

WICHTIGER HINWEIS

Die **Indikationsliste** ist noch nicht endgültig fertig.
Bitte mit dem Ausdrucken bzw. Aktualisieren Ihrer Therapieunterlagen
noch bis Mitte März 2019 warten!

Wir erarbeiten gerade einen eigenen Menüpunkt/eine eigene Rubrik:
VITALPILZE - mit überarbeiteten Infoblättern inkl. Kurzfassung, inkl. Tiermedizin,
mit eigenem Register, eigener **Indikationsliste** und
eigenen „**Was hilft wo**“ und „**Wo hilft was**“-Listen nur für die **Vitalpilze**.

Die hier bereitgestellte **Indikationsliste** wird dann nur mehr alle anderen
Natursubstanzen enthalten.

Diese Überarbeitung ist notwendig, um in Zukunft die Übersichtlichkeit der vielen
Einsatzmöglichkeiten der **Natursubstanzen** sowie **Vitalpilze** zu erhalten und
Ihnen auch weiterhin ein hilfreiches und
einfaches Nachschlagewerk zur Verfügung zu stellen.

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 auszutesen, 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, Aminosäure Tryptophan, Aro-nia, Baobab, Baobaböl, Eisen-Chelat, Gerstengras, Krillöl, Lactobac, Micro Base, Sango Meeres Koralle, Silizium flüs-sig, Traubenkernextrakt (OPC), Vitamin D3+K2 liposomal, 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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 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: 1 Kps

Wirkung: Bei Zinkmangel durch HPU/KPU, nicht auf leeren Magen und bei langfristigem Einsatz unter Kontrolle des Kupferspiegels, Zink konkurrenziert die Kupferaufnahme (bei kolloidalem Zink auch nachlesen)

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder jeden 2. Tag eine Kps

Wirkung: Viele Kinder haben Eisenmangel. Er macht müde, infektanfällig und unkonzentriert

MSM Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 bis 4 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, bei Verdacht auf ADS/ADHS durch Schwermetallbelastung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps, abends vor dem 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

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 Teelöffel

Wirkung: Oft hilft Gerstengras aufgrund seines Nährstoff-reichtums

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: Kinder 1 Kps, Erwachsene 2 Kps

Wirkung: Entspannt die Leber bei Gereiztheit und Aggressionen

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

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

Wirkung: Bindet Giftstoffe, entlastet Darm und indirekt die Leber, bei ADHS durch Schwermetalle

Aggressionen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Akne

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

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

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, bessere Talgverteilung

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 und Stress

Rotklee + Yams + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zinkmangel kann Ursache 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

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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, trocknen lassen

Wirkung: Breitbanddesinfekt, keine Resistenzen, ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

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

Brennessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

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

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, halbe Stunde kochen oder nur 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

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

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Enthält Auxin und Giberelline. Diese beiden Phytohormone haben wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Polyporus dient der Verbesserung des Hautbildes durch lymphaktivierende und damit reinigende Wirkung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Saniert und reguliert den Darm

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Akute Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Sternanis Kps

Tagesdosierung: zu Beginn 3 bis 5 Kps alle 3 Stunden, Kinder 2 Kps alle 3 Stunden

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, verhindert die Vermehrung der Viren, schleimlösend, krampflösend, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit etwas Creme auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder oder Shiitake oder Chaga oder Coriolus oder Hericium oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, fördern das Immunsystem

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: 1x4 Kps bis 2x8 Kps

Wirkung: Artemisia hilft bei jeder Art von Erreger, da es antibiologisch, antiviral und antiparasitär wirkt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist entzündungshemmend, auch bei durch Viren oder Pilzen ausgelösten Entzündungen und bei Schmerzen. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber

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

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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, zur Desinfektion, dünn aufsprühen, trocknen lassen

Wirkung: Breitbanddesinfekt, keine Resistenzen, 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

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

Papayablatt Tee oder Kps

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

Wirkung: Wirkt gegen entzündungsauslösende Viren und Bakterien, entzündungshemmend

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Tassen oder bis 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell, antiviral, auch bei Kinderkrankheiten wie Scharlach oder Masern

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

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

Albträume

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

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Alkoholmissbrauch

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

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

Allergie

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

Reishi Vitalpilz Kps

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

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, schon vor der Belastungszeit mit kleiner Dosis beginnen. Bei Heuschnupfen und anderen Allergiesymptomen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome oft sehr erfolgreich

MSM Kps

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

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt, entzündungshemmend

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 1x1 Kps

Wirkung: Brahmi wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea. Im Ayurveda wird Brahmi bei Allergien empfohlen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 2x3 Kps

Wirkung: Vor allem bei zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten unterstützt Hericium Magen und Darm, balanciert ebenfalls das Immunsystem

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Sehr wirksam bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen, balanciert Immunsystem

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wird häufig bei Allergien eingesetzt, da er das Immunsystem positiv und regulierend beeinflusst, gegen starke Schleimbildung, gleicht Milz-Qi-Schwäche aus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Allergien mit Nebennierenschwäche und verringert Cortisolproduktion

Maitake oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem, histaminhemmend

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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Tassen Tee oder 2x3 Kps

Wirkung: OPC und andere Antioxidantien senken die Histaminausschüttung und reduzieren Allergiesymptome

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Zink 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 gestrichener EL in Wasser oder Saft

Wirkung: Oft sehr wichtig, regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die oft mit einer Rolle spielen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 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

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: 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Teelöffel

Wirkung: Aufgrund der vielseitigen Gerstengras-Inhaltsstoffe wirkt sich Gerstengras besonders günstig auf Allergien aus

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Allergien können mit der Leber zusammenhängen

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 (Micro Base) wichtig

Altersflecken

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl ist ideal für reife Haut, trockene und barrieregestörte Haut aufgrund des hohen Gehalts an gesättigter Palmitinsäure. Palmitinsäure 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidantien des Aroniabeerentresters wirken gegen Bildung von Altersflecken

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder

Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

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: Tulsi 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

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 Kupferaufnahme konkurrenziert wird

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, Übersäuerung durch ionisierte, basische Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium)

Alterung, vorzeitige

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Antioxidativ durch Astaxanthin, schützt die Zelle 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

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: 2x2 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

Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Auricularia oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, entgiftend, stärkend, verjüngend, für alle Organsysteme, erhöhte Sauerstoffversorgung
Achtung: Auricularia wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss - daher Vorsicht bei Einnahme von 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Die Antioxidantien des Aroniabeerentresters wirken gegen Verschleiß und gegen Alterung auslösende freie Radikale, glätten die Haut, schützen Gefäße, Gehirn und Organe vor freien Radikalen

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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: 1x1 bis 2x1 Kps

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

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 Körper selbst produzierte Gifte, wirkt somit einer übermäßigen Bildung von freien Radikalen und dadurch ausgelösten Alterungsprozessen entgegen

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 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 schützt auch vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis 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: Vitamin E ist – wie Vitamin A und C – ein wichtiges Antioxidans, das in die Zellmembranen eingelagert wird und den Zellkern vor Schäden durch freie Radikale schützt. Bei Vitamin E-Mangel altert der Körper schneller, auch Lutein und Zeaxanthin sind für die Augen und Gefäße als Antioxidantien wichtig

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Beta-Carotin, Vitamin C und E helfen gegen Alterungsprozesse, verbessern die natürliche Festigkeit der Haut und stabilisieren den Feuchtigkeitsgehalt. Lysin regt die Bildung von gewebstützendem Kollagen an

Alzheimer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Fördert Bildung des Nervenwachstumsfaktors, der bei Alzheimer erniedrigt ist, Nervenregeneration

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

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: Silizium 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

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sorgt dafür, dass das Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung 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 Cumarinbasis 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

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Durchblutungsfördernd, antioxidativ

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von Thrombo-Ass – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Tassen Tee oder 2x1 Kps, problemlos auch mehr

Wirkung: Gegen Verschleiß und gegen Alterung auslösende freie Radikale, schützt Nervenzellen vor Entzündung - ein Nebeneffekt der extrem starken antioxidativen Wirkung

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: 1x1 bis 2x1 Kps

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

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E bewahrt den Myelinmantel 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

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: 2x2 Kps

Wirkung: Erweitert auch im Gehirn die Gefäße, verbessert Durchblutung

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

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

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Analfissuren siehe Hämorrhoiden (tw.dieselben Mittel)

Anämie siehe Blutmangel

Angina siehe auch Bakterien

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Shiitake oder Chaga oder Pleurotus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 6 bis 8 Kps oder mehr

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

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, rasche Wirkung auch bei Antibiotikaresistenz

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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 siehe Gefäßerkrankungen

Angst

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

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

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

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg 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: Lysin 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: 2 bis 4 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: 2x2 Kps

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

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

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: Weihrauch entstresst und entspannt. Bei Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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 Erschöpfung

Aphten

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baobaböl

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi- Spülungen

Wirkung: Tulsi heilt und hemmt Entzündungen

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht schlucken

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, keine Resistenzen, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

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 Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem und hilft so gegen Aphten

Appetitausgleich

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

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

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 und Abmagerung infolge Krebs und sorgt für Gewichtszunahme bei Abmagerung. Andererseits helfen seine Enzyme auch bei Übergewicht

Mate Tee

Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen

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

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps statt normalerweise 3 Kps

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

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der Tiermedizin bei Übergewicht angewendet. Wirkt appetitausgleichend. In der TCM bei Miltz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit und blockiertem Qi

Arteriosklerose siehe Gefäßerkrankungen

Arthritis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

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

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

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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 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 Gelenksteife

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: Löwenzahn 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: Tulsi 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: 3x1 Kps

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

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entsäuernd, entzündungshemmend (cortisolähnlich), schmerzlindernd, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem

Cordyceps oder Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend (cortisolähnlich)

Shiitake 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

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Rheuma

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend (cortisolähnliche Wirkung), schmerzlindernd, bei Beteiligung der Nerven

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem

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 geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 3x1 gehäufte TL in Wasser

Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern, Citrate beinhalten 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, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen

Wirkung: Entzündungshemmend dank seiner Enzyme

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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. 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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Tassen Tee oder 2x1 Kps, problemlos auch mehr

Wirkung: Bewährt bei Gelenkentzündung durch hohen Gehalt an Antioxidantien

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft bei Hexenschuss und entspannt Muskeln und Sehnen. Bei Glieder- und Sehnenstarre sowie bei Rheuma

Arthrose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt den Aufbau von Sehnen, Bändern, Bindegewebe, Muskeln, Gelenken, Knochen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

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

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Aufgrund seiner stoffwechsellagernden 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 Arthrosebeschwerden

Reishi oder Cordyceps oder Shiitake oder Chaga oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entgiftend

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 sorgt dafür, dass Kalzium in den Knochen eingelagert wird und nicht in Gelenke gelangt. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Asthma

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Asthma

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

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

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Wirkung: 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Tassen oder 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidantien wirken oft sensationell bei Allergien, auch bei allergischem Asthma

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampfende Eigenschaften, sehr gut bei Asthma

Atemnot

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Hilft bei Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem, verbessert Sauerstoffversorgung

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

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

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem und Herzinsuffizienz

Atemwegserkrankungen

siehe Bronchitis, grippaler Infekt

Augeninnendruck erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

Auricularia Heilpilz Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps, bei guter Verträglichkeit auch mehr

Wirkung: Erweitert Blutgefäße, dadurch sinkt der Augeninnendruck

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von Thrombo-Ass – daher Vorsicht bei Einnahme von 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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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 Bluthochdruck 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: 3x1 Kps

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 Tassen oder 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Bluthochdruck und daher auch den Augeninnendruck, antioxidativ

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: 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)

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht 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

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: 3x1 Kps

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

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, lindert unterschiedliche Augenerkrankungen

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Autismus

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren. Dadurch werden verschiedenste 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

Autoaggressionen siehe Aggressionen

Autoimmunerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Chaga oder Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis 2x3 Kps oder mehr

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, die richtige Auswahl trifft man durch Austesten oder wo die Entzündungen auftreten.

