reduziert sich Zerfall von Mitochondrien

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des neuronalen Wachstumsfaktors. Es schützt Nervenzellen vor dem Verfall

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Parkinson-Patienten sprechen meist gut auf das krampflösende CBD an

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Kann sich günstig bei Bewegungsstörungen wie Parkinson auswirken

Agaricus oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Parkinson, beide fördern die Dopaminbildung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration)

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Beruhigender und entspannender Effekt einerseits durch die Abschwächung von hyperaktiven Nerven und überschüssigen Signalen im ZNS, andererseits durch Entspannung der Muskulatur

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, nährt die Muskulatur, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

Pigmentflecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser
Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken, wurde als Nebenwirkung beobachtet

Reishi oder Agaricus oder Chaga oder Cordyceps oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken durch entschlackende Wirkung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ein Mangel an Vitamin B6, B9 und B12 kann Pigmentflecken verursachen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Astaxanthin hellt Pigmentflecken auf

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Häufig aufhellende Wirkung, kombinieren mit Vitamin C (z. B. Acerola)

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Ist reich an Mangan, das bei hellen Stoffwechselflecken hilft

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Kann äußerlich angewendet werden bei Altersflecken

Pilzkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Pilzinfektionen, die oft nach Antibiotikabehandlungen auftreten, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. Candida albicans Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Es gibt auch noch weitere Pilze, die etwa die Lunge belasten und mit Oreganoöl gut in Schach zu halten sind. In Extremsituationen wie Chemotherapie, großen Operationen oder Organtransplantation können Pilze tiefer in den Körper eindringen und über das Blutgefäßsystem innere Organe befallen. Eine Studie zeigte, dass die Symptome bei Pilzkrankungen bereits nach 72 Stunden Anwendung von Oreganoöl abklingen. Ideal ist die Kombination mit Cistus Tee, der hauptsächlich im Dickdarm wirkt, Oreganoöl hingegen vorwiegend im Dünndarm

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die laut TCM Candida hervorruft

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, die laut TCM Candida hervorrufen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Hilft bei jeder Art von Erreger, der oxidiert wird. Antibiotisch, antiviral, antimykotisch und antiparasitär. Moringa 3x1 verlängert die Wirkung, verhindert schnellen Abbau der Artemisia und hat selbst auch noch unterstützende Wirkungen

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt immunsteigernd und gegen Candida sowie andere Erreger

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Pilze und Schadbakterien im Darm

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Unterstützend, antivirale Lignane hemmen Herpes-Simplex- und HI-Viren, antibakterielle Eigenschaften gegen Helicobacter pylori und Pseudomonas aeruginosa (Krankenhauskeim), fungizide Wirkung gegen Hefepilze wie Candida albicans

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Die Senföle haben fiebersenkende Wirkung und hemmen effektiv Infektionen mit Candida albicans oder Schimmelpilzen

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser
Wirkung: Stärkt das Immunsystem und wirkt gegen Pilzinfektionen (Fungizid)

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung vor allem gegenüber *Candida albicans*, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzen wirksamen Grapefruitkernextrakt enthalten ist

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und am Abend im Liegen applizieren

Wirkung: Hilft bei allen Pilzinfektionen, wie Fußpilz, Nagelpilz, Hautpilz. Auch bei Infektionen mit *Candida*-Pilz bei Mund- und Vaginalschleimhaut ist Baobaböl sehr hilfreich

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antimykotisch, bei allen Pilzbelastungen

Agaricus oder Maitake oder Reishi oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Regt das Immunsystem an gegen *Candida albicans*, stärkt die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie von *Candida* Pilzen abgesonderte Gifte

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wird sehr erfolgreich bei *Candida* im Darm eingesetzt. Ihr Polysaccharid Acemannan aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen und wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo sie die Widerstandskraft erhöht

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Fördert die Magen-Darm-Funktionen, wirkt Verstopfung entgegen, verbessert das Darmmilieu und schafft bessere Lebensbedingungen für eine gestörte Darmflora. Ist das Darmmilieu gesund, können sich schadstoffbildende Bakterien und *Candida* nicht halten, Toxine werden reduziert, die Entzündungsneigung nimmt ab, Symptome bilden sich zurück

Chaga oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Gegen *Candida albicans*, vor allem im Darm, stärkt die gesunde Darmflora und die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Gegen Schimmelpilz (*Aspergillus niger*), leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem bei jeglichen Pilzbelastungen

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Sein ätherisches Öl Thymochinon wirkt Bakterien, Viren, Pilzen wie Darmpilz, und Parasiten, wie Würmern, entgegen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hat antimykotische Eigenschaften

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Der *Lactobazillus bifidus* Stamm DDS-1 wirkt nachweislich gegen Bakterien, Viren, Pilze

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Entsäuert und wirkt gegen Darmdysbiosen (Schad-bakterien, Pilze)

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten, die normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten werden

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Baikalhelmkraut wirkt nachweislich hemmend auf Pilze wie *Actinomyces viscosus*, *Candida albicans*, *Microsporum audouinii*, *canis*, *Trichophyton volaceum*

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten, lokale Anwendung bei Scheidenpilz

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Die enthaltene L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Das Risiko einer Pilzinfektion bei Chemo- und Strahlentherapie wird reduziert. Glutamin hilft bei der IgA-Antikörperbildung in der Schleimhaut mit. Fehlt Glutamin, haben eindringende Keime wie Bakterien, Viren und Pilze (*Candida*) leichtes Spiel

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea. Zudem wirkt die Betulinsäure im Brahmi etwa gegen die Schimmelpilze *Alternaria alternata* und *Fusarium fusiformis*

Pfortaderstau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Trigeminusschmerzen zu lindern

Phobien siehe Angst

Polypen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Darmpolypen lt. Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm, oft erfolgreich bei Polypen

Polyneuropathie siehe Nervenleiden

Polyzystisches Ovarialsyndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung von genregulierenden PPAR- und Nrf2-Signalwegen und dadurch Senkung von Interleukin-6 kann es zur Remission kommen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd vor allem dank Astaxanthin, bei PCOS liegt häufig Vitamin D-Mangel vor

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Die Eierstockmorphologie, der Hormonspiegel und die Brunstzyklen bei PCOS-Ratten wurden wirksam wiederhergestellt. Diese Effekte könnten mit seiner Fähigkeit zusammenhängen, oxidativen Stress in den Eierstöcken durch die Hochregulierung von PPAR- α zu reduzieren

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Sehr bewährt bei PCOS! Durch die Einnahme von Auricularia lässt sich der Eisprung fördern, erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel normalisieren sich. Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei PCOS

Prämenstruelles Syndrom

siehe Regelbeschwerden

Prostataerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei gutartiger Prostatavergrößerung. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron und wirken damit gegen Prostatavergrößerung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Generell hormonausgleichende und antientzündliche Wirkung, bremst die Vergrößerung, erleichtert das Urinieren, verbessert die PSA-Wert, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (Alpha-5-Reduktase-Hemmung), oft erfolgreich bei Prostatakrebs und benigner Prostata Hyperplasie, Aromatase-Hemmer

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei Prostataentzündung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan unterstützt die normale Zellfunktion und -teilung und verursacht gleichzeitig den programmierten Zelltod, selbst bei Krebs im fortgeschrittenen Stadium. Sulforaphan hat dabei gleich über mehrere Mechanismen krebsvorbeugende und antikarzinogene Wirkungen und verhindert Metastasierung bei Prostatakrebs

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Wirkt als Bestandteil der Prostataflüssigkeit unterstützend bei der gesunden Funktion der Prostata. Kann Symptome einer benignen Prostatavergrößerung lindern und zur allgemeinen Prostatagesundheit beitragen

Pleurotus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, sorgt für Abtransport von Zellgiften und Zellfragmenten insbesondere bei Chemotherapie

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lässt entartete Prostatazellen absterben, außerdem beugt er bei Prostatakrebs häufigen Knochenmetastasen vor

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, hemmt Metastasen-Befall des Knochenmarks (günstig für Knochen und Blutbildung)

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormon, senkt PSA-Wert, krebsvorbeugend

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia kann die Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung lindern, da er die Blasenfunktion unterstützt. Gleichzeitig dämmt er den Prozess der weiteren Vergrößerung ein.

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert und unterstützt den Hormonhaushalt, baut bei Stress Hormone wieder auf

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Kann bei Prostatavergrößerung dazu beitragen, die Symptome zu lindern

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Aus Threonin bildet der Körper Glycin, es kann bei Prostatavergrößerung dazu beitragen, die Symptome zu lindern (günstig sind zusätzlich die Aminosäuren Alanin und Glutamin, Glutamin ist in Aminosäuren I enthalten), Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Immunaktivierend, antioxidativ häufig begleitend sehr hilfreich bei Prostatakrebs

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Immunaktivierend, antioxidativ häufig begleitend sehr hilfreich bei Prostatakrebs

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps (bis zu 3 möglich)

Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, wirken antioxidativ, Vitamin C Mangel ist bei der Krebsentstehung von Bedeutung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin – Gegenspieler des Omega 6, das einen Risikofaktor bei Prostatakrebs darstellt

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt als Alpha-5-Reduktase-Hemmer

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt Prostatavergrößerung

Posttraumatische Belastungsstörungen

siehe Angst

Psoriasis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei chronischen Entzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme – der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. Die Aktivierung von PPAR- α unterdrückt etwa die Produktion von Entzündungsbotschaften – TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. Interleukin-6 ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt – wie eben bei Psoriasis

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hervorragend bei Psoriasis und Gelenks-Psoriasis, entzündungshemmend, immunmodulierend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-Fettsäuren aus Phospholipiden und entzündungshemmendes Astaxanthin, die sich äußerst positiv auf Entzündungen auswirken (keine Psoriasis bei traditionell lebenden Eskimos), senkt entzündungsauslösende Arachidonsäure, in der psoriatischen Haut ist die Arachidonsäure um das etwa 20fache erhöht und ist damit Ausgangssubstanz für die bekannten Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke, Psoriasis kann auch mit Vitamin D-Mangel zusammenhängen

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist im Ayurveda bei Psoriasis empfohlen

