Verein Netzwerk Gesundheit „natur & therapie“

Interne Information für Ärzte, Therapeuten und Apotheker

Indikationsverzeichnis

Therapieempfehlungen

Bewährte Wirkstoffkombinationen - gereiht nach dem Grad ihrer Bedeutung

Die hier wiedergegebenen Erfahrungswerte stammen aus den Therapeuten-Rückmeldungen des unabhängigen Netzwerk Gesundheit, natur & therapie.
Die hier genannten Naturmittel
- Dürfen aus rechtlichen Gründen nur intern mit ihren Wirkungen beschrieben werden,
- Sind am besten mit energetischen Methoden auszutesten, da nie alle Mittel benötigt werden, aber jedes in Frage kommen kann,
- Sind therapeutisch wirksam dosiert (Kinder die Hälfte oder jeden 2. Tag),
- Sind oft in Kombination am erfolgreichsten,
- Für Schwangere/Stillende sind nur wenige geeignet, da zu wenig erforscht: Acerola, Acerola+Zink, Akazienfaser, Aminosäuren I und III, Aminosäure Lysin, Aminosäure Glutamin, Aminosäure Threonin, Aminosäure Tryptophan, Baobab, Baobaböl, Cistus Tee, Eisen-Chelat, Krillöl premium, Lactobac, Micro Base, Mikroalgenöl, Sango Meeres Koralle, Silizium flüssig, 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: Kinder 1 Teelöffel
Wirkung: Verbessert Gehirnstoffwechsel, Energiebereitstellung, Lernvermögen, Konzentrationsfähigkeit und den für Ausgeglichenheit und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel

Brahmi Kps

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

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

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

Zink Kps

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

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

Aminosäure Tryptophan Kps

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

Aminosäuren I und III Kps

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit, ADHS eingesetzt

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Leitet Schwermetalle aus, versorgt mit allen Spurenelementen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

Moringa Kps

Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Nährstoffreich, auch seltene Spurenelemente enthalten, fördert die Blutbildung und die Konzentration

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: Kinder 1 Kps
Wirkung: Entspannt die Leber bei Gereiztheit und Aggressionen

ReishioderCordycepsoderAgaricusoderHericiumVitalpilzKps
Tagesdosierung: Kinder 2x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Reduziert deutlich Stress, adaptogene Wirkung, erhöht GABA

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren helfen bei der Serotoninbildung, wirken häufig lindernd bei Aggressionen

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen. Auch die Psyche profitiert, typische psychische Symptome wie Aggressionen lassen nach

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams)) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Serotoninbildung, man ist entspannter und besser gestimmt

Akne

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika, günstig gegen Eitererreger

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für sämtliche Hautfunktionen wie Wundheilung und für die Nerven, Akne hängt häufig mit Vitamin B-Mangel zusammen

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Oft erfolgreich bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts (etwa nach Einnahme der Pille) und/oder Stress

Rotklee + Yams + Cissus Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Akne infolge hormonellen Ungleichgewichts

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Zinkmangel kann Mitursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink in wässriger Form auf die Haut sprühen, bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, entgiftend, reich an Selen und Zink, die bei Akne von Bedeutung sind. Zink wirkt entzündungshemmend, fördert die Immunfunktion, reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi ist ein großartiges Hausmittel bei Akne und anderen Hautirritationen, entzündungshemmend, antiseptisch. Man trinkt Tee und verwendet ihn außerdem äußerlich, den Sud 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, bessere Talgverteilung

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Zinkmangel kann Ursache für Akne oder Wundheilungsstörung sein. Zink verlangsamt die Talgdrüsentätigkeit, fördert die Wundheilung und setzt die Entzündungsgefahr herab

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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung, antibakteriell und entzündungshemmend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Brennnessel 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, 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

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut und sorgt für schnelle Geweberegeneration, heilt die Darmschleimhaut

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Polyporus dient der Verbesserung des Hautbildes durch lymphaktivierende und damit reinigende Wirkung

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bewährt bei Akne, entzündungshemmend

Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Saniert und reguliert den Darm

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Saniert den Darm, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, erhöht die Produktion von Laktobazillen, Enterokokken und Bifidobakterien. TCM: Gegen Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit, Akne hat mit Feuchtigkeit zu tun

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gute Wirkung auf die Haut, verschönert das Hautbild, bessere Heilung, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Nierenstärkend, und entstressend, dadurch auch positiv für das Hautbild, speziell bei Akne junger Männer, fördert Testosteron

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leitet laut TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, die grundlegend für Akne verantwortlich sind

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Akne, Hautunreinheiten und eitrigen Stellen

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Moringas äußerst seltenes Antioxidans Zeatin, ein Wachstumshormon, beschleunigt die Hautregeneration

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitze (gelblicher Zungenbelag), kühlt. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegsentzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nichtresistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Kälte (weißer Zungenbelag), wärmt. Stimuliert das Immunsystem, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Das kann bei jedem Infekt von Bedeutung sein – vom einfachen Schnupfen bis zur schweren Grippe genauso wie bei wiederkehrenden Infekten aller Art

Sternanis Kps
Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr
wie etwa 3x5 Kps
Wirkung: Verhindert die Vermehrung von Viren, vor allem gegen virale Infekte, hochdosiert gleich zu Beginn einnehmen

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Cistus wirkt gleichzeitig antiviral und antibakteriell

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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps
Wirkung: Bekämpft massiv Infekte durch Viren, Bakterien, Pilze, jedoch nicht mit Medikamenten kombinieren

Reishi oder Shiitake oder Maitake oder Cordyceps oder Agaricus oder Chaga oder Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x3 bis 3x3 Kps
Wirkung: Vitalpilze wirken antiviral, antibakteriell, antifungal, regen das Immunsystem an

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 4 Tassen
Wirkung: Tulsi ist antibakteriell, antiviral, antifungal, entzündungshemmend. Tulsi ist vorbeugend und begleitend hilfreich bei kleineren Infekten mit Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Erkältung, Husten und Fieber, Adenovirus, Sinusitis, begleitend angewendet verhindert Tulsi Sekundärinfektionen

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter
Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, hustenlindernd, entzündungshemmend, reich an Vitamin C, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen, nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente, auch örtliche Anwendung durch Sprühen in die Nase oder Ohren möglich)

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, Zinkmangel kann Ursache für Infektanfälligkeit sein. Zink produziert weiße Blutkörperchen, die schädliche Viren und Bakterien angreifen

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Aktiviert das Immunsystem gegen jede Art von Erreger

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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Sowohl EPA+DHA als auch Astaxanthin stärken das Immunsystem

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung in den Luftwegen mit, regeneriert Schleimhäute, auch des Darmes

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe

Albträume

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Entspannt die Psyche, vertreibt Albträume

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu Albträumen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf

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

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leberstärkend

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

Alkoholmissbrauch

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

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen selbst bei Belastungen durch Alkohol, verlängert die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Die intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut. Leitet Hitze aus, kühlt (bei gelbem Zungenbelag)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht geeignet bzw. nur in Kombination mit kühlenden Kräutern bei Hitzesymptomatik (gelblicher Zungenbelag)

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt sich positiv auf die Folgen von Alkoholismus auf Gehirn und Leber aus

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leberstärkend

Allergie

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

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 2x6, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps, schon im Vorfeld nehmen
Wirkung: Unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Haut und Schleimhäuten lassen nach, Unruhe legt sich, die Leberentgiftung wird gestärkt. Bei allen Allergietypen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit. Bei Heuschnupfen und anderen Allergiesymptomen, wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffversorgung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: OPC senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome im Akutfall oft sehr erfolgreich, nicht auf leeren Magen

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute (Lunge, Nasennebenhöhlen) mit einem Schutzfilm, der sie vor potentiellen Allergenen schützt, entzündungshemmend, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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)

Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei Pollenallergie, allerg. Asthma und allerg. Hautreaktionen, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 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, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Vor allem bei zusätzlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten (etwa mitbedingt durch Leaky-Gut-Syndrom) unterstützt Hericium die Schleimhaut von Magen und Darm, balanciert das Immunsystem, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Bei Allergien mit Nebennierenschwäche und verringerter Cortisolproduktion, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Kühlt, leitet Hitze aus, die bei akuten Allergien auftritt. Baikal Helmkraut kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium und Naturusbtsanzen kombinieren, die es noch wirksamer machen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der Astragalus das Immunsystem aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. Vor allem geeigent bei Allergien, die aus Kältesymptomatik (Milz-Qi-Schwäche) resultieren. Nicht geeeignet bei Hitze (gelber Zungenbelag)

Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem, saniert den Darm, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Probiotisch, sehr wichtig nach Antibiotika, da eine zerstörte Darmflora Allergieneigung verstärken kann, gleicht Milz-Qi-Schwäche aus, bei Verschleimung, Einnahme idealerweise schon einen Monat vor der Belastungszeit

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reinigt die Lymphe, Entzündungsstoffe werden besser abgeführt, vor allem bei allergischen Hauterscheinungen

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen und Allergien nicht ausbreiten

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Sie regt den Stoffwechsel, die endokrinen Drüsen und die Ausscheidungsorgane an, wodurch Allergene schneller ausgeschieden werden. Sie erhöht dank ihrer entgiftenden Wirkung die Allergieaufnahmetoleranz

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes (nicht bei Allergie auf Meerestiere), gleicht Immunsystem aus, bei Sonnenallergie oft Vitamin D-Mangel

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Senkt Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung und Schwermeatallausleitung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Bei Vitamin D-Mangel kann es zur Sonnenallergie und verstärkter Allergieneigung kommen

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Regeneriert Schleimhäute und hilft den Thiolspiegel (für die DNA Reparatur) wieder aufzufüllen

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten und Allergien helfen. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Reguliert Immunprozesse

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Regt Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die oft mit eine Rolle spielen

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2 bis 3 Tl in Wasser
Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Vitamin C baut Histamin schneller ab und reduziert freie Radikale, die bei Allergien vermehrt auftreten, Aronia wirkt sich auch günstig aus bei Allergien. Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora, schützt das Immunsystem, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (erzeugt Laktase, Lipase, Protease bei Enzymmangel)

Aminosäuren I Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Das enthaltene L-Glutamin regeneriert die Schleimhäute und hilft den Thiolspiegel (für die DNA Reparatur) wieder aufzufüllen, Methionin unterstützt den Histaminabbau

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Kalzium und Magnesium erhöhen die Reaktionsschwelle für allergische Reize, Magnesium stoppt die Histamin-Ausschüttung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin B-Mangel kann bei Allergien eine ganz entscheidende Rolle spielen, vor allem, wenn Histamin erhöht ist, aber kein Allergieauslöser gefunden werden kann

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C baut Histamin ab, Zink hemmt Histaminausschüttung und ist am Histaminabbau beteiligt, wirkt an Cortisolbildung mit und lindert dadurch Entzündungsprozesse

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig ein Monat
Wirkung: Entsäuert, bindet Gifte im Darm, wirkt gegen Darmdysbiosen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten sowie bei Histaminüberschuss

Chlorella Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps oder getestete Menge
Wirkung: Bei Allergien durch Schwermetallbelastung

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Allergien können mit der Leber zusammenhängen

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

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

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Traditionell bei Hauterkrankungen und 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, öliger Haut, zu Falten, Altersflecken, Doppelkinn, Tränensäcken, unklarer Kiefer-Ohr-Kontur. Lysin repariert Hautschäden aller Art

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert das Hautbild, hilft bei Altersflecken

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Zinkeinnahme über 4 bis 6 Monate kann Altersflecken verschwinden lassen, antioxidative Wirkung

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Übersäuerung kann Altersflecken begünstigen, Entsäuerung durch ionisierte, basische Mineralstoffe (Kalzium, Magnesium)

Alterung, vorzeitige

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Antioxidativ durch Astaxanthin, schützt die Zellhülle 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Antioxidativ durch Astaxanthin, schützt die Zellhülle und damit den Zellkern vor Oxidation (=Alterung), regeneriert, verbessert Zellneubildung und Zellstoffwechsel, Gefäßschutz, befreit Gefäße von Ablagerungen, fördert Gehirnfunktionen und Blutfluss, schützt Organe vor Verschleiß durch freie Radikale, glättet die Haut

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Qi auf, regeneriert, bringt die Kräfte wieder zurück. Antioxidativ, schützt das Herz-, Kreislaufsystem vor Oxidation und die Haut vor UV-Strahlung. Astragaloside sind begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle auswirkt

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu Alterungserscheinungen in allen Körperstrukturen und in allen Körpersystemen. Lysin schützt das Eiweißgerüst des Körpers vor Kollagenverlust

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Auch „Pilz der Unsterblichkeit" genannt, Anti-Stress-Wirkung, fördert Herz-, Kreislauf und vermindert Gefäßverengungen, reduziert altersbedingte Schädigungen der Leber, des Herzens und der Nieren, Immunsystem, Entgiftung, Vitalität, bei sehr vielen Beschwerden wirksam, bei Altersflecken und Falten, antioxidativ, erhöht Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Cordyceps oder Pleurotus oder Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps (Cordyceps 2x2 und nicht am Abend)
Wirkung: Regen antioxidative Systeme des Körpers an, regenerierend, entgiftend, stärkend, gegen Müdigkeit, verjüngend

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, entgiftend, bei Nervenschäden, Demenz

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, Gefäßschutz, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht zusammen mit Blutverdünnern

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Mangan in Moringa sorgt für eine Vielzahl von Eiweißproduktionsstätten, die wichtig sind für die Zellerneuerung. Kommt es zu einem Mangel, können die Zellen nicht richtig regeneriert werden und es kommt zu vorzeitiger Alterung

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: 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, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hoch dosierte Bioflavonoide als Gefäßschutz, antioxidativ

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entgiftet, hält Körperstrukturen elastisch, wirkt antioxidativ, entzündungshemmend, verbessert die Sauerstoffaufnahme uvm.

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidans, gut für Gefäße, speziell auch des Gehirns

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Zur Stressanpassung, vitalisierend, leistungssteigernd, verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, verjüngend und ausgleichend auf Nerven und Blutdruck

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Gegen Umweltgifte und im Darm freiwerdende Gifte, wirkt somit einer übermäßigen Bildung von freien Radikalen und dadurch ausgelösten Alterungsprozessen entgegen

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium sich nicht in Blutgefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es schützt auch vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf 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: Vit E ist – wie Vit A und C – ein wichtiges Antioxidans, das in die Zellmembranen eingelagert wird und den Zellkern vor Schäden durch freie Radikale schützt. Bei Vit E-Mangel altert der Körper schneller, auch Lutein und Zeaxanthin sind für die Augen und Gefäße als Antioxidantien wichtig

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung und dadurch eine bessere Nährstoffversorgung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Das Baikal Helmkraut verfügt über außerordentlich viel Melatonin für guten Schlaf und damit für Regeneration. Melatonin ist aber außerdem noch von Bedeutung als Antioxidans, das verschiedene freie Radikale wie Hydroxylradikale, Wasserstoffperoxid oder Hypochlorsäure entschärfen kann und mit anderen Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E und Glutathion zusammenwirkt. Es schützt Gewebe vor Oxidation – sogar viermal mehr als Vitamin C und E. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

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

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert Bildung des Nervenwachstumsfaktors, der bei Alzheimer erniedrigt ist, Nervenregeneration, fördert neue und stärkt Verästelungen der Gehirnnerven

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert die kognitiven Funktionen, unterstützt das Gedächtnis, schützt Nervenzellen vor dem Zelltod, hemmt die zelluläre Acetylcholinesterase

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung. Verbessert den für Stimmung und Antrieb wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegel

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
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Sorgt dafür, dass das Kalzium sich nicht in Gefäßen ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Aktiviert ein Enzym, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Nicht mit Blutverdünnern auf 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

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Erhöht die Sauestoffaufnahme ins Blut, stärkt die kognitiven Funktionen des Gehirns wie etwa das Gedächtnis

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Durchblutungsfördernd, antioxidativ
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern nehmen

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel reduziert sich die Elastizität der Gefäßwand, sie wird starr, die Viskosität des Blutes sinkt, Cholesterin wird erhöht, die Blut- und Lymphzirkulation wird verlangsamt, der Blutdruck wird zwangsläufig erhöht, die Sauerstoffaufnahme über die Atmungsorgane, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert. Lysin reinigt die Gefäße von bestehenden Lipoprotein-Plaques, etwa an der Halsschlagader und verbessert damit die Gehirndurchblutung

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, antioxidativ, verbessert kognitive Fähigkeiten

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert) oder Traubenkernextrakt + Coenzym Q10 Kps
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps, nicht auf leeren Magen
Wirkung: Antioxidativ, auch im Gehirn gefäßschützend, Anti-Aging Mittel

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E bewahrt die Myelinhülle um die Nervenzellen im Gehirn. Dadurch altert das Gehirn langsamer und ist weniger anfällig für Alzheimer

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, dringt bis ins Gehirn vor, entgiftet Umweltspeichergifte wie Schwermetalle, die mit Alzheimer in Zusammenhang stehen können

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikal Helmkraut verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn und reduziert die Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen, anregend fürs Gehirn, zusätzliche Energiebereitstellung, fördert die Verarbeitungsfähigkeit, antioxidative Wirkung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, bei Konzentrationsstörungen, Aggressionen, Depressionen

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Verbessert Durchblutung im Gehirn

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1x1x bis 2x1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, reduziert Gefäßablagerungen, fördert die Durchblutung

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Wichtig für den Gehirnstoffwechsel. Gemeinsam mit Niacin (Vitamin B-Komplex) positiver Einfluss auf Gedächtnis. Baustein für Neurotransmitter, entsorgt Ammoniak. Verbessert Kurz- und Langzeitgedächtnis

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert Homocystein (erhöhter Homocysteinwert führt zu Gefäßentzündungen und infolge zu Demenz), wirkt antioxidativ und entzündungshemmend

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Es werden zwei Enzyme, die am Abbau von Gehirnbotenstoffen und somit an Alzheimer beteiligt sind, gehemmt

Analfissuren siehe Hämorrhoiden (tw.dieselben Mittel)

Anämie siehe Blutkörperchen

Angina siehe auch Bakterielle Infekte
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Andrographis hilft unmittelbar, beide Kräuter leiten Hitze aus und sind natürliche Antibiotika

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus oder Maitake oder Shiitake oder Chaga oder Pleurotus oder Coriolus oder Polyporus oder Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Vitalpilze stärken das Immunsystem und regen es an, starke antibakterielle Wirkung, entzündungshemmend, schnelle Linderung bei hoher Dosierung!!

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis usw., wundheilend

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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv, doch nicht zusammen mit Medikamenten

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 bis mittags
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, nicht abends einnehmen, da es Energie spendet

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert. Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie etwa Serotonin. Ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen

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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entstresst, stärkt schwache Nerven durch Anregung des Nervenwachstumsfaktors, lindert Unruhe-, Angst- und Spannungszustände

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Herzblutmangel in der TCM führt zu Ängsten. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf

Reishi oder Chaga oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Beruhigen den Geist

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Angst, Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Basis für ausgeglichene Nerven, unter Stress werden B-Vitamine vermehrt verbraucht, Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Panikattacken

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Leitet Hitze aus, antibakteriell, stärkt das Immunsystem

Baobaböl
Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Entzündungshemmendes Baobaböl hilft bei schmerzhaften Aphten (nicht schlucken)

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, lindernd

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: Tulsi- Spühlungen
Wirkung: Tulsi heilt und hemmt Entzündungen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen und Apthen

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

Chaga oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem und hilft so gegen Aphten

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

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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps statt normalerweise 3 Kps
Wirkung: Dämpft Hungergefühl und fördert Verdauung durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Hilft schnell bei Appetitlosigkeit/Abmagerung infolge Krebs und sorgt für Gewichtszunahme bei Abmagerung. Andererseits helfen seine Enzyme auch bei Übergewicht

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bremst Heißhunger, wirkt aber auch gegen Kachexie bei Krebs

Pleurotus oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt appetitausgleichend, reduziert Hunger. In der TCM bei Milz-Qi-Schwäche, Feuchtigkeit und blockiertem Qi

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Milz-Qi auf, bei Milz-Qi-Mangel fehlt der Appetit

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3 - Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Bremst den Appetit. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Mate Tee
Tagesdosierung: 1 bis 3 Tassen
Wirkung: Reduziert Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen, B-Vitaminen, Antioxidantien

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer reduziert Hunger

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Einige B-Vitamine sind fürs Abnehmen unverzichtbar, etwa B6, B2 und B3. Fettabbau, Sättigung und Balance des Blutzuckerspiegels hängen damit zusammen

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Appetitschwankungen, Appetitlosigkeit, Bitterstoffe regen Verdauungssäfte an, fördern Sättigungsgefühl und helfen auch bei Übergewicht

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Ballaststoffe dämpfen das Hungergefühl

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert Verdauung und Appetit, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Bei hohen Dosierungen steigert sich der Appetit

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen, unterstützt die Fettverdauung, hilft bei vermindertem Gallenfluss, der Appetit wird angeregt

Arteriosklerose siehe Gefäßerkrankungen

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

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: 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 Voranschreiten von Arthritis, Vitamin D dämpft überschießende Immunreaktionen und reduziert die Selbstzerstörung von Zellen

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend, EPA+DHA senken CRP-Wert im Blut, schmerzlindernd dank Astaxanthin, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes und hemmt Voranschreiten von Arthritis

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, Erhaltung der Funktionsfähigkeit und Regeneration der Gelenke und Gelenksflüssigkeit, entzündungshemmend, schmerzstillend

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Leitet Hitze aus, bei gelblichem Zungenbelag, sehr stark entzündungshemmend, regt erniedrigte NK-Zellen an

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entsäuernd, entzündungshemmend (cortisolähnlich), schmerzlindernd, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Bi-Syndrom (Wind-Kälte und Hitze-Nässe), entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems - wie bei Rheuma - stattfinden

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend (cortisolähnlich), aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Chaga oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entsäuernd, bei stoffwechselbedingten Verdickungen und Schwellungen der Gelenke, entzündungshemmend, bei Gicht da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei Gicht, da Harnsäure senkend, regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem
Achtung: Blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Rheuma, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend (cortisolähnliche Wirkung), schmerzlindernd, bei Beteiligung der Nerven, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regulierend in Bezug auf die Fehlsteuerung im Immunsystem, aktiviert das stark antioxidative Enzym "Superoxiddismutase" (SOD) in den Zellen. Die Aktivierung von SOD lindert Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen bei Arthritis

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt auf das lymphatische System, entgiftet, entschlackt. Lymphstaus spielen begleitend bei vielen Störungen eine Rolle, wie etwa bei geschwollenen Beinen und Gelenkschwellungen

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 Gelenkssteife

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 stoffwechselanregenden 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 Schmerzen bei Arthritis und hemmt die Synthese von Prostaglandinen, die für Entzündungen verantwortlich sind

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole stark entzündungshemmend und schmerzstillend. Ein adäquater Ersatz für nichtsteroide Schmerzmittel. Ingwer hemmt das Cyclooxygenase-2 Enzym (Cox-Hemmer), das u. a. für Rheuma verantwortlich ist

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 3x1 gehäufter Tl in Wasser
Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern, Citrate beinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Entsäuerung senkt die Entzündungsbereitschaft, Kalzium kann Arthritis-Schmerzen lindern. Nicht bei zu wenig Magensäure

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Entzündungshemmend dank seiner Enzyme

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: 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 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

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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 nichtsteroide Schmerzmittel

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch lindert sämtliche Entzündungen des Bewegungsapparates. Bei Arthrose, wenn noch eine Entzündung vermutet wird

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Papain und Bromelain sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden - Bromelain ist sehr empfehlenswert bei Knie-Arthrose

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verringert die Produktion von Prostaglandinen und anderen Entzündungsauslösern, antioxidativ, entspannt die Muskulatur, reduziert die Schmerzwahrnehmung genauso wirksam wie Morphium, jedoch ohne dessen typischen Nebenwirkungen wie Abhängigkeit

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Aloe zeigt zweifache Wirkung bei Gelenksproblemen. Einerseits wirkt sie entzündungshemmend, lindert Schwellungen und Schmerzen und andererseits sorgt sie für ausreichend Gelenkschmiere

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung wird Löwenzahn erfolgreich bei Schmerzen in Muskeln, Sehnen und bei Arthrose angewendet