Magen-Darm-Nerven: Hericium, Chaga, Shiitake | Schilddrüse: Cordyceps | Gelenke, Muskeln: Cordyceps, Reishi, Shiitake | Haut, Schleimhaut: Reishi, Cordyceps Chaga

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis 2x1 EL in Wasser

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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbstzerstörung 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: 3x1 Kps

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

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Kühlt Leberhitze bei Autoimmunerkrankungen

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 Autoimmunkrankheit ungeklärter Ursache, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexen kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa 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

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 3x2 Kps

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

Bänderverletzung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3 bis 5 Kps

Wirkung: Regeneriert bei Sehnen-, Bänder-, Knorpel-, Gelenks- und Knochenverletzungen

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, abschwellend

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 und Knorpel- und Gelenksproblemen

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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Das Gel der Aloe enthält Acemannan, das Basis ist für alle verbindungs-schaffenden Zellen, einschließlich der Haut und der Gefäßwände, der Sehnen, Gelenke, Knorpel und Bänder sowie für das Grundgerüst der Knochen

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entspannt und nährt Sehnen und Bänder

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, stärkt Sehnen und Bänder.

Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Grapefruitkernextrakt Kps

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

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium oder Coprinus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps oder mehr

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem und wirken antibakteriell, speziell gute Erfahrungen mit Cordyceps bei Borreliose und Streptokokken und wirkt auch vorbeugend gegen bakterielle Erkrankungen. Speziell gute Erfahrungen mit Hericium bei Neuro-Borreliose

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps oder mehr

Wirkung: Balanciert wie alle Vitalpilze das Immunsystem aus und wirkt antiviral, speziell gute Erfahrungen bei Borreliose, Streptokokken, auch Staphylokokken, E. coli, Klebsiellen, Listerien, Toxoplasmose

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Gegen jede Art von Erreger. Wichtiges Mittel gegen Borreliose. Artemisia öffnet die Zelle, die den Borrelien als Versteck dient. Bei Antibiotikabehandlung dazu geben. Wenn keine Antibiotikabehandlung durchgeführt wird, etwa in der chronischen Phase, mit kolloidalem Silber und einem Vitalpilz kombinieren

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Als natürliches Antibiotikum wirkt er desinfizierend, was etwa bei Chlamydien- oder Blaseninfektionen gezeigt werden konnte

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Da der Maitake mit seiner antitoxischen Wirkung auch den Abbau der T-Helferzellen abwehrt, wird er genauso gegen HIV und andere schwerwiegende virale oder bakterielle Infekte eingesetzt. Er gilt als natürliches Antibiotikum

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Eine Besonderheit des Pleurotus ist sein Inhaltsstoff Pleuromutillin, ein natürliches Antibiotikum. Nimmt man entsprechende Dosen, kann man mit dem Pleurotus verschiedene Bakterienstämme eliminieren

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Starke antibakterielle Wirkung gegen in Lebensmitteln vorkommende toxinbildende Bakterien wie etwa Salmonellen, Listerien oder den Staphylococcus aureus (MRSA-Keim)

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht schlucken, Mundspülung möglich

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, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa 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: Silizium 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: In der Ayurveda wird Brahmi bei Bronchitis, Asthma, Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen verwendet. Es wirkt schleimlösend, fiebersenkend und leistungssteigernd

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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Entzündungshemmende, oft auch Bakterien, Viren, Pilze und Hefen abtötende Wirkung

Bandscheibenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2 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

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, entzündungshemmend, senkt Cortisol, Struktur verbessernd (Gelenke, Sehnen, Bänder, 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, Bandscheiben bestehen aus Kollagen

Acerola Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Zum Kollagenaufbau zusammen mit Lysin

Bauchspeicheldrüsenentzündung

siehe (chronische) Entzündungen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch 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

Shiitake Vitalpilz Kp

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Wirkstoff Lentinan gehört zu den "biological response modifiers", effizienten Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien und Viren. Die Wirkstoffe Eritadenin und Cholin im Shiitake unterstützen die Weiterleitung von Blutfetten zur Leber, um sie von LDL in HDL-Cholesterin umzuwandeln. Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein. Bei Bauchspeicheldrüsenentzündung

Bauchspeicheldrüsensekretion

siehe Verdauungsprobleme

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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Rhodiola Mix Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Bindegewebsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium ist ein wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau u. a. von Bindegewebe, Sehnen und Gelenken, Silizium wirkt dem unsichtbaren (Senkungsproblematik) und sichtbaren Bindegewebstrückgang (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 zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Mangel ist das Bindegewebe schwach, neigt zu Schläffheit, Dehnungsstreifen und Organsenkungen, Hängebrust

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht

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

Coriolus oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze wirken positiv auf die Milzenergie, speziell der Coriolus und der Reishi. Bei schwacher Milz leidet laut TCM das Bindegewebe

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: Entsäuern, entwässernd, mineralstoffreich

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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 4 Tassen oder 3x2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Aronia 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt den Wiederaufbau von Sehnen, Bändern, Muskeln, Gelenken und auch Bindegewebe

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Hautrisse und Dehnungsstreifen des Bindegewebes, wie sie im Wachstum oder in der Schwangerschaft auftreten, können durch Aloe Vera Gel gebessert werden

Blindehautentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch ist ein natürliches Antihistaminikum. Hilft vor allem bei Heuschnupfen, allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut und allergischen Ausschlägen

Reishi Vitalpilz Kps

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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 4 Tassen oder 3x2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Aronia wirkt entzündungshemmend, hilft bei Bindehautentzündung aber auch etwa bei Uveitis, einer viralen oder bakteriellen Entzündung der mittleren Augenhaut

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

Blasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Grapefruitkernextrakt Kps

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

Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv bei Blasenentzündung

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder mehr

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

Coprinus oder Polyporus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Antibakteriell und entzündungshemmend bei Harnwegserkrankungen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, blutverdünnend wie ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 6 Tassen oder 3x3 Kps

Wirkung: Antibakteriell (wie einige andere Beerensorten, die OPC enthalten)

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

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn 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, entwässernd

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

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

Blähungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Reduziert gasbildende Schadbakterien, unterstützt bei der Enzymbildung (wichtig bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten) und verbessert die Verdauung

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel auch dazu beitragen, Herzschmerzen durch Blähungen im Dünndarm zu lindern

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung und Krämpfen

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr

Wirkung: Positiv bei Blähungen und Koliken, entkrampft

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

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt aufgrund seiner Gingerole auf die gesamte Verdauung positiv. Er hilft bei Krämpfen und Blähungen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn unterstützt Leber und Galle bei Blähungen, Krämpfen und Völlegefühl

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert dadurch Verdauungsstörungen, Koliken und Aufgebläetheit, manchmal anfangs auch gegenläufige 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: 3x1 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

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

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

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Verdauung, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

Blasenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

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

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 Bindegewebschwäche und Inkontinenz begünstigt

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser

Wirkung: Bei Bindegewebschwäche, entzündungshemmend, immunaktivierend

Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Blutfluss siehe Gefäßerkrankungen

Bluthochdruck

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck, fördert Blutzirkulation und stärkt Herzfunktionen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps, bei guter Verträglichkeit auch 4 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternd durch Stickoxide, Herzschmerzen werden gelindert, Blutdruck wird gesenkt.

Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 Tassen oder 3x2 Kps

Wirkung: Bekanntes Mittel zum Blutdruck senken, Aronia entspannt die Kapillaren, erleichtert die Weiterstellung der Gefäße, verhindert Blutverdickung, senkt Cholesterin

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Senkt systolischen und diastolischen Blutdruck. Hersaponin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Verbessert Blutfluss

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

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

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht 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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Blutfluss, senkt Cholesterin, Triglyceride, Stress und Bluthochdruck, mildert Blutdruckschwankungen, erhöht Elastizität der Gefäßwände

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Polyporus senkt den diastolischen Blutdruckwert. Er wird häufig mit Reishi und Maitake kombiniert

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Balanciert den (vornehmlich systolischen) Blutdruck aus. Offenbar trägt sein Ergosteringehalt zur Regulation des Renin-Angiotensin-Systems bei. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zu einer Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen, und das ohne unerwünschte Begleiterscheinungen. Bei zu niedrigem Blutdruck hingegen regt er die Durchblutung an

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: reduziert Homocystein. Wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, cholesterin- und triglyceridsenkend, stärkt die Venen und dient der Thromboseverbeugung. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

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

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

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

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

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 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 Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

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: 3x1 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: Tulsi 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: Moringa Blätter können helfen, den Blutdruck zu regulieren, es hat eine entstressende Wirkung

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße wie auch Zink, beide wirken antioxidativ

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Bluthochdruck durch Entwässerung

Blutkörperchen (zu wenig weiße)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

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

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Fördert die Leukozyten-Bildung, 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 (zuwenigrote Blutkörperchen)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa 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, nebenwirkungsfrei

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Lysin ist ein Metallchelator, es verbessert die Bioverfügbarkeit von Eisen

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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: Vitamin B-Komplex ist extrem wichtig zur Blutbildung, etwa bei Vegetariern (Vitamin B12), wird auch zur Aktivierung von Eisen benötigt

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 TL

Wirkung: Gehalt an Chlorophyll und Enzymen wirkt positiv auf die Erneuerung der Blutzellen. Das Zusammenspiel aller Gerstengras-Inhaltsstoffe hat regulierende Effekte auf den Körper und hilft so bei Blutarmut und geringer Vitalität

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Hämoglobin im Blut (roter Blutfarbstoff)

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei Blutmangel nach der TCM

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Blut bildend und Blut reinigend

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: Löwenzahn 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

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blutreinigend, leberentgiftend, entwässernd

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

Blutzucker erhöht siehe Diabetes

Borreliose siehe bakterielle Infekte

Bronchitis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit etwas Olivenöl auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber, auch bei Lungenentzündung

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

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allen Lungenerkrankungen, entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, antibakteriell, auch bei Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung, sogar bei Lungenentzündung, Coriolus ist stark schleimausleitend

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Neben den Wirkungen, die Vitalpilze generell auf die Lunge haben, wirken der Coriolus und der Pleurotus speziell gut bei Miltz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Damit sind viele Symptome verbunden wie Verschleimungserkrankungen mit Husten und häufigem Schnupfen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

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

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

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

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Silizium 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

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

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: 3x1 Kps

Wirkung: Die entzündungshemmenden und antibiotischen Eigenschaften helfen gut bei Bronchitis

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Hilft gegen Erreger und wirkt entzündungshemmend

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

Bulimie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Cellulitis

siehe Bindegewebsschwäche

Cholesterin erhöhtes LDL-Cholesterin

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßweiternd, senkt Triglycerid- und LDL-Cholesterin-Wert.

Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss– daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

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 Körpergewicht 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: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Hebt das „gute“ HDL-Cholesterin

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder HericiumoderChagaoderPleurotusoderShiitakeVitalpilzKps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert Blutfluss, senkt Cholesterin, Triglyceride, Stress und Bluthochdruck, normalisiert eine gestörte Leberfunktion

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Blutfluss, senkt Cholesterin, verhindert zu starkes Absinken von HDL-Cholesterin, senkt Triglyceride, Stress und Bluthochdruck, normalisiert eine gestörte Leberfunktion

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und hebt HDL-Cholesterin (Apolipoprotein A1), reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, senkt Homocystein, auch bei familiär gehäuftem 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

Buntessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

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: Krillöl enthält Omega 3-Fettsäuren, die als natürliche Cholesterinsenker fungieren, 34 % Reduktion des LDL-Cholesterins und 44 % Verbesserung des HDL-Cholesterins, außerdem extrem starkes Antioxidans (300 mal 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

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3 El in Wasser

Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

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

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

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: Optimiert 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: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, reduziert Cholesterin über den Darm

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 durch Bioflavonoide

Chronische Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch 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

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blockiert TNF-alpha, einen körpereigenen Entzündungsstoff, und beeinflusst die ganze Kette von entzündungsfördernden Molekülen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroidale 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 CRP-Wert im Blut und Schmerzen, bei Lupus erythematodes, MS, Nephropathien, Hepatitis, Colitis, auch Vitamin D wirkt entzündungshemmend

MSM Kps

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

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, insbesondere für den Bewegungsapparat

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen Gallenblasenentzündung, Reizmagen und Leberentzündung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt das Immunsystem, bei allen Entzündungen, besonders Bronchitis, Gastritis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fibromyalgie, Arthritis, Hepatitis A, B, C, Gefäßentzündungen, Magen- und Darmentzündungen, Sodbrennen

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell im Nerven- und Magen-Darbereich bei Gastritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis, MS, Polyneuropathien

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, bei Rheuma, MS, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis, Lungenentzündung, Fibromyalgie, Hepatitis, Colitis, leitet Schleim aus nach der TCM

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält die entzündungshemmenden Aminosäure L-Ergothionein. Alle Vitalpilze wirken Entzündungen, Viren, Bakterien und Pilzen entgegen und balancieren aufgrund ihres hohen Gehalts an Polysacchariden das Immunsystem etwa bei Autoimmunerkrankungen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt bei Entzündungen generell, geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen, Blasenentzündung

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein. Bei Bauchspeicheldrüsenentzündung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

Shiitake Vitalpilz Kp

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Wirkstoff Lentinan gehört zu den "biological response modifiers", effizienten Stimulatoren des Immunsystems. Sie verbessern die Ausschüttung von Immunzellen und deren Wirkung gegenüber Bakterien und Viren. Die Wirkstoffe Eritadenin und Cholin im Shiitake unterstützen die Weiterleitung von Blutfetten zur Leber, um sie von LDL in HDL-Cholesterin umzuwandeln. Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps

Wirkung: Antibakteriell, stark entzündungshemmend, fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen und Fehlbesiedelungen des Darms

Silizium flüssig

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

Wirkung: Entzündungshemmend, Silizium aktiviert das Immunsystem nachhaltig

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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Tassen oder 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidantien hemmen Entzündungen, antiviral, antibakteriell, speziell bei Entzündungen der Blase, Augen, Magen, Gelenke, Diabetes, Muskeln, Cellulite

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Antioxidans, alle chronischen Entzündungen führen zur vermehrten Bildung von Freien Radikalen

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa hemmt aufgrund seines Chlorophyll-Gehalts Entzündungen bei akuten Infekten. Gerstengras fördert außerdem die Funktion der Bauchspeicheldrüse. Die sekundären Pflanzenstoffe weisen entzündungshemmende und antibakterielle Eigenschaften auf

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leicht entzündungshemmend, auch bei rheumatischen Beschwerden

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur bei äußerlichen Entzündungen, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

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, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E wirkt entzündungshemmend

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Das Gel der Pflanze hilft gegen Hautentzündungen aller Art

Colitis

(in Frage kommende Mittel, gerade hier sehr zu empfehlen: energetisches Austesten)

Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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 und schützt die Schleimhäute

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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 Heridium

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch 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 D)

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Krillöl 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: 2 bis 4 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

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Bekämpft und behebt die Entzündung. Auch bei Leaky Gut und Morbus Crohn. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1 x1 ml

Wirkung: Bei Colitis ist Vitamin D-Mangel häufig

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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt bzw. balanciert das Immunsystem, entzündungshemmend bei allen Entzündungen, auch Magen- und Darmentzündungen, Sodbrennen

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem, hat sich bei Colitis häufig sehr gut bewährt

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften

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: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung (wichtig auch bei allergischem Hintergrund)

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt Entzündungen und Oxidationsprozessen im Darm entgegen

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel ist bei Colitis sehr wahrscheinlich

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und entzündungshemmend, sehr wirksam gegen alle Erreger

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl, sogar bis zu 30g pro Tag sinnvoll

Wirkung: Verbessert das Darmmilieu, hilft bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa, führt zu weniger Schmerzen und Durchfällen, gleicht Vitalstoff- und Nährstoffmangel aus. Nicht bei Glutenunverträglichkeit, enthält Spuren von Gluten

COPD

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Coriolus oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: Hoch dosieren! 5x2 Kps, eventuell 2 Vitalpilze kombinieren

Wirkung: Vitalpilze erleichtern das Ausatmen, bei allen Lungenkrankheiten, entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, antibakteriell, auch bei Schimmelpilz-Belastung, verbessern Sauerstoffversorgung

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 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: 3x1 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

Darmdysbiosen

(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

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Regeneriert den Magen-Darmbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darmbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, regeneriert den Magen-Darmbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darmbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

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 und 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

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Harmonisiert die Verdauungstätigkeit, verbessert das Darmmilieu. Nicht bei Glutenunverträglichkeit

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

Darmentzündung siehe Colitis

Dehnungsstreifen siehe Bindegewebsschwäche

Demenz siehe Alzheimer

Depression

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Lysin 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

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Natürlicher MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau der Botenstoffe, baut Serotonin auf, hemmt Enzyme, die für Depressionen verantwortlich sind, stimuliert Hormonfreisetzung aus 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

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

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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D-Mangel spielt eine Rolle bei der Entstehung von Depressionen

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Depressionen und Angststörungen werden gemildert, da Weihrauch beruhigend und wohltuend auf psychische Leiden wirkt

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa wird im Ayurveda bei Depressionen verabreicht aufgrund seiner entstressenden Wirkung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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: 2x2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Fördert Nervenwachstumsfaktor, stärkt Nerven, für Entwicklung und Erhaltung von Nervenzellen, begünstigt Regeneration des Nervengewebes im Gehirn, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Fördert Regeneration beschädigter Nerven, anti-depressive Wirkung

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Essentielle Aminosäuren, Tryptophan beeinflusst Serotoninbildung (Wohlbefinden)

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: 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

Zink Kps

Tagesdosierung: 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, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Acerola + Zink Kps

Tagesdosierung: 1x1 ml

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 oder Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Miltz-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)

Bittermelone + Banabablatt + 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

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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Maitake 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.

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

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

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 5x3 Kps, Kinder 5x1 bis 2 Kps

Wirkung: Bei manchen Diabetikern äußerst positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidative und blutzuckersenkende Wirkung, bei metabolischem Syndrom

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC stabilisiert Blutzucker und Insulin, schützt Gefäße durch antioxidative Wirkung, beugt grauem Star und diabetischer Retinopathie 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gegen Bildung einer Fettleber als Begleiterscheinung des Diabetes

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Ulcus, 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

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Gerstengras wirkt sich signifikant auf die Senkung des Blutzuckerspiegels und des Cholesterinwertes aus

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Senkt Blutzucker

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: 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

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Cordyceps senkt Blutzucker

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

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Arginin ist günstig für Insulinausschüttung, verbessert den Blutfluss und hilft Blutzucker zu regulieren

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 4 Tassen oder 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidantien schützen vor Diabetes-Folgeschäden

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Glutamin 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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Reduziert Blutzucker

Divertikulitis, Divertikulose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich, hervorragende Wirkung bei Divertikulitis, kräftigt und schützt Schleimhäute

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser oder Saft

Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, schnelle Hilfe bei Divertikulitis, 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), schnelle Hilfe bei Divertikulitis, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Dopaminmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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 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

Dünndarmgeschwüre

siehe auch Colitis, chron. Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich auch bei Geschwüren, kräftigt und schützt Schleimhäute

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Brennessel 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: 2x2 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

Durchblutungsstörungen

siehe Gefäßerkrankungen

Durchfall

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, baut Darmflora wieder auf, gut bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei Reizdarm

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürlich wirksames Antibiotikum, wirkt durch seine Polysaccharide wie alle Heilpilze gegen Viren, Pilze und Bakterien. Enthält Kalium

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Durchfällen aufgrund von zuviel Feuchtigkeit im Körper (nach der TCM)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt den Verdauungstrakt. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen viele Durchfall verursachende Schadbakterien, Viren, Pilze

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, bewährt bei Durchfall

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Gerstengras verbessert das Darmmilieu, harmonisiert die Verdauungstätigkeit und reduziert den Wassergehalt des Stuhls, wodurch sich Durchfälle reduzieren

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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, bei Reizmagen/Reizdarm

Eisenmangel siehe Blutmangel

Eiweißverdauung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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: Lysin 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: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Bildung der Magensäure und der Bauchspeicheldrüsen-Enzyme

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Verbessert Bauchspeicheldrüsen-Enzyme

Ekzeme siehe Hautprobleme, Neurodermitis

Endometriose siehe Hormonschwankungen

Energiemangel siehe Erschöpfung

Entgiftung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

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

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Agaricus oder Cordyceps oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften, fördern die Glutathion-Synthese, leiten langsam Schwermetalle aus

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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 Kps

Wirkung: Stärkt die Leber, hilft bei chronischer Übersäuerung

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leberreinigende, entgiftende Eigenschaften. Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt damit die Leber von Giftstoffen. Leitet Harnsäure aus

Pleurotus oder Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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: Threonin baut Glycin auf und das unterstützt die Leberentgiftung

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt alle Entgiftungsorgane, fördert die Glutathion-Synthese, entgiftet chemische Stoffe, auch radioaktive Stoffe etwa nach Kontrastmitteluntersuchung, regt Nierentätigkeit an