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hemmt die Phospholipide, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Haut und Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Neurodermitis, Psoriasis oder Rheuma immer wieder aufflammen lässt

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regeneriert die Haut bei Entzündungen durch Psoriasis

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bei allen Hautkrankheiten, bei Trockenheit, schnellere Wundheilung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Pfllegt die Haut durch seine Gammalinolensäure. Schwarzkümmelöl auch äußerlich anwenden

Chaga oder Agaricus oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Durch ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure hat Baobaböl eine regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen. Psoriasis bessert sich deutlich schneller

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. CBD-ÖL wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten, Lysin repariert Hautschäden aller Art

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe nähren die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen, das wiederum die Darmwände schützt. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis)

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Psoriasis zu lindern

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei Psoriasis kommt es zu Vitamin D-Mangel

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

Vulkanmineral Pulver

Tagesdosierung: 2 El ins Badewasser

Wirkung: Bäder schenken der Haut mehr Feuchtigkeit

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Positiv durch Enzymwirkung, entzündungshemmend

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und ist oft hilfreich bei Autoimmunerkrankungen, so auch bei Psoriasis

Regelbeschwerden

(In Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Wochen 2 Kps, dann 1 Kps oder jeweils eine Woche vor und während der Regel 1 bis 2 Kps

Wirkung: Gegen alle PMS-Symptome und schmerzhaftes Blutung

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Bei Regelschmerzen. In der Schmerzbehandlung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entkrampfend, deaktiviert überschüssige Östrogene, natürlicher Östrogenblocker, bei ausbleibender und schmerzhafter Regel

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Phytohormon, Zyklus ausgleichend, in erster Linie Progesteron fördernd

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reguliert alles rund um den Zyklus durch Phytohormone, östrogen- und progesteronfördernd

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Phytohormon, reguliert und unterstützt den Hormonhaushalt bei Östrogenmangel

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ TL auf 1 l Wasser
Wirkung: Lindert Menstruationsbeschwerden, hormonell ausgleichend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Blutmangel (TCM). Bei Problemen mit und während der Menstruation, gleicht starken Blutverlust aus. Bei ausbleibender, zu schwacher, unregelmäßiger Regel

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Blutbewegend und daher günstig bei ausbleibender Regel, nicht aber bei sehr starker Regelblutung und Einnahme von Blutverdünnern

Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1-2 Kps, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Harmonisierung und Regulierung des Hormonsystems, Reduktion von PMS-Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl, Regelschmerzen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nicht-steroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Er hilft bei Krämpfen und wirkt wärmend, hormonausgleichend. Zu hohe Dosis kann allerdings die Blutung verstärken

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Bei Lysin-Mangel kommt es zum Ausbleiben der Regel oder schmerzhafter Regel

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Hormonausgleichend, normalisiert unregelmäßige Blutungen, schafft Ausgleich auf emotionaler Ebene

Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Löst Leber-Qi-Stagnation, die für PMS-Symptome verantwortlich ist

Sägepalmextrakt + Reishi Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken gegen Regelbeschwerden

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gegen Zwischenblutungen – zusätzlich auch blutverdünnend, daher nicht zusammen mit Blutverdünnern anwenden

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Hilft bei Regelbeschwerden. Es entkrampft und führt in die Entspannung ohne müde zu machen. Tulsi hilft auch bei depressiven Verstimmungen

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Enthält Phytohormone, ausgleichend bei Zyklusschwankungen

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ausgleichend bei Zyklusschwankungen

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Blutstillend bei zu starker Regelblutung

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt antiinflammatorisch, antispastisch und hilft dabei, den Hormonhaushalt auszugleichen

Reise-/Seekrankheit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Histaminsenkend, Reiseübelkeit hängt oft mit Histamin zusammen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Übelkeit bei Vitamin B6-Mangel

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt entkrampfend auf das vegetative Nervensystem

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Übelkeit, die durch Umkehr des Magenmeridians entsteht

Reizdarm siehe Colitis

Reizmagen siehe Gastritis

Restless legs

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Magnesium und B-Vitamine können die Schwere der Symptome bei Restless-Legs verringern und damit die Schlafqualität verbessern

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel kann eine Ursache sein. B-Vitamine können die Schwere der Symptome bei Restless-Legs verringern und damit die Schlafqualität verbessern

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Erhöht die Eisenaufnahme und sorgt für Stressabbau und guten Schlaf

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Lässt überspannte Muskeln erschlaffen, indem Signale im zentralen Nervensystem abgeschwächt werden und hat dadurch beruhigenden und entspannenden Effekt

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten. Magnesiummangel kann Krämpfe und Restless legs verursachen

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar. Magnesiummangel kann Krämpfe und Restless legs verursachen

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens

Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel kann eine Ursache sein

Krillöl premium+Astaxanthin+Vitamin D3+Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache sein

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache sein

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps bis mittags

Wirkung: Wenn Parkinson dahinterliegt, kombinieren mit Krillöl

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven

Pleurotus oder Auricularia oder Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entspannt angespannte Muskulatur bzw löst Krämpfe

Rheuma

siehe Arthritis

Rosacea

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm - das wirkt auf positiv auf Rosacea

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Rosacea hängt eng mit dem Darm zusammen. Sulforaphan reguliert die Darmflora, da körpereigene antibakterielle Proteine des Darms aktiviert werden. Es steht auch mehr Energie für Reparaturprozesse zur Verfügung. Das ist etwa wichtig bei einer gestörten Barrierefunktion des Darms

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 EL auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Viele, auch seltene Hautkrankheiten können sich durch den Einfluss der Enzyme rückbilden. Gut etwa bei Rosacea, Ekzemen, Akne usw.

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Auf die Haut hat der Darm immer großen Einfluss und die darmsanierende Wirkung des Hericium zeigt meist auch positive Einflüsse bei Hauterkrankungen, wie speziell Neurodermitis oder Rosacea

Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 EL auf 1 l

Wirkung: Wurde von den Indigenen Südamerikas bei Rosacea eingesetzt

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft es, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das Zink im Shiitake fördert die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung. Auch bei Dermatitis, Ekzemen, Rosacea. Auf Shiitake kann man allergisch reagieren

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entgiftet über die Lymphe, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem), fette Haut, Rosacea

Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Linolsäure, eine ungesättigte Fettsäure, hat eine schützende und restrukturierende Eigenschaft. Dadurch ist das Baobaböl sehr hilfreich bei allen Hautentzündungen und Störungen der Hautbarriere

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gute Wirkung bei Rosacea, regenerative Wirkung auf Darmschleimhaut und Darmflora

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis, Rosacea oder Psoriasis

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Positive Wirkung auf die Haut durch Sanierung des Darms. Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

Rückenschmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Lindert nach Nierentransplantation Schmerzen auf schonende Weise, gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen, ideal in Kombination mit Ingwer

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Wirkt schmerzstillend durch die Hemmung von COX-2 (Schmerz- und Entzündungsreaktionen), Senföle wirken desensibilisierend auf das Schmerzempfinden, Entkrampfung der glatten Muskulatur, durchblutungsfördernd, Anregung des Nervenwachstumsfaktors NGF, dadurch Linderung von Nervenschmerzen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen im Bewegungsapparat

Bambus-Mix

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt die Elastizität der Bandscheiben und schützt sie gegen Austrocknung, bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule

Chondroitin + MSM + Glucosamin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verlangsamen die Zerstörung des Knorpels und haben entzündungshemmende Eigenschaften, werden zur Linderung chronischer Rückenschmerzen eingesetzt

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet

Wirkung: Enthält alle notwendigen Aminosäuren Lysin, Glycin und Prolin in Verbindung mit Acerola Vitamin C als Baustoffe zum Kollagenaufbau und zur Regeneration von Kollagenstrukturen. Kollagenaufbau zusammen mit Training ist wichtig für die Gesundheit der Muskeln und Knochen in der Wirbelsäule

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hilft die Muskeln zu entspannen. Es lindert Migräne, Kopf-, Rücken-, Gelenks- und chronische Schmerzen

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, strukturverbessernd, bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, entzündungs- und schmerzhemmend, ideal zusammen mit Weihrauch

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau, starke Muskulatur entlastet Bandscheiben

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps
Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

Pleurotus Vitalpilz

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

Cordyceps oder Auricularia Vitalpilz

Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nicht abends
Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Neubildung. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus, zu Verhärtung der Halsmuskulatur, zu zervikaler Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln

Sauerstoffversorgung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags
Wirkung: Erhöhte Sauerstoffaufnahme ins Blut und Gewebe, verbessert die ATP-Gewinnung, für Sportler, bei chronischer Müdigkeit, bei Atemnot in Höhenlagen (Höhenkrankheit), Adaptogen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, die Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das begünstigt Übersäuerung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternde Wirkung, besserer Sauerstofftransport
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme des Körpers

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Optimiert aufgrund seines Chlorophylls den Sauerstoffgehalt des Blutes

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Eisenmangel verminderte Sauerstoffaufnahme ins Blut

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser
Wirkung: Erhöht die Sauerstoffaufnahme

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Sauerstoffaufnahme ins Gewebe

Schilddrüsenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren sind bei Hashimoto-Thyreoiditis unverzichtbar. Nebenwirkungen sind keine bekannt, der Jodgehalt ist vernachlässigbar. Krillöl ist besonders stark entzündungshemmend, auch aufgrund von Astaxanthin, dem roten Farbstoff der Krustentiere, der auch stark antioxidativ wirkt

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei chronischen Entzündungen und überschießenden Entzündungsreaktionen. Harmonisiert Entzündungssysteme - der Schlüssel zu den umfassend positiven Wirkungen liegt in der Aktivierung von PPARs und Nrf2. Dabei handelt es sich um Zellrezeptoren und Signalwege, die Gene regulieren. Sie haben ganz entscheidende Funktionen im Körper. Durch Ankaflavin und Monascin werden sie aktiviert und auf ein gesundes Level gebracht. Die Aktivierung von PPAR- α unterdrückt etwa die Produktion von Entzündungsbotenstoffen – TNF α , Interleukin-1 α , iNOS, COX2, Interleukin-6 und Interleukin-9. IL-1 α fördert die Chemotherapieresistenz bei Krebs und ist ein Schlüsselspieler im Tumor-Umfeld. Interleukin-6 ist ein Entzündungsbotenstoff (Zytokin), der bei akuten Entzündungsreaktionen lebenswichtig ist. Interleukin-6 ist gleichzeitig aber auch ein zentraler Treiber chronischer Entzündungen, der in verschiedenen krankhaften Prozessen eine große Rolle spielt. Übermäßige oder nicht-regulierte Produktion von Interleukin-6 kann eine Vielzahl von Krankheiten verschlimmern oder sogar auslösen