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Hoher Gehalt an natürlichem Bor wirkt Verkalkungen im Weichteilgewebe entgegen und zeigt gute Wirkung bei Arthrosebeschwerden

Shiitake oder Cordyceps oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entgiftend, abschwellend, gegen Übersäuerung, beeinflusst Immunprozesse bei Rheuma positiv

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Gelenksschwellungen ab, entstaut

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

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 Aus-Atemvolumens. 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

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Mindert die Kontraktionen bei Asthma, stärkt die Lungenfunktion

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert ein überschießendes Immunsystem, bei allergischem Asthma

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, als Soforthilfe 2 bis 6 Kps
Wirkung: Bei allergischem Asthma, unterstützt und balanciert maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, Entzündungen an Schleimhäuten lassen nach, Unruhe legt sich. Bei allen Allergietypen, schon vor der Belastungszeit mit kleiner Dosis beginnen. Wichtig bei allergischem Asthma: Reishi erhöht die Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Verschleimung, allergischem Asthma, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei trockenen Bronchien, balanciert ein überschießendes Immunsystem bei Allergien, durchblutungsfördernd

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt den Atmungstrakt, entwässert bei Lungenödem, Erleichterung bei Lungenemphysem, erweitert die Bronchien bei Bronchitis und Asthma

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Klassisches Ayurveda-Kraut bei Asthma, erweitert Bronchien, verhindert das Zusammenschnüren der Bronchien, 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend, Senkung der Entzündungs- und Allergiebereitschaft des Gewebes, erhöht Elastizität des Lungengewebes, vor allem bei Asthma durch Anstrengung

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt dank der stickstoffanregenden Wirkung erweiternd auf die Bronchien

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Kann sich bei Allergien und Asthma günstig auswirken

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: 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, nicht auf leeren Magen
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

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entkrampfende Eigenschaften, sehr gut bei Asthma

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Asthma günstig

Atemnot

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus ist bei allen Erkrankungen mit Beeinträchtigung des Blutes und der damit einhergehenden Müdigkeit, Schwäche, Kurzatmigkeit zu empfehlen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang durchzuführen da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen. Baut auch Milz-Qi und Lungen-Qi auf. Lungen-Qi -Mangel führt zu Kurzatmigkeit, flache Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung. Geeignet bei Kältesymptomatik, nicht bei Hitze

Eisen-Chelat Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Kurtamtigkeit ist typisch für Eisenmangel, der etwa nach schweren Infekten auftritt (Viren, Bakterien, Krebszellen sind eisenkonsumierend)

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hilft bei Atemnot, Bronchitis, Lungenentzündung, Lungenemphysem, verbessert Sauerstoffsättigung der roten Blutkörperchen

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Bei allen Lungenerkrankungen, Atemnot, entzündungshemmend, schleimlösend, antiviral, antibakteriell, auch bei Schimmelpilz-Belastung, verbessert Sauerstoffversorgung

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Er ist sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem und Herzinsuffizienz, entwässert ohne Kaliumverlust

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Kurzatmigkeit, Lungenemphysem, die Phospholipide des Krillöls fördern die Lungenschleimhaut

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren fördern das Lungengewebe

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, gelbem Zungenbelag, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

Atemwegserkrankungen
siehe 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 Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erweitert Blutgefäße, dadurch sinkt der Augeninnendruck
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Verbessert den Blutfluss, gegen verengte Gefäße, leicht Blutdruck senkend, sehr gut bei erhöhtem Augeninnendruck, antioxidativ

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 Grünem Star, diabetischer Retinopathie, Makuladegeneration und trockenen Augen

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt dadurch den Augeninnendruck zusammen mit dem Blutdruck

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Carnitin vermindert LDL-Cholesterin und Apolipoprotein A1, reduziert oxidiertes LDL-Cholesterin, Arginin verbessert den Blutfluss, hilft Blutzucker zu regulieren, erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

Augen, trocken oder tränend
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Blutmangel in der TCM führt zu trockenen Augen. Astragalus, Goji und Angelica sinensis bauen Blut auf, nur bei Kältesymptomatik geeignet, nicht bei Hitzesymptomatik

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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Befeuchtet trockene Schleimhäute
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Für den Kollagenaufbau, bei Kollagenmangel neigen die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Trockene Augen können auf einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen sein

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Trockene Augen können auf einen Mangel an Omega-3-Fettsäuren zurückzuführen sein

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, hilft bei ganz unterschiedlichen Augenkrankheiten wie Grünem Star, diabetischer 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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm Blutmangel (TCM-Begriff). Er zeigt sich unter anderem durch trockene Augen

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotoninspiegel, der auch bei Autismus eine Rolle spielt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren können bei Autismus, speziell auch bei Asperger-Syndrom, positiv auf das Gehirn wirken

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Regt sehr stark erniedrigte NK-Zellen an, stark entzündungshemmend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Rheuma, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, Sklerodermie, oft nicht günstig bei Hashimoto thyreoiditis

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Multipler Sklerose, Rheuma, Hashimoto thyreoiditis

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Fibromyalgie, Diabetes Typ 1, Parkinson, Rheuma

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Multipler Sklerose, Hashimoto thyreoiditis, Fibromyalgie, Alzheimer, Parkinson, Diabetes Typ 1, Polyzystischem Ovarial Syndrom

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, bei Morbus Crohn, Multipler Sklerose, Parkinson

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, besonders bei Hashimoto thyreoiditis, Morbus Basedow, Morbus Bechterew, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Lichen, Multipler Sklerose, Rheuma

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirkt speziell bei Diabetes Typ 1

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, speziell bei Rheuma

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bewährt bei Psoriasis und Rheuma
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 Multiple Sklerose

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.

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Mannose. Mannose-Mangel spiet bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

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

Cissus Kps
Tagesdosierung: 3 bis 5 Kps
Wirkung: Regeneriert bei Sehnen-, Bänder-, Knorpel-, Gelenks- und Knochenverletzungen

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt und nährt Sehnen und Bänder, bei Glieder- und Sehnenstarre, angespannten Muskeln und Sehnen

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Anfälligkeit für Bänderüberdehnung sowie zu Knorpel- und Gelenksproblemen

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C ist am Kollagenaufbau maßgeblich beteiligt

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend, stärkt Sehnen und Bänder

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, abschwellend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Bei übermäßig empfindlichen Bändern und Sehnen (Sehnenscheidenentzündung) an Leberblutmangel (TCM) denken. Die Leber kontrolliert Sehnen und Bänder, die bei Leberblutmangel geschwächt sind

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Bakterielle Infekte

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitze, gelblicher Zungenbelag. Gegen folgende Bakterien wirksam: Bacillus subtilis; Bacteroides melaninogenicus; Bordetella pertussis; Chlamydia trachomatis; Corynebacterium xerosis; Enterococcus faecalis; Escherichia coli; Helicobacter pylori; Klebsiella pneumoniae; Lactobacillus plantarus; Micrococcus sedentarius; Mycobacterium smegmatis, tuberculosis, hominis; Neisseria meningitidis; Proteus vulgaris; Pseudomonas florescens; Salmonella spp.; Shigella dysenteriae, flexneri; Staphylococcus aureus, epidermis, hominis; Streptococcus pneumoniae, mutans, sangius, hemolyticus; Ureaplasma urealyticum; Vibrio cholerae. Bei Hitze (gelblicher Zungenbelag), kühlt. Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Atemwegsentzündung, Lungenentzündung, Hepatitis, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Blasenentzündung oder Nierenentzündung und überall, wo Eiter im Spiel ist, wie Karbunkel und Furunkel. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen mit hohem CRP-Wert (Entzündungswert) im Blut, Virus- und Fiebererkrankungen, bei Entzündungen im Lungen- und HNO-Bereich, der Haut, des Verdauungstrakts und der Harnwege. Andrographis ist bei Angina mit Fieber und Schmerzen sogar dem Entzündungshemmer Paracetamol überlegen. Es kommt nicht in so starkem Ausmaß zu gefährlicher Anflutung von Entzündungsstoffen. Hemmt Bakterien, Viren und Plasmodien durch Stimulierung der körpereigenen Immunantwort, schützt die Wirtszellen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika. Beide sind effektiv bei resistenten und nichtresistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose. Auch gegen Viren und sekundäre bakterielle Infekte wie Angina, Sinusitis, Lungenentzündung oder Bronchitis

Oreganoöl Kps

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

Grapefruitkernextrakt Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps
Wirkung: Bei Bakterien, Viren und Pilzen, entzündungshemmend, natürliches Antibiotikum

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stark abwehrsteigernd. Baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wie-Qi, das Abwehr-Qi auf. Nicht bei viel Hitze im Körper, da wäre Baikal Helmkraut besser geeignet

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem und wirken antibakteriell, besonders bei Bacillus cereus (Durchfall, Erbrechen), Streptokokken (Angina), Staphylokokken, Bacillus pneumonia (Lungenentzündung), Escheria coli (Blasenentzündung), Helicobacter pylori (Magenbeschwerden), Bacillus cereus, Pseudomonas spp., Bacillus dysenteriae

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Borrelien, Streptokokken

Agaricus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Streptokokken, Salmonellen, Borrelien, Antibiotikaresistenz

Coriolus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Balanciert wie alle Vitalpilze das Immunsystem, natürliches Antibiotikum, speziell gute Erfahrungen bei Borrelien, Streptokokken, auch Staphylokokken, Escheria coli, Klebsiellen, Listerien, Toxoplasmose

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, nachgewiesene Wirksamkeit gegenüber Salmonellen, Listerien, Staphylococcus aureus (MRSA-Keim)

Coprinus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beim Coprinus ist die antibakterielle Wirkung erwähnenswert, speziell gegen Staphylokokken und den multiresistenten Eitererreger Staphylococcus aureus

Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 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 wie die Darminfektionen auslösenden Salmonellen, die Lungenentzündung hervorrufenden Pseudomonas, Durchfall auslösende Cholerabakterien oder den multiresistenten Keim Staphylococcus aureus

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder mehr
Wirkung: Balanciert wie alle Vitalpilze das Immunsystem, natürliches Antibiotikum, speziell gute Erfahrungen mit Cordyceps bei Borrelien, Streptokokken, Clostridien, Staphylokokken, Bacillus anthracis (Milzbrand), Blasen-, Nieren-, Nasennebenhöhleninfekten

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Als natürliches Antibiotikum wirkt er desinfizierend, was etwa bei Escheria coli oder Staphylococcus aureus (auch MRSA-Krankenhauskeim), bei Chlamydien-, Blasen- oder Nierenbeckeninfektionen gezeigt werden konnte

Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, bei Helicobacter pylori, Borrelien, Streptokokken, Salmonellen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Speziell bei bakteriellen Erkrankungen mit Nervenschmerzen wie Neuro-Borreliose, Helicobacter pylori, Staphyloccocus aureus (MRSA-Krankenhauskeim)

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt aufgrund seiner antibiotischen Eigenschaft gut bei bakteriellen Infekten, auch auf den MRSA-Krankenhauskeim Staphylococcus aureus

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer wirkt stark antibakteriell, sogar bei Multiresistenten Keimen

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Mit Weihrauch lassen sich sämtliche Entzündungen, die durch Bakterien ausgelöst werden, begleiten. Lyme Arthritis (Borreliose) wird durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Erzeugt Acidophilin, ein körpereigenes Antibiotikum, begleitend bei allen Infekten, durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums und etwa 40 andere Schadbakterien

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 4 Tassen
Wirkung: 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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Gleichzeitig antiviral und antibakteriell. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontitis, Karies und Mundgeruch, Sinusitis, äußerlich bei Akne, Wunden

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis - Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Moringa hilft bei Infektionen durch Viren, Pilze und Bakterien. Moringa hat entzündungshemmende Wirkung

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

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet, immunaktivierend, bei Borreliose

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Lindert Nervenschmerzen, bei Bandscheibenvorfall

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Bei Schmerzen im unteren Rücken, entspannt die Lendenwirbelsäule

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Bandscheibenvorfall, schmerzhemmend, entzündungslindernd

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch hilft bei allen akuten und chronischen Entzündungen

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 auch (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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps oder alle 2 bis 3 Stunden 2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend bei Bauchspeicheldrüsenentzündung, jedoch nicht mit Medikamenten zusammen

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bewährt bei entzündlichen Prozessen

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt und Verdauungsbeschwerden wird vorgebeugt

Agaricus oder Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündliche Prozesse in der Bauchspeicheldrüse werden beruhigt

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Verdauungsenzyme entlasten die Bauchspeicheldrüse

Bauchspeicheldrüsensekretion

siehe Verdauungsprobleme

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Bewegungsstörungen

siehe auch Parkinson
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Phospholipide sind günstig bei Chorea Huntington, Vitamin D-Mangel erhöht Sturzgefahr im Alter, fördert die Dopaminbildung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

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 die Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert Dopaminbildung (Dopaminmangel führt zu Zittern, steifen Muskeln)

Bindegewebsschwäche

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Milz-Qi auf, das das Bindegewebe kontrolliert und das Yang nach oben hebt, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Der Astragalus ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz" hält. Die Goji Beere unterstützt ebenfalls das Bindegewebe und baut Kollagen auf

Pleurotus oder Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze - und hier besonders der Pleurotus - wirken positiv auf die Milzenergie. Bei schwacher Milz leidet laut TCM das Bindegewebe. Auch der Maitake und der Shiitake unterstützen das Bindegewebe, etwa bei Senkungen

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Silizium ist ein wichtiger Grundstoff für den Körperaufbau u. a. von Bindegewebe, Sehnen und Gelenken, Silizium wirkt dem unsichtbaren (Senkungsproblematik) und sichtbaren Bindegewebsrückgang (Erschlaffen der Haut, Faltenbildung) entgegen, verbessert das Erscheinungsbild bei Cellulite

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt auch Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, bei Mangel ist das Bindegewebe schwach, neigt zu Schlaffheit, Dehnungsstreifen und Organsenkungen, Hängebrust

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Bindegewebsaufbau mit, auch bei Senkungsproblematik, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher sind zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Shilajit hat die besondere und seltene Fähigkeit im Bindegewebe zu wirken. Er stärkt und reinigt es von Ablagerungen (Säuren, Schwermetale, Pestizide)

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C ist hochdosiert einsetzbar für besondere Unterstützung des Kollagenaufbaus

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps täglich
Wirkung: Entsäuernd, entwässernd, mineralstoffreich

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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Bindehautentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt Bakterien und Entzündungen. Beide Kräuter gelten als natürliche Antibiotika und hemmen Viren, etwa Adenovirus, der ebenfalls Bindehautentzündung hervorrufen kann

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch ist ein Entzündungsmittel und natürliches Antihistaminikum. Hilft bei allergisch bedingter Entzündung der Bindehaut

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Soforthilfe 3 bis 4 Kps
Wirkung: Unterbricht Histaminausschüttung bei allergisch bedingter Entzündung, antibakteriell, entzündungshemmend

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)

Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

Tulsi Tee, Indisches Basilikum

Tagesdosierung: Umschläge beliebig oft
Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, auch bei Bindehautentzündung durch Adenovirus

Blähungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt Magen und Darm, verblüffend regenerative Wirkung auf das gesamte Verdauungssystem einschließlich Darmschleimhaut

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Baut die Darmflora auf, gegen Blähbauch

Lactobac Darmbakterien Kps

Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Reduziert gasbildende Schadbakterien, unterstützt bei der Enzymbildung und verbessert damit die Verdauung von Laktose, Eiweiß und Fetten

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sorgen dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird

Aloe vera Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Ihre Ballaststoffe wirken gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora, entlasten die Leber

Mariendistel + Artischocke Kps

Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Entblähend durch Unterstützung der Leber, lindert auch Herzschmerzen durch Blähungen im Dünndarm

Sternanis Kps

Tagesdosierung: nach Bedarf, 3 Kps oder mehr
Wirkung: Entkrampft bei Blähungen und Koliken

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Papayablatt Tee oder Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen
Wirkung: Im Magen und im Darm bricht das Enzym Papain die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, sodass keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen

Akazienfaser Pulver

Tagesdosierung: 2 El und mehr in Wasser
Wirkung: Nicht blähender Ballaststoff, unterstützt die Darmreinigung, unterstützt die Darmbakterien

Löwenzahnwurzel Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: 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 Aufgeblähtheit, manchmal anfangs auch gegenteilige Wirkung

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert

Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet

Curcumin (Curcugreen) Kps

Tagesdosierung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Blähungen durch Milz-Qi-Schwäche, baut Milz-Qi auf

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Kann gegen Fehlbesiedelung, etwa mit Gärungs- oder Fäulnisbaktieren, wirken, allerdings nicht bei Kältesymptomatik bei Milz-Qi-Schwäche bzw. soll dabei mit Astragalus zusätzlich begleitet werden

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, erleichtert bei Blähungen und Völlegefühl

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie gegen Pilze und Parasiten sowie gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Verstopfung und Krämpfen

Blasenentzündung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zwei sehr stark entzündungshemmende Kräuter. Baikal Helmkraut ist bewährt bei Blasenentzündung oder Nierenentzündung. Die TCM nutzt Andrographis bei akuten bakteriellen Entzündungen der Harnwege. Bei Kältesymptomatik kann man Astragalus dazu kombinieren

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Antibakteriell, stärkt das immunsystem und wärmt, verringert dadurch die Anfälligkeit für Blasenentzündung, gegen Kältesymptomatik, stärkt das Bindegewebe

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Blasenentzündung, vor allem wiederkehrend trotz Antibiotika, könnte ein Biofilm bildendes Bakterium hartnäckiger Auslöser sein. Antibiotika greifen dann nicht genug und es empfiehlt sich entweder die Unterstützung durch Biofilme durchdringendes Oreganoöl parallel zum Antibiotikum oder auch alleine

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: Anfangs alle 2 Stunden 2 Kps, bis 10 Kps
Wirkung: Natürliches Antibiotikum, sehr effektiv bei Blasenentzündung, jedoch nicht zusammen mit Medikamenten anwenden

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Buntnessel verhindert das Verstecken von Bakterien in der Blasenschleimhaut, 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, Cordyceptin wirkt als Antibiotikum, verbessert Harnwerte, gegen häufigen Harndrang, entzündungshemmend, energetische Stärkung des Nieren- und Blasenmeridians

Coriolus oder Coprinus oder Maitake oder Shiitake oder Agaricus oder Chaga oder Reishi oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Vitalpilze wirken antibakteriell und entzündungshemmend, speziell die hier Genannten

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend und harntreibend bei Harnwegserkrankungen, wirkt gegen E. coli Bakterien

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, OPC verhindert das Anheften von Bakterien an der Blasenschleimhaut

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Erregern wie Bakterien schützt

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, besonders wichtig bei Antibiotika-Einnahme, die oft Candida Pilz mit sich bringt. Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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, entwässern

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Erzeugt Acidophilin (eigenes Antibiotikum), begleitend bei Infekten, gegen Bakterien, Viren, Pilze

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend und Reishi auch antibakteriell als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

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

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Stärkt den Blasenmeridian, bei Blasenentzündung, zu viel Harndrang, verbessert alle Urinwerte, gegen Streptokokken, bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme, bei Blasensenkung

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Problemen des Mannes beim Urinieren. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Auch gegen Bettnässen, da Sägepalmextrakt auf die Blase und Reishi angstmindernd wirkt

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Verbessert Blasenfunktion und Fassungsvermögen der Blase

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 Bindegewebsschwäche und Inkontinenz begünstigt

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: Bei Bindegewebsschwäche, entzündungshemmend, immunaktivierend

Reishi oder Agaricus oder Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Blasenschwäche durch Prostataprobleme

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Bindegewebe und beugt bakteriellen Entzündungen vor, die zu Inkontinenz führen können

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Spült Nieren und ableitende Harnwege

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus baut Yang auf und hilft bei ständig kalten Füßen, Goji Beere stärkt die Niere

Blutfluss siehe Gefäßerkrankungen

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

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei niedrigem Blutdruck und allen damit zusammenhängenden Beschwerden

Cordyceps oder Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutdruck ausgleichend

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Niedriger Butdruck kann ein Zeichen für Leberblutmangel sein, dagegen helfen alle drei Natursubstanzen

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei stressbedingten Blutdruckschwankungen, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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: 2x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternd durch Adenosin, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung im Ausmaß von ThromboASS), Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Sehr wirksam bei Bluthochdruck, balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zu einer Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikal Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikal Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikal Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikal Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Senkt systolischen und diastolischen Blutdruck. Hersaponin hat herzstärkende und beruhigende Wirkung. Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Verbessert Blutfluss

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Papain und Bromelain fördern die Durchblutung und die gesunde Fließfähigkeit des Blutes, indem sie den Abbau von Fibrin (Eiweiß) im Blut unterstützen. Fibrin ist für die Blutgerinnung zuständig, trägt im Übermaß aber zu dickem Blut und Thrombose bei

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

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

Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Bei leichtem Bluthochdruck, wirkt Thrombozytenaggregation entgegen, reduziert Cholesterin, leicht blutverdünnend, Vitamin D-Mangel verursacht Bluthochdruck im Alter

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Bei leichtem Bluthochdruck, wirkt Thrombozytenaggregation entgegen, reduziert Cholesterin, leicht blutverdünnend

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

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, Stress oder nierenbedingt, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Seine Tyrosinase senkt Bluthochdruck. Shiitake reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entlastet den Blutdruck (oberen und unteren Wert), indem die Thrombozytenaggregation leicht gehemmt wird, LDL-Cholesterin und Triglyceride gesenkt werden

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck (oberen Wert) durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem

Granatpfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Gefäßablagerungen, senkt Cholesterin und Bluthochdruck, glättet die Gefäße, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes, hochantioxidativ

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Verhärtete Gefäße verursachen Bluthochdruck. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Gleicht den Blutdruck aus, insbesondere bei Stress, Stress stellt die Gefäße eng, senkt Cholesterin

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: L-Arginin erweitert Gefäße, senkt Bluthochdruck

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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-Levels 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

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin & Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nervenstärkend bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Chaga Vitalpilz
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entlastet den Blutdruck durch Entspannung des Zenbtralnervensystems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert Buthochdruck durch Entwässerung (ohne Kaliumverlust)

Blutkörperchen (zu wenig weiße)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert das weiße und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen

Agaricus oder Reishi oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert weiße Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie, auch bei Anämie

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, Vitamin C stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Regeneriert das weiße Blutbild, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Aktiviert das Immunsystem und stärkt die Bildung weißer Blutkörperchen, etwa während/nach Chemo- und Strahlentherapie

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe fördert die Blutbildung und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

Auricularia oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags
Wirkung: Fördert die Leukozyten-Bildung, Auricularia nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren, da Auricularia blutverdünnend wirkt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

Blutmangel (zu wenig rote Blutkörperchen)

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Alle drei Natursubstanzen bauen Blut auf. Vier Monate Einnahme empfohlen, da das rote Blutbild solange zur Regeneration benötigt. Verbessert das weiße, und das rote Blutbild, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie, stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen. Baut auch Blut nach der TCM auf, Symptome: Blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhafte Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. In der chinesischen Medizin wird zwischen einem Herz- und einem Leber-Blut-Mangel unterschieden. Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel zeigt sich in spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnenscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: 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 durch besseren Transport im Darm

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

Agaricus oder Reishi oder Pleurotus oder Coriolus oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

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

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Hat blutreinigende und entgiftende Wirkung

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

Blutzucker erhöht siehe Diabetes

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

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

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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Astragalus verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Außerdem unterstützt er das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren, wirkt effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke. Somit ist er vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert, hat aber auch begleitend bei Borreliose (zusammen mit Baikal Helmkraut und Andrographis) immunstärkende Bedeutung

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x3 Kps
Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

Coriolus oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x3 Kps
Wirkung: Antibakteriell, schon bei den ersten Anzeichen (Wanderröte) hochdosiert anwenden

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Spätfolgen (Neuroborreliose), fördert den Nervenwachstumsfaktor, repariert Nerven

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, gute Erfahrungen bei Borreliose

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. CBD ist zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Beeinflusst die Wahrnehmung von Angst und Schmerz

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen (gelber Zungenbelag), Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 5 Kps
Wirkung: Hemmt die Entzündung

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 5x2 Kps alle 3 Stunden,
Kinder 5x1 Kps alle 3 Stunden
Wirkung: Schleimlösend/antibakteriell/antiviral, Kindern auf Honig geben, bei Husten nachts mit Olivenöl auf die Fußsohlen streichen, Socken darüber, auch bei Lungenentzündung