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: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel 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: Silizium 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: Curcuma 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 Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund seiner Bioflavonoide

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer 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: Weihrauch 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Wirkt sanft entgiftend durch enthaltene Pektine, bindet auch Schwermetalle und radioaktive Stoffe

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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Chlorophyll und seine Enzyme wirken sich positiv auf die Erneuerung der Blutzellen auf. Gerstengras hilft krebserregende Stoffe wie Schwermetalle, radioaktive Stoffe, Arsen, Pilze oder andere chemische Rückstände zu entgiften. Gerstengras fördert außerdem die Funktion der Leber

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt die Nieren, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Entsäuerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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 Minerstoffe, nicht bei Magensäuremangel

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn ist ein wirksames Heilmittel bei Übersäuerung. Er regt allgemein den Stoffwechsel an

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Das basische Gerstengras hat positive Wirkung auf den Säure-Basen-Haushalt

Agaricus oder Maitake oder Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften und entsäuern ein wenig, dadurch auch Schmerzurückgang, doch am stärksten entsäuern die drei 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: Krillöl 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 statt neutralisierenden Wirkung auf die Magensäure, auch für Entsäuerungsbaden 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: Glutamin beeinflusst und reguliert den Säure-Basen-Haushalt. Bei Übersäuerung verbrauchen die Nieren sehr viel Glutamin, damit Ammoniak abgebaut werden kann

Entzug Alkohol, Zigaretten, Drogen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps akut 2x8 Kps

Wirkung: Besetzt einige Drogen-Rezeptoren

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Entgiftet Nervenenden, leitet Drogen aus

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Sollte nicht mangeln beim Heroin-Entzug

Entzündungen

siehe chronische Entzündungen, akute Infekte

Entwässerung

siehe Ödeme, Gicht

Epilepsie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Krampfnäheigung bei Vitamin-D-Mangel

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Nervenwachstumsfaktor wird angeregt

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Bacoside A können den krankhaften Veränderungen entgegenwirken. Schützt Bereiche im Hirn, die für Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, verbessert das Gleichgewicht von Serotonin

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Erkältung

siehe grippaler Infekt

Erschöpfung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert Sauerstoffaufnahme, erhöht ATP-Produktion, bei chronischer Müdigkeit, hilft der Nebenniere zu regenerieren

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 unter anderem in Müdigkeit, körperlicher und mentaler Schwäche

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

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Erschöpfung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

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

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

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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Häufig ist Vitamin D-Mangel Ursache für Müdigkeit

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Sternanis entspannt und hat sehr positive Wirkung auf die Nebennieren

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin sorgt für Energiebereitstellung, Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit

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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Das Betaglucan des Maitake verstärkt bestimmte Zellen des Immunsystems wie Makrophagen, Helfer-T-Zellen, zytotoxische T-Zellen und Neutrophile. Diese Zellen können dem Immunsystem helfen, Krankheiten schneller und effizienter zu bekämpfen. Zellabfälle werden schneller entfernt und die Genesung von Gewebeschäden wird beschleunigt

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 x 1 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: Löwenzahn 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 TL

Wirkung: Aufgrund vom hohen Nährstoffreichtum wirkt Gerstengras regulierend auf den Körper und hilft bei Antriebschwäche

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Gleicht die Nerven aus, 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

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

Tagesdosierung: 2x2 oder 3x2 Kps

Wirkung: Powerpilze, fördern die Glutathion-Synthese, Müdigkeit ist oft Folge von Antioxidantien-Mangel

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 siehe Alterung, Haut

Fersensporn

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt die Regeneration von Sehnen an

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 bis 3x1 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

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 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 Cumarinbasis 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

Fettleber

(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, lindert Hepatitis und wirkt Leberzirrhose entgegen

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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: Löwenzahn 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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Polyporus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Wirksame Lebermittel, verbessern GPT- und GOT-Werte, hervorragende Wirkung bei Fettleber, bei Alkoholmissbrauch

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Maitake reduziert einerseits die Cholesterinproduktion und andererseits Fetteinlagerungen in der Leber (Fettleber). Er verhindert auch das übermäßige Absinken des (guten) HDL-Cholesterins und fördert den Gallenfluss

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: 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/-fette und Leberenzyme

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Wirkstoffe Eritadenin und Cholin im Shiitake unterstützen die Weiterleitung von Blutfetten zur Leber, um sie von LDL in HDL-Cholesterin umzuwandeln. Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden werden vorgebeugt. Bei Zirrhose

Fettverdauungsstörung

siehe auch Fettleber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg 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: 2 bis 4 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

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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Maitake oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Reguliert die Fettverdauung, normalisiert eine gestörte Leberfunktion, senkt Cholesterin

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entsäuert, verbessert den Fettstoffwechsel durch Bitterstoffe und vermehrten Gallenfluss

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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)

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

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat. Aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung lindert Löwenzahn Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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: Krillöl 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: Entstaut 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)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und fiebersenkend, bei Malaria und anderen Erregern von Fiebererkrankungen

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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 Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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

Freie Radikale

siehe vorzeitige Alterung

Furunkel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

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: Krillöl 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: Löwenzahn regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensaften und Gallensäuren an. Der Wirkstoff Cholin wirkt galle- und darmfördernd

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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 Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei Gallenschwäche kommt es häufig zu Vitamin D-Mangel

Gallensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn wirkt aufgrund des Wirkstoffes Cholin gallefördernd und kann bei Gallensteinen erfolgreich angewendet werden (Nicht bei einer Gallenkolik!)

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, regeneriert und stärkt Leber und Galle

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3 bis 5 Kps

Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, 15 min nach Reishi-Einnahme, wenn zu wenig Wirkung

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Carnitin stabilisiert den Kreislauf und entspannt die Muskulatur bei Erbrechen

Akaziefaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

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

Tagesdosis: 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)

Hericiem 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 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Gastritis und Magengeschwüren, drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bie Magenbrennen durch Leberschwäche und Reizmagen, entzündungshemmend, gleicht Magensäure aus, auch bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröherschließmuskel

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 x1 Kps

Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium, erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt stark entzündungshemmend, auch bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen

Wirkung: Bei Gastritis mit nervlicher Komponente

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

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: Threonin ist für die gesunde Schleimhaut unverzichtbar

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 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 3x2 Kps

Wirkung: Ausgleichende Wirkung auf die Psyche, positiver Einfluss auf das Hormonsystem, reduziert Ausschüttung von Adrenalin

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Balanciert Immunsystem bei Gastritis Typ A

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Gastritis

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und wirkt entzündungshemmend

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

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 Nervenungleich

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Verletzungen der Magenschleimhaut, beugt Magengeschwüren vor

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: Der Körper braucht L-Glutamin für die Regeneration sich schnell teilender Zellen der Schleimhäute

Gedächtnis

siehe Alzheimer (dieselben Mittel)

Gefäßerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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: 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

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

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: 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

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel 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 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 oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Coprinus oder Chaga od Pleurotus od Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven, bei Schlaganfall, reguliert Blutdruck

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Senkung des Homocysteinspiegels (über dem Wert 8 bereits Risiko für Gefäße), immer bestimmen lassen, wenn Cholesterin erhöht ist!

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 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

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: 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

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: 3x1 Kps

Wirkung: Senkt Risiko von Arteriosklerose aufgrund von antioxidanter Wirkung, hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen und fördert die Durchblutung

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Durch den Einfluss der Scharfstoffe vom Ingwer werden die Durchblutung der Gefäße und der Blutfluss verbessert

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch hilft bei Myokardialer Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich). Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße kann mit Weihrauch entgegengewirkt werden

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Erhöht den Sauerstoff in den Kapillargefäßen

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 + Banabablatt + 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, verbessert 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 langem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ und entzündungshemmend durch Gehalt an Polyphenolen, diese erleichtern auch die Weitstellung von Gefäßen, entspannende Wirkung auf die Herzkranzgefäße

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: Silizium 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 Blutzucker senkend, für Zellatmung und Blutfließfähigkeit

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe reduzieren Cholesterin

Gelenkentzündung

siehe Arthritis

Gelenksverkalkung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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 höchstens 45 bis 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

Gelenksverletzung

siehe Bänderverletzung (dieselben Mittel)

Gewichtszunahme

siehe Appetitausgleich

Gicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Mit Weihrauch 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 Threonin sonst zu schnell abgebaut wird und Gicht auslösen kann

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: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellanregenden Wirkung bei Gicht angewendet. So hilft Löwenzahn bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, verbessert Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem

Reishi oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Gicht, Reishi unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend

Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Senken den Harnsäurespiegel und unterstützen die wichtige Versorgung der Gelenksysteme. Stark entzündungshemmende Wirkung

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia wird bei Gicht besonders empfohlen, da er den Harnsäurespiegel im Blut senken kann.

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, leitet Säuren und Giftstoffe aus

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: OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen, entzündungshemmend, antioxidativ, baut den Gelenknorpel wieder auf, schmerzlindernd

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

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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 200 mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E gegen freie Radikale, fördert die natürliche Pigmentierung der Sehlinse, hilfreich bei grauem Star

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps.

Wirkung: Ingwer soll die Entwicklung vom grauen Star bei Diabetes verhindern bzw. verlangsamen

Bittermelone + Banabablatt + 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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: 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 Nachtsicht 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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Reishi oder Coriolus oder Cordyceps oder Agaricus oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Balancieren Immunsystem, schnelle Wirkung, Cordyceps und Agaricus helfen bei wiederkehrenden Infekten

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer wirkt wärmend, schweißtreibend und kreislaufanregend. Bei hohem Fieber ist Ingwer nicht geeignet. Bei Husten sind seine schleim- und krampflösenden, entzündungshemmenden und antibakteriellen Wirkungen günstig

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch

Wirkung: Baobaböl hilft bei Schnupfen und trockener Schleimhaut

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr

Wirkung: Anitviral, 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: Silizium 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

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

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zum Desinfizieren der Hände usw. 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, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

Grüner Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Auricularia stellt Gefäße weiter und senkt dadurch den Augeninnendruck. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Arginin verbessert den Blutfluss und wirkt gegen erhöhten Augeninnendruck

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hoher 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: Silizium ist ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel

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: Vitamin-B ist wichtig für alles rund ums Haar, Vitamin B7-Mangel (Biotin) verursacht Haarausfall

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

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

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

Rotklee + Yams + Cissus 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 bis 3x2 Kps

Wirkung: 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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Günstig bei Haarausfall und diversen Hautproblemen

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

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Alopecia areata (rundem, lokal begrenztem, krankhaftem Haarausfall). Unterstützt den Haarwuchs

Haare fettige, schuppige, brüchige, zufrühergraute

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Als Haaröl hilft es bei Schuppen und trockener Kopfhaut. Das Haar wird leicht aufgehellt, 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: Tulsi lässt das Haar Feuchtigkeit besser halten und sorgt für glänzendes und geschmeidiges Haar

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex 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 Vitamin 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

Hämoglobinmangel siehe Blutmangel

Hämorrhoiden

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: Chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, erhöht Sauerstoff in den Kapillaren

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei blutenden Hämorrhoiden, verbessert den Blutfluss und stillt gleichzeitig Blutungen