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei Schilddrüsenanschwellung durch Epstein-Barr-Virus

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus als Auslöser im Hintergrund

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Die Alkaloide des Gerstengrassafts wirken gegen Gewebsverlust der Schilddrüse und behindern das Epstein-Barr-Virus bei der Aufnahme von dort angesammelten Schwermetallen

Schilddrüsenüberfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Normalisiert Schilddrüsenüberfunktion

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Weist einen hohen natürlichen Gehalt an Bor auf. Dieses wichtige Spurenelement hilft bei einer Überfunktion der Schilddrüse

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Ist wichtig für die Nerven, erhöhter Bedarf bei Schilddrüsenüberfunktion

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

Schilddrüsenunterfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Guggul+Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hat stimulierende Wirkung auf die Schilddrüse, wirkt stoffwechsellanregend, verbessert die Aufnahme und Verstoffwechslung von Jod, reguliert die Schilddrüsenaktivität, indem die T3-Produktion erhöht wird und für ein besseres Verhältnis von T3 zu T4 gesorgt wird. Guggul hilft beim Abbau von überschüssigem Fett, besonders am Bauch (viszerales Fett) und Hüften

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regt die Schilddrüsenhormone T3 und T4 an, das ändert sich auch bei längerfristiger Einnahme nicht und es bleibt auch die Regulationsfähigkeit bezüglich der Schilddrüsenhormone aufrecht, wenn mehr Jod gegeben werden sollte. Sie kann auch im zunehmenden Alter wieder eine jugendliche Fettverbrennung ermöglichen. Ihr Wirkstoff Forskohlin hilft gleich mehrfach beim Abnehmen, verringert den Aufbau von Fettdepots und erhöht Grundumsatz und Freisetzung von Fettdepots. Außerdem erhöht er auch noch die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto selbst nicht hormonell wirksam, jedoch ausgleichend. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Enthält L-Tyrosin. Aus Jod und L-Tyrosin wird das Schilddrüsenhormon T4 gebildet, das bei Schilddrüsenunterfunktion, die mit Gewichtszunahme verbunden ist, reduziert ist

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Indische Studien zeigen seine Wirksamkeit bei der Stimulation der Schilddrüse. Bei Mäusen konnte es die Schilddrüsenhormon-Konzentrationen ohne Nebenwirkungen um bis zu 41 % steigern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht abends

Wirkung: Oft ausgleichende Wirkung bei Schilddrüsenunterfunktion und kalten Knoten, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Durch ihre stimulierende Wirkung auf das endokrine System verbessert Maca die hormonelle Balance bei Schilddrüsenunterfunktion, wirkt anregend und leistungssteigernd. Maca balanciert die Schilddrüse sowohl bei Über- als auch bei Unterfunktion

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: In einer Hashimoto-Studie mit Betroffenen zeigten sich neben einer Reduktion des Körpergewichts günstige Wirkungen auf die Werte TSH, Thyreoperoxidase-Autoantikörper und T3. Dies ging mit einer Abnahme der Konzentrationen von VEGF-1 und Nesfatin-1 einher. Nesfatin-1 reguliert im Hypothalamus den Hunger und die Fettreserven

Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert die Schilddrüsenfunktion

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Hormonbildung, reduziert Enge, Knoten und Kropfbildung, entzündungshemmend

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion

Magnesium 5 in 1 Kps oder Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 Kps, 2 TL in Wasser

Wirkung: Enthält Magnesiumcitrat, das besonders gut aufnehmbar ist. Bei Schilddrüsenunterfunktion wird aufgrund des verlangsamten Stoffwechsels nicht genügend Magnesium aus der Nahrung aufgenommen. Schilddrüsenanregende Medikamente verbessern zwar die Magnesium-Aufnahme, erhöhen aber durch die allgemeine Stoffwechsellanregung auch den Bedarf und die Magnesium-Ausscheidung

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Ideal bei Eisenmangel, nebenwirkungsfrei, wird bei Schilddrüsenunterfunktion häufig benötigt

Schizophrenie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg und in weiterer Folge das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das auch bei Schizophrenie verminderte Aktivität zeigt und sorgt dafür, dass mehr BDNF-Protein produziert wird. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit, die durch erhöhte neuronale Entzündungsprozesse und oxidativen Stress gemindert sein kann. Wirkt dem durch die Gabe von Antipsychotika erhöhten oxidativen Stress entgegen. Maßgeblich für die Verbesserungen können auch die darm-sanisierenden Wirkungen der Sulforaphane sein

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: erhöhte Dosis notwendig 4 Kps

Wirkung: Extremes Vitamin B6-Mangel kann zu Schizophrenie führen, häufiger Hintergrund ist die Stoffwechselstörung HPU

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Bei HPU als Hintergrund der Schizophrenie fehlt auch Zink. Nicht auf leeren Magen und Kupferspiegel prüfen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Kann bei manischen Phasen einer Depression, Angstzuständen und posttraumatischen Belastungsstörungen, Schizophrenie und ganz einfach bei Nervosität begleitend eingesetzt werden, um die Reizbarkeit zu verringern

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D kann bei Schizophrenie hilfreich sein

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Krillöl hat hier gute Erfolge gezeigt, Krillöl + Vitamin D kann bei Schizophrenie und Autismus hilfreich sein

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotoninspiegel, der auch bei Schizophrenie eine Rolle spielt

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht GABA, entspannt, wird traditionell bei Schizophrenie eingesetzt

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Entspannt, gleicht aus, reduziert Ängste, kann bei Schizophrenie hilfreich sein

Schlaflosigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Fördert guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden, entspannt die Nerven, hilft beim Ein- und Durchschlafen, die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Ein Mangel kann zu Schlafproblemen führen, da aus Tryptophan Serotonin und daraus Melatonin gebildet wird, das für die Schlafsteuerung verantwortlich ist, Tryptophan-Mangel wird oft durch Stress verursacht, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Senkt die Körpertemperatur, lässt die Muskulatur erschlaffen und steigert die Produktion von Serotonin (Glückshormon, Nervenbotenstoff) für die Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus, beschleunigt die Einschlafphase und verlängert regenerierende Tiefschlafphasen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Aktiviert den PPAR- α -Signalweg und in weiterer Folge das eventuell epigenetisch durch Traumen oder durch chronischen Stress belastete BDNF-Gen, das auch bei Ängsten, Depressionen, Schlafstörungen, Burnout und posttraumatischen Belastungsstörungen, Lernproblemen und Vergesslichkeit verminderte Aktivität zeigt und sorgt dafür, dass mehr BDNF-Protein produziert wird. Das BDNF-Protein hat eine sehr enge Verwandtschaft zum Nervenwachstumsfaktor, schützt die Nervenzelle vor Zerstörung. Bei chronischem Stress ist (im Unterschied zu kurzfristigem Stress, der BDNF anhebt) ebenfalls ein Rückgang von BDNF zu erkennen und das wird als Erschöpfung und Verlust von Resilienz interpretiert

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Hemmt nachweislich das Enzym Monoaminoxidase (MAO), das die Stimmungs- und Wohlfühl-Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin abbaut. Dadurch verbessert sich der Schlaf - mehr Serotonin bedeutet auch mehr Melatonin, das daraus aufgebaut wird und den Schlaf einleitet, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, Einnahme nur morgens und mittags

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, hat beruhigenden Effekt auf das Zentralnervensystem, fördert das Andocken des körpereigenen Botenstoffs GABA (Gammaaminobuttersäure) im Gehirn. GABA-Mangel kann Unruhe, Anspannung und Schlaflosigkeit verursachen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Bei schwachen Nerven und daraus resultierender Unruhe und Schlaflosigkeit

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt bei Einschlafproblemen

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt, wirkt schlaffördernd

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen täglich vor dem Schlafengehen trinken
Wirkung: Fördert guten Schlaf und entspannt. Nimmt Ängste und mindert depressive Verstimmungen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ist wichtig für die Nerven und speziell bei Schlaflosigkeit

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Essentielle Aminosäuren, besonders L-Phenylalanin und L-Tryptophan sind wichtig für guten Schlaf

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags
Wirkung: Verbessert Schlafrhythmus und entstresst

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Starkes Adaptogen, wie alle Adaptogene und aufgrund seiner serotoninfördernden Wirkung verbessert Brahmi die Schlafqualität

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in unruhigem Schlaf sowie Ein- und Durchschlafproblemen. Die Mischung schenkt auch Energie, daher eventuell gering dosieren und eventuell nicht nach mittags einnehmen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Hat entstressende Wirkung. Es unterstützt Gelassenheit, da es zu den Adaptogenen gehört. Im Ayurveda wird Moringa als Mittel für guten Schlaf eingesetzt

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags
Wirkung: Gleicht die Nerven aus, verbessert den Schlaf, nur bis Mittag einnehmen, da auch Energiespender

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, bis mittags
Wirkung: Bei stressbedingter Schlaflosigkeit erleichtern die drei Adaptogene die Anpassung an den Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, Yams wirkt gegen Schlaflosigkeit durch Erschöpfung

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Energiespender, wirkt als Phytohormon, gleicht Nerven aus und verbessert den Schlaf

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. (Nach TCM wird zwischen 1 und 3 Uhr morgens der Leber-Meridian verstärkt mit Energie versorgt. Wer unter einer starken Leberbelastung leidet, kann zu dieser Zeit möglicherweise wach liegen)

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Schlafmangel ist der Threonin-Bedarf erhöht

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Bei Lysin-Mangel weniger Stressresistenz, schlechterer Schlaf