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Bronchitis mit starker Schleimbildung, entzündungshemmend, stark Schleim reduzierend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei trockener Bronchitis, schleimhautbefeuchtende und lindernde Wirkung auf irritierte oder entzündete Schleimhäute, bei trockenem Husten, auch infolge einer Bronchitis oder Lungenentzündung

Chaga oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps 2x2 nicht abends
Wirkung: Entzündungshemmend, stärkt die Lunge, antiviral, antibakteriell

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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus unterstützt das Lungen-Qi, hilft bei Kurzatmigkeit und Atemnot. Die Angelikawurzel bewegt und reguliert Qi, hilft etwa bei Husten

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Seine husten- und entzündungslindernde sowie schleimlösende Wirkung ist auf seine Fähigkeit, Kälte und Erreger zu vertreiben, zurückzuführen. Inhalieren und Einreiben der Brust mit sehr stark verdünntem Oreganoöl ist bei Bronchitis günstig, übrigens auch bei Asthma. Oreganoöl bekämpft den Lungenentzündungserreger Klebsiella pneumoniae

Reishi oder Shiitake oder Agaricus oder Polyporus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, schleimlösend, hustenlindernd, antibakteriell, antiviral

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, beeinflusst positiv bei Lungenbeschwerden

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: Tagesdosierung 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Die Inhaltsstoffe Cineole, Camphen und Eugenol lösen Schleim, befreien die Atemwege, fördern das Abhusten von Schleim, reinigen die Atemwege bei verstopften Nasennebenhöhlen

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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

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
Wirkng: 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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell. Bakterien werden reduziert und docken nicht so licht an die Schleimhäute an

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Candida albicans siehe Pilzerkrankung

Cellulitis siehe Bindegewebsschwäche

Cholesterin erhöhtes LDL-Cholesterin
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Cholesterinsenkend aufgrund der Saponine, weitere Effekte: gefäßerweiternd, Blutdruck senkend, Herz stärkend, auch bei familiär gehäuftem Bluthochdruck. Chrom hilft, den Wert an LDL-Cholesterin zu senken, und den Blutspiegel des „guten" HDL-Cholesterins zu erhöhen

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, senkt Cholesterin und Triglyceride vergleichbar mit Medikamenten, pflegt Gefäße durch Bioflavonoide, nicht mit Medikamenten kombinieren

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, hemmt Cholesterinaufbau in der Leber

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden, hebt HDL-Cholesterin
Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, fördert die Umwandlung von Cholesterin in der Leber, zuverlässig bei Jüngeren

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reduktion von Gesamtcholesterin und Triglyceriden

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen senken Cholesterin als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin

Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin! Zusätzlich Stress reduzieren mit Vitamin B-Komplex und Magnesium

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Oxidieren des Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, Begleiteffekte: Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren senken Cholesterin, Astaxanthin ist außerdem ein extrem starkes Antioxidans (300mal stärker als Vitamin A oder E), verhindert Oxidieren des Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden, Begleiteffekte: Blut verdünnend (reduziert Thrombozytenaggregation), dadurch Blutdruck regulierend, Blutfluss fördernd, verbessert Herzrhythmus und Herzratenvariabilität

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Maca und L-Arginin senken Cholesterin

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, verhindert Oxidation des LDL-Cholesterins und damit ein Anlegen an den Gefäßwänden

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung, Auch Goji und Angelica senken Cholesterin

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin durch seine Gingerole

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

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Mit Shilajit lassen sich die Blutfette senken und der Antioxidantienstatus verbessern. Nur oxidiertes LDL-Cholesterin legt sich an Gefäßwänden an

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an

Chronische Entzündungen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM. Die Hitze-Störung hat viele Gesichter wie akute und chronische Entzündungen des Verdauungstrakts (Magen, Darm, Leber, Galle), Durchfall, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride, Bronchitis und Lungenentzündung, gelber Schleim, Borreliose, Hautkrankheiten (Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.), Harnwegs-, Blasen-, Niereninfekte, Migräne, Nahrungsmittelallergien (auch Zöliakie), Nasenbluten, Neigung zu Fehlgeburten, vaginalem Ausfluss, Unterleibsentzündungen, Mykosen, Feigwarzen, resistenten Keimen. Kühlt die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut. Auch Feuer, Hitzetoxine, Feuchtigkeit in der Milz, Feuchtigkeit und die Hitze in den drei Feuerstätten, „heißer Wind" und Sommerhitze werden ausgeleitet, das aufsteigende Yang der Leber wird beruhigt, ungenügendes Yin wird genährt, Schleim unter dem Zwerchfell wird aufgelöst, stagnierendes Qi in der Brust kommt ins Fließen. Seine kühlende, fiebersenkende und entzündungshemmende Wirkung wird mit Aspirin verglichen. Hitze ist auch erkennbar an gelblichem Zungenbelag

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, insbesondere für den Bewegungsapparat

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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 nichtsteroide 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen - und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen wie Autoimmunerkrankungen etwa Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Oreganoöl wirkt gegen zahlreiche Erreger, auch solche, die Biofilme bilden und daher besonders schwer zu bekämpfen sind. Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden. Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Antibakteriell, antiviral, antifungal, stark entzündungshemmend dank Bioflavonoiden

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Gegen Gallenblasenentzündung, Reizmagen und Leberentzündung

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, bei allen Entzündungen, besonders Bronchitis, Gastritis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Fibromyalgie, Arthritis, Hepatitis A, B, C, Gefäßentzündungen, Magen- und Darmentzündungen

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, Sägepalmextrakt auch bei Brustdrüsen-, Hoden-, Blasen- und Prostataentzündung

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich bei Gastritis, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn, Neurodermitis, MS, Polyneuropathien

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 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 mittags
Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem bei Entzündungen wie Rheuma, Gicht, Fibromyalgie, Hepatitis, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Harmonisiert das Immunsystem, antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, speziell bei Rheuma, Hashimoto Thyreoiditis, Borreliose, Diabetes, Bronchitis und Lungenentzündung

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmende und befeuchtende Wirkung auf Augen, Haut und Schleimhäute
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Unterstützt bei Entzündungen generell, etwa Blasenentzündung, reinigt die Lymphe

Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält die stark antioxidative und entzündungshemmende Aminosäure L-Ergothionein. Bei Blasen-, Darm-, Leber- und Bauchspeicheldrüsenentzündung

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück, sehr antioxidativ

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmende und antioxidative Wirkung

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Seine Fulvinsäuren und sein Schwefelanteil wirken entzündungshemmend, wodurch entzündliche Prozesse im Darm wie Divertikulitis oder Colitis aber auch etwa der Gelenke wie Rheuma oder der Venen gelindert werden, Ödeme zurückgehen, Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen gebunden und ausgeschieden werden

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur". Gegen stumme Entzündungen im Darm, die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Entzündungshemmend, Silizium aktiviert das Immunsystem nachhaltig

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Colitis, Blasenentzündung, chronischer Hepatitis, Sehnenscheidenentzündung, baut Qi und Blut auf, jedoch auch Yang. Bei Hitze zusammen mit kühlendem Baikal Helmkraut anwenden

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend, präbiotisch, probiotisch, bei Schadbakterien, dadurch auch gut bei Entzündungen des Magen-Darm-Trakts

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Lindert Schmerzen und Entzündungen durch die Hemmung von Prostaglandinen und entzündlicher Proteine. Wirkt antioxidativ

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Gastritis, Hepatitis, Bronchitis – leitet Hitze aus nach der TCM

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Bei Entzündungen wie Sinusitis, Prostatitis, Bronchitis, auch bei Antibiotikaresistenz

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Traditionell bei allen Entzündungen etwa bei Brustdrüsenentzündung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Antioxidans, alle chronischen Entzündungen führen zur vermehrten Bildung von Freien Radikalen

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, 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

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

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, wirken Viren und Bakterien entgegen, wirken entzündungshemmend, Hericium speziell im Nerven- und Magen-Darmbereich, wirkt beruhigend, gut bei Reizdarm-Syndrom, kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM, sehr bewährt zur Hitzeausleitung bei chronischen Entzündungen

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen, regulieren Immunprozesse und beugen Autoimmunerkrankungen vor und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Laut Untersuchungen hilfreich bei Colitis, baut Qi und Blut auf, jedoch auch Yang. Bei Hitze zusammen mit kühlendem Baikal Helmkraut anwenden

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt speziell bei Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa ausgleichend und regulierend auf das Immunsystem, entzündungshemmend, fördert die Darmflora

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt und reinigt den Darm, wirkt entzündungshemmend, versorgt mit allen Spurenelementen in ionischer Form

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält die natürliche Salicylsäure, das schmerzstillende und entzündungshemmende „Aspirin der Natur". Gegen Entzündungen im Darm

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verfestigt zu dünnen Stuhl bei chronischem Durchfall

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält Lenthionin, das stark antibakteriell und antiviral wirkt. Erhöht das Wachstum von probiotischen Bifidobakterien und Laktobakterien und wirkt gegen Verstopfung. Bei Darmentzündungen und Darmgeschwüren

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hilft der Darmflora, sich schneller zu regenerieren. Ersatz für Darmbakterienkulturen nach Antibiotikabehandlungen. Hilft bei Verstopfung, Parasiten, Darmentzündungen und -geschwüren. In Kombination mit dem Hericium

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch hilft bei Colitis ulcerosa und bei Morbus Crohn durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: 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)

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin und Phospholipide, die bei Colitis oft fehlen und die Darmschleimhaut schützen, hilft bei der Östriolbildung (Östriol ist für den Schleimhautaufbau zuständig)

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: 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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend bei Reizdarm

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Reizdarm

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

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)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vit E-Mangel ist bei Colitis sehr wahrscheinlich

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie – außer gegen Pilze und Parasiten – auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

COPD

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Reishi oder Coriolus oder Cordyceps oder Shiitake oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: Hoch dosieren! 3x2 bis 5x2 Kps, eventuell 2 Vitalpilze kombinieren
Wirkung: Vitalpilze erleichtern das Ausatmen, bei allen Lungenkrankheiten, entzündungshemmend, schleimlösend, verbessern Sauerstoffversorgung

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Traditionell bei COPD eingesetzt, entzündungshemmend, unterstützt das Lungen-Qi, hilft tbei Kurzatmigkeit und Atemnot

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Lungenfunktion, entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren wirken positiv auf die Lungenfunktion, entzündungshemmend

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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bindet Gifte im Darm – auch aus Gärung und Fäulnis - und bringt sie zur Ausscheidung. Hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regeneriert den Magen-Darmbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darmbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Baut die Darmflora auf, regeneriert den Magen-Darmbereich, kräftigt und schützt die Schleimhäute im Darmbereich, gegen Viren, Bakterien, Pilze

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen. Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von Gärungs- oder Fäulnisbakterien. Entzündungsauslösende, krankmachende Keime wie Bakterien, Viren, Pilze oder Parasiten werden normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Bei Schadbakterien, Viren und Pilzen

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall/Verstopfung

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Das Enzym Papain bricht die Fasern von Fleisch auf und beschleunigt die Verdauung, damit keine Blähungen durch Fäulnisprozesse entstehen. Papayablatt baut außerdem Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert, fördert Darmflora und Immunsystem und saniert insgesamt das Milieu im Verdauungstrakt

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

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

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 1 gestrichener Tl in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis- und Gärungsgifte) bindet und entsäuert

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

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen Schadbakterien, Viren, Pilze und fördert die Verdauung

Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Baut die Darmflora auf, unterstützt das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch, reinigt, bei Schadbakterien, bei Durchfall und Verstopfung

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3 El in Getränke
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, präbiotisch, probiotisch

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

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

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 2x3 Kps, nicht abends
Wirkung: Natürlicher MAO-Hemmer, verhindert den schnellen Abbau von Serotonin, stimuliert die Hormonfreisetzung aus der Nebennierenrinde

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Antidepressiv durch Anregung der Botenstoffe, bei bipolaren Störungen, Ängsten, Trauer, Überarbeitung, Stress

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Rhodiola wirkt antidepressiv, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Erhöht die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein Serotoninmangel kann schon Depressionen, Antriebslosigkeit, Panikattacken Angststörungen, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Ganz im Gegensatz zu Antidepressiva, die langfristig zu kognitiven Abstumpfungen führen können, fördert Brahmi die Wahrnehmung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Schon geringe Mängel an B-Vitaminen können vor allem bei Älteren zur Depression führen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung und des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels. Antidepressiva erübrigen sich oft bzw. wirken sie unvergleichlich besser, wenn sie in Begleitung von Krillöl eingenommen werden, Vitamin D spielt vor allem bei Depressionen im lichtarmen Winter eine Rolle

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel und alle dort ablaufenden Prozesse inklusive Energiebereitstellung und des für Stimmung und Antrieb so wichtigen Dopamin- und Serotoninspiegels

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Vitamin D-Mangel spielt eine Rolle bei der Entstehung von Depressionen

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus baut Qi auf und hilft damit auch der Stimmung, wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch entstresst und entspannt. Depressionen und Angststörungen werden gemildert, da Weihrauch beruhigend und wohltuend auf psychische Leiden wirkt

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

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert Nervenwachstumsfaktor, stärkt Nerven, für Entwicklung und Erhaltung von Nervenzellen, begünstigt Regeneration des Nervengewebes im Gehirn, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Fördert Regeneration beschädigter Nerven, antidepressive Wirkung

Aminosäuren I Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Essentielle Aminosäuren, Tryptophan beeinflusst Serotoninbildung (Wohlbefinden)

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: 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 (alternativ: kolloidales Zink, Dosierung einfacher, da Überschüsse ausgeschieden werden, außerdem: bei Kolloiden keine Konkurrenzierung anderer Elemente)

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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit im Körper. Damit sind viele Symptome verbunden wie etwa Stimmungstiefs am Morgen

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

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Fördert die körpereigene Insulinausschüttung, gleicht – vermutlich mitbedingt durch sein Spurenelement Vanadium – Blutzuckerschwankungen aus und senkt bei Typ 2-Diabetes hohe Blutzuckerspiegel. Die insulinproduzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse werden durch den Coprinus geschützt und regeneriert, verbessert den Langzeitzuckerwert

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nach dem Coprinus zweitwichtigster „Diabetikerpilz", bei Diabetes Typ 1 und 2, schützt und revitalisiert Pankreas-Zellen, stimuliert das immunologische Gleichgewicht bei Diabetes Typ 1, reduziert und verlangsamt die Zuckeraufnahme, gegen Insulinresistenz, egen Folgeschäden etwa an Augen

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 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

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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Senkt die Insulinempfindlichkeit, wirkt oft vergleichbar mit Medikamenten, verbessert die Leberfunktionen und damit die Glukoseregulierung

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt den Blutzuckerspiegel, ohne Unterzuckerung auszulösen, verbessert ebenfalls die Insulinsensibilität, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, schützt die bei Diabetes besonders gefährdete Leber, wirkt sehr stark antioxidativ und entzündungshemmend, was Diabetes-Folgeschäden reduziert. Die Blutzucker regulierende Wirkung braucht aber ihre Zeit und kommt erst nach mehreren Wochen bis zu sechs Monaten Einnahme zum Tragen

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Astaxanthin ist ein starkes Antioxidans, EPA+DHA verhindert Diabetes-Folgeschäden an den Gefäßen

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen, reguliert das Immunsystem – wird bei Autoimmunerkrankungen eingesetzt, etwa Diabetes Typ 1

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität und das Hormon Adiponektin. Damit hat er besonders für übergewichtige Diabetiker Bedeutung. Sie produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind, während schlanke Diabetiker mit leeren Fettzellen besser dran sind, weil sie automatisch mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Ist es bei Übergewichtigen gering vorhanden, wird die Wirkung von Insulin an den Fettzellen abgeschwächt, während mehr von diesem Hormon die Insulinwirkung verbessert. Schließlich unterstützt der Astragalus auch bei Diabetes-Folgeerkrankungen wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die Gefäßinnenwände von Diabetikern sind vermehrt Oxidationsprozessen ausgesetzt. Shilajit schützt davor, senkt das C-reaktive Protein (CRP-Wert), den wichtigsten Entzündungswert im Blut, sowie den Langzeitzuckerwert

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reduziert den Langzeitzuckerwert und senkt den Nüchtern-Zuckerspiegel im Blut leicht. Bei Personen im Diabetes-Vorstadium verringert die Aloe den Nüchtern-Zuckerspiegel

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der zu Anfälligkeit für Diabetes führt und das Gefäßrisiko erhöht. Mit Lysin lässt sich die Insulinresistenz verbessern. Lysin schützt 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

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 Rethinopathie vor

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E erhöht die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Sie erkennen das Insulin wieder und senken Blutzucker

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Beeinflusst den Kohlenhydratstoffwechsel positiv, was zu einer besseren Verwertung von Glucose und zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels führt
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Gegen Bildung einer Fettleber als Begleiterscheinung des Diabetes

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 Insulinrestistenz bei Diabetikern, steigert die Insulinsensitivität, kann Diabetes im Anfangsstadium verhindern und Spätschäden von Diabetes wie Nerven- und Gefäßschäden

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Aufgrund seiner Bitterstoffe ist Löwenzahn günstig bei Schwankungen des Blutzuckerspiegels

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Moringa wirkt unterstützend bei Diabetes und Bluthochdruck aufgrund entstressender Wirkung

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Unterstützt rundum bei Diabetes-Risikofaktoren. Er steigert etwas die Insulinausschüttung, hebt HDL-Cholesterin, reduziert LDL-Cholesterin sowie Triglyceride, Übergewicht (lindert Heißhunger), reduziert etwas Bluthochdruck und den Gefäßrisikofaktor Homocystein. Er lindert bei Diabetes häufig auftretendes Hautjucken und unterstützt durch die vielen positiven Wirkungen auf das Gefäßsystem wie die Durchblutung

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen senken den Blutzucker als Nebeneffekt, Sägepalmextrakt wird hauptsächlich für die Prostata eingesetzt

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: 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

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

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

Divertikulitis, Divertikulose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Erschlafftes Bindegewebe begünstigt die Bildung von Divertikeln, Schleimhautausstülpungen, die mit zunehmendem Alter auftreten und sich entzünden können. Sie gelten als Vorstufe zu Darmkrebs und können außerdem zu lebensgefährlichem Darmdurchbruch führen. Shilajit stärkt und reinigt das Bindegewebe, wirkt entzündungshemmend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt massiv Entzündungen

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt die Darmschleimhaut, reguliert die Darmflora und die Barrierefunktion des Darms, entzündungshemmend, wirkt auch gegen Polypen

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend bei Divertikulitis

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: 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 (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Fördert die Bildung von Dopamin

Chaga oder Agaricus oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration

Dünndarmgeschwüre
siehe auch Colitis, chron. Entzündungen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich auch bei Geschwüren, kräftigt und schützt Schleimhäute

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Gastritis und Magengeschwüren sowie Entzündungen des Zwölffingerdarms, Dünndarms, Dickdarms und Mastdarms. Drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, sehr hilfreich bei Gastritis, Magen und Dünndarmgeschwüren

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Gegen Gastritis und Geschwüre, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Wenn Immunzellen sich stark vermehren müssen und allerlei Antikörper gebildet werden müssen, nimmt der Bedarf an Glutamin dramatisch zu. Glutamin ist die wichtigste Energiequelle für den Dünndarm

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, für bessere Wundheilung

Durchblutungsstörungen
siehe Gefäßerkrankungen

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

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Lactobac Darmbakterien für die gesunde Darmflora, unterstützt gegen viele Durchfall verursachende Schadbakterien, Viren, Pilze

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt Magen-Darmbereich, entzündungshemmend, antiviral, antibakteriell, baut Darmflora wieder auf, gut bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten, bei Reizdarm

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt. Baikal Helmkraut hilft bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Auch der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden. Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürlich wirksames Antibiotikum, wirkt durch seine Polysaccharide wie alle Vitalpilze gegen Viren, Pilze und Bakterien

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Die Einnahme des Pilzes, vor allem in höheren Dosierungen, hat eine Verfestigung des Stuhlgangs zur Folge und kann daher bei chronischen Durchfällen empfohlen werden

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Durchfällen aufgrund von zu viel Feuchtigkeit im Körper (nach der TCM)

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gegen pathogene Keime

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Schützt den Verdauungstrakt. Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: bis zu 3 El in Wasser
Wirkung: Verbessert die Darmtätigkeit, wirkt präbiotisch, bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Antiviral, antibakteriell, erschwert Anhaftung von Erregern an der Schleimhaut

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Bei Reizdarm, Verstopfung und Durchfall, nicht bei Fruktoseunverträglichkeit

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte, verdrängen etwa schädliche Bakterien, die Durchfall auslösen

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe enthält Ballaststoffe wie Lignine gegen Verstopfung. Sie reinigen den Darm, gleichen seinen Wasserhaushalt bei Verstopfung und Durchfall aus, wirken präbiotisch und sind damit Wegbereiter und Futter der gesunden Darmflora

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Gegen Durchfall durch Milz-Qi-Schwäche

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Wirkt als unverdaulicher, nicht blähender Ballaststoff, der die Darmtätigkeit fördert, Gifte eines gestörten Darmmilieus (Gifte von Bakterien und Pilzen, Fäulnis und Gärungsgifte) bindet und außerdem entsäuert

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, bei Reizmagen/Reizdarm

Eisenmangel siehe Blutmangel

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain verbessern die Eiweißverdauung und lösen Eiweißrückstände im Darm

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Seine Enzyme unterstützen die Eiweißverdauung

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitzeproblematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung wird sie bei Hepatitis B empfohlen. Alkohol wird durch die Einnahme von Andrographis ganz schnell abgebaut

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel. Nicht (oder nicht alleine) geeignet bei Hitzesymptomatik (gelblicher Zungenbelag)

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm. Zur sanften Schwermetallausleitung

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps und mehr
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, für Cystein und Glutathion-Synthese, antioxidativ, immunstärkend, passiert die Gehirnschranke, entgiftet Umweltspeichergifte, auch Schwermetalle, doch hohe Tagesdosierung nötig, bis 15 g (= 1 bis 2 Teelöffel) über 3 Monate

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Die Polyphenole der Zistrose binden Schwermetalle und leiten sie aus

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe bindet Gifte im Darm und bringt sie zur Ausscheidung. Beginnt etwa Nahrung im Darm zu faulen, weil zu wenig Magensäure und Gallenflüssigkeit die Eiweißverdauung einschränken, entsteht Ammoniak. Das schafft Zusatzarbeit für die Leber, die den Ammoniak zu harmlosem Harnstoff umwandeln muss. Außerdem verbessert die Aloe den Blutfluss in den Gefäßen der Leber und harmonisiert den gesamten Stoffwechsel

Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften, fördern die Glutathion Synthese, leiten langsam Schwermetalle aus

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Unterstützt alle Entgiftungsorgane, fördert die Glutathion-Synthese, entgiftet chemische Stoffe, auch radioaktive Stoffe etwa nach Kontrastmitteluntersuchung, regt Nierentätigkeit an

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirksames Leberstärkungsmittel, sogar bei Hepatitis, verbessert Leberwerte durch Stärkung, insbesondere GPT und GOT-Werte, auch bei Fettleber, leitet langsam Schwermetalle aus, fördert die Glutathion-Synthese

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Leber, hilft bei chronischer Übersäuerung

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leberreinigende, entgiftende Eigenschaften. Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt damit die Leber von Giftstoffen. Leitet Harnsäure aus, blutreinigend, stoffwechselanregend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Pleurotus oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: In der TCM löst und transformiert der Pilz Feuchtigkeit, Nässe und Schleim, tonisiert Milz und Magen-Qi, unterdrückt inneren Wind, eliminiert Wind-, Kälte und Hitze Nässe und leitet Toxine aus. Er spielt also eine große Rolle bei der Entgiftung

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reinigt die Lymphe, löst Lymphstaus, auch nach Lymphknotenentfernung

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel und das führt zu Entgiftungsschwäche mit Anhäufung von Toxinen im Körper

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin baut Glycin auf und das unterstützt die Leberentgiftung

Spirulina Kps
Tagesdosierung:2x2 Kps
Wirkung: Löst Gifte wie Quecksilber und radioaktive Substanzen aus dem Körper und wird effektiv zur Schwermetallausleitung eingesetzt.
Achtung: Bei Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall Algen-Einnahme sofort stoppen, Bindemittel (Akazienfaser) und Zink (am besten als Kolloid) nehmen