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

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

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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

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

Coprinus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirken stark entzündungshemmend und gegen Verstopfung. Die Lektine des Coprinus regen die Darmperistaltik an, unterstützen bei Hämorrhoiden

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: 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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Bei Wunden an der keimbelasteten Stelle, 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, im Mund nicht länger als 14 Tage anwenden

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Das kühlende Gel hat entzündungshemmende, blutungs- und juckreizstillende Eigenschaften

Harnsäure erhöht siehe Gicht und Entwässerung

Hautprobleme

siehe auch Neurodermitis, Akne

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Kratz-Wunden, 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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Polyporus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Hautflecken, Altersflecken, lindert Entzündungen der Haut, als begleitende Therapie bei Hautkrebs, fördert Regeneration von gesunden Zellen

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 und Ekzemen. Auf Shiitake kann man allergisch reagieren

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, Ekzeme, Neurodermitis

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 TL

Wirkung: Gerstengras wirkt sich aufgrund seines hohen Nährstoffwachstums günstig auf Hautleiden aus

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: Tulsi hilft großartig bei Akne und anderen Hautirritationen. Es wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von innen als auch von außen

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 Melaninbildung, daher gegen Pigmentflecken aber ungünstig für Bräune

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

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener 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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei Hauterkrankungen kommt es häufig zu Vitamin D-Mangel, typisch: Flecken, Rillen auf den Nägeln

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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Glättet das Hautbild, fördert Durchblutung und Hauterneuerung, antioxidative Wirkung schützt vor Falten und schlaffer Haut

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit, bei einem Mangel erschläft die Haut, zusätzlich Acerola Vitamin C

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis 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, und Wunden heilen langsamer

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)

Wirkung: L-Glutamin 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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Enthält Auxin und Gibberelline. Diese beiden Phytohormone haben wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften. Bei Schuppenflechte, Akne, Ekzemen, Hautausschlägen, Insektenstichen, Sonnenbrand, Erfrierungen, Blasenbildung und Juckreiz. Das Vitamin E in Aloe Vera kann Narbenbildung reduzieren

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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium und kann Durchfall bei Reizdarm verbessern. Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer hemmt aufgrund seines Gingerols Helicobacter pylori-Bakterien und E. coli-Bakterien

ReishioderCordycepsoderAgaricusoderCoriolusoderHerici- um oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze zeigen antibakterielle Wirkung gegen 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: Silizium 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

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

ReishioderShiitakeoderAgaricusoderHerici- umoderChagaoderCordycepsoderCoriolusoderPolyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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, auch bei Fettleber und Leberzirrhose, antivirale Wirkung

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

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Hitze ausleitend, entzündungshemmend, bei Leberschäden und Hepatitis

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt Leber und Galle

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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 siehe virale Infekte

Herpes genitalis siehe virale Infekte

Herpes zoster

(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: drängt Herpes-Erreger zurück

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Gegen alle Erreger, antibiotisch, entzündungshemmend

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 4x2 Kps

Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert

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 Trigeminusneuragie

Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, regeneriert Nerven, stärkt Immunsystem

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

Reishi oder Coriolus oder Agaricus oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, immunstärkend

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

Wirkung: Wichtiger Baustein des Immunsystems, der oft fehlt. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig anwenden, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Herzerkrankungen siehe Gefäßerkrankungen

Herzinfarkt siehe Gefäßerkrankungen

Herzinsuffizienz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 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: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Antioxidativ, spendet Tagesbedarf Coenzym Q10, durch synthetische Cholesterinsenker wird die körpereigene Coenzym Q10 Produktion blockiert, Resultat ist eine Schwächung der Herzenergie

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Heridium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert Sauerstoffaufnahme des Blutes, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. Er steigert zudem die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen und erhöht Blutdurchfluss, verringert Sauerstoffverbrauch der Herzmuskeln, Herzrhythmusstörungen und Herzschwäche

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi schützt die Herzfunktion. Es schützt die Gefäße vor freien Radikalen und senkt Bluthochdruck

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 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, vermindert die Blutgerinnung und senkt erhöhte Blutfettwerte. Ein Magnesium-Mangel kann zu Herzrhythmusstörungen führen. Kein Einfluss auf die Magensäure

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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert den Herzrhythmus, Herzstärkend, bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, verengten Herzkranzgefäßen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag

Wirkung: Brahmi 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

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2 gehäufte TL in Wasser decken 40 % des Tagesbedarfs, doppelte Menge empfohlen

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 Kaliumstrom 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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In der Tiermedizin wird der Maitake bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Wirkstoff Eritadenin verhindert eine Erhöhung des Homocysteinspiegels, welcher ein Risikofaktor für Arteriosklerose sein kann. Wird in der Tiermedizin gegen Arteriosklerose eingesetzt. Beta-Glucane können die Blutfette wie LDL-Cholesterin, VLDL-Cholesterin und Triglyceride senken und den Bluthochdruck senken. Auch bei Wassersucht

Heuschnupfen

siehe Allergie

Hexenschuss

siehe Nervenleiden

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

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: 2 bis 3 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

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Schwefel wird für den Cystein-Aufbau benötigt, das Homocystein senkt

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

Rotklee + Yams + Cissus 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

Granatapfelextrakt Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Phytohormon, bei PMS, Regelstörungen durch Östrogenmangel

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Hilft beim Fettabbau, Phytohormon, gleicht Hormone aus, bei PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung, bei Wechseljahresbeschwerden, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

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

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend (Vorstufe von Östriol)

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, schützt Hormonsystem, phytohormonelle Wirkung, gut bei PMS

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi hat die erstaunliche Fähigkeit den Cortisol-Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren

Hunger

siehe Appetitausgleich

Husten

siehe Bronchitis

Hyperaktivität

siehe auch ADS, ADHS

Immunsystem

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Coprinus oder Polyporus oder Maitake oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze harmonisieren, trainieren und stärken das Immunsystem durch Polysaccharide

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Brahmi 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: Silizium aktiviert das Immunsystem

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Eine gesunde Darmflora schützt das Immunsystem

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml
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

Wirkung: Zink ist ein wichtiger Baustein des Immunsystems. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D + Vitamin 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: Tulsi stärkt das Immunsystem. Regelmäßiger Teegenuss 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

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 Heilpilz) fördert das Immunsystem

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer 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

Impotenz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Potenzsteigernde und Libido fördernde Wirkung, fördert sexuelle Aktivität generell und speziell bei älteren Menschen, verbessert die Nierenenergie (TCM)

Reishi oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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: Yams wirkt Stress entgegen, gleicht Hormone aus, schenkt Energie

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel 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

Infekte

siehe virale Infekte, bakterielle Infekte, Pilze

Ischias

siehe Nervenleiden

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)

Hericum Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, repariert Nerven, bei allen Nervenschmerzen

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gegen Entzündungen, oft zusammen mit Hericum Vitalpilz eingesetzt

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

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt Osteoblasten und die Einlagerung von Kalzium in die Knochen an, der Heilungsverlauf wird um 30 % verkürzt

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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 Cumarinbasis 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 Calcium im Knochen fest

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regt die Knochen- und Knorpelbildung an

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Maitake 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)

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

Knorpelverletzung

siehe Bänderverletzung

Kollagenmangel

(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

Aminosäure Threonin Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergewicht 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

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium 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

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

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

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Verbessert die Mikrozirkulation 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

Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Konzentrationsschwäche kann eines von vielen Anzeichen für Vitamin E-Mangel sein

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

Kopfschmerzen

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht)

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

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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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 Morphium, 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: Lysin ist für die Schmerztherapie geeignet, auch für Schmerzen infolge Entzündungen, Kopfschmerzen und Migräneschmerzen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3 Kps

Wirkung: Entkrampft die Muskulatur

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 El

Wirkung: Entsäuert, beeinflusst die Magensäure nicht

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Entsäuert, nicht bei Magensäuremangel

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: Tulsi 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schmerzstillend, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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: 3x2 Kps

Wirkung: wirkt auf 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 Kps

Wirkung: Seine entzündungshemmende, ja cortisolähnliche Wirkung macht den Shiitake bei eintsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne

Krämpfe siehe Muskelkrämpfe

Krebs vorbeugend, unterstützend

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Artemisin stört Angiogenese, trennt Krebszellen von Nährstoffversorgung und setzt freie Radikale frei, die Krebszellen angreifen

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

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 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, Gehirntumor, Non Hodgkin Lymphom

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 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: 2x2 bis 3x3 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

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie und verbessern dabei Hormon- und Schleimhautregulation sowie Blutbildung, nachgewiesen bei hormonabhängigem Prostata-, Brust-, Eierstock-, Gebärmutterhals-, Magen-, Blasen-, Haut-, Leber-, Lungen-, Nasen-Rachen-, Speiseröhren-, Darmkrebs, Leukämie, Lymphom, Sarkom, Gehirntumor, Metastasen

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Der Coprinus hemmt das Wachstum von Brustkrebszellen in größerem Ausmaß und leitet ihren Zelltod ein. Das gilt für hormonabhängigen und hormonunabhängigen Brustkrebs. Auch auf Prostatakrebszellen soll der Coprinus diese Wirkung haben. Krebshemmend zeigte sich der Coprinus zudem auf Leberzellkrebs, Sarkom und Ehrlich Karzinom, was möglicherweise auf die Lektine des Coprinus zurückzuführen ist

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 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 verringert. Bei Leber-, Lungen-, Brust-, Prostata-, Dickdarm-, Nierenkrebs, Gehirntumor, Leukämie

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 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 anderen Vitalpilzen enthält er noch Betulin. Bei Magenkrebs, Darm-, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut-, Brustkrebs oder Lymphom, Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, Hirntumore, Eierstockkrebs, Leukämie, Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 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 Heilpilzen in der Krebshemmung überlegen ist

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält als Besonderheit neben dem Alkaloid Eritadenin 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

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL bis zu 2x1 EL

Wirkung: Silizium 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. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt in 12facher Weise gegen Krebs, Hemmung des Transkriptionsfaktor 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. Bremst Leukotriene, den Tumor-Nekrose-Faktor und die Zellvermehrung durch Kinasehemmung. AKBAmox® enthält dezidiert keine β -Boswelllicsäuren, 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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D 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 Körpergewicht 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 1 Liter Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Schützt gesunde Zellen bei Bestrahlung, antioxidativ, Krebschutz

Rotklee + Yams + Cissus 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

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Im Tierversuch hilfreich bei Lungenkrebs, Metastasen, erhöht Glutathionproduktion

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Der sekundäre Pflanzenstoff Lunasin ist entzündungshemmend und zeigte positive Wirkungen bei Hautkrebs, Prostatakrebs und Brustkrebs. Gerstengras kann bei einer Anti-Krebs-Diät eingebaut werden

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. Günstige Kombination mit Artemisia annua

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 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Ballaststoffe zur Darmkrebsprophylaxe

Brennessel 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: Baobaböl wird zur Vorbeugung und zur Nachbehandlung vor/bei Hautschäden durch Strahlentherapie nach Chemo angewandt, um auch Candida-Pilz zu vermeiden