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Die Produktion von GABA wird angeregt, diese hemmt die Weiterleitung der Reize und wirkt so wie ein Beruhigungsmittel

Schlaganfall siehe Gefäßerkrankungen

Schleimbeutelentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1, bei Schmerzen bis zu 6 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt oft sogar Cortison und Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, daher wirkt MSM erst nach ein paar Tagen

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Sehr bewährt, bei allen Entzündungen im Bewegungsapparat

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, auch Vitamin D wirkt entzündungshemmend

Schleimhautregeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, anzuwenden bei/nach Entzündungen der Schleimhäute und bei trockenen Schleimhäuten, wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Eines der besten Naturmittel zur Regeneration der Schleimhäute

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Baut die Schleimschichte (Mucine) der Schleimhaut auf

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Glutamin hilft bei der IgA-Antikörperbildung in der Schleimhaut mit und unterstützt so die Schleimhautheilung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Hericium oder Pleurotus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt die Magen- und Darmschleimhaut

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Stärkt die Magenschleimhaut und schützt sie vor chemischen und stressbedingten Geschwüren. Sie regeneriert zusätzlich die Darmschleimhaut und schützt die Epithelzellen des Darms vor entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn und Colitis ulcerosa, indem sie die Proteine der Darmwand („Tight Junctions“) stärkt

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und im Liegen abends applizieren

Wirkung: Hilft bei trockener Nasenschleimhaut und bei Scheidentrockenheit

Krillöl premium +Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps und auch mehr

Wirkung: Dank seiner Phospholipide starke Regenerationskraft in Bezug auf alle Schleimhäute, bei vielen auch genetischen oder autoimmunen – Erkrankungen mit Schleimhautbeteiligung ist der Acetylcholin Spiegel reduziert und kann mit Krillöl wieder ausgeglichen werden

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Unterstützt die Schleimhautheilung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Schützt die Schleimhaut vor Anhaftung durch Erreger

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Heilt Magen- und Darmschleimhaut

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Als Sitzbad (fünf Minuten lang) bei Reizungen der Vaginalschleimhaut

Schmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Hemmender Nervenbotenstoff, reduzierte Schmerz-
wahrnehmung, übererregte Nervenzellen im Schmerzkontrollzentrum, die an Weiterleitung von Schmerzimpulsen zum Gehirn beteiligt sind, werden gebremst

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 4x2 Kps
Wirkung: Nerven regenerierend, schmerzstillend, entzündungshemmend, bei chronischen Schmerzen meist in Kombination mit Reishi

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps
Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps
Wirkung: Wirkt schmerzstillend durch die Hemmung von COX-2 (Schmerz- und Entzündungsreaktionen), Senföle wirken desensibilisierend auf das Schmerzempfinden, Entkrampfung der glatten Muskulatur, durchblutungsfördernd, Anregung des Nervenwachstumsfaktors NGF, dadurch Linderung von Nervenschmerzen

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Bei Entzündungsschmerz

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Reduziert Entzündungsschmerz

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Krillöl premium +Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: Regenerierend, schmerzstillend – auch dank Astaxanthin, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert schmerzlindernde Botenstoffe, entspannt, krampflösend und psychisch ausgleichend

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nicht-steroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, wirkt besonders gut zusammen mit Weihrauch

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Brahmi hilft Entzündungen und Schmerzen zu lindern, indem es die Produktion von Prostaglandinen und anderer entzündlicher Proteine verringert

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Minimiert die Ausschüttung von Entzündungsmediatoren wie Prostaglandinen und Stickoxiden, verringert dadurch Schmerzsignale

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Hilft bei Schmerzen und ist entzündungshemmend. Das antioxidative Enzym Superoxiddismutase wird durch Tulsi aktiviert und lindert Schmerzen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, daher keine Sofortwirkung, wirkt zusätzlich Muskelentkrampfend

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Leicht schmerzhemmend bei Arthritis. Lindert Kopfschmerzen durch Verbesserung der Mikrozirkulation im Gehirn

Shiitake oder Chaga oder Cordyceps oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Hebt den Serotoninspiegel, dadurch geringere Schmerzempfindung, zusätzlich Vitamin B-Komplex

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Ist für die Schmerztherapie geeignet, auch für Schmerzen infolge Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräneschmerzen

Schnupfen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps, begleitend bis zu 5x2 Kps

Wirkung: Vermehrung von Viren wird verhindert, schleimlösend

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, ist sehr gut bei Schnupfen, der wichtigste Schnupfepilz, trocknet Schleim

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Der hohe Gehalt an Schwefel befreit Nasennebenhöhlen von Schleim, fördert die Durchblutung im Gesicht und steigert die Ausleitung von Schleim, 80% Verbesserung bei Sinusitis innerhalb weniger Tage

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, hilft deshalb auch bei Schnupfen. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, bei Schnupfen und Sinusitis

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit Schleim aus, bei allen verschleimenden Infekten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei viralem und allergischem Schnupfen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Heuschnupfen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Bei Nasennebenhöhlenentzündung

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, produziert Schutzfilm auf den Schleimhäuten, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, auch als Spülung in Wasser aufgelöst günstig

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Antiviral und antibakteriell, sehr wirksam bei allen Infektionen

Enzyme Kps

Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten, bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, vor allem Bromelain ist bei Sinusitis bewährt

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schnupfen und Sinusitis

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ist schleim- und krampflösend, kann Schnupfen eventuell verhindern

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch

Wirkung: Hilft bei Schnupfen und trockener Nasenschleimhaut. In ein Pipettenfläschchen umfüllen und einmal täglich zwei, drei Tropfen in jedes Nasenloch geben

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft effektiv bei fast allen Arten von Krankheiten, die mit Atembeschwerden zusammenhängen. Die Inhaltsstoffe wie Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege und sorgen für erleichtertes Atmen. Es reinigt die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Schnupfen mit gelbem Schleim

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien oder Viren. Nachweislich gegen Schnupfenviren

Schwangerschaftserbrechen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B6-Mangel ist die Hauptursache für Übelkeit in der Schwangerschaft

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In kleinen Mengen erlaubt, gegen Übelkeit

Schwermetallausleitung siehe Entgiftung

Schwerhörigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (auch bei Tinnitus bei tiefem Pfeifton)

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die Mikrodurchblutung, die bei Schwerhörigkeit oft beeinträchtigt ist

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Gefäße weit, ist dafür sogar eine Schlüsselsubstanz, verbessert die Durchblutung, entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Schwindel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Schwindel durch niedrigen Blutdruck und Nervosität, bei nervösem Herzklopfen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Mangel an Vitamin B12 kann zu Schwindel, Kollaps, Herzklopfen und Atemnot führen

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Ein Mangel kann Ohrkristalle und dadurch recht häufig Schwindel hervorrufen

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

Weißdorn Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei altersbedingter Leistungsverminderung des Herzens, wenn sich Abgeschlagenheit und Müdigkeit bei Belastung zeigen, man schnell außer Atem gerät und nur mit erhöhtem Oberkörper gut schlafen kann. Entlastet das Herz, stärkt die Kontraktionskraft des Herzmuskels, steigert den Blutfluss in den Herzkranzgefäßen und im Herzmuskel, senkt den Gefäßwiderstand, erweitert die Gefäße und schützt den Herzmuskel vor Sauerstoffmangel, kein problem mit Medikamenten

Reishi oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze verbessern die Durchblutung, manche senken auch Histamin, das Schwindel auslösen kann

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Erhöht die Verwendung von Stickstoffmonoxid, hat dadurch positiven Einfluss auf den Blutdruck und seine Folgeerscheinungen wie Herz-Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Schwindel

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Schwindel

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Schwindel

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Fortgeschrittener Lysin-Mangel führt zu Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Unterstützt das Immunsystem

Sehnenverletzung siehe Bänderverletzung

Sehchwäche

siehe auch grauer Star, grüner Star, Makuladegeneration (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reichhaltige Antioxidantien schützen vor einem Vorschreiten der Erkrankung, enthält weiters Vitamin C, Vitamin E, Aronia, Traubenkernextrakt, Zink zur vielfältigen Unterstützung der Sehkraft, bei Makuladegeneration und grauem Star, trockenen Augen, schlechter Nachtsicht, müden Augen durch Computerarbeit

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Antioxidantien, Schutz vor Sonnenstrahlen, gegen Makuladegeneration, gut für Gefäße, schützt vor Katarakt (grauer Star), positiv bei trockenen Augen, Reduktion des Augeninnendrucks

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Sehproblemen, schlechter Nachtsicht, verschwommenem Sehen. Goji Beere erhält die Sehkraft bis ins hohe Alter

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei entzündeten Augen und bei Nachtblindheit, die durch Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird. Sein hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, Normalisierung des Augeninnendrucks, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Sein hoher Gehalt an Beta-Carotin (höher als bei Karottenpulver) verbessert das Sehvermögen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringablätter enthalten unter anderem Vitamin A, Antioxidantien wie das seltene Zeatin und die für die Sehkraft wichtigen Antioxidantien Lutein und Zeaxanthin

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Öffnet Ausleitungskanäle und reinigt die Augen, beruhigt Pitta, das bei Entzündung erhöht ist, leitet Schleckenstoffe aus, wirkt sich positiv auf die Leber und Cholesterin. Beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor (zusammen mit Ghee, das um die Augen eingerieben wird)

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Nach der TCM bei Blut-Mangel und blockiertem Qi: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich in Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und unterstützt damit den Nährstofftransport bis in die feinen Blutgefäße der Augen

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schützt das Auge vor Infektionen, antidiabetische Eigenschaften

Serotoninmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, außerdem GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Brahmi erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags

Wirkung: Verhindert den schnellen Abbau von Serotonin - MAO-Hemmer

Sinusitis siehe Schnupfen

Sklerodermie siehe Autoimmunerkrankungen

Sodbrennen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Neutralisiert Magensäureüberschuss

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleicht die Magensäure aus, bei allen dyspeptischen Beschwerden

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Hemmt die Magensäuresekretion, stärkt die Magenschleimhaut, baut sie wieder auf und schützt sie vor chemischen und stressbedingten Geschwüren