Chlorella Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Bindet und leitet giftige Metalle aus. Sie enthält Proteine und Peptide, die zur Bindung und zum Abtransport unerwünschter Substanzen aus dem Körper eingesetzt werden.
Achtung: Bei akuten Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall sofort Bindemittel wie Akazienfaser und Zink (am besten als Kolloid) nehmen. Damit kann man die Chlorella Einnahme immer begleiten

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: bis zu 3 EL
Wirkung: Ballaststoffe binden sekundäre Gallensäuren und bringen sie zur Ausscheidung, dadurch wird die Leber entlastet

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi stärkt die Nieren, senkt den Harnsäurespiegel und entgiftet

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

Entsäuerung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 3x1 gehäufter Tl in Wasser
Wirkung: Entsäuerung durch mikronisierte Kalzium und Magnesiumcitrate, beinträchtigen weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung)

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Entsäuerung durch basische, ionisierte Mineralstoffe, nicht bei Magensäuremangel

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Löwenzahn ist ein wirksames Heilmittel bei Übersäuerung. Er regt allgemein den Stoffwechsel an

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte, Medikamente und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

Agaricus oder Cordyceps oder Hericium oder Maitake oder Pleurotus oder Reishi oder Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze entgiften und entsäuern ein wenig, dadurch auch Schmerzrückgang, doch am stärksten entsäuern die hier genannten Pilze, auch bei chronischer Übersäuerung

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entgiftet, entwässert, entsäuert, entschlackt, reinigt Nieren und Haut, unterstützt Leber und Galle

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Krillöl wirkt ursächlich gegen Übersäuerung, indem es als Gegenspieler zur Arachidonsäure fungiert

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: EPA+DHA wirken ursächlich gegen Übersäuerung, indem sie als Gegenspieler zur Arachidonsäure fungieren

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 Entsäuerungsbäder 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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau, wirken gegen Übersäuerung durch schlechte Verdauung

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Entzug Alkohol, Zigaretten, Drogen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Kann bei Psychosen helfen, vor allem, wenn sie durch Nikotin, Opiate oder Cannabis-Konsum (THC) ausgelöst wurden. Überhaupt scheint CBD dämpfend auf Sucht zu wirken, was nicht verwunderlich ist, werden doch beide Stoffe – das berauschende und nicht immer ungefährliche THC und das CBD – von der Natur in einer Pflanze kombiniert. Moderne Cannabis-Züchtungen für den Einsatz als Rauschmittel zeigen leider ein eklatantes Ungleichgewicht zwischen THC, das hochgezüchtet wurde, und CBD, das oft den Ausgleich nicht mehr schafft

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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)

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle. Dadurch kann es bei Epilepsie erfolgreich sein. Allerdings nicht bei jedem Betroffenen. Mitunter wird die ganze Breite der Cannabinoide, auch das nicht enthaltene, berauschende THC, benötigt

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen eingesetzt

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Hoher natürlicher Borgehalt sorgt für einen optimalen Energiefluss im Körper. Bei Staus, Krämpfen und Epilepsie kann Bor fehlen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Hat nervenschützende Eigenschaften. Es gibt Hinweise auf Vitamin D-Mangel und der Häufigkeit epileptischer Anfälle

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Hat nervenschützende Eigenschaften

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Krampfneigung bei Vitamin-D-Mangel

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nervenwachstumsfaktor wird angeregt

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Gute Erfahrungen begleitend bei Epilepsie

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)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi und das Lungen-Qi und baut zusätzlich Blut auf, stärkt das Abwehr-Qi (Immunsystem), lässt Geschwächte wiederaufleben. Der Astragalus wird daher zum Aufbau bei Erschöpfungszuständen, Rekonvaleszenz, Blutarmut, Altersschwäche, Kältezuständen, aber auch begleitend zur Stabilisierung bei bzw. nach Erkrankungen, bei Stress oder Energiemangel sehr erfolgreich eingesetzt. Eine Anhebung des Qi wirkt sich nicht nur körperlich aus, sondern führt auch zu einer besseren geistigen und seelischen Verfassung

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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert Sauerstoffaufnahme, erhöht ATP-Produktion, bei chronischer Müdigkeit, hilft der Nebenniere zu regenerieren

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Erschöpfung durch Herzblutmangel nach der TCM, äußert sich durch Herzstolpern, Herzrasen, Unruhe, Erschöpfung, Schlafprobleme

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Powerpflanze, bei Burnout, baut Nebenniere, Cortisol, DHEA und Geschlechtshormone wieder auf, reduziert stressbedingte Säurebildung, kräftigt und macht leistungsfähig

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Reguliert Produktion von Dopamin, ein Mangel an Dopamin wirkt sich in Antriebslosigkeit und Erschöpfung aus. Ist ein starkes Adaptogen, reduziert Stress und Angst. Brahmi unterstützt die Schilddrüse bei einer Unterfunktion, die sich unter anderem durch Müdigkeit ausdrücken kann

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Blutbildend, bei Erschöpfung durch Anämie

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin-Mangel führt zu Müdigkeit, Leistungsschwäche und Erschöpfung

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Häufig ist Vitamin D-Mangel Ursache für Müdigkeit

Agaricus oder Maitake oder Shiitake oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Burnout und chronischer Müdigkeit

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nach der TCM bei Blut-Mangel und blockiertem Qi: Blut-Mangel nach der TCM entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Er zeigt sich unter anderem in Müdigkeit, körperlicher und mentaler Schwäche

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Sternanis entspannt und hat sehr positive Wirkung auf die Nebennieren

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Bei manchen ist CBD ein Muntermacher und hilft bei Tagesmüdigkeit über die Runden

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Carnitin sorgt für Energiebereitstellung, Tyrosin erhöht die Leistungsfähigkeit

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Ionisiertes Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellularer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Nicht bei Magensäuremangel

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2 bis 3 Tl in Wasser
Wirkung: Bei Stress ist Magnesium-Bedarf erhöht, kann Ursache von Erschöpfung sein. Magnesium regt die Gewinnung von Energie auf zellularer Ebene an, hat einen großen Einfluss auf den Energiestoffwechsel. Chrom reguliert den Blutzuckerspiegel und verbessert den Stoffwechsel der Aminosäuren

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

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

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

Essstörung siehe Bulimie

Falten siehe Alterung vorzeitige, Hautprobleme

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

Krillöl premium + Astaxanthin+Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Sehr stark entzündungshemmend

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2 bis 3 Tl in Wasser
Wirkung: Enthält Magnesium und Kalzium aus gut aufnehmbaren Citraten zur Entsäuerung

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Ionisiertes Kalzium und Magnesium, schnell aufnehmbar, zur Entsäuerung

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Vitamin K2 steuert den Kalziumhaushalt und sorgt dafür, dass Kalzium wirklich in die Knochen gelangt. Baut falsch abgelagerten Kalk ab. Nicht mit Blutverdünnern auf 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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe und lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen

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

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 Trigylceride und hilft gegen Fettleber

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitze zu der Leberproblematiken gehören

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Der Maitake reduziert einerseits die Cholesterinproduktion und andererseits Fetteinlagerungen in der Leber (Fettleber). Er reduziert von allen Vitalpilzen Triglyceride am stärksten, fördert den Gallenfluss, beugt Gallensteinen vor

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, schützt Leberzellen, gegen Fettleber

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirksames Lebermittel, verbessert GPTund GOT-Werte, bei Fettleber, antioxidativer Schutz für die Leber, bei Alkoholmissbrauch

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Reguliert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette, wirkt Fettleber entgegen

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe, Gifte und Säureschlacken im Bindegewebe und leiten sie aus. Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, die bei Leberstörungen eine wichtige Rolle spielt. Erhöhte Werte zeigen einen Gallenstau oder bereits bestehenden Leberschaden

Coriolus oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Ebenfalls direkter Bezug zur Leber, gegen Fettstoffwechselstörungen

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

Fettverdauungsstörung

siehe auch Fettleber
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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 Trigylceride

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

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 Trigylceride 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

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert die Fettverdauung, bei Hyperlipidämie

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Pleurotus oder Maitake oder Chaga oder Coriolus oder Agaricus oder Hericium oder Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags
Wirkung: Reguliert die Fettverdauung, normalisiert eine gestörte Leberfunktion, senkt Cholesterin und Triglyceride

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Fördert den Fettstoffwechsel, senkt Blutfette. Achtung: Wirkt blutverdünnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Hauptursache für Vitamin E-Mangel sind Fettstoffwechselstörungen und Leberschwäche

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, wichtig zur Fettverdauung

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps vor dem Essen
Wirkung: Fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, bei Aufstoßen und Blähungen

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Verbessert die Fettverdauung durch Enzyme wie Papain, die außerdem Fremdeiweiß verdauen helfen

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entsäuert, verbessert den Fettstoffwechsel durch Bitterstoffe und vermehrten Gallenfluss

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt extrem gut gegen Entzündungen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entspannt harte Muskeln, entzündungshemmend, baut Leberblut auf, Leberblutmangel führt zu Muskelschmerzen

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat. Aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung lindert Löwenzahn Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Coriolus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren ein überreiztes Immunsystem bei Fibromyalgie, entzündungshemmend (cortisolähnlich) 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senken die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Entsäuert und dämpft damit die Entzündungsbereitschaft des Gewebes. Kalzium kann Schmerzen der Fibromyalgie lindern. Nicht geeignet bei zu wenig Magensäure

Fieber

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Kräuter leiten Hitze und Fieber aus, bekämpfen Erreger, stärken das Immunsystem, Baikal Helmkraut ist eines der besten Fiebermittel überhaupt

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze wirken antiviral und antibakteriell, helfen auch bei Dengue und Malaria

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2x1 El in Fruchtsaft oder Smoothie, bei Fieber auch problemlos öfter
Wirkung: Antiviral, antibakteriell, Fieber senkend, schleimlösend, nicht geeignet bei Fructoseunverträglichkeit, auch bei Malaria

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

Freie Radikale siehe Alterung vorzeitige

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bekämpft Eitererreger, natürliche Antibiotika, leitet Hitze und Toxine aus

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 Trigylceride

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen nach der TCM. Baikal Helmkraut scheidet die schädliche Hitze aus Lunge, Magen, Gallenblase, Dickdarm, Herz, Dünndarm, Leber und Blut aus, hilft daher auch bei Gallenblasenentzündung

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Antibakteriell, entzündungshemmend, gute Erfahrungen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Krillöl enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Gallenschwäche/-stau
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reinigt und regeneriert die Leber durch Bitterstoffe und Cynarin, fördert den Gallenfluss und damit auch die Fettverdauung, senkt Blutfette wie Cholesterin und Trigylceride, auch bei Gallenstau

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Löwenzahn regt aufgrund seiner Bitterstoffe Magensäfte und Gallensäuren an. Der Wirkstoff Cholin wirkt galle und darmfördernd

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt vor allem das Milz-Qi. Milz-Qi-Mangel zeigt sich in Aufgedunsenheit, weichem Stuhl, fehlendem Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebenem Bauch, verminderter Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert überschüssiges Fett, regt die Gallensäuren an, reinigt die Leber von Giftstoffen, schützt durch seine antioxidative Wirkung die durch freie Radikale gefährdete Leber

Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze sind günstig bei allen Leber- und Gallenbeschwerden, wirken stärkend auf die Meridiane

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss, auch bei Gallenkolik

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme, speziell die Lipase zersetzen Fette und verbessern die Fettverwertung sowie die gesunde Gallenblasenfunktion

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss, verbessert die Verdauung, bei schwachem Verdauungsfeuer

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, fördert den Gallenfluss und damit die Fettverdauung

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss durch Bitterstoffe

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stimuliert durch Bitterstoffe den Gallenfluss, hilfreich bei angespannter Galle, Blähungen, Völlegefühl, schwacher Fettverdauung

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Bei Gallenschwäche kommt es häufig zu Vitamin D Mangel

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Dass es zu Gallensteinen kommt, führt die TCM auf feuchte Hitze zurück, seltener auf ernährungsbedingte Feuchtigkeit und Kälte. Baikal Helmkraut wirkt gegen Hitze, Andrographis direkt gegen feuchte Hitze. Der einfachste Weg vorzubeugen: Eine Kur zweimal jährlich mit Baikal Helmkraut und Andrographis über zwei, drei Monate im Frühjahr und im Herbst und dazu die auch psychisch stabilisierende Mariendistel

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Löwenzahn wirkt aufgrund des Wirkstoffes Cholin gallefördernd und kann bei Gallensteinen erfolgreich angewendet werden (Nicht bei einer Gallenkolik!)

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, regeneriert und stärkt Leber und Galle

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei akuten Gallenbeschwerden, 15 min nach Reishi-Einnahme, wenn zu wenig Wirkung

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Carnitin stabilisiert den Kreislauf und entspannt die Muskulatur bei Erbrechen

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Ballaststoffe reduzieren das Risiko für cholesterinhaltige Gallensteine

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Cholin des Krillöls kann Ablagerung von cholesterinhaltigen Gallensteinen verhindern

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Nur zur Vorbeugung! Reinigt und regeneriert Leber und Gallenblase, beugt Gallensteinen vor, doch nicht bei Gallensteinen einnehmen, da Gefahr einer Kolik

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Bei Gallensteinen entsteht Vitamin K2-Mangel. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

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

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Übersäuerung, regeneriert Magen und Darm, gegen Helicobacter pylori, kräftigt und schützt Schleimhäute, lindert Unruhe, Ängste und Spannungszustände

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Unterstützt bei Gastritis und Magengeschwüren, drängt das Helicobacter pylori Bakterium zurück

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Entzündungen trocknen die Schleimhäute aus, Auricularia befeuchtet sie wieder

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Gastritis Typ A

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm sowie – außer gegen Pilze und Parasiten – auch noch etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen, die sehr negative Folgen etwa auf die Darmflora haben. Der Shilajit hat natürlich auch positive Auswirkungen auf Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut und reduziert insgesamt Stress

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Magenbrennen durch Leberschwäche und Reizmagen, entzündungshemmend, gleicht Magensäure aus, auch bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröhrenschließmuskel

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 x1 Kps
Wirkung: Brahmi-Extrakt wirkt gegen das Helicobacter pylori Bakterium, erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt stark entzündungshemmend, auch bei Magen und Zwölffingerdarmgeschwür

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps vor dem Essen
Wirkung: Bei Gastritis mit nervlicher Komponente

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Bei Gastritis infolge von zu viel Magensäure

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Helicobacter pylori

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, 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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt Helicobacter pylori, entzündungshemmend, lindert Sodbrennen oft innerhalb von Minuten, hilft bei Magengeschwüren und allen Beschwerden des „nervösen Magens"

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Ausgleichende Wirkung auf die Psyche, positiver Einfluss auf das Hormonsystem, reduziert Ausschüttung von Adrenalin

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Magenschmerzen und Übelkeit, senkt aufsteigendes Magen-Qi ab, das Übelkeit verursacht, bei Schleim (TCM) und Kälte

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, bildet einen Schutzfilm auf der Magenschleimhaut

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Mit Studien belegte Wirkung bei Gastritis, auch für Nervenausgleich

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin, senkt die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Der Körper braucht L-Glutamin für die Regeneration sich schnell teilender Zellen 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Herzschutz, reichert sich an, 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 – nicht gemeinsam mit 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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Pflanzen leiten Hitze aus. Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin und Triglyceride werden in der TCM als Hitzestörung gesehen. Die Stärkung von ACE2 macht das Baikal Helmkraut interessant für den Einsatz bei Bluthochdruck. Stärkt man ACE2, wird der Gegenspieler ACE besser in Schach gehalten, Bluthochdruck und Wasseransammlungen werden reduziert. Die Helmkraut-Flavonoide Baicalin und Wogonin hemmen die Verklumpung von Blutplättchen und senken Cholesterin. Außerdem minimiert Baikal Helmkraut das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. Wirkt auch bei Bluthochdruck, ausgelöst durch Vireninfektion wie Covid-19. Baikal Helmkraut erhöht die Widerstandskraft von ACE2. Das Virus nutzt den ACE2-Rezeptor der Zelle um anzudocken und als Eintrittstor in die menschliche Zelle zu benutzen. Dabei wird die eigentliche Funktion von ACE2 blockiert und das löst mitunter schwere Infektionsverläufe aus mit Bluthochdruck und erhöhtem Lungendruck mit Wasseransammlungen. Zusätzlich haben beide Kräuter herzstärkende Wirkung. Baikal Helmkraut ist in der Nachsorge von Schlaganfall bewährt, es verhindert das Absterben von Nervenzellen

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

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Hochdosiertes Vitamin C ist von vielfältiger Bedeutung für die Gefäße, blutverdünnend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Trigylceride, verhindert Oxidation von Cholesterin, senkt Entzündungsauslöser Homocystein, erweitert Gefäße, hält das Blut fließfähig, reduziert Bluthochdruck und Cholesterinablagerungen in den Gefäßen

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, besonders regenerierend wirkt die Einnahme abends
Wirkung: Gefäßerweiternd, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), durchblutungsfördernd, antioxidativer Schutz der Gefäßwände, Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, Anhebung von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, höhere Sauerstoffsättigung des Blutes, Ausgleichend auf das Nervensystem, regeneriert das Herzblut (TCM), gegen Unruhe und Stress

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Bei erhöhtem systolischem (oberen) und diastolischem (unteren) Blutdruckwert aufgrund von Erschöpfung, reguliert die blutdruckbestimmenden Hormone der Nebennierenrinde, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, entlastet Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), Reduktion von LDL-Cholesterin und Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin, zur Thrombosevorbeugung, bei Herzrhythmusstörungen, verbessert Herzdurchblutung, Herzschmerzen werden gelindert, der periphere Widerstand wird vermindert, die Sauerstoffaufnahme wird verbessert

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert die Durchblutung. Balanciert vor allem den systolischen (oberen) Blutdruckwert, blutdrucksenkend durch Regulation des Renin-Angiotensin-Systems, Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), gegen Hypercholesterinämie: Reduktion von LDL-Cholesterin und besonders gut von Triglyceriden, verhindert Absinken von HDL-Cholesterin. In der TCM wird Maitake gemeinsam mit Reishi eingesetzt, um bei Bluthochdruck zur Entspannung des Herzens und der Blutgefäße beizutragen. Enthält viel von der Vorstufe des Vitamin D, gegen Diabetes

Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert Homocystein, das Gefäßentzündungen auslöst und die Bildung des gefäßerweiternden Stickoxids herabsetzt, entlastet den Blutdruck durch Hemmung der Thrombozytenaggregation (leichte Blutverdünnung), senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, entzündungshemmend, antioxidativ und reinigend auf Gefäße, verbessert die Durchblutung

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei nierenbedingtem Bluthochdruck mit Ödemen, senkt vor allem den diastolischen (unteren) Blutdruckwert, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regeneriert Nerven, bei Schlaganfall, reguliert Blutdruck bei vegetativ bedingtem Bluthochdruck, verbessert leicht den Blutfluss, senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Triterpene der Vitalpilze senken Cholesterin und Triglyceride, hemmen die Blutgerinnung, regulieren den Blutdruck, erhöhen Blutdurchfluss, verringern Sauerstoffverbrauch im Herzmuskel, bei verengten Herzkranzgefäßen, Herzrhythmusstörungen, Angina pectoris, Thrombosegefahr, reguliert Blutzucker, antioxidativer Schutz der Gefäßwände

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reguliert Blutzucker, vor allem den Langzeitzuckerwert. Gegen Diabetes-Folgeschäden. 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

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
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Sorgt dafür, dass Kalzium nicht in Blutgefäße eindringen und sich dort als Arterienverkalkung ablagern kann, reinigt Gefäße auch langsam von Kalk. Es aktiviert die Eiweißstoffe Osteocalcin und Matrix Gla-Protein (MGP). MGP wirkt als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln. Unbedingt nötig bei Vitamin D-Hochdosen. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lässt den Körper mehr Adiponektin produzieren. Adiponektin wirkt sich schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettleber und bei Herzerkrankungen aus, weshalb der Astragalus auch dafür gut einsetzbar ist. Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Er ist dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin auch ein beachtlicher Cholesterin- und Triglyceridsenker, wodurch die Gefäße entlastet werden. Hintergrund sind eine verminderte Cholesterinaufnahme im Darm, eine verbesserte Umwandlung in der Leber und eine beschleunigte Ausscheidung. Verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die in der Aloe enthaltenen Sterole haben eine dem Cholesterin ähnliche Struktur. Im Dünndarm wird dadurch die Aufnahme von Cholesterin ins Blut vermindert und der Körper greift auf eigene Reserven zurück: Der Cholesterinspiegel sinkt. Die Aloe senkt Bluthochdruck, reinigt das Blut, begünstigt die Sauerstoffversorgung der Gewebe und wirkt sich positiv bei Atherosklerose aus

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: 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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, verhindert das Anlegen von Cholesterin an den Gefäßwänden, durchblutungsfördernd, entzündungshemmend, stärkend vor Herzoperationen, besonders günstig bei Venenentzündung

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Durch den Einfluss der Scharfstoffe vom Ingwer werden die Durchblutung der Gefäße und der Blutfluss verbessert, Cholesterin wird gesenkt

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch hilft bei Myokordialer Ischämie (Durchblutungsstörungen im Herzbereich). Brüchigkeit bzw. Durchlässigkeit der Kapillargefäße kann mit Weihrauch entgegengewirkt werden

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps täglich
Wirkung: Erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

Bittermelone + 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)

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Papain und Bromelain fördern die Durchblutung und die gesunde Fließfähigkeit des Blutes, indem sie den Abbau von Fibrin (Eiweiß) im Blut unterstützen. Fibrin ist für die Blutgerinnung zuständig, trägt im Übermaß aber zu dickem Blut und Thrombose bei

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hoch dosierte Bioflavonoide antioxidativ im wasserlöslichen Bereich, wirken gegen brüchige und undichte Gefäße, helfen beim Gewichtsabbau

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E schützt LDL-Cholesterin vor Oxidation, wodurch die Gefäße gesund bleiben, da sich nur oxidiertes Cholesterin an den Gefäßinnenwänden anlegt. Da Vitamin E auch für die Blutgerinnung eine Rolle spielt, verhindert es Blutgerinnsel (Thrombosen) und Plaques-Bildung und hilft mit, Schlaganfall und Herzinfarkt zu verhindern

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Durchblutung des Gehirns, senkt Cholesterin sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Herzstärkend und beruhigend. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. Brahmi hilft, die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien zu entspannen und verbessert den Blutfluss. Brahmi schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Bei zu langsamem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Blutzuckersenkend, für Zellatmung und Blutfließfähigkeit

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Ballaststoffe reduzieren Cholesterin

Gelenksentzündung siehe Arthritis

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

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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)

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Sehr bewährt, hilft meist grundlegend und anhaltend. Leitet die bei Gicht meist vorliegende Hitze aus

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend und kühlend, leitet Säuren und Giftstoffe aus

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Auricularia wird bei Gicht besonders empfohlen, da er den Harnsäurespiegel im Blut senken kann und den Blutfluss, der durch die Schwellung gestört ist, verbessert. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern. Ersetzt Ass oder Aspirin, die den Harnsäurespiegel sogar ansteigen lassen können

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Kapillardurchblutung, macht das betroffene Gewebe wieder geschmeidig

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: 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 Theonin 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 stoffwechselanregenden Wirkung bei Gicht angewendet. So hilft Löwenzahn bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, verbessert Nierenfunktion, wirkt bei chronischen Entzündungen ausgleichend aufs Immunsystem, entzündungshemmend und schmerzstillend

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Harnsäurewerte, spült Harnsäure aus

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Gicht, Reishi unterstützt bei akuten Gichtschüben, auch vorbeugend, entzündungshemmend und schmerzstillend

Chaga oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senken den Harnsäurespiegel und unterstützen die wichtige Versorgung der Gelenksysteme. Stark entzündungshemmende Wirkung, schmerzstillend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Gelenkknorpel wieder auf, schmerzlindernd

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend und schmerzstillend. Kann bei chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht eingesetzt werden

Grauer Star

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lutein + Zeaxantin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Starke Antioxidantien, dringen bis ins Auge vor, gegen Makuladegeneration und grauen Star

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Extrem starke antioxidative Wirkung des Astaxanthins etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E gegen freie Radikale, fördert die natürliche Pigmentierung der Sehlinse, hilfreich bei grauem Star