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Die Strahlenbehandlung zerstört die Talgdrüsen unter der Haut, die Aloe Vera hält die Haut aber feucht und die Haut beginnt zu heilen. Das Vitamin E in Aloe Vera kann Narbenbildung reduzieren

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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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 kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigt Reflexen führen

Leberentgiftung

 siehe Entgiftung

Leberproblematik

siehe Entgiftung, Fettleber, Hepatitis, Krebs

Legasthenie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 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

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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 begünstigt Übersäuerung

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress, mehr Leistung bei geringerem Sauerstoffverbrauch, fördert die geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit, verbessert Hör- und Sehvermögen

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

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps

Wirkung: Vitamin B 12-Mangel führt zu Anämie und Leistungsverlust

Lernen/Lernfähigkeit

 siehe Konzentration

Libidomangel

 siehe Impotenz

Lungenprobleme

 siehe Asthma und Bronchitis

Lupus erythematoses

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Chaga oder Shiitake oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, doch speziell mit Reishi, Chaga, Agaricus und Shiitake gibt es gute Erfolge

MSM Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, günstig bei vielen Autoimmunerkrankungen, speziell auch bei Lupus

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Sollte die Niere beteiligt sein, kann Curcumin (Curcugreen) helfen, die Proteinurie, Hämaturie und den systolischen Blutdruck zu senken

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: Chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Kann Alternative sein zu Medikamenten mit den Wirkstoffen Chloroquin bzw. Hydroxychloronin

Lymphstau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Polyporus 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

Magengeschwüre siehe Gastritis

Magenleiden siehe Gastritis, Helicobacter

Magenschmerzen siehe Gastritis, Helicobacter

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

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Lysin verbessert die Eiweißverdauung, indem es die Magensäure vermehrt und Trypsin, das eiweißspaltende Enzym der Bauchspeicheldrüse verbessert

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer fördert mehr Magensäure aufgrund des Wirkstoffes Gingerol, der die gesamte Verdauung ankurbelt

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Magen. Er regt aufgrund seiner Bitterstoffe die Magensäfte an

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

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

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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: 3x1 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 Vorschreiten 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 Sehlinsse durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinsse herbeigeführt

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Senkt den Augeninnendruck

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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)

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Coriolus und Pleurotus Vitalpilze wirken besonders positiv bei Milz-Qi-Schwäche und leiten Feuchtigkeit 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

Mineralstoffversorgung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Magnesium und Kalzium gut aufnehmbar als Citrate, keine Neutralisation der Magensäure

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

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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 TL

Wirkung: Gerstengras enthält viele Nährstoffe, besonders viel Kalzium

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: Vitamin K2 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 Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D steigert die Kalziumaufnahme, Vitamin K2 steuert die Einlagerung in Knochen und Zähne

Morbus Crohn siehe Colitis

Morbus Parkinson siehe Parkinson

Müdigkeit siehe Erschöpfung

Mukoviszidose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 3 Kps, Kinder 1 bis 2 Kps

Wirkung: Sehr effektiv bei Mukoviszidose, auch bei transplantierter Lunge, erhöht Acetylcholingehalt, 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: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) in kleinen Dosen könnte sich günstig auf den Gendefekt auswirken

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)

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration der Myelinschicht im Frühstadium

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: 3x1 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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D moduliert das gegen körpereigene Zellen antretende Immunsystem, dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert damit das Risiko für die Selbstzerstörung von Zellen. Andererseits wirkt es entzündungshemmend

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 trägt zur Myelinbildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

ReishioderCordycepsoderAgaricusoderCoriolusoderChaga oderCoprinusoderMaitakeoderPleurotusoderPolyporusoder Shiitake Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, entgiftet Schwermetalle

Muskelaufbau

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, fördert Fettverbrennung, senkt Cortisol, Struktur verbessernd (Gelenke, Sehnen, Bänder, Knochen)

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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 Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

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“

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 oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze modulieren das Immunsystem bei allen Autoimmunerkrankungen

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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 beeinträchtigen Reflexen führen

Muskelkrämpfe

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Im Ayurveda erfolgt die traditionelle Behandlung von Krämpfen mit Brahmi

Eisen-Chelat Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Eisenmangel kann zu Krämpfen führen

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D 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: Threonin entkrampft, dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

Muskelregeneration

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: Aminosäuren zur Muskelregeneration

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin ist 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

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex hilft bei der Regeneration der Muskulatur mit, fehlt oft bei Muskelschmerzen und Muskelschwäche

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
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäuren III Kps

Tagesdosierung: 2x4 bis 3x4 Kps

Wirkung: L-Carnitin hilft oft bei Muskelschmerzen

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Hericum oder Chaga oder Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von 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

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Seine entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften helfen bei Muskelschmerzen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechsellanregenden Wirkung bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen angewendet

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex 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 + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D kann bei Muskelschmerzen helfen.

60 bis 90 % der chronischen Schmerzpatienten haben einen Vitamin D-Mangel

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Muskelverspannungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Dies zeigt sich unter anderem in Muskelverspannungen

Myom siehe Hormonschwankungen

Nägel brüchige siehe Hautprobleme

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

(mögliche Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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: 2x2 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

Coriolus oder Pleurotus oder Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze wirken positiv auf die Milzenergie, speziell der Coriolus, Nahrungsmittelunverträglichkeiten rufen immer eine Milzschwäche hervor

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Regen Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: L-Glutamin aus einer der Mischungen unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

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

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel tritt bei Glutenunverträglichkeit auf

Nebenhöhlenentzündung

siehe Schnupfen

Nebennierenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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: Entstresst, entspannt, beruhigt, baut die Nebennieren wieder auf

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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 Kps

Wirkung: Shiitake-Pilze sind eine Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln

Nervenleiden/Nervenschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi führt in die Entspannung. Es gehört zu den Adaptogenen, d.h. es erleichtert die Stressanpassung und stärkt die Nerven

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, beruhigt die Nerven

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Schützt das Nervensystem vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium, animiert die Nervenenden zu wachsen und sich zu verzweigen, 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 Serotonin anregenden Wirkung von Brahmi

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

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Pleurotus hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in Japan bei Neuralgien eingesetzt

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel regeneriert Nervenschäden, hellt 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

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: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan 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: Lysin 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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x3 Kps

Wirkung: Bei Nervenschmerzen, Hexenschuss und Ischias

Silizium flüssig

Tagesdosierung: 3x1 TL in Wasser

Wirkung: Entgiftet, vor allem Aluminium (in Gehirn und Nerven)

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Wirkt aufs Nervensystem, auf Stimmung und auf das Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln, wichtig fürs Gehen, reduziert Sturzgefahr

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)

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Baobaböl ist entzündungshemmend und regenerativ bei Störungen der Hautbarriere. Neurodermitis bessert sich deutlich schneller durch Baobaböl

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig zur Heilung von Hautschäden, oft Mangel bei Neurodermitis, senkt Histamin

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

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

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen

Wirkung: Bei Kratz-Wunden, 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

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener 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 oder Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nerven, entgiftend, entsäuernd, balanciert das Immunsystem

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: Silizium 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: OPC ist entzündungshemmend, antioxidativ, schützt damit die Haut und wirkt Austrocknung entgegen

Aminosäure Glutamin Pulver

Tagesdosierung: 2 TL pro Tag (10 Gramm)

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

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: 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 mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, zusätzlich Ballaststoffe für bessere Mineralstoffversorgung und Laktobazillen für die Darmflora

Sango Meeres Koralle Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Übersäuerung kann mit eine Rolle spielen, Mineralstoffversorgung und Entsäuerung, nicht bei schwacher Magensäure

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch 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

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei niedrigem Blutdruck und allen damit zusammenhängenden Beschwerden

Nierenschwäche

(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

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: Tulsi stärkt die Nieren und löst Nierensteine. Es senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium unterstützt die Nierenfunktion

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastung der Nieren durch verringerte Harnsäureproduktion

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer reinigt und stärkt die Nieren

Reishi oder Agaricus od Coriolus od Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Entzündungshemmend, immunmodulierend, stärkt die Nierenenergie

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei Nierenschwäche kommt oft Vitamin D-Mangel vor

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen

Nierengrieß/Nierensteine

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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 Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn 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: Tulsi 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

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Coriolus oder Agaricus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Hilft bei Milzschwäche, die Ödemen zugrunde liegen kann, wirkt feuchtigkeitsausleitend, stärkt Herz- und Nierenmeridian

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungenerkrankungen, Lungenödem und Herzinsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen.

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft

Wirkung: Entlastet Nieren durch säurebindende Wirkung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Fördert Entwässerung, nicht bei Herz- oder Niereninsuffizienz

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und abschwemmende Wirkung, ist günstig bei Ödemen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn entwässert ohne Kaliumverlust

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex reduziert Ödeme

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium unterstützt die Nierenfunktion

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei postoperativen oder verletzungsbedingten Ödemen

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entwässert

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 Bindegewebsschwäche

Osteomalazie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Knochenerweichung durch Oxidation

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Im Alter beugt Vitamin D Knochenerweichung und -schwund vor

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Enthält Vorstufe des Vitamin D (Ergosterol) in hohem Maße

Osteoporose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Knochen heilend, nachweislich Knochendichte verbessernd, regt Osteoplasten 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

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 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

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 + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Krillöl enthält besonders gut bioverfügbare Omega-3-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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

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: Silizium 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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Der Maitake 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)

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Hemmt die Osteoklasten und stimuliert die Bildung der Osteoblasten, hemmt außerdem eine beschleunigte Osteoporose nach Ovariectomie

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien stellen den richtigen pH-Wert im Darm her, verbessern Kalziumverwertung, wichtig für 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: Vulkanmineral entsäuert und enthält knochenstärkendes Silizium

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Zur Vorbeugung und Linderung: Der Shiitake enthält einen sehr hohen Anteil an gut verwertbarem Kalzium und kann die Knochen deutlich stärken. Positive Wirkung auf die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Wirkt schmerzstillend

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 + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone aus Rotklee und Yams wirken Knochenschwund entgegen, Cissus beschleunigt die Knochenheilung durch Anregung der Osteoplasten und wirkt sich positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel aus (mit Studien belegte Verbesserung der Knochendichte)

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Hemmt Knochenabbau durch Osteoplasten

Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, in der TCM mit den Knochen in Verbindung

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau und Knochenhalt 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: OPC unterstützt die Kollagensynthese

Panikattacken

siehe Angst

Parasiten

siehe Würmer

Parkinson

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)

Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl 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: Vitamin B-Komplex 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 Botenstoffe Serotonin und Dopamin

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps

Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, unterstützt Regeneration peripherer Nerven, dadurch reduziert sich Zerfall von Mitochondrien

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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 beeinträchtigen Reflexen führen

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 Coriolus oder Cordyceps oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken wurde als Nebenwirkung beobachtet

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: Moringa ist reich an Mangan, das bei hellen Stoffwechselflecken hilft

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi kann äußerlich angewendet werden bei Altersflecken

Pilzerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt antibiotisch und antimykotisch

Baobaböl

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und am Abend im Liegen applizieren