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Traditionell wird der Zunderschwamm aufgrund seiner beruhigenden und entspannenden Wirkung auf die Verdauung und bei Magenverstimung eingesetzt, bei Gastritis, zur Anregung der Darmbewegungen bei Verstopfung und zur Darmreinigung sowie gegen Darmparasiten

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen wie Sodbrennen

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bekämpft Helicobacter pylori, ein häufiger Auslöser von Gastritis und Sodbrennen

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Sodbrennen und Aufstoßen, Bitterstoffe unterstützen die Verdauung (Gallenfluss)

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, hilfreich bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen

Wirkung: Entsäuert

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert umgekehrten (aufsteigenden) Magenmeridian, der Übelkeit und Sodbrennen hervorruft

Sonnenschutz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Baut unter der Haut Schutz vor Sonnenbrand dank Astaxanthin auf, bei 2 Kps in 2 bis 3 Wochen, bräunt, gegen Makuladegeneration, ein optimaler Vitamin D-Spiegel im Blut schützt vor Sonnenbrand und Hautkrebs

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Melaninbildung für schnellere Bräune

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Enthaltene Antioxidantien schützen (in gewissem Ausmaß) vor Sonnenbrand

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidative Wirkung schützt bei starker Sonneneinstrahlung vor Hautalterung

Baobaböl

Tagesdosierung: Beliebig

Wirkung: Pflegend, leicht schützend, lindert Verbrennungen

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bietet Sonnenschutz von innen und fördert die Entstehung schöner Bräune. Schützt die Haut vor Schäden durch UV-Strahlung und reduziert Rötungen

Maitake oder Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt die Ausbildung schützender Bräune

Sprachstörungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel, fördert die Dopaminbildung

Stress

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel und hilft die Pflanze auch gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht, senkt Cortisol und hebt DHEA an, löst Ängste und regeneriert die Nebennieren

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Adaptogene, erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Trägt effektiv zur Stressbewältigung bei. Schwächt Signale im ZNS ab und lässt die Muskulatur erschlaffen, beruhigender und entspannender Effekt, wirkt Stresssymptomen wie verengten Gefäßen und hohem Blutdruck entgegen. Senkt zudem den Cortisolspiegel, was den Stresslevel reduziert und die Resilienz gegenüber Belastungen erhöht

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung

1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Zählt zu den Adaptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern, stressbedingten Bluthochdruck senken sowie die Cortisolausschüttung (Cortisol=Stresshormon) hemmen. Tulsi stärkt die Nerven

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Starkes Adaptogen, ermöglicht dem Körper die Anpassung an den Stress. Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, erhöht die Stressresistenz, wirkt gegen Leberblutmangel (TCM), der eine Folge von Stress, Zeitdruck und Überarbeitung ist

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, gleicht Nerven aus, Adaptogen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Nervenvitamine, der Vitamin B-Komplex ist wichtig für Nerven und um verbrauchtes Glutathion zu regenerieren, unter Stress steigt die Oxidation

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Stress und Überarbeitung, vor allem wenn man auch verzagt und deprimiert oder ärgerlich ist, Adaptogen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst (Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin), natürliches Beruhigungsmittel, "entschleunigt" Herz und Schilddrüsen-tätigkeit, sorgt für guten Schlaf. Einnahme nur bis Mittag, da Omega-3-Fettsäuren Energie spenden

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Adaptogen, gegen Blutmangel des Herzens (TCM) mit Unruhe und Nervosität, hilft bei der Stressanpassung

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Adaptogen, bei schwachen Nerven, hilft bei der Stressanpassung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Adaptogen, hilft bei der Stressanpassung, regeneriert Nierenenergie, reguliert die Ausschüttung von Adrenalin, ausgleichend, für klare ruhige Sicht der Dinge

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ist an der Regulation von Stresshormonen beteiligt, dämpft die Erregbarkeit der Nervenzellen, unterstützt den Körper, von der Anspannung wieder in die Entspannung überzugehen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Als Citrat besonders gut aufnehmbar, bei Stress übersäuert der Körper massiv, verbraucht noch mehr basische Mineralstoffe wie Calcium und Magnesium. Magnesium ist ein Cofaktor der Natrium-Kalium-Pumpe, welche wichtig für die Polarisation der Nervenzellmembranen ist, die ohne Magnesium nicht funktioniert

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Bei Stress übersäuert der Körper massiv, verbraucht noch mehr basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Magnesium ist ein Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe, die für die Polarisation der Nervenzellmembranen wichtig ist

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entstresst und entspannt. Selbst bei psychischen Leiden wie Depressionen und Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend, Adaptogen

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Bei Stress wird Niacin (Vitamin B3) stark verbraucht, Niacin wird durch Tryptophan aufgebaut, fehlt Tryptophan, fehlt daher auch Niacin und der Stress steigt. Tryptophan macht stressresistenter, ein Mangel führt zu vermehrten Stressgefühlen und zu Depressionen und Ängsten, da zu wenig Serotonin aufgebaut wird, das für Entspannung und Wohlbefinden sorgt, Tryptophan-Mangel verschlechtert die Zinkaufnahme, ein Spurenelement, das bei Stress ebenfalls stark verbraucht wird, zusätzlich sind der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Verringert die Stressanfälligkeit und wirkt stark auf die Psyche. Es balanciert die Stresshormone Cortisol und Adrenalin, reduziert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen und Depressionen

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Wenn für den Körper besonders belastende Situationen eintreten (z.B. Stress), gerät die Eigenproduktion von L-Glutamin ins Stocken

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Zählt zu den Adaptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern. Moringa unterstützt Gelassenheit und reguliert den Blutdruck, Adaptogen

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Nervosität, nervösem Herzklopfen, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven, fördert die bei Stress reduzierte Mikrodurchblutung, Adaptogen

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entkrampft, entstresst, beruhigt, schafft Gefühl der Geborgenheit, Adaptogen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Adaptogen, entlastet die stressgeplagte Nebenniere, erleichtert die Stressanpassung

Agaricus oder Shiitake oder Chaga oder

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

Taubheit der Arme, Beine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Schleim nach der TCM aus. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps, akut 3 Kps

Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert den Nervenwachstumsfaktor, bei Taubheit, Lähmungen, Kribbeln, Empfindungsstörungen

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schmerzen, Taubheitsgefühl, Verspannungen, Versteifungen, Gliederstarre

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu kalten Händen und Füßen, zu Taubheit der Gliedmaßen

Tennisellbogen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

Thrombose

 siehe Gefäßerkrankungen

Tinnitus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags

Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (bei tiefem Pfeifton)

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei körperlichen, als auch seelischen Ursachen. Der Shiitake fördert nachhaltig die Durchblutung und sorgt für eine starke körpereigene Abwehr

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung, bei Leberbeteiligung laut TCM (hoher Pfeifton)

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Tinnitus durch HWS-Symptomatik

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Stellt Gefäße weit, ist dafür sogar eine Schlüsselsubstanz, verbessert die Durchblutung, entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt, bei Stress kommt es oft zu Threonin-Mangel, zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-Fettsäuren aus Phospholipiden, die der Thrombozytenaggregation entgegenwirken, dadurch ist weniger Druck nötig, um das Blut durch die Blutbahnen zu bewegen und die Durchblutung verbessert sich

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert die Mikrodurchblutung, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, fördert Mikrozirkulation

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Unterstützt bei allen Herz-, Kreislauf-Risikofaktoren

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Stress und Tinnitus

Trigeminusneuralgie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, auch bei tauben Hautstellen nach Unfällen, Operationen, Narben, bei schwachen Nerven, bei Unruhe-, Angst- und Spannungszuständen sowie bei Trigeminusneuralgie und Ischias - hilft in wenigen Tagen zusammen mit dem Vitamin B-Komplex

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie, Vitamin B12-Mangel kann zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR- α Signalwegs wird die Produktion von Entzündungsbotenstoffen unterdrückt und Neuroinflammation gelindert

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), ein Protein und Hauptbaustein gesunder Neuronen im Gehirn. Deshalb regt auch der Zunderschwamm die Regeneration von Nerven an

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Produktion des Nervenwachstumsfaktors (NGF), ein Protein und Hauptbaustein gesunder Neuronen im Gehirn. Deshalb regt auch der Zunderschwamm die Regeneration von Nerven an

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphan erhöht die Konzentration der antioxidativen Enzyme Glutathion und Superoxid-Dismutase im Nervengewebe und reduziert in Abstimmung darauf die Konzentration von Markern für oxidativen Stress, reduziert die Konzentration von Entzündungsmarkern im Gehirn und erhöht die Konzentration des neuronalen Wachstumsfaktors. Es schützt Nervenzellen vor dem Verfall

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Regt die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Triglyceride erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verhindert die Ansammlung von Triglyceriden, erhöht die Menge der Gallensäure durch Umwandlung von Cholesterin in Gallensäure

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Hilft beim Abbau von Fett, Cholesterin und Triglyceriden

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Hervorragend bei Fettstoffwechselstörungen, ideal zusammen mit Triphala, das Ausleitungskanäle öffnet

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Reduziert Triglyceride, Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Reduziert Triglyceride und hilft gegen Fettleber

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reinigt das Blut und verbessert die Blutwerte wie Cholesterin und Triglyceride. Verantwortlich sind verschiedene Terpene, Pflanzensterole und Polysaccharide

**Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)**

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride, Vitamin D-Mangel fördert Bluthochdruck und Herzschwäche, eine gute Versorgung senkt das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko

Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Besonders guter Triglyceridsenker (und Cholesterinsenker)

Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze senken Triglyceride und Cholesterin, fördern die Leber

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Senkt Triglyceride und Cholesterin

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, ist cholesterin- und triglyceridsenkend, verbessert die Gefäßgesundheit. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Sein Pleuran senkt ebenfalls LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darms, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund der Bioflavonoide

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin, Blutzucker und Triglyceride

Trockener Mund (Morbus Sicca)
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL
Wirkung: Ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern hängt auch eng mit dem Wasserhaushalt zusammen

Agaricus oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Immunbalancierend bei Autoimmunerkrankungen

Übergewicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Buntnessel und Chrom helfen beim Abnehmen, Buntnessel verbessert nachweislich den Body Mass Index, reduziert den Fettanteil, das enthaltene Curcuma hilft der Leber bei der Entgiftung, Buntnessel ist aber auch ein Phytohormon, gleicht Hormone aus, die bei Fettdepots eine Rolle spielen können

Aminosäuren I und III Kps

Tagesdosierung: je 2x4 Kps
Wirkung: Kombiniert man beide Mischungen, erhält man alle Aminosäuren, die beim Abnehmen wichtig sind

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Aktivierung des PPAR-Signalwegs wird die Fettaufnahme aus der Nahrung reduziert, eine übermäßige Bildung und Ansammlung von Triglyceriden verhindert sowie deren Abbau beschleunigt. Die Normalisierung des Hormons Leptin balanciert das Hunger- und Sättigungsgefühl aus

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser
Wirkung: Leitet die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin ein. Nutzt gespeichertes Fett als Energiequelle, während es gleichzeitig den Muskelaufbau und die Regeneration fördert. Steigert auch die Freisetzung von GLP-1, einem Darmhormon, das die Insulinwirkung verbessert und den Blutzuckeranstieg nach einer Mahlzeit reduziert. GLP-1 reguliert auch die Freisetzung von Fettsäuren aus dem Fettgewebe und verhindert, dass sich Fett in der Leber ansammelt

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2x1 Sachet
Wirkung: Enthält Glycin neben den weiteren kollagenaufbauenden Aminosäuren Lysin und Prolin, außerdem Vitamin C und den Tremella Pilz

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps
Wirkung: Hilft beim Abnehmen, reguliert Schilddrüse, reduziert Nesfatin-1 im Hypothalamus, der Hunger und Fetterserven steuert

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Bester Stoffwechselaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3, erhöht die Fettverbrennung. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Stoffwechselaktivierung durch Anregung der NAD-Bildung, zeigte in Studien weniger Gewichtszunahme, Verringerung des viszeralen Fettes und verringerten Anstieg des Blutzuckerspiegels. Weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und das kann zur Energiegewinnung verwendet werden, während weißes Fett nur gespeichert wird und eher zu Übergewicht führt

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Entspannt die Nerven, reduziert Stress. Stress behindert den Fettabbau

Maca + L-Arginin + L-Lysin

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hlft besonders gut gegen Übergewicht und besonders Bauchfett, nährt das Milz-Qi, verhindert Gewichtszunahme, vor allem die Bauchfett-Bildung nach dem Wechsel

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert das Milz-Qi am stärksten von allen Vitalpilzen

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bremst Heißhunger

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Stoffwechsel an und reguliert den Blutzucker, hemmt Hungergefühl

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Beruhigt die Magennerven und reduziert so den Hunger

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 3 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-Mangel kann zu Esssucht führen, vor allem zu Gier auf Süßes und Kohlenhydrate

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der Übergewicht und Fettansammlungen begünstigt sowie zu reduziertem Stoffwechsel führt. Aus Lysin stellt der Körper Carnitin her, das den Energiestoffwechsel unterstützt und Fettabbau überhaupt erst ermöglicht. Der Körper verbrennt die vorhandenen Fettreserven und nutzt sie für eigene Stoffwechselprozesse. Lysin fördert das Wachstumshormon, das die Figur erhält

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Fördert das Darmhormon GLP-1. GLP-1 hemmt den Appetit. Daher hat Glutamin auch beim Abnehmen Bedeutung

Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert den Stoffwechsel

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erhöht den Grundumsatz durch Testosteronförderung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Unterstützt den Fettstoffwechsel

Mate Tee

Tagesdosierung: 1 El auf 1/2 l

Wirkung: Traditionell gegen Übergewicht, reduziert das Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen und Antioxidantien

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fettverdauungsschwäche kann bei Übergewicht mitspielen

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Verdauungsfördernd durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an, dämpft Hungergefühl

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen, siehe Infoblatt

Wirkung: Papaya-Enzyme sind wirksame „Fettverbrenner“. Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speichern herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Abgesehen von der appetitzügelnden Wirkung vermindert Traubenkernextrakt die Fettaufnahme aus der Nahrung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar wie etwa B6, B2 und B3. Fettabbau, Sättigung und Balance des Blutzuckerspiegels hängen damit zusammen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Um von fettabbauenden Systemen erkannt und bearbeitet zu werden, dürfen Fettsäuren nicht oxidiert sein. Weit besser noch als Vitamin E ist Krillöl als Radikalfänger geeignet

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 Tl in Wasser

Wirkung: Magnesium ist für Energiegewinnung und Fettabbau unerlässlich, weil es an allen Stoffwechselfunktionen, bei denen Energie verbraucht wird, sowie bei der Bildung von Fettabbau steuernden Signalen beteiligt ist. Es enthält auch Vitamin C und sättigende Ballaststoffe, ist reich an Antioxidantien. Chrom reguliert und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. So wird weniger Insulin ausgeschüttet und weniger Fett gebildet

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Eine Unterversorgung mit Magnesium verringert den Fettabbau

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Enthält sogenannte Senfölglycoside. Sie regen die Verdauung an, hemmen den Appetit, sorgen für ein besseres Sättigungsgefühl und erleichtern das Abnehmen am Bauch durch Förderung von Testosteron (aufgrund des Spurenelements Bor, das zur Bildung von Geschlechtshormonen notwendig ist)

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin C-Spiegel Übergewichtiger sind oft deutlich niedriger als anderer Personen. Um das Schilddrüsenhormon und Noradrenalin freizusetzen, wird Vitamin C benötigt. Auch Nerven und die Carnitin-Bildung benötigen Vitamin C. Zink ist am Bau vieler Hormone beteiligt. Zinkmangel kann mit vermehrter Insulinausschüttung und Neigung zu Fettpöhlern zusammenhängen. Zink reguliert auch den Appetit

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl, lösen Sättigung aus, Kohlenhydrate werden langsamer verwertet, Insulinspiegel bleibt konstanter, damit weniger Appetit

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr, morgens

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, mit zusätzlich natürlichem Vitamin C, Kalium (entwässernd), Kalzium und Magnesium, entsäuert, Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl, lösen Sättigung aus, Kohlenhydrate werden langsamer verwertet, Insulinspiegel bleibt konstanter, damit weniger Appetit, enthält etwas natürliche Fruktose, daher nicht empfohlen bei Fruktoseunverträglichkeit

Bittermelone + Zimt + Coprinus Vitalpilz + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert den Blutzucker, der für Heißhunger verantwortlich ist, Bittermelone reduziert langfristig Bauchfett (viszerales Fett)

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Es regt den Aufbau von Muskelmasse an und hilft beim Umbau zu einem schlankeren Körper

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium ist für Energiegewinnung und Fettabbau unerlässlich, weil es an allen Stoffwechselfunktionen, bei denen Energie verbraucht wird, sowie bei der Bildung von Fettabbau steuernden Signalen beteiligt ist

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Regt die Produktion von braunem Fettgewebe (dem 'guten' Fett) an

Unfruchtbar siehe auch Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel (in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Samenqualität, steigert Testosteron, verbessert das Nieren-Qi der Frau

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 4 Kps

Wirkung: Bei seit mehr als einem Jahr unfruchtbaren Männern mit abnormalen Spermien, verringerter Spermienanzahl und verminderter Typ A- oder Typ B-Beweglichkeit zeigte eine Studie in nur zwei Monaten Einnahme erstaunliche Verbesserungen in Bezug auf Anzahl, Beweglichkeit, Morphologie, Volumen, pH-Wert und Anteil runder Zellen der Spermien

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. Hebt Testosteron an und verbessert Spermienanzahl und Spermienqualität

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bekanntestes Naturmittel mit potenz- und testosteronfördernder Wirkung, steigert auch die Libido, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, klassisches Stärkungsmittel, verbessert Samenqualität und die Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat auch die Aminosäure L-Arginin, die zusätzlich auch für die Erektion von zentraler Bedeutung ist

Gerstengrassaft + Zitronenmelisse Pulver

Tagesdosierung: 1 gehäufte Teelöffel mit Wasser

Wirkung: Erhöht die Fruchtbarkeit und schützt Eizellen und Spermien

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd vor allem dank Astaxanthin, bei PCOS liegt häufig Vitamin D-Mangel vor

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Mangel an Vitamin B9 und B12 kann zu Unfruchtbarkeit bei Mann und Frau führen

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zinkmangel verschlechtert die Samenqualität. Zink kann das fruchtbarkeitsmindernde Schwermetall Cadmium neutralisieren, trägt zur Fruchtbarkeit und Fortpflanzung bei

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D ist wichtig bei Kinderwunsch

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel stört die Fruchtbarkeit bei Mann (schlechtere Samenqualität) und Frau

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, nicht auf leeren Magen

Wirkung: Unerlässlich für die Hormonproduktion, verbessert Qualität und Beweglichkeit des Samens

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Der Hautwirkstoff OPC ist ein starkes Antioxidans, schützt die Mitochondrien der Spermien nachweislich vor der Oxidation und steigert so die Fruchtbarkeit!

Untergewicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

Venenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Enthält hohen Anteil an Bioflavonoiden, etwa Hesperidin, das die Venen unterstützt

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Im Ayurveda bei Venenentzündung

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Zusammen mit der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung sind die cholesterin- und triglyceridsenkenden Effekte des Pleurotus ideal für die Verbesserung der Gefäßgesundheit. Stärkt die Venen und dient der Thrombosevorbeugung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Elastizität, Abbau von Ablagerungen, Durchblutung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Gegen Thrombose, verbessert Blutfluss, schützt Gefäße

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El

Wirkung: Spurenelement zur Stärkung der Gefäße

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Die enthaltene Aminosäure L-Carnitin unterstützt die Venen

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 gegen Verhärtungen und Ablagerungen aus Kalk. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarin-Basis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel auch dazu beitragen, Krampfadern zu lindern

Verdauungsprobleme

siehe auch Gallenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Wirkt gegen Verstopfung. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen sowie den Stuhl zu trocken sein. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Brokkoliextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Sulforaphane wirken Darmentzündungen und Darmkrebs entgegen, fördern die Gesundheit des Verdauungssystems, indem sie die körpereigenen antibakteriellen Proteine des Darms aktivieren, entzündungsfördernde Bakterien in Schach halten, die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms verbessern und damit einen undichten Darm („Leaky Gut“) reparieren, Entzündungen und oxidativen Stress verringern und Biofilme gefährlicher Bakterien zerstören. Das ist teilweise auf die verbesserte NAD-Bildung durch Sulforaphane und damit mehr Energie für mehr Reparaturprozesse zurückzuführen. Möglicherweise wirkt Sulforaphan auch chronischen Entzündungen der Darmschleimhaut entgegen. Die Stuhlkonsistenz wird wie im Lehrbuch, doch es kann zu Blähungen oder leichter Verstopfung kommen zu Beginn (eventuell mit Triphala kombinieren). Im Grunde ist der Bauch aber weniger gebläht, möglicherweise, weil die Darmflora gesünder wird.