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, durchblutungsfördernd, bewährt bei grauem Star

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Gut für Durchblutung, antioxidativ, Blutzucker stabilisierend, bei Belastungen durch grelles Sonnenlicht, Computerarbeit und Radikalbildung durch Erkrankungen wie Diabetes und andere chronische Leiden, verbessert die 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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, Fieber, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Bronchitis und Lungenentzündung, gelben Schleim, bei gelbem Zungenbelag

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer. Da Cistus gleichzeitig antiviral und antibakteriell wirkt, sind Sekundärinfektionen weniger

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stark antiviral, stärkt das Immunsystem, bei innerer Kälte und Schwäche

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Coriolus oder Shiitake oder Agaricus oder Reishi oder Cordyceps oder Pleurotus oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Balancieren Immunsystem, schnelle Wirkung, Cordyceps und Agaricus helfen bei wiederkehrenden Infekten, Coriolus und Pleurotus wirken gegen Verschleimung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren werden benötigt zum Aufbau von Stoffen, die die Anflutung von Entzündungsstoffen beenden

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren werden benötigt zum Aufbau von Stoffen, die die Anflutung von Entzündungsstoffen beenden

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

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Baobaböl
Tagesdosierung: Als Nasenöl einige Tropfen in jedes Nasenloch
Wirkung: Baobaböl hilft bei Schnupfen und trockener Schleimhaut

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Anitiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, Fieber senkend, Soforthilfe bei Fieberkrampf bis Arzt eintrifft, löst Husten, versorgt mit natürlichem Vitamin C und anderen Nährstoffen, testet energetisch häufig auch erst im Verlauf einer Grippe

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren senken erhöhten Augeninnendruck

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Auricularia stellt Gefäße weiter und senkt dadurch den Augeninnendruck. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit 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: Tulsis hoher Gehalt an Carotinoiden (Vorstufe von Vitamin A) hat eine positive Wirkung auf die Sehfähigkeit. Es ist ein Ayurveda-Mittel gegen grünen Star

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen hemmen die Alpha-5-Reduktase und damit die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, das mit Glatzenbildung bei Männern zusammenhängt

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens
Wirkung: Wichtig für den Kollagenaufbau, ein Mangel kann zu Haarausfall, auch erblich bedingten Haarausfall bei Männern, führen

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Forschungen zeigten, dass das Baikal Helmkraut sehr gut bei Haarausfall wirkt. Beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Coprinus hilft oft auch gegen Haarausfall, da er die Versorgung der Haarwurzel verbessert

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren wirken Säurebildung entgegen, verbessern auch die Haarstruktur

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall - etwa nach einer Geburt - geschwächt sein kann

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Allgemein stärkend, besonders Goji stärkt die Nierenenergie, die bei Haarausfall – etwa nach einer Geburt – geschwächt sein kann

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei stressbedingtem Haarausfall

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Günstig bei Haarausfall, auch Alopecia areata, und diversen Hautproblemen

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Alopecia areata (rundem, lokal begrenztem, krankhaftem Haarausfall). Unterstützt den Haarwuchs

Haare fettige, schuppige, brüchige, zu früh ergraute
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 fürn Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vit C nehmen, Kollagenmangel führt zu trockenem, brüchigem, glanzlosem Haar und Haarausfall. Lysin macht Haut, Haare und Nägel schöner

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Vitamin E-Mangel ist das Haar weniger kräftig und glänzend, wächst nicht so schnell

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Er wirkt aufgrund spezieller Inhaltsstoffe (3,4-Dihydroxybenzaldehyd) gegen Haarausfall bzw. lässt er das Haar schneller wachsen, verbessert seine Qualität und verlängert die Wachstumsphase des Haares

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Goji Beere wirkt sehr gut gegen Ergrauen der Haare, alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht

Hämoglobinmangel siehe Blutmangel

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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei blutenden Hämorrhoiden, verbessert den Blutfluss und stillt gleichzeitig Blutungen
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

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

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu Kollagen-Mangel, der Hämorrhoiden begünstigt

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Milz-Qi auf, Hämorrhoiden hängen in der TCM mit Milz-Qi-Schwäche zusammen

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie
Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung, nicht geeignet bei Fruktoseunverträglichkeit, entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) bei Hämorrhoiden

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, günstig bei Hämorrhoiden

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Ballaststoffe erleichtern die Ausscheidung – günstig bei Hämorrhoiden und Analfissur

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Bindegewebe, das bei Hämorrhoiden mitspielt, auch als Zäpfchen günstig

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, erleichtert die Ausscheidung

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Verminderte Vitamin C-Zufuhr erhöht das Risiko für Hämorrhoiden

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: 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
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

Harnsäure erhöht siehe Gicht, Ödeme

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Alle drei Substanzen bauen Blut auf und wirken gegen Blutmangel, der Haut, Haare und Augen trocken und spröde macht. Der Astragalus wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller. Er schützt die Haut vor Alterung durch UV-Licht, kann aber bei sehr langem Einsatz lichtempfindlich machen

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

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Starke Affinität zur Haut, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien, Hautflecken, Altersflecken, Psoriasis, Lichen, Vitiligo, Haut- und Fußpilz, lindert Entzündungen der Haut, als begleitende Therapie bei Hautkrebs, fördert Regeneration von gesunden Zellen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps

(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps oder mehr
Wirkung: Nährt die Haut, hält sie feucht, glättet, bei Neurodermitis, bei trockener Haut und Narben, Astaxanthin ist Sonnenschutz von innen, Vitamin D macht die Haut ebenfalls weniger sonnenempfindlich

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Nährt die Haut, hält sie feucht, glättet, bei Neurodermitis, bei trockener Haut und Narben, Astaxanthin ist Sonnenschutz von innen

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt Histamin, günstig bei Hautjucken, allergischen Hautreaktionen, Nesselausschlag, Neurodermitis, Ekzemen, Hautflecken, Herpes Zoster, Altersflecken, lindert Entzündungen der Haut, entgiftet die Leber - bei Hautproblemen mit Leberbeteiligung

Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ist reich an Selen. Zusammen mit Vitamin A und E hilft es, Hautkrankheiten wie schwere Akne und die nachfolgende Narbenbildung zu reduzieren. Das Zink im Shiitake fördert die Immunfunktion und reduziert den Aufbau des Hormons Dihydrotestosteron (DHT) zur Verbesserung der Hautheilung. Auch bei Dermatitis, Ekzemen, Rosacea. Auf Shiitake kann man allergisch reagieren

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entgiftet über die Lymphe, günstig bei diversen Hautproblemen wie Akne, Neurodermitis, Ekzemen, Allergien (Kontaktdermatitis, atopisches Ekzem), fette Haut, Rosacea

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Zur Regeneration der Haut, bei schuppiger Haut um die Nase, am Haaransatz und an den Augenbrauen, Rissen an den Mundwinkeln, Linien von den Lippen wegführend, Dermatitis, Ekzemen, Neurodermitis

Auricularia Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei Hautentzündungen und -geschwürden
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C und Zink tragen zum Kollagen-Stoffwechsel bei und unterstützen die normale Funktion der Haut

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ist reich an Flavonoiden zur Unterstützung der Zellregeneration. Im Ayurveda wird Brahmi bei Hautentzündungen und gegen Haarausfall eingesetzt

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Zeatin, ein seltenes Antioxidans, beschleunigt die Hautregeneration

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi hilft großartig bei Akne und anderen Hautirritationen. Es wirkt wohltuend auf die Haut und heilt Hautinfektionen sowohl von innen als auch von außen

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten. Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Viele, auch seltene Hautkrankheiten können sich durch den Einfluss der Enzyme rückbilden. Gut etwa bei Rosacea, Ekzemen, Akne usw.

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Hält die Haut jung, schützt vor Oxidation, gegen Falten, trockene Haut, fördert Hautregeneration, bei Neurodermitis, histaminsenkend bei Allergien, hemmt die Melaninbildung, daher gegen Pigmentflecken aber ungünstig für die Entwicklung von Bräune

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entgiftet, entsäuert. Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

Vulkanmineral Pulver
Tagesdosierung: 2 El als Bad
Wirkung: Bindet Giftstoffe, entsäuert, hilft der Haut mehr Feuchtigkeit zu halten und macht sie weich und geschmeidig, bei trockener Haut und Juckreiz, Neurodermitis, Psoriasis

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei unreiner Haut, Furunkeln, kleinen Geschwüren mit Eiterbildung, Leber reinigend

Eisen-Chelat Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Trockene, raue Haut, brüchige Nägel, häufig bei Kindern und Frauen im gebärfähigen Alter

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

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert das Hautbild, hilft bei Altersflecken

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2 El und mehr
Wirkung: Hervorragender Ballaststoff, reguliert und verbessert die Darmtätigkeit, nährt außerdem die Darmbakterien, die Butyrat erzeugen. Ein gestörter Butyrat-Stoffwechsel kann sich sogar auf die Haut auswirken (Ekzeme, Hautflechten, Psoriasis), wichtig bei versteckten Nahrungsmittelallergien

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit, bei einem Mangel erschlafft die Haut, zusätzlich Acerola Vitamin C

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. Nicht mit Blutverdünnern auf 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, 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Helicobacter pylori

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Durch Studien belegte Unterdrückung des Helicobacter-Wachstums

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Antibiotika, auch gegen Helicobacter pylori

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium

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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer hemmt aufgrund seines Gingerols Helicobacter pylori-Bakterien und E. coli-Bakterien

Chaga oder Hericium oder Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1bis 3x2 Kps
Wirkung: Antibakterielle Wirkung gegenüber Helicobacter pylori

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, entzündungshemmende, 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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die TCM verwendet den Astragalus traditionell – gemischt mit weiteren Pflanzen – zum Leberschutz sowie bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. Regt den Metabolismus in der Leber an und steigert die Bildung von Interferonen, soll die Leber besser schützen als Mariendistel

Reishi oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hervorragende Leber-Wirkung, entzündungshemmend und antifibrotisch, wirksames Lebermittel, bei akuter und chronischer Hepatitis A, B, C, verbessert Leberwerte, insbesondere GPT- und GOT-Werte, revitalisiert geschädigte Leberzellen, auch bei Fettleber und Leberzirrhose, antivirale Wirkung

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leber schützend und Leber regenerierend, normalisiert die Leberfunktion, entgiftet chemische Substanzen, gegen toxische und virale Hepatitis B, fördert den Gallenfluss, unterstützend bei Fettstoffwechselstörungen, Fettleber, Verdauungsbeschwerden und Leberkrebs

Polyporus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Leber schützend, bei Hepatitis B, begleitend bei Leberkrebs

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wird in der TCM zweimal jährlich für drei Monate zur Entgiftung empfohlen bei Hitzeproblematiken. Baikal Helmkraut wird in der TCM gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt und sein Wogonin ist als Medikamenten-Wirkstoff bei Hepatitis in Erforschung. Andrographis wirkt leberstärkend, leberschützend und leberabschwellend. Seine intensiven Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und reinigen damit die Leber. Mit der zusätzlichen antiviralen Wirkung bei Hepatitis B empfohlen

Maitake oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leber schützend, bei viraler und chronischer Hepatitis

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Verbessert die Leberfunktion, erhöht den Blutkreislauf der Leber und hilft bei Hepatitis, Leberzirrhose und verwandten Leberer¬krankungen, hemmt Leberfibrose

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stark entzündungshemmend durch gleich drei Wirkmechanismen, stimuliert zusätzlich die Leber

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Cholin im Krillöl schwächt Symptome viraler Leberentzündungen ab und beugt Rückfällen vor, ausreichend Vitamin D ist wichtig für ein funktionierendes Immunsystem, bei Hepatitis häufig Vitamin-D-Mangel

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Gegen Hepatitis durch Fettleber

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Hitze ausleitend, entzündungshemmend, bei Leberschäden und Hepatitis

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: Lysin drängt Herpes-Erreger zurück

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

Coriolus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antiviral, leiten nach der TCM Feuchtigkeit und Schleim aus, die bei Herpes mitspielen, stärken das Immunsystem

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antiviral, gegen Nervenschmerzen, regeneriert Nerven, stärkt Immunsystem

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Herpes. Andrographis leitet feuchte Hitze (TCM) aus

Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Sehr stark antiviral, hemmt Entzündung, immunstärkend

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 4x2 Kps
Wirkung: Die Vermehrung von Viren wird verhindert

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin B-Komplex ist wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 E in Wasser
Wirkung: Silizium aktiviert das Immunsystem und wirkt entzündungshemmend

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C unterstützt vor allem die angeborene Immunität, ist vor allem in der „Erstlinienabwehr" gegen Bakterien und Viren wichtig, ist besonders hoch konzentriert in weißen Blutkörperchen, die Viren und Bakterien abtöten, stimuliert die Vermehrung von T-Lymphozyten, die infizierte Zellen eliminieren, entschärft freie Radikale, die während Entzündungsreaktionen auftreten

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wichtiger Baustein des Immunsystems, der oft fehlt. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig anwenden, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Herpes und Aphten

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Nach Nierentransplantation lindert CBD etwa die Schmerzen auf schonende Weise. Außerdem ist CBD gut kombinierbar, etwa mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen. CBD wirkt über unser Endocannabinoid-System. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

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 Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
vor allem abends einnehmen
Wirkung: Verbessert Sauerstoffaufnahme des Blutes, die sich positiv auf die Herzaktivität auswirkt. steigert zudem die Sauerstoffversorgung des Herzmuskels und verbessert die Tätigkeit der inneren Herzmuskeln, hilft bei verengten Herzkranzgefäßen und erhöht Blutdurchfluss, verringert Sauerstoffverbrauch der Herzmuskeln, bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzstolpern, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahem von Blutverdünnern möglich, senkt Bluthochdruck

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entlastet den Herzmuskel, verbessert die Herzleistung (bei niedriger Dosierung), beruhigt das Herz, nur leicht blutverdünnend, senkt Bluthochdruck durch Entspannung des Zentralnervensystems, senkt Bluthochdruck

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Seine Saponine, die Astragaloside, stärken etwa die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzstolpern und innerer Unruhe

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Herzinsuffizienz

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium+Vitamin D3+Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)
Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle, Herzmuskelschwäche. Vitamin D wirkt auf das Herz-, Kreislaufsystem: Vitamin D-Mangel fördert Bluthochdruck und Herzmuskelschwäche

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle, Herzmuskelschwäche

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Unterstützt das Herz durch L-Arginin, L-Carnitin und Taurin. Taurin moduliert den Kalzium- und Kaliumeinstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stimuliert die Bildung von Coenzym Q10, bei Herzschwäche und langsamem Herzschlag

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Verbessert die Blutversorgung des Herzens, bei ischämischen Herzerkrankungen, bei Herzrhythmusstörungen, nervösem Herz, Angina pectoris, bei Schwäche und Erschöpfung, leicht blutverdünnend, steigert Belastungsfähigkeit und Ausdauer, senkt Bluthochdruck

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Stärkt Herz, Herzrhythmus, Herzratenvariabilität und spielt bei vielen Herz-Risikofaktoren eine positive Rolle

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Herzkranzgefäßverengung, bei Herzrhythmusstörungen, Herzschwäche und Angina pectoris, stellt die Gefäße weiter, senkt Bluthochdruck
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Herzrhythmusstörungen, Herzklopfen mit Aussetzern, Schreckhaftigkeit, Ängstlichkeit, Schwindel, Einschlafproblemen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Herzrhythmusstörungen empfohlen

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Verbessert den Herzrhythmus, Herzstärkend, bei Herzschwäche, Herzrhythmusstörungen, verengten Herzkranzgefäßen

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, vor allem abends einnehmen
Wirkung: Bei nervösem Herz, Herzrhythmusstörungen, Herzrasen, Herzstolpern, bei Herzschmerzen und Herzschwäche. Nur ganz minimal Blutfluss verbessernd, daher bei Operationen und Einnahme von Blutverdünnern möglich

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: In der Tiermedizin wird der Maitake bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps pro Tag
Wirkung: Brahmi senkt den systolischen und diastolischen Blutdruck, ohne die Herzfrequenz signifikant zu beeinflussen. Das enthaltene Hersaponin hat eine herzstärkende und beruhigende Wirkung. Durch seine antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften kann Brahmi das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen senken. Nicht geeignet bei langsamem Herzschlag

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Unterstützt das Herz durch Aufbau von Herzblut (TCM). Bei einem Herz-Blut-Mangel kommt es zu Schreckhaftigkeit, Herzklopfen, Herzstolpern und innerer Unruhe

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann

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 Kaliumeinstrom in den Herzmuskel und kann deshalb Herzrhythmusstörungen entgegenwirken

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Gegen nervöses Herzklopfen, bei niedrigem Blutdruck und Herzrhythmusstörungen, Herzwassersucht, verbessert Schlagkraft des Herzens

Heuschnupfen siehe Allergie

Hexenschuss siehe Nervenleiden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Senkt durch sein Cholin Homocystein etwas

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Stellt Blutgefäße weit, verbessert die Durchblutung und senkt Bluthochdruck, wichtiger Klebstoff und Glättstoff für Gefäßwände bei Gefäßentzündungen etwa durch Homocystein, an glatten Gefäßwänden keine Anhaftung von Cholesterin!

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Eritadenin verhindert eine Erhöhung des Homocysteinspiegels, welcher ein Risikofaktor für Arteriosklerose sein kann und bei Vitamin B-Mangel bzw. Leber- oder Nierenproblematik erhöht sein kann

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reich an Homocystein senkenden B-Vitaminen

Hormonschwankungen, Hormonersatz, Hormonmangel
siehe auch Regelbeschwerden, Prostataerkrankungen
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Rotklee + Yams + 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 Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hormonausgleichende Wirkung, bei Wechseljahrbeschwerden, PMS, Zysten, Myomen, Regelstörungen, hormonellen Hautproblemen

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis mittags
Wirkung: Fördert Testosteron bei Mann und Frau (verbessert Androgene nach dem Wechsel)

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Zink ist ein wichtiger Baustein der Hormone, etwa von Testosteron. Nicht auf leeren Magen und nur kurzfristig einnehmen, da die Kupferaufnahme konkurrenziert wird

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend (Vorstufe von Östriol)

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Wirkt hormonell unterstützend

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Antioxidativ, schützt Hormonsystem, phytohormonelle Wirkung, gut bei PMS

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Balanciert Hormonlage

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Zeatin, ein Pflanzenhormon, hilft speziell in der Pubertät und im Wechsel den Hormonhaushalt auszugleichen, reich an Bor, ein für die Hormonbildung grundlegendes Spurenelement

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi hat die Fähigkeit den Cortisol Level zu regulieren und den Hormonhaushalt zu stabilisieren

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Adaptogen, stärkt das Drüsensystem einschließlich der übergeordnet wichtigen Hypophyse und die oft stressgeplagte Nebenniere

Hunger siehe Appetitausgleich

Husten siehe Bronchitis

Hyperaktivität siehe ADS, (ADHS) Syndrom

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

Agaricus oder Maitake Vitalpilz
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Diese beiden Vitalpilze verfügen über die meisten immunbalancierenden und immunstärkenden Betaglucane (Polysaccharide)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem vor allem bei Kälte und Schwäche, baut Milz-Qi, Lungen-Qi und Wei-Qi auf

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Coriolus oder Hericium oder Chaga oder Pleurotus oder Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze harmonisieren, trainieren und stärken das Immunsystem

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, vor allem bei Hitzezuständen geeignet und allen Arten von entzündungsauslösenden Erregern wie Viren, Bakterien, Parasiten, Pilzen und Plasmodien. Regt NK-Zellen an

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt. Heilt die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wirken antioxidativ, entzündungs-, krebs- und metastasenhemmend und aktivieren das Immunsystem, ohne überschießende Reaktionen zu provozieren, heilen die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Regt die unspezifische Abwehr an, macht das Immunsystem reaktionsfähiger, regt ein verringertes elektrisches Potential der Zelle - ein Zeichen für Verschlechterung der Gesundheit - an. Auch die Beseitigung von Schadstoffen spielt dabei eine Rolle. Mit seiner Hilfe lassen sich nicht nur die von Viren abgesonderten Giftstoffe beseitigen, sondern auch die Viren selbst, wie Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Mit steigendem Vitamin D–Spiegel nimmt die Infektanfälligkeit ab, bei häufigen Atemwegsinfektionen, Zahnfleischentzündungen, auch bei Autoimmunerkrankungen

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Das Immunsystem benötigt, um Stoffe zur Beendigung einer Entzündung bilden zu können, Omega-3-Fettsäuren

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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Gleicht das Immunsystem aus. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Ohne genügend Vitamin B12 werden zu wenig weiße Blutkörperchen gebildet, die enorm wichtig für die körpereigene Abwehr sind. Sie überaltern und sind nur mehr von geringem Nutzen für das Immunsystem

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Regt das Immunsystem (Lymphozyten) an

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Cordyceps (tibetischer Vitalpilz) fördert das Immunsystem

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: 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

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Bei Bakterien hilft es mitunter sogar besser als Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann und sich keine Resistenzen bilden. Das ätherische Öl stärkt außerdem das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend

Impotenz

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Potenzsteigernde und Libido fördernde Wirkung, fördert sexuelle Aktivität generell und speziell bei älteren Menschen, verbessert die Nierenenergie (TCM)

Reishi oder Agaricus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Libidostörungen, fördert Durchblutung im Bereich der Geschlechtsorgane

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Potenz und Libido fördernd, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, verbessert Samenqualität und Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat L-Arginin, auch für die Erektion

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Serotoninspiegel mitspielen. Hohe Brahmi-Dosierungen über längere Zeiträume können bei Männern die Spermienanzahl verringern und bei Frauen zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wird bei den Indianern der Ostküste Nordamerikas für die Potenz und Fruchtbarkeit eingesetzt

Infekte
siehe virale Infekte, bakterielle Infekte, Pilzerkrankungen

Inkontinenz siehe Bindegewebsschwäche

Ischias siehe Nervenleiden

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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Qi, Blut und Yang auf, bei ständigem Frieren, kalten Händen, kalten Füßen, innerer Kälte (weißer Zungenbelag)

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Baut Yang auf, stärkt die Nieren, bei kalten Füßen

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Vertreibt Kälte und Erreger

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Reguliert über das Endocannabinoid-System die Körpertemperatur

Kalkschulter siehe Gelenksverkalkung

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

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Entzündungshemmend, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend, senkt generell die Entzündungsbereitschaft des Gewebes

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps, bei Schmerzen bis zu 6 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend und schmerzstillend, entspannt Muskeln (verspannte Brustmuskeln können Ursache sein)

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, repariert Nerven, bei allen Nervenschmerzen

Reishi oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: In manchen Fällen kann die Kombination dieser beiden Vitalpilze hilfreich sein

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Den Betroffenen fehlt besonders häufig das Nerven-Vitamin B6

Karies siehe Zahnfleisch- und Zahnprobleme

Knochenbruch
(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
Tagesdosierung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Hält Knochen elastisch, verringert Brüchigkeit, hält Calzium 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

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Der Maitake unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt die Knochen- und Knorpelbildung an

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst die Knochenstruktur positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Osteoporose sein

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die verbesserte Zufuhr und Aufnahme von Mineralien und die sanierende Wirkung auf den Darm sorgen für stabilere Knochen. Einen Beitrag liefert auch das sehr seltene Spurenelement Strontium, das in minimaler Dosierung günstig auf Knochenmasse und Knochenheilung wirkt und als „Kalziumschlepper" die Mineralisierung und das Wachstum des Knochens beschleunigt

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

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 Körpergew. höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau mit

Acerola Kps
Tagesdosierung: 1 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Vitamin C ist für die Bildung von Kollagen absolut und täglich notwendig. Gleichzeitig ist es ein Antioxidans, das Kollagen schützt

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus stärkt Milz-Qi und damit das Bindegewebe, Goji Beere baut Kollagen auf

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: 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

Konzentrationsschwäche
(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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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 Mirkozirkulation 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 oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert Merkfähigkeit und Konzentration

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativ, hervorragende Wirkung auf Gefäße generell, verbessert kognitive Fähigkeiten

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Extrem antioxidativ, fördert Durchblutung, befreit von Gefäßablagerungen

Eisen-Chelat Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Eisenmangel macht müde und unkonzentriert

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Vitamin C-Mangel kann auch zu Konzentrationsstörungen führen

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

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

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Vergesslichkeit trotz viel lernen deutet auf Leberblutmangel