Wirkung: Baobaböl 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

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, bekämpft Candida albicans, stärkt die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem bei jeglichen Pilzbelastungen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn hat antimykotische Eigenschaften

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Lactobac Darmbakterien wirken nachweislich gegen Bakterien, Viren, Pilze

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

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze verbessern das Immunsystem, haben fungizide Wirkung

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

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

Wirkung: Vulkanmineral entsäuert und wirkt gegen Darmdysbiosen (Schad Bakterien, Pilze)

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten, lokale Anwendung bei Scheidenpilz

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

Aminosäuren I Kps

Tagesdosierung: 2x4 Kps

Wirkung: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Brahmi 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: 3x2 Kps

Wirkung: Reduziert Darmpolypen lt. Studien um die Hälfte und lässt sie kleiner werden

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

Polyzystisches Ovarialsyndrom

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

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

Prämenstruelles Syndrom

siehe Regelbeschwerden

Prostataerkrankungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

ReishioderCordycepsoderAgaricusoderCoriolusVitalpilzKps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Antiandrogener Effekt, oft erfolgreich bei Prostatakrebs und benigner Prostata Hyperplasie, Aromatase-Hemmer, Alpha-5-Reduktase-Hemmer

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Lässt entartete Prostatazellen absterben

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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reguliert und unterstützt den Hormonhaushalt, baut bei Stress Hormone wieder auf

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Aus Threonin bildet der Körper Glycin, ein Glycin-Mangel kann bei Prostatavergrößerung dazu beitragen, die Symptome zu lindern (günstig sind zusätzlich die Aminosäuren Alanin und Glutamin, Glutamin ist in Aminosäuren I enthalten), Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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: Krillöl 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

Posttraumatische Belastungsstörungen

siehe Angst

Psoriasis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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 mit Baobaböl

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

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl 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: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel ist im Ayurveda bei Psoriasis empfohlen

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem, hilfreich bei Ekzemen, Schuppenflechte sowie Wundheilung, Akne, Neurodermitis, juckenden Hauterkrankungen (Prurigo), Knötchenflechte (Lichen), Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), Psoriasis, Altersflecken, Fußpilz oder Pilzkrankungen

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 gestrichener 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)

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei Psoriasis kommt es zu Vitamin D-Mangel

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: 3x1 Kps

Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und ist oft hilfreich bei Autoimmunerkrankungen

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Bei Kratz-Wunden, 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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Aloe Gel bewirkt ein deutliches Abklingen der Psoriasis – und aller ihrer Begleiterscheinungen wie trockene, oft juckende, verletzte Haut

Regelbeschwerden

(In Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi hilft bei Regelbeschwerden. Es entkrampft und führt in die Entspannung ohne müde zu machen. Tulsi hilft auch bei depressiven Verstimmungen

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

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 + Cissus 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

Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 2x2 Kps

Wirkung: Harmonisierung und Regulierung des Hormonsystems, Reduktion von PMS Symptomen wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl, Regelschmerzen

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Er hilft bei Krämpfen und wirkt wärmend, hormonausgleichend, milzstärkend

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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hormonausgleichend, normalisiert unregelmäßige Blutungen, schafft Ausgleich auf emotionaler Ebene

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Phytohormone, ausgleichend bei Zyklusschwankungen

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ausgleichend bei Zyklusschwankungen

Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Schmerzlindernd, hormonausgleichend, stillt zu starke Blutung

Brennnessel Kps

Tagesdosierung: 2x3 Kps

Wirkung: Blutstillend bei zu starker Regelblutung

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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: Die Mariendistel wirkt entkrampfend auf das vegetative Nervensystem

Reizdarm siehe Colitis

Reizmagen siehe Gastritis

Restless legs

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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: Threonin 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

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B-Mangel 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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann eine Ursache ein

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Entkrampft

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps bis mittags

Wirkung: Wenn Parkinson dahinter liegt, kombinieren mit Krillöl

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Regeneriert Nerven

Rheuma siehe Arthritis

Rosacea

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Papayablatt Tee oder Kps

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

Wirkung: Regeneriert den Darm, antibakteriell, oft Erfolg bei Rosacea laut Erfahrungsberichten

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Gute Wirkung bei Rosacea, regenerative Wirkung auf Darmschleimhaut und Darmflora

Rückenschmerzen

(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, ideal in Kombination mit Ingwer

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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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: Silizium wirkt entzündungshemmend, strukturverbessernd, bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Unterstützt Muskelaufbau, entzündungshemmend, verbessert sämtliche Strukturen und regt sie zur Regeneration an, für Gelenke, Sehnen, Bänder, Knochen, Muskulatur

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

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)

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

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze erhöhen Sauerstoffaufnahme und ATP-Gewinnung, für Sportler, bei chronischer Müdigkeit, bei Atemnot in Höhenlagen (Höhenkrankheit), Adptogen

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Gefäßerweiternde Wirkung, besserer Sauerstofftransport

Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

Rhodiola rosea Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Erhöht Sauerstoffaufnahme des Körpers, Adaptogen

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 TL

Wirkung: Gerstengras optimiert aufgrund seines Chlorophylls den Sauerstoffgehalt des Blutes

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa optimiert aufgrund seines Chlorophylls den Sauerstoffgehalt des Blutes

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

Chaga oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Hashimoto Thyreoiditis, entzündungshemmend, können eine Unterversorgung mit Jod ausgleichen und somit Schilddrüsenfunktion normalisieren

Schilddrüsenüberfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa 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: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, erhöhter Bedarf bei Schilddrüsenüberfunktion

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Bei einer Schilddrüsenüberfunktion kann es zu Vitamin D-Mangel kommen

Schilddrüsenunterfunktion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion, verbessert die Rezeptoren der Schilddrüsenhormone

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 oder Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Oft ausgleichende Wirkung, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung

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

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert Hormonbildung, reduziert Enge und Kropfbildung, entzündungshemmend

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Regulierend bei Schilddrüsenunterfunktion

Micro Base (+Aronia) Basenpulver

Tagesdosierung: 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 Stoffwechselanregung 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)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: erhöhte Dosis notwendig 4 Kps

Wirkung: Extremer Vitamin B6-Mangel kann zu Schizophrenie führen, häufiger Hintergrund ist die Stoffwechselstörung HPU

Zink Kps

Tagesdosierung: 1 Kps

Wirkung: Bei HPU als Hintergrund der Schizophrenie fehlt auch Zink. Nicht auf leeren Magen und Kupferspiegel prüfen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin dämpft überschießende Nervenreaktionen und beruhigt

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D kann bei Schizophrenie hilfreich sein

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2

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

Schlaflosigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Tryptophan-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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen täglich vor dem Schlafengehen trinken

Wirkung: Tulsi fördert guten Schlaf und entspannt. Nimmt Ängste und mindert depressive Verstimmungen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Vitamin B-Komplex 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 Serotonin fördernden Wirkung verbessert Brahmi die Schlafqualität

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps

Wirkung: Moringa 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

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis Mittags

Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, Einnahme nur morgens und mittags

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: Threonin 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

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

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Krillöl 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin baut die Schleimschicht (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

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch, vaginal: in eine nadellose Spritze füllen und im Liegen abends applizieren

Wirkung: Baobaböl 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: L-Glutamin unterstützt die Schleimhautheilung

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi 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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 4 Tassen Tee oder 3x2 Kps

Wirkung: Hilft nach Bestrahlung geschädigte Schleimhäute zu regenerieren, reduziert Verletzungen der Magenschleimhaut

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Entzündungshemmend, tötet Bakterien, Viren, Pilze und Hefen ab. Befeuchtende Wirkung hilft Frauen mit Schleimhautproblemen (oft im Wechsel). Stellt natürliche Abwehrkraft der Vaginalschleimhaut wieder her

Schmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Herizium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

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: 2x3 bis 3x3 Kps

Wirkung: Fördert schmerzlindernde Botenstoffe, entspannt, krampflösend und psychisch ausgleichend

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroidale 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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Schmerzlindernd, entzündungshemmend

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Leicht schmerzhemmend bei Arthritis. Lindert Kopfschmerzen durch Verbesserung der Mikrozirkulation im Gehirn

Aminosäure Thryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen

Wirkung: Hebt den Serotoninspiegel, dadurch geringere Schmerzwahrnehmung, zusätzlich Vitamin B-Komplex

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Lysin 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

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Leitet bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit Schleim aus, bei allen verschleimenden Infekten

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze fördern das Immunsystem bei allen Infektionen

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: In der 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: Sehr wirksam bei allen Infektionen

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Bei Schnupfen und Sinusitis

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist schleim- und krampflösend und weist eine antibakterielle Wirkung auf

Baobaböl

Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch

Wirkung: Baobaböl 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: Tulsi 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

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zur Handdesinfektion usw. 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

Schwangerschaftserbrechen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin B6-Mangel ist die Hauptursache für Übelkeit in der Schwangerschaft

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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

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: Threonin 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, Kolaps, Herzklopfen und Atemnot führen

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr

Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze verbessern Sauerstoffversorgung, senken 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

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

Sehschwäche

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 Voranschreiten 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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

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

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

Serotoninmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Die enthaltenen Bacoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, außerdem GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Brahmi erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen wie Sodbrennen

Reishi oder Hericium oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze – insbesondere aber der Hericium und der Reishi – helfen bei Helicobacter pylori, ein häufiger Auslöser von Gastritis, entstressen gleichzeitig, wirken entzündungshemmend, lindern Sodbrennen und Magengeschwüre, bei Magenbrennen ist Hericium am wirksamsten

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Sodbrennen und Aufstoßen, Bitterstoffe unterstützen die Verdauung (Gallenfluss)

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: Vulkanmineral entsäuert

Sonnenschutz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps

Wirkung: Antioxidantien, baut 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: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert 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: Pfllegend, leicht schützend, lindert Verbrennungen

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Enthält Auxin und Giberelline. Diese beiden Phytohormone haben wundheilende und entzündungshemmende Eigenschaften. Bei Akne, Ekzemen, Hautausschlägen, Insektenstichen, Sonnenbrand, Erfrierungen, Verbrennungen, Blasenbildung und Juckreiz

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

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

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel

Stress

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Jiaogulan Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, gleicht Nerven aus

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

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

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Adaptogen, hilft bei der Stressanpassung, regeneriert Nierenenergie, reguliert die Ausschüttung von Adrenalin, ausgleichend, für klare ruhige Sicht der Dinge

Rhodiola Mix + Cordyceps + Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

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

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps

Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität

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 Polarisierung 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 Calcium und Magnesium. Magnesium ist ein Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe, die für die Polarisierung der Nervenzellmembranen wichtig ist

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Selbst bei psychischen Leiden wie Depressionen und Angststörungen wirkt Weihrauch beruhigend und wohltuend

Aminosäure Lysin Kps

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

Wirkung: Lysin 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 höchstens

Wirkung: Threonin 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: Moringa zählt zu den Adaptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern. Moringa unterstützt Gelassenheit und reguliert den Blutdruck

Rosmarin Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Nervosität, nervösem Herzklopfen, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven, fördert die bei Stress reduzierte Mikrodurchblutung