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: je ½ Tl auf 1 l Wasser

Wirkung: Verdauungsanregung, Stärkung des Verdauungsfeuers, Appetitanregung, Steigerung der Nahrungsverwertung durch verbesserte Enzymbildung. Krampflösend, entgiftend, Magensaftsekretion anregend und den Gallenfluss fördern, wirkt antibakteriell und gegen Blähungen, entlastet Leber und Galle. Insbesondere hilft er bei Kopfschmerzen, die durch schlechte Verdauung ausgelöst werden

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gleicht die Magensäure aus und andere dyspeptische Störungen, fördert den Gallenfluss, verbessert Appetit und Verdauung, bei Blähungen und Völlegefühl

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Verdauungsenzyme steuern die gesamte Verdauung. Die Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit. Die Lipase zersetzt Fette und unterstützt die Gallensäuren. Die Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Die Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm erholen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Aktiviert Enzyme des Entgiftungsstoffwechsels, fördert die Fettverdauung. Meerrettich ist ein Cholagoga, regt die Gallenblase dazu an, Galle freizusetzen - wichtig für Verdauungsprozess und Lebergesundheit

Katzenkralle Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: In den USA stark eingesetzt bei Magen- und Darmproblemen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Verdauungsfeuer, wärmt den Verdauungstrakt, kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an, fördert die Darmperistaltik und sorgt für mehr Magensäure. Er hilft bei Krämpfen und Blähungen

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Aufstoßen, Sodbrennen, Blähbauch, Bauchkrämpfe und ähnliche Verdauungsbeschwerden zählen zu den wichtigsten Einsatzbereichen des Schwarzkümmels und beruht auch auf der Erfahrung, dass der Schwarzkümmel Speisen bekömmlicher macht

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Blutmangel nach der TCM, der zu Trockenheit im Körper und zu Verstopfung führen kann

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit aus, die sich in Blähungen, breiigem Stuhl und Durchfällen zeigen kann

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz und verbessert die Verdauung, weniger Blähungen und breiiger Stuhl. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Ashwagandha Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x3 Kps

Wirkung: Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen

Ankaflavin + Monascin (aus rotem Reis ohne Monacolin K) + Olivenblattextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Aktivierung von genregulierenden PPAR- und Nrf2-Signalwegen und durch 13 wertvolle Bakterienstämme verdauungsfördernd, vervierfacht den Anteil an Bifidobakterien um das Vierfache erhöht, wodurch das gesunde Milieu im Dickdarm verbessert wird. Die durch Studien bestätigten Wirkungen dieser Mikroorganismen gehen sogar weit über den Aufbau einer schützenden Magen-Darm-Schleimhaut hinaus. Das enthaltene Bakterium *Lactobacillus paracasei* zum Beispiel schafft Erleichterung bei Allergien und sorgt für gesunde Haut und ein gutes Immunsystem

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Beruhigende und entspannende Wirkung auf die Verdauung, regt Darmbewegung und -reinigung an

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft *Helicobacter pylori* – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Fördert Eiweiß- und Fettverdauung, bei Enzymschwäche (Blähbauch) und Unverträglichkeiten

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Bei Darmdysbiosen, gegen Bakterien, Viren, Pilze, fördern die Verdauung, etwa durch Produktion von Verdauungsenzymen (Lipasen, Proteasen, Laktase), besonders wichtig nach Antibiotika-Einnahme

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft
Wirkung: Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, mit Studien belegte Wirkung, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Mate Tee

Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l Wasser
Wirkung: Geniale Wirkung gegen Verstopfung und Verdauungsprobleme

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Fettleber, da Threonin am Fettstoffwechsel beteiligt ist und eine übermäßige Fetteinlagerung in der Leber verhindert, Threonin-Mangel entsteht oft durch Stress, Vitamin B-Komplex und Magnesium dazunehmen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Magen- und Darmheiler, schleimbildend, schützt Schleimhäute, bei Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, nervösem Magen, Leaky-Gut-Syndrom, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörter Darmflora, Darmgeschwüren, Verstopfung, Candida

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Magen- und Darmheiler, lindert Durchfälle, stützt den Fettstoffwechsel der Leber, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei Polypen, Colitis, Geschwüren, Leaky-Gut-Syndrom

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei Verstopfung durch Trockenheit, befeuchtet und stärkt die Schleimhäute. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Verdauungsschwäche, hilft der Leber, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, bei Magenbeschwerden, Darmbeschwerden wie Verstopfung, regt die Darmperistaltik an

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Lindert Durchfälle, unterstützt den Fettstoffwechsel, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei chronischer Übersäuerung

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält die meisten Enzyme von allen Vitalpilzen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Durchfälle, schützt die Leber

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken, regeneriert die Darmflora, ballaststoffreich, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Verbessert Leberfunktion und Leberwerte, fördert den Gallenfluss, gegen Verdauungsbeschwerden, stärkt und schützt die Leber bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, hilfreich bei Aufstoßen, Sodbrennen und Verstopfung

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss – Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsschwäche können auf zu schwachen Gallenfluss zurückzuführen sein

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsenenzyme, lindert Verdauungsstörungen, Koliken, wirkt abführend, harntreibend, bei Magenschmerzen, Aufgeblätheit – Achtung, wirkt bei manchen auch gegenteilig

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 1x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Blähungen und Koliken, verkrampftem Darm und daraus resultierender Verstopfung

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Pilzbelastungen des Darmes, Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken entzündungshemmend

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Wichtiges Spurenelement auch für den Darm

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 TL in Wasser
Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Darmmuskeln benötigen Magnesium für eine gute Funktion. Abführmitteln führen auf Dauer zu Magnesiummangel. Wenn mehr Magnesium zugeführt wird, als der Darm aufnehmen kann, hat Magnesium eine leicht abführende Wirkung

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Nicht bei zu wenig Magensäure

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Fördert den Fluss von Gallensaft und trägt damit zur Durchspülung und Reinigung der Leber bei, es unterstützt die Leber außerdem beim Fettstoffwechsel

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei nervlich bedingten Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, fördert den Gallenfluss

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an und wird hauptsächlich bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt. Darüber hinaus entsäuert Löwenzahn effizient

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der eine Schwäche in der Eiweiß- und Fettverdauung sowie Verstopfung begünstigt

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut. Reduziert durch Stress verursachte Verstopfung

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht

Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

Vergesslichkeit siehe Konzentrationsschwäche

Verschleimung siehe Bronchitis

Verspannung siehe Muskelverspannungen

Verstopfung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Triphala Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Reinigt den Dickdarm und hat eine leicht abführende Wirkung, zwingt den Darm jedoch nicht, seinen Inhalt herzugeben. Die Wirkung gegen Verstopfung resultiert vielmehr daraus, dass die Darmregulation auf sanfte Weise wieder hergestellt wird. Es repariert die Darmschleimhaut und die für die Darmbewegungen zuständigen Nerven. Dadurch wird die normale Darmperistaltik wiederhergestellt

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Repariert die Darmbarriere, der Shilajit wirkt auf Stammzellen, die dafür sorgen, dass die Becherzellen im Darm, zuständig für die Schleimproduktion, sich innerhalb von 35 Tagen verdoppeln. Wirkt gegen Verstopfung. Ohne eine gut ausgebildete Schleim-Schutzschicht („Mucosa“) können Krankheitserreger eindringen und zu Entzündungen führen sowie den Stuhl zu trocken sein. Eine ordnungsgemäße Funktion der Becherzellen ist daher extrem wichtig für die Darmbarriere und defekte Becherzellen kommen als Ursache für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen in Frage

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei Darmdysbiosen, gegen Bakterien, Viren, Pilze, fördern die Verdauung, etwa durch Produktion von Verdauungsenzymen (Lipasen, Proteasen, Laktase), besonders wichtig nach Antibiotika-Einnahme

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe fördern die Darmtätigkeit

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, mit Studien belegte Wirkung, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Bei schlechter Darmperistaltik ist eine Darmsanierung schwierig. Curcuma ist dann der Darmschrittmacher schlechthin, reduziert auch Entzündungen, regt zusätzlich Leber und Galle an

Auricularia oder Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Beide Vitalpilze wirken gut abführend bei Hitzetyphen. Nicht zusammen mit Blutverdünnern nehmen

Virale Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, auch vorbeugend etwa sehr erfolgreich gegen Ansteckung mit und im Verlauf von Covid-19, vor allem bei Hitzezuständen mit Fieber und allen Arten von entzündungsauslösenden Viren

Sternanis Kps

Tagesdosierung: vorbeugend 2x1 Kps, begleitend bis zu 5x3 Kps

Wirkung: Die Vermehrung der Viren wird verhindert, da sich das Virus nicht von der Wirtszelle lösen kann, bei allen viralen Erkrankungen wie grippaler Infekt, Grippe, Herpes labialis, Herpes zoster und allen anderen

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Extrem gut wirksam gegen Viren, vor allem Epstein-Barr-Virus

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Stark antiviral, bei Epstein-Barr-Virus, Covid oder Cytomegalie-Virus

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, verbessert die Antikörperbildung, die NK-Zellbildung, T-Zellbildung, Fresszellbildung, bei viralen Infekten, unterstützt das Lungen-Qi und das Abwehr-Qi, bei Kältesymptomatik, auch bei chronischen viralen Belastungen

Kapuzinerkresse + Meerrettich Kps

Tagesdosierung: Vorbeugend 3x1 Kps, akut 1x3 bis 1x5 Kps

Wirkung: Bei längerfristiger Einnahme wird die Erkältungshäufigkeit reduziert, indem die antioxidativen Senföle der beiden Natursubstanzen die Produktion und Aktivität der weißen Blutkörperchen, der Antikörper sowie die Phagozytose erhöht, also das Einschließen und die Beseitigung von Erregern

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral bei jeder Virusinfektion, auch bei schweren Erkrankungen wie etwa HIV, Malaria, Dengue, Gelbfieber etc.