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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps, akut auch 5 bis 6 Kps auf einmal
Wirkung: Bei Kopfschmerzen mit Beteiligung von Leber und Galle

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, ersetzt sogar Schmerzmittel, für die schmerzstillende Wirkung ist ein Spiegel erforderlich, wirkt zusätzlich entkrampfend auf die Muskulatur

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps extra
Wirkung: Häufig bestes Sofortmittel bei Kopfschmerzen, Vitamin B3 erweitert Gefäße

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 nichtsteroide Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Bei Übelkeit, verursacht durch Migräne, wenn der Magenmeridian sich umdreht und Magen-Qi aufsteigt

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 3 Kps
Wirkung: Entkrampft die Muskulatur

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu innerem Wind in der TCM und damit etwa zur Migräne

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen angewendet

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Häufig hilfreich bei Migräne, verbessert Blutfluss, Schmerzreduktion

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 3 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternd, bei Kopfschmerzen durch verengte Gefäße

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Stellt die Gefäße weiter, bei Spannungskopfschmerzen, außerdem hat er eine ausgleichende und regulierende Wirkung auf den gesamten Organismus.
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cissus Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Schmerzstillend, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, akut 3 Kps
Wirkung: Entspannend, entstressend, ausgleichend, entspannt Muskulatur, gut für Leber und Galle, durchblutungsfördernd bei Spannungskopfschmerz, steigert Durchblutung in kleinsten Blutgefäßen, dadurch vorbeugend gegen Migräneanfälle, psychisch ausgleichend, regt Bildung körpereigener Botenstoffe zur Schmerzreduktion an

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: wirkt aus psychischer Ebene, entspannend, verbessert die Sauerstoffversorgung des Blutes und hilft bei chronischer Erschöpfung

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel – Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Da eine Leberschwäche indirekt mit vielen Störungen zusammenhängt, auch solche, die entlang des Lebermeridians auftreten, kann die Mariendistel etwa auch dazu beitragen, Migräne zu lindern

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Seine entzündungshemmende, ja cortisolähnliche Wirkung macht den Shiitake bei entsprechender Dosierung zu einem guten Schmerz- und Entzündungsmittel etwa bei Arthritis, Rheuma und Migräne

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe fördert die Blutbildung bei Anämie und bessert Blutmangelsymptome wie Schlafstörungen, Erschöpfungszustände, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen und Herzklopfen

Krämpfe siehe Muskelkrämpfe

Krebs vorbeugend, unterstützend

(als zusätzliche Begleitung, zur Wahl, nach Bedeutung gereiht, wie bei allen Empfehlungen - nur nach Rücksprache mit dem Arzt)

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Hat tumorhemmende Eigenschaften, in Studien bei Gehirntumor (Neuroblastom, Gliobastom) und Brustkrebs bestätigt und bei Hauttumoren ebenfalls vermutet. In der Zellkultur hemmt CBD-Öl Leukämie-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebszellen. Es gibt außerdem viele positive zu Einzelberichte zu Krebs und CBD. Außerdem lindert es krebsbedingte Beschwerden wie Schmerzen und Stress – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen. Gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung. Gegen die Übelkeit als Nebenwirkung der Chemotherapie wirkt allerdings das berauschende und im CBD-Öl nicht enthaltene THC noch besser. Dafür schützt CBD vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können und CBD aktiviert

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe schneller ausscheidet. Vorsicht ist jedoch bei Abmagerung durch Krebs geboten, da die appetithemmende Wirkung des CBD kontraproduktiv sein kann. THC könnte hilfreicher sein, da es den Appetit steigert. Bei Strahlentherapie kann CBD-Öl ebenfalls angezeigt sein. Wie eine Studie (2020) bei Gliobastom, dem häufigsten Kopftumor im Erwachsenenalter, zeigt, kann CBD Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann. Außerdem hilft es gleich bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung und Wachstum von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, vor allem bei Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Eierstock-, Haut-, Magen-, Darm-, Leber-, Vorsteherdrüsenkrebs, Leukämie, Gehirntumor, Non Hodgin Lymphom

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Da die Betaglucane in Maitake-Pilzen Makrophagen (weiße Blutkörperchen) aktivieren und produzieren, können sie Chemotherapien sogar noch effektiver machen. Makrophagen nehmen Tumorzellen auf und zerstören sie. Verringert die Nebenwirkungen von Krebsmedikamenten, indem er Übelkeit, Erbrechen und Haarausfall reduziert. Bei Leber-, Lungen-, Brust-, Prostata-, Dickdarm-, Nierenkrebs, Gehirntumor, Leukämie

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze haben krebs- und metastasenhemmende Eigenschaften. Chaga enthält Polysaccharide, Triterpene (Lanosterol, Inotodiol und Trametenol-Säure), Sterole, Melanin, Mangan, viel Germanium, viel Zink, Bor und nahezu alle Aminosäuren. Als Besonderheit gegenüber anderen Vitalpilzen enthält er noch Betulin. Bei Magenkrebs, Darm-, Lungen-, Leber-, Gebärmutter-, Haut-, Brustkrebs oder Lymphom, Melanom, Neuroblastom, Medulloblastom, Ewing-Sarkom, Hirntumoren, Eierstockkrebs, Leukämie, Plattenepithelkarzinomen im Kopf-Hals-Bereich

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie und verbessern dabei Hormon- und Schleimhautregulation sowie Blutbildung, bei hormonabhängigem Prostata-, Brust-, Eierstock-, Gebärmutterhals-, Magen-, Blasen-, Haut-, Leber-, Lungen-, Nasen-Rachen-, Speiseröhren-, Darmkrebs, Leukämie, Lymphom, Sarkom, Gehirntumor, Metastasen

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Anti-Tumor-Wirkung, lindert Nebenwirkung der Chemo- oder Strahlentherapie, es kommt zu einer schnelleren Wiederherstellung der ursprünglichen Leuko-, Erythro- und Thrombozytenspiegel, unterstützt das Immunsystem, vor allem bei Leber-, Milz-, Magen-, Lungen- und Hautkrebs

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Gleich mehrere hervorragende Wirkungen auf das Krebsgeschehen, vor allem nachgewiesen bei Prostata-, Haut-, Nieren-, Blasen- und Lungenkrebs, Leukämie, führt zu weniger Infektionen und Steigerung der Antriebskraft sowie Linderung depressiver Verstimmungen

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 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: 3x1 bis 3x3 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze haben vielfältige Anti-Tumor-Wirkung, verhindern Ausbreitung von Tumoren, lindern Nebenwirkungen von Chemo- und Strahlentherapie, positiv bei Appetitmangel, Durchfall, Haarausfall, Depressionen und Entzündungen, nachgewiesen bei Magen-, Darm-, Speiseröhren-, Hautkrebs, Sarkom

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die vielfältigen Wirkungen auf die Zellen des Immunsystems hemmen das Tumorwachstum, wie etwa bei Lungen-, Leber-, Blasenkrebs und Leukämie sowie Sarkoma 180. Entlastet die Lymphe und unterstützt daher bei der Chemotherapie oder bei Lymphknotenentfernung

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Brust- und Darmkrebs, Sarkom und Leukämie: Stärkt das Immunsystem durch Polysaccharide, zeigt entzündungs- und krebshemmende sowie antioxidative Wirkungen. Sein Wirkstoff Pleuran hemmt bei bestimmten Krebsarten die Metastasenbildung. Eine US-Studie zeigte speziell bei Brustkrebs sowie Darmkrebs, dass der Pleurotus sogar anderen Vitalpilzen in der Krebshemmung überlegen ist

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält als Besonderheit neben dem Alkaloid 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikal Helmkraut erhöht mit seinem Wirkstoff Oroxylin A bei gleichzeitiger Einnahme die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel um das Zweifache. Sein Wogonin aktiviert den natürlichen Zelltod in Krebszellen wie Leukämiezellen (maligne T-Zellen), ohne den gesunden Zellen zu schaden. Die Ergebnisse sind so überzeugend, dass nun Wogonin als Kandidat für ein neues Therapeutikum bei Leukämie-Erkrankungen weiterentwickelt werden soll. Krebshemmende Wirkungen konnten an Zellkulturen außerdem festgestellt werden bei Brust-, Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Leukämie-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen. Andrographis zeigte zytotoxische, den Zelltod der Krebszelle herbeiführende Wirkung bei Zellversuchen bei Brust-, Haut-, Magen-, Gebärmutterhals- oder Blutkrebs

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wirken antioxidativ, entzündungs-, krebs- und metastasenhemmend und aktivieren das Immunsystem. Bei Krebs sollte man Enzyme zumindest begleitend einsetzen. Vom - papainreichen - Papayablatttee gibt es etliche Erfahrungsberichte, dass Krebszellen zerstört werden und es zu überraschenden Heilungsprozessen kommt. Hintergrund wird wohl sein, dass die Eiweißhülle der Krebszellen, die sie vor dem Immunsystem tarnt, verdaut wird und die Krebszelle so besser bekämpft werden kann

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El
Wirkung: 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. Blutverdünnung kann Metastasenbildung vorbeugen. Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt in 12facher Weise gegen Krebs, Hemmung des Transkriptionsfaktors NF-kappa B, wirkt Metastasenbildung bei Brust- und Prostatakrebs entgegen. Chemopräventiv auf den Zellzyklus und die Zell-Transformation, leitet die Apoptose ein und kann daher bei allen Krebsarten, auch Hirntumoren, helfen. Zusätzlich Schutz vor Strahlenschäden

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Antioxidantien, entzündungshemmend, starke antikarzinogene Wirkung bei Brust- und Prostatakrebs. Selektiv zytotoxisch. Senkt die Aktivität der Bcl-2-Proteine, wodurch Apoptose ermöglicht wird. Weiters hilft Ingwer bei Übelkeit bei Chemotherapie

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entzündungs- und tumorhemmend. Bremst Leukotriene, den Tumor-Nekrose-Faktor und die Zellvermehrung durch Kinasenhemmung. AKBAmax® enthält dezidiert keine ß-Boswellicsäuren, da diese mitunter auch eine Stimulierung der Kinasen bewirken können. Hemmt verschiedene Faktoren des Tumorwachstums, repariert Krebszellen (Proliferation, Differenzierung und Apoptose der Krebszelle), indem das Enzym Topoisomerase I und II gehemmt wird. Weihrauch regt das Enzym Caspase an, das die Krebszelle in den Zelltod führt. Weihrauch hemmt außerdem das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und der Bildung von Metastasen mitwirkt: Bei Hirntumoren (Astrozytom), Leukämie, Prostatakarziom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom und Myelom

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus ist eine stark abwehrstärkende Heilpflanze, stärkt das Milz-Qi, unterstützt die Blutbildung, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Lindert die toxischen Nebenwirkungen von Krebsbestrahlungen und Chemotherapie. Enthält viel Selen und ist u. a. auch deshalb zur Krebsvorbeugung bewährt. Seine Anregung von T-Zellen ist nicht nur gegen Infektionen interessant, sondern auch während einer Chemotherapie. Bei Platin-haltiger Chemotherapie bei Nichtkleinzelligem Bronchialkarzinom haben klinische Studien eine verstärkte Wirksamkeit gezeigt

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorwirkung. Oreganoöl ist auch ein wichtiger Bestandteil von „Reinöl", zu dem es Krebsheilungsberichte im Internet gibt. Carvacrol im Oreganoöl zeigt beachtliche Wirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Sein Thymol, das auch im Thymian enthalten ist, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hilft erfolgreich gegen Metasierung von Brustzellen und Leukämiezellen, regt das körpereigene Enzym Caspase an und bringt Leukämiezellen zum Absterben. Löwenzahn zeigt Erfolge bei Pankreas-, Haut-, Leber- und Lungenkrebs

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Dank Astaxanthin etwa 300mal so antioxidativ wie Vitamin A oder Vitamin E, wirkt außerdem Säurebildung und Entzündungen ursächlich entgegen. Krillöl hat wahrscheinlich auch eine positive Auswirkung auf die Körperrhythmen, die bei Krebspatienten schon im Vorfeld der Erkrankung gestört sind, hemmt Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs. Vor allem Krillöl premium mit Vitamin D dient der Krebsprophylaxe

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Dank Astaxanthin etwa 300mal so antioxidativ wie Vitamin A oder Vitamin E, wirkt außerdem Säurebildung und Entzündungen ursächlich entgegen. Omega-3-Fettsäuren haben 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin-Mangel erhöht die Infektanfälligkeit, da Threonin ein wichtiger Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist, unterstützt außerdem die Thymusdrüse, in der die T-Lymphozyten gebildet werden. Bei einem Mangel heilen Wunden langsamer und auch die Krebsgefahr ist höher

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Tumore nicht ausbreiten. Lysin wird speziell bei Blasenkrebs eingesetzt (zusammen mit Vitamin C, Prolin, Arginin und grünem Tee)

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, Phytohormone haben hormonähnliche Wirkung und den entscheidenden Vorteil, dass sie sich in die Rezeptoren des im Übermaß gefährlichen Östradiol setzen und diese nicht mehr andocken können. Fördert DHEA, das bei Krebs erniedrigt ist. Hormontest angeraten

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Aromatase-Hemmer – senkt die Östrogensynthese im Fettgewebe. Bei Darmkrebs und hormonabhängigen Krebsarten, auch bei Hautkrebs. Hormontest angeraten. Nicht bei Östradioldominanz

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zur Brustkrebsvorsorge, gegen Östradioldominanz

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Hemmen Krebs und Tumorwachstum, stärken das Immunsystem, beugen Bildung von Darmkrebs fördernden sekundären Gallensäuren vor, schützen Darmflora

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Vulkanmineral entsäuert, entgiftet die Leber nach Chemotherapie, unterstützt das Immunsystem

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1x1 Kps
Wirkung: Vitamin C und Zink sind von entscheidender Bedeutung für ein funktionierendes Immunsystem, wirken antioxidativ, Vitamin C ist bei der Krebsentstehung von unmittelbarer Bedeutung. Zink reguliert das Tumorwachstum

Rotklee + Yams + 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

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Der Hauptwirkstoff der Mariendistel –Silymarin – schützt die Leberzellen und unterstützt das Immunsystem. Im Tierversuch zeigten sich auch vielversprechende Wirkungen bei Darm- und Lungenkrebs. Daraus ließ sich ableiten, dass Haupttumore, die mit Silymarin behandelt werden, langsamer wachsen und auch keine Metastasen bilden

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Unterstützt die Immunkraft und die Hemmung der Entzündung in der Umgebung von Tumoren. Daher ist Moringa begleitend in der Krebsdiät wertvoll. Chlorophyll hemmt Tumore.

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Stärkt die Abwehr bzw. Bekämpfung der Krebszellen. Unterstützt in der Krebstherapie, beugt vor. Aktiviert entgiftende Stoffwechselvorgänge, 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)

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Die entsäuernde Wirkung kann bei Krebspatienten unterstützend wirken

Baobaböl
Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Baobaböl wird zur Vorbeugung und zur Nachbehandlung vor/bei Hautschäden durch Strahlentherapie nach Chemo angewandt, um auch Candida-Pilz zu vermeiden

Kribbeln in Armen, Beinen, Schulter
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps, akut 3 Kps
Wirkung: Lähmungen, Kribbeln, Muskelzucken, Taubheit der Arme und Beine und gestörte Bewegungsabläufe können mit Vitamin B-Mangel zusammenhängen

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen, Kribbeln,
Versteifung der Sehnen, Hexenschuss, Taubheitsgefühl in Extremitäten

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Gestörte Koordination der Bewegungen, Muskelzucken, Sturzanfälligkeit sind oft auf Vitamin D-Mangel zurückzuführen

Vitamin D3 + K2 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 beeinträchtigten Reflexen führen

Leaky-Gut-Syndrom
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Weihrauch hilft bei Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Leaky-Gut durch seine entzündungshemmenden Eigenschaften vergleichbar gut wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin

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

Hericium oder Chaga oder Pleurotus oder Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps oder mehr
Wirkung: Kräftigt, schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Optimiert die Darmflora, reduziert Infektionen durch Bakterien, Viren, Pilze, Verdauungshilfe

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt die Schleimhaut bei „löchrigem Darm" (Leaky-Gut-Syndrom) und den damit zusammenhängenden Beschwerden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.
Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 2x2 Kps
Wirkung: Schützt und regeneriert die Darmschleimhaut

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin ist für die Ausbildung der Darmschleimhäute maßgeblich

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

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Mental und physisch leistungssteigernd

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung, auch Yams steigert das Energiepotential

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Qi und Yang auf, erlaubtes, natürliches Dopingmittel für mehr Kraft und Ausdauer

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress, mehr Leistung bei geringerem Sauerstoffverbrauch, fördert die geistige und sexuelle Leistungsfähigkeit, verbessert Hör-/ Sehvermögen

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Steigert die Ausdauer

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Qi-Pflanze, reduziert Stress, gleicht Nerven aus, verbessert Pumpleistung des Herzens, verbessert anaerobe Leistung, geringere Bildung von Milchsäure, geringere Ermüdung

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Schenkt Energie, reduziert Stress

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Vitamin B 12-Mangel führt zu Anämie und Leistungsverlust

Lernen/Lernfähigkeit
siehe Konzentrationschwäche

Libidomangel siehe Impotenz

Lungenprobleme siehe Asthma und Bronchitis

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

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Steigert die bei Lupus reduzierte NK-Zellaktivität

Reishi oder Chaga oder Maitake oder Shiitake oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze balancieren das Immunsystem bei Autoimmunerkrankungen, doch speziell mit Reishi, Chaga, Maitake, Agaricus und Shiitake gibt es gute Erfolge bei Lupus

MSM Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, günstig bei vielen Autoimmunerkrankungen, speziell auch bei Lupus

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Enthält Acemannan, ein Polysaccharid aus Mannose. Mannose-Mangel spiet bei manchen Autoimmunerkrankungen eine Rolle, wie etwa bei Lupus erythematodes

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

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 pylori

Magenschmerzen
siehe Gastritis, Helicobacter pylori

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

Chaga oder Shiitake oder Maitake oder Coprinus oder Reishi oder Coriolus oder Agaricus Vitalpilze Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hebt zu wenig Magen-Qi, die Ursache für zu wenig Magensäure nach der TCM

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verdauungsenzyme können bei Magensäuremangel benötigt werden. Sie fördern etwa die Eiweißverdauung, lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Fördert Magensäure und Verdauung

MSM Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Gleicht zu wenig Magensäure aus

Mate Tee
Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l
Wirkung: Stärkt die Magensäure

Magensäure zu viel siehe Sodbrennen, Gastritis

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

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf, wichtig bei Unterernährung

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Appetit ausgleichend

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das vegetative Nervensystem mit seinem Bedarf an Serotonin kontrolliert das Gewicht, spielt mit bei Essstörungen, Übergewicht, Magersucht und Bulimie. Brahmi schützt Bereiche des Gehirns, die für die Aufnahme von Serotonin verantwortlich sind, und verbessert das Serotonin-Gleichgewicht

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

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 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 Voranschreiten der Erkrankung, enthält weiters Vitamin C, Vitamin E, Aronia, Traubenkernextrakt, Zink zur vielfältigen Unterstützung der Sehkraft

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Enthält Lutein und Zeaxanthin gegen Makuladegeneration

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Gefäßschützende Wirkung, Normalisierung des Augeninnendrucks, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Aufgrund der extrem starken antioxidativen Wirkung des Inhaltsstoffs Astaxanthin etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E, wird die weitere Zerstörung der Sehlinse durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinse herbeigeführt

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Aufgrund der extrem starken antioxidativen Wirkung des Inhaltsstoffs Astaxanthin etwa 200mal so effektiv wie Vitamin A oder Vitamin E, wird die weitere Zerstörung der Sehlinse durch freie Radikale der UV-Strahlen verhindert und gleichzeitig eine Re-Pigmentierung der Sehlinse herbeigeführt

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Senkt den Augeninnendruck

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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)

Astragalus + Goji Beere + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Astragalus stärkt das Milz-Qi, Lungen-Qi und baut Yang und Blut auf

Pleurotus oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Alle Vitalpilze stärken das Milz-Qi und leiten Feuchtigkeit und Schleim aus, am meisten Qi spendet aber Pleurotus und Coriolus leitet Schleim am besten aus

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps.
Wirkung: Wärmend, stärkt Milz-Qi, macht munter

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 3x3 Kps
Wirkung: Wärmend, stärkt Milz- und Lungen-Qi

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 opitimiert den Sauerstoffgehalt des Blutes. Hoher Gehalt an natürlichem Bor, reich an Kalzium, Mangan und Eisen

Mate Tee
Tagesdosierung: 1/2 El auf 1 l, kalt oder warm
Wirkung: Elektrolytgetränk, ersetzt Schweiß, Kalium, Magnesium, Kalzium

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Enthält alle bekannten Mineralstoffe und Spurenelemente in ionischer Form

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Fruchtsaft oder Smoothie, auch problemlos öfter
Wirkung: Kalium, Kalzium, wenig Magnesium, Ballaststoffe, natürliches Vitamin C

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps, auch mehr
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, ist ein wichtiger Baustoff unter anderem für Haut, Schleimhäute, Haare, Nägel, Knochen, Muskeln

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Verbessert die Kalzium-Aufnahme

Vitamin K2 Kps
Tagesdosis: 1 bis 2 Kps
Wirkung: 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 Bechterew siehe Arthritis

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 effektvoll bei Muskoviszidose, auch bei transplantierter Lunge, erhöht Acetylcholingehalt, Mukoviszidose-Patienten haben auch oft zu geringe Vitamin D–Aufnahme aus der Nahrung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren unterstützen das Lungengewebe

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend bei Muskoviszidose, auch bei transplantierter Lunge

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Curcumin (Curcugreen) in kleinen Dosen könnte sich günstig auf den Gendefekt auswirken

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leitet Schleim aus

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bewährt bei Mukoviszidose zusammen mit Coriolus

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, versieht die Schleimhäute mit einem Schutzfilm, der sie vor Angriffen von Erregern schützt, für die Elastizität der Lungenbläschen, auch bei transplantierter Lunge

Multiple Sklerose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Gleicht das Immunsystem aus. Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration der Myelinschicht im Frühstadium, beruhigt das Zentralnervensystem

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr (Tagesdosierung Krillöl premium + Vitamin D3 + Vitamin K2: 1 Kps oder mehr)
Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei vielen Autoimmunerkrankungen, Krillöl ist zur Reduktion der Entzündungsfaktoren als Begleitmaßnahme empfohlen, senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, wichtig auch: der Zellstoffwechsel, auch der Nervenzellen, wird auf natürliche Weise verbessert, schützt Nervenzellen, baut neue Verbindungen auf, Vitamin D moduliert das Immunsystem und dämpft überschießende Immunreaktion, wirkt zusätzlich entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Hervorragende Unterstützung bei vielen Autoimmunerkrankungen, senkt Entzündungsbereitschaft des Gewebes, wichtig auch: der Zellstoffwechsel, auch der Nervenzellen, wird auf natürliche Weise verbessert, schützt Nervenzellen, baut neue Verbindungen auf

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme wie Papain und Bromelain lenken Entzündungsprozesse in geordnete Bahnen. Sie gehören zur Abwehrreaktion des Immunsystems, wenn Erreger eingedrungen sind, und sollten daher nicht unterdrückt werden. Sie sorgen aber auch dafür, dass keine Überreaktionen des Immunsystems stattfinden, die zur Entstehung von Autoimmunerkrankungen beitragen können. Sie sind in der Lage, aus Eiweiß aufgebaute Immunkomplexe zu spalten, bevor sie sich im Gewebe und in den Gelenken ablagern und dort zu unkontrollierten Entzündungsreaktionen führen. Die Enzymtherapie wird sehr erfolgreich bei Autoimmunerkrankungen wie Multipler sklerose, Lupus erythematodes oder Rheuma eingesetzt, verhindert überschießende Immunreaktionen ohne Nebenwirkungen zu verursachen und dämmt so Entzündungen schon bei der Entstehung ein

Vitamin D3 + K2 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, reduziert Spasmen, schützt vor Infekten, die Schübe auslösen können

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gleicht die Psyche aus

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei allen Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, spendet Energie, wirkt gegen Energielosigkeit, beruhigt das Zentralnervensystem

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reich an der Vorstufe von Vitamin D

Coriolus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Autoimmunerkrankungen, gleicht Überreaktionen des Immunsystems aus, schützt vor Infekten