Sternanis Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps

Wirkung: Entkrampft, entstresst, beruhigt, schafft Gefühl der Geborgenheit

Taubheit der Arme, Beine

(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

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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

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 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: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Fördert die Durchblutung, bei Leberbeteiligung laut TCM (hoher Pfeifton)

Aminosäure Threonin Kps

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

Wirkung: Threonin 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: Krillöl 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 siehe Nervenleiden

Triglyceride erhöht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Triglyceride

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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: Löwenzahn 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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Vitalpilze senken Triglyceride und fördern die Leber

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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 Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund durch Bioflavonoide

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: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern hängt auch eng mit dem Wasserhaushalt zusammen

Übergewicht

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Beruhigt die Magennerven und reduziert so den Hunger

Aminosäuren I und III Kps

Tagesdosierung: je 2x4 Kps

Wirkung: Kombiniert man beide Mischungen, erhält man alle Aminosäuren, die beim Abnehmen wichtig sind

Aminosäure Tryptophan Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 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: Glutamin fördert das Darmhormon GLP-1. GLP-1 hemmt den Appetit. Daher hat Glutamin auch beim Abnehmen Bedeutung

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder HericiumoderCoprinusoderMaitakeoderShiitakeVitalpilzKps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder auch mehr

Wirkung: Bei Langzeiteinnahme von Vitalpilzen ist Gewichtsabnahme als Begleiterscheinung möglich, Reishi regt Stoffwechsel an und reguliert Blutzucker, hemmt Hungergefühl, Cordyceps erhöht Grundumsatz, Hericium sorgt für einen gesunden Stoffwechsel, Coprinus reguliert die Glukoseverwertung und regt den Stoffwechsel an, Shiitake bremst den Heißhunger

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 Speicherzellen 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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Anabole Wirkung, erleichtert Fettabbau

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

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Moringa enthält sogenannte Senfölglycoside. Sie regen die Verdauung an, hemmen den Appetit, sorgen für ein besseres Sättigungsgefühl und erleichtern das Abnehmen

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 Carnitinbildung benötigen Vitamin C. Zink ist am Bau vieler Hormone beteiligt Zinkmangel kann zur vermehrten Insulinausschüttung und Neigung zu Fettpolstern zusammenhängen. Zink reguliert auch den Appetit

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 3x1 gestrichener 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 + Banabablatt + Chrom Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps

Wirkung: Reguliert den Blutzucker, der für Heißhunger verantwortlich ist, Bittermelone reduziert langfristig Bauchfett (viszerales Fett)

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance, die bei Übergewicht und Fettdepots an bestimmten Stellen aus dem Gleichgewicht geraten ist, Fett an Bauch, Oberschenkeln, Po hängt mit Disharmonie von Geschlechtshormonen zusammen, die mit Maca ausgeglichen werden, schenkt Energie

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: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) regt die Produktion von braunem Fettgewebe (dem 'guten' Fett) an

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Für hormonelle Balance, die bei Übergewicht und Fettdepots an bestimmten Stellen aus dem Gleichgewicht geraten ist, Fett an Bauch, Oberschenkeln, Po hängt mit Disharmonie von Geschlechtshormonen zusammen, die mit Yams ausgeglichen werden, schenkt Energie

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: In der Tiermedizin wird der Pleurotus bei der Behandlung von Übergewicht eingesetzt

Unfruchtbarkeit

siehe auch Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Verbessert die Samenqualität, verbessert das Nieren-Qi der Frau

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bekanntestes Naturmittel mit potenzfördernder 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

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Vitamin D ist wichtig bei Kinderwunsch

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Vitamin E-Mangel stört die Fruchtbarkeit bei Mann (schlechtere Samenqualität) und Frau

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis 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: OPC als stärkstes 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, halbe Stunde kochen oder 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 – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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: 2x2 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: Aminosäure L-Carnitin unterstützt die Venen

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 1 bis 2 Kps

Wirkung: Vitamin K2 gegen Verhärtungen und Ablagerungen aus Kalk. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis 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)

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

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit

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 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 gestrichener 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

Reishi oder Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Alle Vitalpilze helfen bei Verdauungsschwäche, Reishi hilft v.a. der Leber, Coriolus der Milz/Pankreasenergie, Hericium der Bauchspeicheldrüse, Magen und Darm, Pleurotus und Shiitake unterstützen das Wachstum probiotischer Bakterien

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Bei Verstopfung durch Trockenheit, befeuchtet und stärkt die Schleimhäute. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – daher Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Lektine des Coprinus regen die Darmperistaltik an, unterstützen bei Hämorrhoiden und helfen gegen Verstopfung

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: 2x2 Kps

Wirkung: Buntnessel fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert Verdauungsstörungen, Koliken, wirkt abführend, harntreibend, bei Magenschmerzen, Aufgeblätheit – Achtung, wirkt bei manchen auch gegenteilig

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps oder mehr

Wirkung: Normalisiert Bauchspeicheldrüsenwerte, unterstützt und regeneriert Magen- und Darmschleimhaut

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 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: Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Nicht bei zu wenig Magensäure

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole hilfreich bei jeglichen Verdauungsproblemen. Er wärmt den Verdauungstrakt, kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an, fördert die Darmperistaltik und sorgt für mehr Magensäure. Er hilft bei Krämpfen und Blähungen

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn 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

Gerstengras Pulver

Tagesdosierung: 1 bis 2 Tl

Wirkung: Gerstengras liefert einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, welche sehr gut verträglich sind und sich harmonisierend auf die Verdauungstätigkeit auswirken. Gerstengras ist daher bei Blähungen und Verstopfung, aber auch bei Durchfällen sehr günstig. Durch Gerstengras sinkt das Darmkrebsrisiko

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut. Reduziert durch Stress verursachte Verstopfung

Vergesslichkeit siehe Konzentrationsschwäche

Verschleimung siehe Bronchitis

Verspannung siehe Muskelverspannungen

Verstopfung siehe Verdauungsprobleme

Virale Infektion

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Wirkt effektiv antibiotisch gegen jeden Erreger, da es das Blut mit Sauerstoff anreichert, wodurch Erreger abgetötet werden

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral, wirkt insbesondere bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege, schleim- und feuchtigkeitssleitend bei Milzschwäche aus Sicht der TCM

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Hericium oder Coprinus oder Polyporus od Maitake od Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 4x2 Kps

Wirkung: Antiviral bei jeder Virusinfektion, auch bei schweren Erkrankungen wie etwa HIV, Malaria, Dengue, Gelbfieber etc., Cordyceps wirkt auch vorbeugend gegen virale Erkrankungen

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 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

Baobab Pulver

Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Saft oder Smoothie, auch öfter

Wirkung: Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

Wirkung: Zur Handdesinfektion etc. 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

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

Aronia Tee oder Kps

Tagesdosierung: 3 bis 6 Tassen Tee oder 2x1 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiviral, auch bei Kinderkrankheiten

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

Grapefruitkernextrakt Kps

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

Wirkung: Sehr wirksam gegen Viren, Bakterien, Pilze

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

Vitiligo

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig

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

Wirkung: Silizium ist 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 Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Die Darmsanierung mit Chaga wird auch im Zusammenhang mit den Erfolgen beim Einsatz bei Hauterkrankungen gesehen. Bei Ekzemen, Schuppenflechte sowie Wundheilung, Akne, Neurodermitis, juckenden Hauterkrankungen (Prurigo), Knötchenflechte (Lichen), Vitiligo (Weißfleckenkrankheit), Altersflecken, Fußpilz oder Pilzkrankungen allgemein findet der Chaga traditionell seine Anwendung

Wachstumsschmerzen/-störungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin D3 + K2 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml

Wirkung: Häufiger Hintergrund ist Vitamin D-Mangel

Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Knochenstärkend

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 + Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Pflanzenhormone gleichen Beschwerden wie Hitzewallungen, Nervosität, Reizbarkeit aus, verbessern Hautbild, wirken Knochenschwund entgegen, Cissus beschleunigt Knochenheilung und wirkt positiv auf den postmenopausalen Knochenstoffwechsel (Studien zeigen Verbesserung der Knochendichte)

Yams Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps

Wirkung: Phytohormonelle Wirkung, lindert alle Symptome des Wechsels, vor allem bei Progesteronmangel

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps

Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß, Hericium und Cordyceps wirken ausgleichend auf die Psyche, Hericium wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Ausgleichende Wirkung

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Curcumin (Curcugreen) 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: Baobaböl hilft bei Scheidentrockenheit im Wechsel und wirkt auch langfristig nicht austrocknend

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Löwenzahn hilft bei Wasseransammlungen durch sanfte Entwässerung durch hohen Kaliumgehalt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi 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

Wundheilung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 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

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps

Wirkung: Brahmi stimuliert die Zellregeneration

Biomimetik Desinfekt

Tagesdosierung: Nur äußerlich, mehrmals täglich dünn aufsprühen, nicht einnehmen, Mundspülung möglich

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

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 höchstens

Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch an der Wundheilung mit

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

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen

Wirkung: Durch antiseptische Eigenschaften hervorragende für die, beschleunigt das Zellwachstum und den Regenerierungsprozess. Enthält Auxin und Gibberelline

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Wird in der Tiermedizin zur Wundheilung nach Operationen bei Gesäugeleistentumor und Melanom eingesetzt

Würmer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Artemisia annua Kps

Tagesdosierung: chronisch/vorbeugend 1x4 Kps, akut 2x8 Kps

Wirkung: Reichert das Blut mit Sauerstoff an und tötet somit die Würmer ab

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen

Wirkung: Tulsi ist wurmtreibend

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: MSM, eine natürliche Schwefelverbindung, wirksam gegen diverse Parasiten

Papayablatt Tee oder Kps

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

Wirkung: Hervorragend bei Würmern, verdaut Fremdeiweiß

Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps

Wirkung: Antiparasitäre Wirkung

Tausendguldenkraut Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps

Wirkung: Bei Wurmbefall

Zahnfleisch- und Zahnprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Tulsi- Spülungen

Wirkung: Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaque, bessert Zahnfleischaschen, hilft bei Zahnfleischentzündung und blutendem Zahnfleisch. Auch Mundgeruch kann mit Tulsi behandelt werden

Aloe Vera Gel

Tagesdosierung: 2 mal täglich dünn auftragen

Wirkung: Zähneputzen mit Aloe Vera Gel reduziert Blutungen, Entzündungen, Schwellungen des Zahnfleisches und Zahnstein. Hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischblutungen und Parodontitis, wirkt stark antiseptisch bei Zahntaschen

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 liposomal

Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Vitamin D regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurück drängen

Krillöl premium + Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend. Durch Vitamin D wird die Bildung antimikrobieller Verbindungen angeregt

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Coriolus oder Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps, akut auch noch öfter
Wirkung: Alle Vitalpilze wirken aufgrund ihrer Polysaccharide entzündungshemmend und antibakteriell

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

Cissus Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Knochenstärkend

Vitamin K2 Kps

Tagesdosis: 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 Hormonschwankungen

Zyklusschwankungen siehe Regelbeschwerden