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Hemmt Viren schon zu Beginn der Infektion, wie etwa in Studien bei Hepatitis, grippalen Infekten, Herpes, HIV, Polio Virus gezeigt werden konnte

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Durch Lentinan wird das Immunsystem stark stimuliert. Verbessert die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien und Viren. Regt die Bildung von Interferon in den Zellen an. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann durchaus abgewehrt werden. Bei Pocken, Windpocken, unterstützt auch bei einer HIV-Erkrankung

Guggul + Pleurotus Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, stärkt die Milz, bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege. Nicht bei Einnahme von Blutverdünnern oder starker Regelblutung

Fu ling Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Milz und damit das Immunsystem, indem pathogene Feuchtigkeit ausgeleitet wird

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral, wirkt insbesondere bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege, schleim- und feuchtigkeitsausleitend bei Milzschwäche aus Sicht der TCM

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Sehr wirksam gegen Viren, Bakterien, Pilze

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 EL in Wasser, Saft oder Smoothie, auch öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der die Immunkraft vermindert. Bei chronischen viralen Infekten benötigt man besonders viel Lysin, insbesondere bei Herpes aller Art und Rheuma auslösenden Viren. Lysin-Mangel sensibilisiert gegenüber Herpes und Rheuma-Viren. 95 % der Bevölkerung trägt das Herpes-Virus in sich und benötigt daher vermehrt Lysin. Arginin hingegen nutzt denselben Transportweg wie Lysin und kann Herpes Schübe auslösen

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechsellrückstände im Darm. Wirkt nachweislich gegen Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle modulieren kann

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung mit. Fehlt Glutamin, haben Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Um einen Infekt zu beenden, benötigt das Immunsystem Omega-3-Fettsäuren

Vitiligo

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Andrographis wird im Ayurveda bei Vitiligo eingesetzt

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL in Wasser

Wirkung: Ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin unterstützen die Re-Pigmentierung der Haut

Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Beide Pilze haben Bezug zur Haut und wurden schon erfolgreich bei Vitiligo eingesetzt

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Wirkt sich bei äußerlicher Anwendung positiv bei Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) aus, die zu den Autoimmunkrankheiten zählt

Wachstumsschmerzen/-störungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin D3 + K2

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Häufiger Hintergrund ist Vitamin D-Mangel

Aminosäure Glycin Pulver

Tagesdosierung: 1 gestrichener Teelöffel (4g) in Wasser

Wirkung: Eines der drei wichtigsten Kollagenbestandteile

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau mit

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, kann bei Wachstumsstörungen fehlen

Wechseljahrbeschwerden

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rotklee + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone gleichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit aus, verbessern Hautbild, wirken Knochenschwund entgegen

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormonelle Wirkung, lindert alle Symptome des Wechsels, vor allem bei Progesteron-Mangel

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gleicht hormonelle Ungleichgewichte aus, klassisches Hormonersatzmittel aus der Natur

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Phytohormonelle Wirkung, bei Östrogenmangel

Koriander-Fenchel-Kreuzkümmel Dekokt

Tagesdosierung: ½ TL auf 1 l Wasser

Wirkung: Reduziert überschüssige Hitze bei Hitzewallungen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht zusammen mit Blutverdünnern einnehmen

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß und Schweißausbrüchen generell, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase und gleicht nervlich aus

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regenerierender und regulierender Effekt auf den Hormonhaushalt inklusive Depressionen, Müdigkeit, Schmerzen, Hitzewallungen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasenschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel, schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz und unterstützt durch seine stimmungsaufhellende Wirkung

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gegen Unruhe, Nervosität, Nachlassen der Knochendichte und Hitzewallungen

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Hilft, den Hormonhaushalt zu regulieren, außerdem wirkt es dem strukturellen Umbau von Blutgefäßen entgegen, was wiederum bei klimakterisch bedingtem Bluthochdruck förderlich ist, dazu wirkt Curcumin (Curcugreen) auch antispastisch

Baobaböl

Tagesdosierung: In eine Spritze füllen und zum Schlafen anwenden

Wirkung: Hilft bei Scheidentrockenheit im Wechsel und wirkt auch langfristig nicht austrocknend

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Wasseransammlungen durch sanfte Entwässerung durch hohen Kaliumgehalt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Hilft bei übermäßigem Schwitzen

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Bei Lysin-Mangel kommt es zu vorzeitigem Wechsel, vaginaler Trockenheit, erhöhtem Brustkrebsrisiko

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Die hormonell ausgleichende Wirkung des Schwarzkümmels zeigt sich in Bezug auf Psyche und Ängste, wo es Verbesserungen durch den Schwarzkümmel gibt

Wundheilung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Zunderschwamm Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Eines der besten Mittel zur Wundheilung, auch innerlich, blutstillend. Wird häufig nach Operationen, Zahnimplantaten oder bei Hämorrhoiden gegeben

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung

Enzyme Kps

Tagesdosierung: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3

Nach drei Wochen Pause empfohlen

Wirkung: Enzyme fördern die Wundheilung und die Entsorgung von Entzündungsrückständen nach Verletzungen und Operationen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Ein Mangel äußert sich auch in schlechter Wundheilung

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin repariert Hautschäden aller Art

Schwarzkümmelsamen Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Kps

Wirkung: Keimtötend. Bei infizierten Wunden sollten Diabetiker an die äußerliche Anwendung von Schwarzkümmelöl denken. Es konnte nachgewiesen werden, dass es zumindest bei acht resistenten Staphylococcus aureus-Keimen hilft. Bei den übrigen elf konnte es nichts ausrichten

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Stimuliert die Zellregeneration

Katzenkrallen Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Zellerneuerung und Wundheilung

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zinkmangel führt zu Wundheilungsstörung, kommt es durch die Einnahme zu keiner Besserung, kann eine Resorptionsstörung vorliegen, dann kolloidales Zinköl versuchen. Zink fördert den Wundverschluss durch Bildung von Fibrin, unterstützt die Neubildung von Eiweißen, die das Gewebe ersetzen

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch an der Wundheilung mit

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Wundheilung durch Reichtum an Spurenelementen und Anhebung des elektrischen Potentials der Zelle

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen. Sie ist bei einem Mangel anfälliger für Unebenheiten und Falten, sonnenempfindlicher, Narben sind sichtbarer, und Wunden heilen langsamer

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Kollagenbildung

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bei belastenden Situationen wie Verletzungen und Verbrennungen zur Wundheilung

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Zur Wundheilung nach Operationen

Würmer (siehe Parasiten)

Zahnfleisch- und Zahnprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Antibakteriell, bei Zahnherden, macht gelegentlich Wurzelbehandlung überflüssig

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi Spülungen

Wirkung: Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaque, bessert Zahnfleischtaschen, hilft bei Zahnfleischentzündung und blutendem Zahnfleisch. Auch Mundgeruch kann mit Tulsi behandelt werden

Pro Collagen vegan Sachets

Tagesdosierung: 2 Sachets

Wirkung: Lysin kann aufgrund seiner Rolle im Kollagenaufbau und durch die Verbesserung der Kalziumaufnahme bei der Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch unterstützend wirken. Vitamin C der Acerola und Prolin sorgen gemeinsam für die Quervernetzung von Kollagen und mehr Stabilität des Gewebes, das etwa bei Zahnfleischbluten verloren gegangen ist. Wie Lysin schützt auch Prolin vor Kollagenabbau, indem es die Kollagen verdauenden Enzyme blockiert. Bei chronischen und langwierigen Erkrankungen sind diese abbauenden Enzyme besonders aktiv

Tremella Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Bewährt bei Gingivitis

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen

Wirkung: Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachens, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch ebenfalls wirksam. Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Die Aloe hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Zur Mundspülung, 14 Tage Anwendung nicht überschreiten, da sich Zähne sonst verfärben können

Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

Vitamin D3 + K2 Kps

Tagesdosierung: bei Dosis 1000 IE 1x tgl, bei 2000 IE jeden 2. Tag, bei 5000 IE jeden fünften Tag

Wirkung: Vitamin D regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen. Personen mit hohem Vitamin D Spiegel haben weniger häufig Zahnfleischbluten und weniger tiefe Zahntaschen

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend. Durch Vitamin D wird die Bildung antimikrobieller Verbindungen angeregt

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 Kps, Kps öffnen, auf drei Tagesdosen verteilt mit etwas Wasser Mund spülen

Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, schützt das Zahnfleischgewebe

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden

Wirkung: Enthält Bioflavonoide mit entzündungshemmender Wirkung

Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl hilft bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen sowie Aphten (nicht schlucken)

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Zahnschmelz-Aufbau mit

Aminosäure Lysin Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,

Kinder bis 12 J. 44 mg/kg

Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel leiden Zähne und Zahnfleisch. Etwa bildet sich das Zahnfleisch zurück und wird anfälliger. Lysin begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst den Kieferknochen positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Knochenschwund im Kiefer sein

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 TL in Wasser

Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Das meiste Kalzium wird für den Kieferknochen benötigt, nicht bei zu wenig Magensäure

Magnesium 5 in 1 Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Ähnlich wie Phosphor spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei der Calciumverwertung und spielt für gesunde Zähne eine Rolle

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt antibakteriell, gegen Karies, Zahnstein und Zahnfleischentzündung

Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 steuert die Kalziumeinlagerung in Knochen und Zähne. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

.....

Zysten siehe auch Hormonschwankungen

Guggul + Pleurotus Kps Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Holt Ablagerungen aus der Tiefe, löst auch Zysten auf

.....

Zyklusschwankungen siehe Regelbeschwerden