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

Aminosäuren I Kps
Tagesdosierung: 2x4 Kps
Wirkung: Alle notwendigen Aminosäuren zum Muskelaufbau

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

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Ist wichtigste Aminosäure in der Muskulatur. Liefert Energie, baut Muskeln auf, steigert die Leistung, hilft bei der Regeneration nach dem Sport. Hilft gegen den „Open-Window-Effekt"

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Belastbarkeit und macht unempfindlicher gegenüber Stress. Sportler profitieren ebenfalls von Shilajit, sei es bei Knochenbrüchen, beim Aufbau von Muskelmasse, bei der Wundheilung, bei verletzungsbedingten Schwellungen oder in puncto Kraft und Ausdauer

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

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Regeneration und Neubildung. Muskelmasse, Kraft und Muskelfunktion profitieren gleichermaßen von Lysin. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bewährt bei der progressiven Muskeldystrophie, beruhigt und entspannt die Muskulatur

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert den Muskelaufbau

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: 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 beeinträchtigten Reflexen führen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Im Ayurveda erfolgt die traditionelle Behandlung von Krämpfen mit Brahmi

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Muskelkater und bei Muskelkrämpfen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

PleurotusoderShiitakeoderReishioderCordycepsVitalpilzKps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Eisen-Chelat Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Eisenmangel kann zu Krämpfen führen

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Wadenkrämpfe nachts, die nicht auf Magnesium ansprechen, deuten oft auf Vitamin D-Mangel

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: 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 Körpergew. 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Astaxanthin reichert sich in Muskeln an, schützt sie vor Oxidation, wirkt leistungssteigernd

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

Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt und regeneriert die Muskulatur, bei Schmerzen, Verspannungen, Krämpfen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Muskelschmerzen

siehe auch Fibromyalgie, Muskelverspannung
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Aminosäuren III Kps
Tagesdosierung: 2x4 bis 3x4 Kps
Wirkung: L-Carnitin hilft oft bei Muskelschmerzen

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Hericium oder Chaga oder Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
akut 4 Kps auf einmal, Auricularia nur 2x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze entsäuern, dadurch Schmerzreduktion, verringern Laktat, auch bei Fibromyalgie
Achtung: Auricularia wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entgiftet, entwässert, entschlackt, entsäuert

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, keine Neutralisation der Magensäure

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Mit basischen Mineralstoffen, oft ist Übersäuerung der Hintergrund, nicht bei zu wenig Magensäure

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroide Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Seine entzündungshemmenden und schmerzstillenden Eigenschaften helfen bei Muskelschmerzen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Löwenzahnwurzel Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Löwenzahn stärkt den Bewegungsapparat und wird aufgrund seiner stoffwechselanregenden Wirkung bei Schmerzen in Muskeln und Sehnen angewendet

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: 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 + Vit D3 + Vit 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Astaxanthin kann bei Muskelschmerzen helfen

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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Laktat, das Muskelkater hervorruft, wird durch Enzyme schneller wieder abgebaut

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Entspannt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocanabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmend, schmerzstillend, entspannt Muskulatur

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baut Leberblut auf. Die Leber kontrolliert die Muskulatur. Blutmangel führt zu angespannter Muskulatur, hartem Muskeltonus, Krämpfen

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Wie alle Adaptogene und aufgrund seiner serotoninfördernden Wirkung mindert Brahmi Muskelverspannungen

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Shiitake oder Reishi oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lockert das Muskelgewebe, entspannt die Muskulatur

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Blutbildend nach der TCM. Blut-Mangel entsteht durch zu viel Arbeit unter Zeitdruck, nachts und am Bildschirm. Dies zeigt sich unter anderem in Muskelverspannungen

Myom siehe Hormonschwankungen

Nägel brüchige 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

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Weiße Flecken auf den Nägeln deuten auf Zinkmangel hin

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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regeneriert und stärkt Darmschleimhaut und Darmflora

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Fördert die gesunde Darmflora und unterstützt die Enzymbildung (Protease, Lipase, Laktase), wodurch sich Unverträglichkeiten bessern können

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2, akut 4 Kps
Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Regen Darmbakterien zur Bildung eines Schutzfilms auf der Darmschleimhaut an, bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme können bei diversen Unverträglichkeiten helfen. Deren Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit.
Deren Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Deren Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Verdauung kann sich der Darm und die Darmschleimhaut, so sie etwa löchrig ist (Leaky-Gut-Syndrom) erholen

Aminosäuren I Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: L-Glutamin aus einer der Mischungen unterstützt die Schleimhautheilung bei allergischem Hintergrund

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Gegen stumme Entzündungen im Darm durch Leaky-Gut (löchriger Darm), die das Immunsystem belasten, meist ohne überhaupt bemerkt zu werden. Heilt die Darmschleimhaut. Sowohl ihre Lignine (Ballaststoffe) als auch ihr Acemannan (Polysaccharid) werden von der Darmflora zu Butyraten fermentiert, kurzkettigen Fettsäuren und Hauptenergiequelle der Darmschleimhautzellen

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: 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 siehe auch Stress
(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

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reduziert zu starke Cortisolausschüttungen und hebt zu niedriges Cortisol leicht an

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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Shiitake-Pilze sind eine Quelle für B-Vitamine, die die Nebennierenfunktion unterstützen und Nährstoffe aus der Nahrung in nutzbare Energie umwandeln

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

Nervenleiden/Nervenschwäche
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, dadurch Regeneration und Stärkung der Nerven, auch bei tauben Hautstellen nach Unfällen, Operationen, Narben, bei schwachen Nerven, bei Unruhe-, Angst- und Spannungszuständen sowie bei Trigeminusneuralgie und Ischias

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn bei Parkinson. Schützt bei Diabetes vor Nervenschäden und regeneriert die Nerven, etwa den Ischias- oder Trigeminusnerv. Die Wurzel wird in der TCM auch Angst lösend, Depression mildernd und bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps
Wirkung: Wichtig für die Nerven, auch bei Nervenentzündungen und Lähmungserscheinungen, Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, Ischias, Hexenschuss und Trigeminusneuralgie, Vitamin B12-Mangel kann zu einem irreversiblen Verlust der Markscheide führen, die Nerven umhüllt

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt

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

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Herzklopfen und Herzrhythmusstörungen aufgrund von Herz-Blutmangel in der TCM. Baut Herzblut wieder auf und wirkt damit gegen Unruhe, günstig bei Ischias

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Der Pleurotus hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wird in Japan bei Neuralgien eingesetzt

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: 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 die Stimmung auf

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Schützt die Nerven und baut neue Nervenverbindungen auf

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Schützt die Nerven und baut neue Nervenverbindungen auf

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entstresst, entspannt, beruhigt, bei Nervenschwäche und Ängsten, bei Hexenschuss, Schmerzen im unteren Rücken

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Vitamin E kann zu Nerven- und Muskelabbau mit Zittern, eingeschränkter Bewegungskoordination und beeinträchtigten Reflexen führen

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Stimmung aufhellend, Nerven stärkend, anregend und ausgleichend

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 3x3 Kps
Wirkung: Bei Nervenschmerzen, Hexenschuss und Ischias

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Adaptogen, erleichtert die Stressanpassung, schont die Nebenniere

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: Entgiftet, vor allem Aluminium (in Gehirn und Nerven)

Vitamin D3 + K2 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)

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

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Eine ausreichende Versorgung festigt die Haut, sorgt für schnelle Regeneration des Gewebes, auch der Darmschleimhaut

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: 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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikal Helmkraut reduziert die Entzündung/Hitze und kann mit seiner blockierenden Wirkung auf die Histaminausschüttung hilfreich sein, auch Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren, Histamin reduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht

Baobaböl
Tagesdosierung: Nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Baobaböl ist entzündungshemmend und regenerativ bei Störungen der Hautbarriere. Neurodermitis bessert sich deutlich schneller durch Baobaböl

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei allergischen Hauterkrankungen und Ekzemen, balanciert das immunsystem

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Unterstützt maßgeblich das Immunsystem, unterbricht die Histaminausschüttung im Akutfall und stoppt allergische Reaktionen, bei allen Allergietypen, speziell auch bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Der Darm ist an Hautleiden und der Entstehung von Allergien mitbeteiligt. Auch Schwermetalle spielen hier mitunter eine Rolle. Eine Darmsanierung mit Shilajit hat viele positive Effekte bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien

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 Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Nerven, heilt die Darmschleimhaut, entgiftend, balanciert das Immunsystem

Chaga oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt die Darmschleimhaut und fördert den Aufbau der Darmflora, Leber regenerierend

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lymphaktivierend, schweißtreibend und damit reinigend. Die Hautstruktur wird ebenfalls verbessert und allergische Erscheinungen, wie Kontaktallergien, können gelindert werden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Aminosäuren I Kps
Tagesdosierung: 2x4 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 siehe Blutdruck niedrig

Nierenerkrankungen/-schwäche
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Nierenenergie und regt die Nierentätigkeit an, verbessert die Nierenfunktion – auch sehr wirksam bei Nierenentzündung und nach Nierentransplantation, schützt die Niere bei Kontrastmitteluntersuchungen

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichenen El in Wasser oder Saft
Wirkung: Entlastung der Nieren durch verringerte Harnsäureproduktion

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei Ödemen durch Nierenschwäche, entwässernd ohne Kaliumverlust

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung und wirkt außerdem noch nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung (harntreibend)

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

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer reinigt und stärkt die Nieren

Agaricus oder Coriolus oder Shiitake oder Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, immunmodulierend, stärkt die Nierenenergie

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Bei Nierenschwäche kommt oft Vit D-Mangel vor

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: OPC stärkt die Kapillare, stärkt die Filterungsrate sowie Ausscheidung von Proteinen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Nierengrieß/Nierensteine
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 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 siehe auch Milz-Qi-Schwäche
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die entwässernde Wirkung des Polyporus wirkt entlastend aufs Herz. Dadurch ist er sehr wertvoll bei Lungenemphysem, Lungenödem, Herz- und Niereninsuffizienz. Er steigert den Harnfluss, scheidet Harn und Natrium aus, ohne den Kaliumspiegel zu beeinflussen

Reishi oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt das Herz

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Nieren

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 gestrichener El in Wasser oder Saft
Wirkung: Entlastet Nieren durch säurebindende Wirkung

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt vor allem Milz-Qi-Schwäche, die sich in Aufgedunsenheit und Ödemen äußern kann. Wirkt außerdem harntreibend und reduziert Ödeme

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Fördert Entwässerung, nicht bei Herz- oder Niereninsuffizienz

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Brahmi hat blutreinigende, entgiftende und ausschwemmende 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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, gegen Ödeme, bindet Abbauprodukte aus Entzündungsprozessen und scheidet sie aus

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entwässert

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hilft bei Milzschwäche, die Ödemen zugrunde liegen kann, wirkt feuchtigkeitsausleitend, stärkt Herz- und Nierenmeridian

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Bei Kollagenmangel durch Lysin-Mangel wird die Blut- und Lymphzirkulation verlangsamt

Organsenkungen siehe Bindegewebsschwäche

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Osteomalazie

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Knochenerweichung durch Oxidation

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit 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

Maitake oder Shiitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält Vorstufe des Vitamin D (Ergosterol) in hohem Maße

Osteoporose

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cissus Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Knochen heilend, nachweislich Knochendichte verbessernd, regt Osteoplanten 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

Tagesdosierung: 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

Maitake Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Der Maitake enthält die Vorstufe von Vitamin D, unterstützt gesunde Knochen, fördert die Kalziumaufnahme, kann Knochenbildung und Knochenmineralisation stimulieren und damit zur Vorbeugung und Behandlung von Osteoporose beitragen. Aktiviert die Osteoblasten (Zellen, die beim Knochenumbau für die Bildung von Knochengewebe verantwortlich sind)

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Fördert die Knochenheilung, wirkt zumindest verzögernd bei Osteoporose und lindert Knochenschmerzen über Beeinflussung des Endocannabinoid-Systems, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. CBD unterstützt die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Moringa Kps

Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Natürliches Bor hilft bei der Einlagerung von Kalzium in den Knochen. Knochen werden härter

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps

Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Krillöl enthält besonders gut bioverfügbare Omega3-Fettsäuren, die sich äußerst positiv auf die Knochendichte auswirken, möglicherweise, weil dadurch Säurebildung reduziert wird, Vitamin K2 steuert die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, Vitamin D3 erhöht die Kalziumaufnahme und wirkt auch auf das Nervensystem und führt dadurch zu weniger Stürzen und Frakturen

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren verbessern die Knochendichte

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, beinträchtigen daher weder Magensäure noch Verdauung (Mineralstofflösung), Akazienfasern fördern die Fähigkeit zur Mineralstoffverwertung im Darm, zusätzlich enthalten: Laktobazillen. Magnesium ist ein wichtiges Knochenmineral

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Curcumin (Curcugreen) Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt die Osteoklasten und stimuliert die Bildung der Osteoblasten, hemmt außerdem eine beschleunigte Osteoporose nach Ovarektomie

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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Zur Vorbeugung und Linderung: Der Shiitake enthält die Vorstufe von Vitamin D und einen sehr hohen Anteil an gut verwertbarem Kalzium. Kann die Knochen deutlich stärken. Positive Wirkung auf die Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln. Wirkt schmerzstillend

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium, das Kalzium in die Knochen zieht und so stabilisiert

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Hohe Kalziumgaben behindern die Zinkaufnahme. Bei Erkrankungen des Knochenstoffwechsels (Osteomalazien, Osteoporose) ist daher der Zink-Gehalt des Körpers häufig erniedrigt und muss ersetzt werden

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Pflanzenhormone wirken Knochenschwund entgegen, oft sensationeller Erfolg!

Rotklee + Yams + 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: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Stärkt die Nierenenergie, in der TCM mit den Knochen in Verbindung

Pleurotus oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Knochen stärkend

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Knochenaufbau und Knochenerhalt mit, Threoninmangel entsteht oft durch Stress, daher ist zusätzlich der Vitamin B-Komplex und Magnesium wichtig

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

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 Substantianigra ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Positiver Einfluss auf die Dopaminbildung

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regt den Nervenwachstumsfaktor an, unterstützt Regeneration peripherer Nerven, dadurch reduziert sich Zerfall von Mitochondrien

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Parkinson-Patienten sprechen meist gut auf das krampflösende CBD an

Agaricus oder Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Parkinson, beide fördern die Dopaminbildung

Chaga oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antioxidativer Schutz, entzündungshemmend (Entzündungen machen auf Dopamin reagierende Nervenzellen anfällig für Degeneration)

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 beeinträchtigten Reflexen führen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen, vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn, reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird

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

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken wurde als Nebenwirkung beobachtet

Reishi oder Agaricus oder Coriolus oder Chaga oder Cordyceps oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Erfolg bei Pigmentflecken durch entschlackende Wirkung

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Ein Mangel an Vitamin B6, B9 und B12 kann Pigmentflecken verursachen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps oder auch mehr
Wirkung: Astaxanthin hellt Pigmentflecken auf

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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)

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Pilzinfektionen, die oft nach Antibiotikabehandlungen auftreten, da Antibiotika die gesunde Besiedlung des Darms, der Genitalregion, des Mundes und der Haut verändern. Candida albicans Pilze lösen Entzündungen aus und können sich im Darm oder Urogenitalbereich verstärkt verbreiten, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Es gibt auch noch weitere Pilze, die etwa die Lunge belasten und mit Oreganoöl gut in Schach zu halten sind. In Extremsituationen wie Chemotherapie, großen Operationen oder Organtransplantation können Pilze tiefer in den Körper eindringen und über das Blutgefäßsystem innere Organe befallen. Eine Studie zeigte, dass die Symptome bei Pilzerkrankungen bereits nach 72 Stunden Anwendung von Oreganoöl abklingen. Ideal ist die Kombination mit Cistus Tee, der hauptsächlich im Dickdarm wirkt, Oreganoöl hingegen vorwiegend im Dünndarm

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung bei äußerlicher und innerlicher Anwendung vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. Die antimykotische Wirkung ist auf das Flavonoid Naringenin zurückzuführen, das auch im ebenfalls bei Pilzen wirksamen Grapefruitkernextrakt enthalten ist

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Regt das Immunsystem an gegen Candida albicans und Schimmelpilz (Aspergillus niger), stärkt die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Agaricus oder Maitake oder Reishi oder Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Regt das Immunsystem an gegen Candida albicans, stärkt die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind – ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie von Candida Pilzen abgesonderte Gifte

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe wird sehr erfolgreich bei Candida im Darm eingesetzt. Ihr Polysaccharid Acemannan aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen und wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo sie die Widerstandskraft erhöht

Chaga oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Gegen Candida albicans, vor allem im Darm, stärkt die gesunde Darmflora und die Milzenergie, die bei Pilzinfektionen meistens schwach ist, leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Cordyceps oder Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Gegen Schimmelpilz (Aspergillus niger), leitet Feuchtigkeit und Schleim aus (TCM)

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: 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

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Vulkanmineral entsäuert und wirkt gegen Darmdysbiosen (Schadbakterien, Pilze)

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3 - Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Die Darmflora kann nur gesund sein, wenn ausreichend Verdauungsenzyme die Nahrung richtig aufbereiten, sonst droht die Ansiedelung von krankmachenden Keimen wie Bakterien, Viren, Pilzen oder Parasiten, die normalerweise von den Enzymen und einer gesunden Darmflora in Schach gehalten werden

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Baikalhelmkraut wirkt nachweislich hemmend auf Pilze wie Actinomyces viscosus, Candida albicans, Microsporum audouinii, canis, Trichophyton volaceum

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, produziert einen Schutzfilm auf den Schleimhäuten, lokale Anwendung bei Scheidenpilz

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
Wirkung: 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 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm. Bei Polypen in Magen und Darm und gestörter Darmflora angezeigt

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regenerierende Wirkungen auf Magen und Darm, oft erfolgreich bei Polypen

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd vor allem dank Astaxanthin

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Sehr bewährt bei PCOS! Durch die Einnahme von Auricularia lässt sich der Eisprung fördern, erhöhte Cholesterin- und Triglyzeridspiegel normalisieren sich
Achtung: Wirkt blutverdünnnend wie ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maitake oder Agaricus oder Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei PCOS

Prämenstruelles Syndrom
siehe Regelbeschwerden

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

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei gutartiger Prostatavergrößerung. Der Flüssigkeitsaustritt aus den Blutgefäßen in das Prostatagewebe wird reduziert und somit auch der einengende Druck auf die Harnröhre. Die Blase kann leichter entleert werden, der ständige Harndrang nimmt ab, der Harnstrahl wird stärker, die Restharnmenge nimmt ab und der nächtliche Gang zur Toilette wird seltener. Beide Natursubstanzen wirken entzündungshemmend, sind Aromatasehemmer und Alpha-5-Reduktase-Hemmer, verhindern Östrogendominanz und die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron und wirken damit gegen Prostatavergrößerung

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Generell hormonausgleichende und antientzündliche Wirkung, bremst die Vergrößerung, erleichtert das Urinieren, verbessert die PSA-Wert, hemmt die Umwandlung von Testosteron in Östrogen (Alpha-5-Reduktase-Hemmung), oft erfolgreich bei Prostatakrebs und benigner Prostata Hyperplasie, Aromatase-Hemmer

Pleurotus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, sorgt für Abtransport von Zellgiften und Zellfragmenten insbesondere bei Chemotherapie

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase bei hormonabhängigem Prostatakrebs, antioxidativ, sorgt für Abtransport von Zellgiften und Zellfragmenten insbesondere bei Strahlentherapie

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lässt entartete Prostatazellen absterben, außerdem beugt er bei Prostatakrebs häufigen Knochenmetastasen vor

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ, hemmt Metastasen-Befall des Knochenmarks (günstig für Knochen und Blutbildung)

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Phytohormon, senkt PSA Wert, krebsvorbeugend

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Auricularia kann die Symptome einer gutartigen Prostatavergrößerung lindern, da er die Blasenfunktion unterstützt. Gleichzeitig dämmt er den Prozess der weiteren Vergrößerung ein.
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cropinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hemmt ebenfalls die Alpha-5-Reduktase, antioxidativ

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: enthält entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren, vor allem aber das stark entzündungshemmende Astaxanthin – Gegenspieler des Omega 6, das einen Risikofaktor bei Prostatakrebs darstellt

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt als Alpha-5-Reduktase-Hemmer

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hemmt Prostatavergrößerung

Posttraumatische Belastungsstörungen

siehe Angst

Psoriasis

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Forschungen mit Astragalus zeigten eine deutlich höhere Heilungsrate bei Psoriasis und die Läsionen verblassten viel schneller

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: 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 psoriatrischen 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Senkt entzündungsauslösende Arachidonsäure, in der psoriatrischen Haut ist die Arachidonsäure um das etwa 20fache erhöht und ist damit Ausgangssubstanz für die bekannten Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Buntnessel ist im Ayurveda bei Psoriasis empfohlen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

Chaga oder Agaricus oder Reishi oder Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Balanciert das Immunsystem bei Schuppenflechte

Baobaböl
Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Durch ungesättigte Fettsäuren wie die Linolsäure hat Baobaböl eine regenerative Wirkung bei allen Hautentzündungen. Psoriasis bessert sich deutlich schneller mit Baobaböl

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Unter anderem wird die Haut von diesem Teil des menschlichen Nervensystems reguliert. Rezeptoren für Cannabinoide sitzen auch in der Oberhaut, weshalb man es gut über die Haut aufnehmen kann. Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumore der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist CBD-Öl wirkt auf der Haut entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Hemmt kollagenverdauende Enzyme und damit den Kollagenabbau, dadurch können sich Entzündungen nicht ausbreiten, Lysin repariert Hautschäden aller Art

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 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)

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis oder Psoriasis

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

Vulkanmineral Pulver
Tagesdosierung: 2 El ins Badewasser
Wirkung: Bäder schenken der Haut mehr Feuchtigkeit

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Positiv durch Enzymwirkung, entzündungshemmend

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

Regelbeschwerden

(In Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Wochen 2 Kps, dann 1 Kps oder jeweils eine Woche vor und während der Regel 1 bis 2 Kps
Wirkung: Gegen alle PMS-Symptome und schmerzhafte Blutung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Gegen alle PMS-Symptome und schmerzhafte Regelblutung

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Bei Regelschmerzen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Entkrampfend, deaktiviert überschüssige Östrogene, natürlicher Östrogenblocker, bei ausbleibender und schmerzhafter Regel

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Phytohormon, Zyklus ausgleichend, in erster Linie Progesteron fördernd

Rotklee + Yams + 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

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Blutmangel (TCM). Bei Problemen mit und während der Menstruation, gleicht starken Blutverlust aus. Bei ausbleibender, zu schwacher, unregelmäßiger Regel

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 nichtsteroide Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure. Er hilft bei Krämpfen und wirkt wärmend, hormonausgleichend. Zu hohe Dosis kann allerdings die Blutung verstärken

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Bei Lysin-Mangel kommt es zum Ausbleiben der Regel oder schmerzhafter Regel

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Hormonausgleichend, normalisiert unregelmäßige Blutungen, schafft Ausgleich auf emotionaler Ebene

Reishi oder Coriolus oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Löst Leber-Qi-Stagnation, die für PMS-Symptome verantwortlich ist

Sägepalmextrakt + Reishi Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Beide Natursubstanzen wirken gegen Regelbeschwerden

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gegen Zwischenblutungen – zusätzlich auch blutverdünnend, daher nicht zusammen mit Blutverdünnern anwenden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

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

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Übelkeit, die durch Umkehr des Magenmeridians entsteht

Reizdarm siehe Colitis

Reizmagen siehe Gastritis

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

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 dahinterliegt, kombinieren mit Krillöl

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Regeneriert Nerven

Pleurotus oder Auricularia oder Shiitake oder Reishi oder Cordyceps oder Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entspannt angespannte Muskulatur bzw löst Krämpfe

Rheuma siehe Arthritis

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bessert Hautkrankheiten, die nach der TCM mit Hitze zusammenhängen wie Akne, Fisteln, Ekzeme, Herpes, Rosacea, Schuppenflechte, Warzen usw.

HericiumoderChagaoderPolyporusoderShiitakeVitalpilzKps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Gute Wirkung bei Rosacea, regenerative Wirkung auf Darmschleimhaut und Darmflora

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm – das wirkt auf positiv auf Rosacea

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe heilt die Darmschleimhaut bei löchrigem Darm und damit zusammenhängende Immunreaktionen. Dadurch lindert sie oft Allergien, Neurodermitis, Rosacea oder Psoriasis

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Entzündungshemmend, äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung bei Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Rosacea, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Positive Wirkung auf die Haut durch Sanierung des Darms. Verdauungsenzyme lösen Eiweißrückstände im Darm auf, reduzieren Entzündungen und sorgen für eine restlose Verdauung der Nahrung, wodurch sich Verdauungsbeschwerden wie Blähungen legen und der Darm, die Darmflora und die Darmschleimhaut, die durch die Belastung mit zu großen Nahrungsmolekülen löchrig sein kann (Leaky-Gut-Syndrom), erholen

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

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Lindert Entzündungen und Schmerzen – ohne wie bei THC zu Gewöhnungseffekten zu führen – und wird daher oft erfolgreich eingesetzt bei allen Erkrankungen mit und ohne Schmerzen, bei denen Entzündungen eine Rolle spielen. In der Schmerzbekämpfung ist CBD zwar weniger stark wirksam als Schmerzmittel, hat jedoch keine Nebenwirkungen und kann immer angewendet werden. Lindert nach Nierentransplantation Schmerzen auf schonende Weise, gut kombinierbar mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. Es hilft außerdem bei Knochenschmerzen im Zuge einer Krebserkrankung, bei Glieder- und Rückenschmerzen

Weihrauch Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen, ideal in Kombination mit Ingwer

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparates

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Bei allen Schmerzen, Entzündungen, Verletzungen des Bewegungsapparats

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 nichtsteroide 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Pleurotus Vitalpilz
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

Cordyceps oder Auricularia Vitalpilz
Tagesdosierung: 2x2 Kps, Cordyceps nicht abends
Wirkung: Entspannt die Muskulatur bei Schmerzen im unteren Rücken

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin ist ein unverzichtbarer Bestandteil von Muskelgewebe und Kollagen und fördert deren Neubildung. Lysin sorgt für die Vernetzung wichtiger Kollagenfasern und gewährleistet damit Festigkeit und Stabilität von Muskelgewebe. Lysin-Mangel führt zu Muskelschwäche und Verlust des Muskeltonus, zu Verhärtung der Halsmuskulatur, zu zervikaler Spondylose, Rückenschmerzen, Schulterkribbeln

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

Reishi oder Cordyceps oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps, Cordyceps nur bis mittags
Wirkung: Erhöhte Sauerstoffaufnahme ins Blut und Gewebe, verbessert die ATP-Gewinnung, für Sportler, bei chronischer Müdigkeit, bei Atemnot in Höhenlagen (Höhenkrankheit), Adaptogen

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, die Sauerstoffaufnahme über die Atemwege, der Sauerstofftransport und der aerobe Energiestoffwechsel sind bei Lysin-Mangel vermindert, das begünstigt Übersäuerung

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternde Wirkung, besserer Sauerstofftransport
Achtung: Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erhöht 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

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Moringa optimiert aufgrund seines Chlorophylls den Sauerstoffgehalt des Blutes

Eisen-Chelat Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Eisenmangel verminderte Sauerstoffaufnahme ins Blut

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Sauerstoffaufnahme ins Gewebe

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

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps oder auch mehr
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren sind bei Hashimoto-Thyreoiditis unverzichtbar. Nebenwirkungen sind keine bekannt, der Jodgehalt ist vernachlässigbar. Krillöl ist besonders stark entzündungshemmend, auch aufgrund von Astaxanthin, dem roten Farbstoff der Krustentiere, der auch stark antioxidativ wirkt

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren sind bei Hashimoto-Thyreoiditis unverzichtbar, jodfrei

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

Agaricus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Normalisiert Schilddrüsenüberfunktion

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: 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 + Vit D3 + Vit 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht abends
Wirkung: Oft ausgleichende Wirkung bei Schilddrüsenunterfunktion und kalten Knoten, vor allem bei beginnender Autoimmunerkrankung

Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Balanciert die Schilddrüsenfunktion

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert Hormonbildung, reduziert Enge und Kropfbildung, entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert die Hormonbildung, reduziert Enge und Kropfbildung, entzündungshemmend, reduziert Knoten

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 + Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Krillöl hat hier gute Erfolge gezeigt, Krillöl + Vitamin D kann bei Schizophrenie und Autismus hilfreich sein

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren könnten bei gefährdeten Jugendlichen eine Schizophrenie abwenden. Wenn Teenager mit Frühsymptomen drei Monate lang Omega-3-Ergänzungspräparate einnahmen, reduzierte dies das Risiko, dass die Erkrankung ausbrach

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Kann gewisse Chemikalien im Gehirn stabilisieren, die zu einem Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn und eine daraus resultierende fehlerhafte Verarbeitung von Informationen führen. Dadurch werden verschiedene kognitive Störungen verbessert. Hebt den Serotoninspiegel, der auch bei Schizophrenie eine Rolle spielt

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Erhöht GABA, entspannt, wird traditionell bei Schizophrenie eingesetzt

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Entspannt, gleicht aus, reduziert Ängste, kann bei Schizophrenie hilfreich sein

Schlaflosigkeit

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, Einnahme nur morgens und mittags

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus, antidepressive, harmonisierende, adaptogene Wirkung, hat beruhigenden Effekt auf das Zentralnervensystem, fördert das Andocken des körpereigenen Botenstoffs GABA (Gammaaminobuttersäure) im Gehirn. GABA-Mangel kann Unruhe, Anspannung und Schlaflosigkeit verursachen

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Bei schwachen Nerven und daraus resultierender Unruhe und Schlaflosigkeit

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt. Enthält Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen. Vor allem, wenn der Schlaf mit zunehmendem Alter, bei niedrigen Melatonin-Spiegeln und bei Entzündungen gestört ist, kann das Baikal Helmkraut hilfreich sein

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt bei Einschlafproblemen

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt, wirkt schlaffördernd

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps,
Wirkung: Entspannt die Muskulatur

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen täglich vor dem Schlafengehen trinken
Wirkung: 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Starkes Adaptogen, wie alle Adaptogene und aufgrund seiner Serotonin fördernden Wirkung verbessert Brahmi die Schlafqualität

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in unruhigem Schlaf sowie Ein- und Durchschlafproblemen. Die Mischung schenkt auch Energie, daher eventuell gering dosieren und eventuell nicht nach mittags einnehmen

Moringa Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: 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

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Stressreisstenz, 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend, senkt CRP-Wert

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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Befeuchtet durch Entzündung ausgetrocknete Schleimhäute, anzuwenden bei/nach Entzündungen der Schleimhäute und bei trockenen Schleimhäuten, wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Threonin baut die Schleimschichte (Mucine) der Schleimhaut auf

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Glutamin hilft bei der IgA-Antikörperbildung in der Schleimhaut mit und unterstützt so die Schleimhautheilung

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 Acetylcholinspiegel reduziert und kann mit Krillöl wieder ausgeglichen werden

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren fördern die Schleimhäute

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

Hericium oder Coriolus oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Heilt die Magen- und Darmschleimhaut

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Speziell die sich schnell teilenden Schleimhautzellen benötigen Vitamin B12, bei Schleimhautblutungen

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Schützt die Schleimhaut vor Anhaftung durch Erreger

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe heilt Magen- und Darmschleimhaut

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Als Sitzbad (fünf Minuten lang) bei Reizungen der Vaginalschleimhaut

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Schmerzen

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

CBD-Öl

Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Beruhigt und entspannt. Hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Hericium Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps bis 4x2 Kps
Wirkung: Nerven regenerierend, schmerzstillend, entzündungshemmend, bei chronischen Schmerzen meist in Kombination mit Reishi

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps

Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps
Wirkung: Fehlen B-Vitamine, sind Schmerzen stärker

Weihrauch Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Schmerzen entstehen meist durch Entzündungen, deshalb hilft der stark entzündungshemmende Weihrauch so gut dagegen

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art

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

Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: Regenerierend, schmerzstillend – auch dank Astaxanthin, entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)

Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Regenerierend, schmerzstillend – auch dank Astaxanthin, entzündungshemmend

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert schmerzlindernde Botenstoffe, entspannt, krampflösend und psychisch ausgleichend

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer ist aufgrund seiner Gingerole ein adäquater Einsatz für nichtsteroide 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 hift 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 Muskel entkrampfend

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

Shiitake oder Chaga oder Cordyceps oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, schmerzlindernd

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Cistus Tee

Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Leitet bei Milz-Qi-Schwäche und zu viel Feuchtigkeit Schleim aus, bei allen verschleimenden Infekten, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung

Oreganoöl Kps

Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Reishi Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei viralem und allergischem Schnupfen

Polyporus Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Heuschnupfen

Shiitake oder Chaga Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antiviral

Cordyceps Vitalpilz Kps

Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Bei Nasennebenhöhlenentzündung

MSM Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung, produziert Schutzfilm auf den Schleimhäuten, entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung, auch als Spülung in Wasser aufgelöst günstig

Brahmi Kps

Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: 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: Antiviral und antibakteriell, sehr wirksam bei allen Infektionen

Enzyme Kps

Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Vor allem Papain und Bromelain wirken entzündungshemmend, schmerzlindernd, wundheilend, antibakteriell und entwässernd bei Schwellungen etwa nach Operationen, Verletzungen oder bei Entzündungen aller Art. Enzyme beseitigen bei Verletzungen beschädigtes oder abgestorbenes Gewebe, vor allem Bromelain ist bei Sinusitis bewährt

Curcuma Kps

Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Bei Schnupfen und Sinusitis

Ingwer Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Ingwer ist schleim- und krampflösend, kann Schnupfen eventuell verhindern

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitzeerscheinungen, Entzündungen im Bereich der Atmungsorgane, lindert Schnupfen mit gelbem Schleim

Shilajit Huminsäure Kps

Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien oder Viren. Nachweislich gegen Schnupfenviren

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: In kleinen Mengen erlaubt, gegen Übelkeit

Schwermetallausleitung siehe Entgiftung

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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (auch bei Tinnitus bei tiefem Pfeifton)

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Fördert die Mikrodurchblutung, die bei Schwerhörigkeit oft beeinträchtigt ist

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: 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, Kollaps, Herzklopfen und Atemnot führen

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

Krillöl premium +Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps oder mehr
Wirkung: Vitamin D-Mangel kann Schwindel hervorrufen

Reishi oder Shiitake oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze verbessern die Durchblutung, manche senken auch Histamin, das Schwindel auslösen kann

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Erhöht die Verwendung von Stickstoffmonoxid, hat dadurch positiven Einfluss auf den Blutdruck und seine Folgeerscheinungen wie Herz-Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Schwindel

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Schwindel

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Müdigkeit, Erschöpfung und Schwindel

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Fortgeschrittener Lysin-Mangel führt zu Schwindel, Übelkeit, Müdigkeit

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Unterstützt das Immunsystem

Sehnenverletzung siehe Bänderverletzung

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Antioxidantien, Schutz vor Sonnenstrahlen, gegen Makuladegeneration, gut für Gefäße, schützt vor Katarakt (grauer Star), positiv bei trockenen Augen, Reduktion des Augeninnendrucks

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Wirkt gegen Leberblutmangel (TCM). Er äußert sich u. a. in Sehproblemen, schlechter Nachtsicht, verschwommenem Sehen. Goji Beere erhält die Sehkarft bis ins hohe Alter

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 Antioxidatien 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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und unterstützt damit den Nährstofftransport bis in die feinen Blutgefäße der Augen

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Schützt das Auge vor Infektionen, antidiabetische Eigenschaften

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die enthaltenen Bakoside beeinflussen mehrere Nervenbotenstoffe im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, außerdem GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Brahmi erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Serotonininbildung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Serotonininbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Fördert die Serotoninbildung

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps bis mittags
Wirkung: Verhindert den schnellen Abbau von Serotonin - MAO-Hemmer

Sinusitis siehe Schnupfen

Sklerodermie siehe Autoimmunerkrankungen

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

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Neutralsiert 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

Hericium oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bekämpft Helicobacter pylori, ein häufiger Auslöser von Gastritis und Sodbrennen

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Sodbrennen und Aufstoßen, Bitterstoffe unterstützen die Verdauung (Gallenfluss)

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Humin- und Fulvinsäuren sind der Heilerde vergleichbar und können die Magensäure in Schach halten, sogar sogenannte Säureblocker ersetzen

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe ist basisch und kann den pH-Wert im Magen regulieren. Sie hat eine beruhigende Wirkung auf den Magen, regeneriert die Magenschleimhaut und lindert Entzündungen des Magens oder des Zwölffingerdarms

Brennnessel Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, hilfreich bei Sodbrennen, Gastritis und Magengeschwüren

Vulkanmineral Pulver, tribomechanisch aktiviert
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Messerspitze in Wasser, kurmäßig für vier Wochen
Wirkung: Vulkanmineral entsäuert

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reguliert umgekehrten (aufsteigenden) Magenmeridian, der Übelkeit und Sodbrennen hervorruft

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps
Wirkung: Baut unter der Haut Schutz vor Sonnenbrand dank Astaxanthin auf, bei 2 Kps in 2 bis 3 Wochen, bräunt, gegen Makuladegeneration, ein optimaler Vitamin D–Spiegel im Blut schützt vor Sonnenbrand und Hautkrebs

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Baut unter der Haut Schutz vor Sonnenbrand dank Astaxanthin auf

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: Pflegend, leicht schützend, lindert Verbrennungen

Maitake oder Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Unterstützt die Ausbilung schützender Bräune

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Reguliert die Produktion von Dopamin. Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Fördert die Dopaminbildung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel, fördert die Dopaminbildung

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Gehirnstoffwechsel, fördert die Dopaminbildung

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

Rhodiola Mix (Rhodiola + Cordyceps + Yams) Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Adaptogene, erleichtert die Anpassung an Stress, Rhodiola wirkt antidepressiv und durch Anregung der Botenstoffe mental leistungssteigernd, Cordyceps wirkt physisch leistungssteigernd und verkürzt die Regenerationszeit nach Anstrengung

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Löst Ängste, beruhigt und entspannt, hilft bei ADHS und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Es baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor einem Publikum zu sprechen, und hilft etwa bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstauslösende Gedanken

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi zählt zu den Adoptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern, stressbedingten Bluthochdruck senken sowie die Cortisolausschüttung (Cortisol= Stresshormon) hemmen. Tulsi stärkt die Nerven

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Starkes Adaptogen, ermöglicht dem Körper die Anpassung an den Stress. Reduziert Stress und Angst, indem es Stresshormone reguliert

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Adaptogen, erhöht die Stressresistenz, wirkt gegen Leberblutmangel (TCM), der eine Folge von Stress, Zeitdruck und Überarbeitung ist

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Reduziert Stress, gleicht Nerven au, Adaptogen

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Nervenvitamine, der Vitamin B-Komplex ist wichtig für Nerven und um verbrauchtes Glutathion zu regenerieren, unter Stress steigt die Oxidation

Rhodiola rosea Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Bei Stress und Überarbeitung, vor allem wenn man auch verzagt und deprimiert oder ärgerlich ist, Adaptogen

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst (Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin), natürliches Beruhigungsmittel, "entschleunigt" Herz und Schilddrüsentätigkeit, sorgt für guten Schlaf. Einnahme nur bis Mittag, da Omega-3-Fettsäuren Energie spenden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Schlafrhythmus und entstresst (Gegenspieler des Stresshormons Adrenalin), natürliches Beruhigungsmittel, "entschleunigt" Herz und Schilddrüsentätigkeit, sorgt für guten Schlaf

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Adaptogen, gegen Blutmangel des Herzens (TCM) mit Unruhe und Nervosität, hilft bei der Stressanpassung

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Adaptogen, bei schwachen Nerven, hilft bei der Stressanpassung

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Adaptogen, hilft bei der Stressanpassung, regeneriert Nierenenergie, reguliert die Ausschüttung von Adrenalin, ausgleichend, für klare ruhige Sicht der Dinge

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 bis 3x1 Kps
Wirkung: Reduziert Stress, baut DHEA wieder auf, bei Nervosität, Adaptogen

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 Calzium und Magnesium. Magnesium ist ein Cofaktor der Natrium-Kalium-Pumpe, welche wichtig für die Polarisation der Nervenzellmembranen ist, die ohne Magnesium nicht funktioniert

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Bei Stress übersäuert der Körper massiv, verbraucht noch mehr basische Mineralstoffe wie Kalzium und Magnesium. Magnesium ist ein Co-Faktor der Natrium-Kalium-Pumpe, die für die Polarisation der Nervenzellmembranen wichtig ist

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, Trpytophan-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, Adaptogen

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 Körpergew. 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 Adoptogenen, also zu Pflanzen, welche die Stressanpassung erleichtern. Moringa unterstützt Gelassenheit und reguliert den Blutdruck, Adaptogen

Rosmarin Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Nervosität, nervösem Herzklopfen, entkrampft, entspannt, beruhigt die Nerven, fördert die bei Stress reduzierte Mikrodurchblutung, Adaptogen

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps
Wirkung: Entkrampft, entstresst, beruhigt, schafft Gefühl der Geborgenhei, Adaptogen

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: beide Pflanzen sind Adaptogene und erleichtern die Stressanpassung, wirken in vielfältiger Hinsicht ausgleichend auf Geist und Körper

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Adaptogen, entlastet die stressgeplagte Nebenniere, erleichtert die Stressanpassung

Agaricus oder Shiitake oder Chaga oder Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze sind Adaptogene, und helfen bei der Stressanpassung

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die adaptogene Wirkung der Aloe beruhigt die Nerven und entlastet die Nebennieren

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert den Nervenwachstumsfaktor, bei Taubheit, Lähmungen, Kribbeln, Empfindungsstörungen

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Schmerzen, Taubheitsgefühl, Verspannungen, Versteifungen, Gliederstarre

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg, Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin-Mangel führt zu kalten Händen und Füßen, zu Taubheit der Gliedmaßen

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

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Natürliche Schwefelverbindung mit vielen positiven Wirkungen, durch Studien belegte entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 bis 6 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Entzündungshemmend

Thrombose siehe Gefäßerkrankungen

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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erweitert Gefäße, verbessert Blutfluss, wodurch sogar vorgeschädigte und verengte Adern besser durchblutet werden und wieder an Elastizität gewinnen. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, bis mittags
Wirkung: Fördert die Durchblutung des Innenohrs, wirkt adaptogen bei Stress, wirkt nach TCM auf die Nieren, die mit den Ohren in Verbindung stehen (bei tiefem Pfeifton)

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei körperlichen, als auch seelischen Ursachen. Der Shiitake fördert nachhaltig die Durchblutung und sorgt für eine starke körpereigene Abwehr

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert die Durchblutung, bei Leberbeteiligung laut TCM (hoher Pfeifton)

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Tinnitus durch HWS-Symptomatik

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: 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 Phopsholipiden, die der Thrombozytenaggregation entgegenwirken, dadurch ist weniger Druck nötig, um das Blut durch die Blutbahnen zu bewegen und die Durchblutung verbessert sich

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert die Durchblutung und den Blutfluss

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Senkt Blutfette wie Cholesterin und Trigylceride

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, abends vor dem Schlafengehen
Wirkung: Reduziert Trigylceride 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 Trigylceride 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

Maitake oder Shiitake oder Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Besonders guter Triglyceridsenker (und Cholesterinsenker)

Agaricus oder Reishi oder Chaga oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Vitalpilze senken Triglyceride und Cholesterin, fördern die Leber

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Senkt Triglyceride und Cholesterin

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt entzündungshemmend und antioxidativ, ist cholesterin- und triglyceridsenkend, verbessert die Gefäßgesundheit. Sein Wirkstoff Lovastatin reduziert den Cholesterinaufbau bereits in der Leber. Sein Pleuran senkt ebenfalls LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin. Sein Wirkstoff Chrysin verbessert Blutzucker, Blutfette und Leberenzyme

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps
Wirkung: Fördert Gallenfluss durch Bitterstoffe, reinigt die Leber, bei Pilzbelastungen, Fehlbesiedelungen und Entzündungen des Darmes, senkt Cholesterin und Triglyceride, pflegt Gefäße aufgrund der Bioflavonoide

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin und Triglyceride

Jiaogulan Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Senkt Cholesterin, Blutzucker und Triglyceride

Trockener Mund (Morbus Sicca)
(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El
Wirkung: Silizium ist nicht nur ein wichtiges Spurenelement für Haut, Haare und Nägel, sondern hängt auch eng mit dem Wasserhaushalt zusammen

Agaricus oder Coriolus oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Immunbalancierend bei Autoimmunerkrankungen

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

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 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

Aminosäuren I und III Kps
Tagesdosierung: je 2x4 Kps
Wirkung: Kombiniert man beide Mischungen, erhält man alle Aminosäuren, die beim Abnehmen wichtig sind

Maca + L-Arginin + L-Lysin
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme haben entschlackende und appetithemmende Wirkung, helfen beim Gewichtsabbau

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Yams Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Für hormonelle Balance bei Androgenmangel (Testosteronmangel), Gewichtszunahme vor allem am Bauch, bei Frauen vor allem nach dem Wechsel Wachstum von Brust und Bauch

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hlft besonders gut gegen Übergewicht und besonders Bauchfett, nährt das Milz-Qi, verhindert Gewichtszunahme, vor allem die Bauchfett-Bildung nach dem Wechsel

Coprinus Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Stabilsiert den Blutzuckerspiegel, reguliert die Glukoseverwertung, für Diabetiker und bei Gewichtszunahme durch Kohlenhydrate, fördert den Stoffwechsel und das Milz-Qi

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert das Milz-Qi am stärksten von allen Vitalpilzen

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bremst Heißhunger

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Reishi regt den Stoffwechsel an und reguliert den Blutzucker, hemmt Hungergefühl

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Beruhigt die Magennerven und reduziert so den Hunger

Aminosäure Tryptophan Kps
Tagesdosierung: 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

Agaricus oder Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert den Stoffwechsel

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Erhöht den Grundumsatz durch Testosteronförderung

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Unterstützt den Fettstoffwechsel

Mate Tee
Tagesdosierung: 1 El auf 1/2 l
Wirkung: Traditionell gegen Übergewicht, reduziert das Hungergefühl, versorgt mit Mineralstoffen und Antioxidantien

Mariendistel + Artischocke Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Fettverdauungsschwäche kann bei Übergewicht mitspielen

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Verdauungsfördernd durch Bitterstoffe, regt Fettverbrennung an, dämpft Hungergefühl

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 El auf 1 l, halbe Stunde kochen oder selbst Extrakt machen, siehe Infoblatt
Wirkung: Papaya-Enzyme sind wirksame „Fettverbrenner". Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den 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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Verbessert den Fettmetabolismus

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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

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 am Bauch durch Förderung von Testosteron (aufgrund des Spurenelements Bor, das zur Bildung von Geschlechtshormonen notwendig ist)

Acerola + Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Vitamin C-Spiegel Übergewichtiger sind oft deutlich niedriger als anderer Personen. Um das Schilddrüsenhormon und Noradrenalin freizusetzen, wird Vitamin C benötigt. Auch Nerven und die Carnitinbildung benötigen Vitamin C. Zink ist am Bau vieler Hormone beteiligt Zinkmangel kann mit vermehrter Insulinausschüttung und Neigung zu Fettpölstern 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)

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

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, steigert Testosteron, verbessert das Nieren-Qi der Frau

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Shilajit steigert die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern. Hebt Testosteron an und verbessert Spermienanzahl und Spermienqualität

Maca + L-Arginin + L-Lysin Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bekanntestes Naturmittel mit potenz-und testosteronfördernder Wirkung, steigert auch die Libido, gleicht hormonelle Ungleichgewichte bei Mann und Frau aus, klassisches Stärkungsmittel, verbessert Samenqualität und die Beweglichkeit der Spermien. Dieselbe Wirkung hat auch die Aminosäure L-Arginin, die zusätzlich auch für die Erektion von zentraler Bedeutung ist

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

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Neben vielen anderen Wirkungen auch hormonell unterstützend, fruchtbarkeitsfördernd

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 Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Vitamin E-Mangel stört die Fruchtbarkeit bei Mann (schlechtere Samenqualität) und Frau

Zink Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Unerlässlich für die Hormonproduktion, verbessert Qualität und Beweglichkeit des Samens

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Vitamin K2 fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. Nicht mit Blutverdünnern auf 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, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Appetitanregend, sogar bei Krebs nimmt man damit zu

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Venenprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Enthält hohen Anteil an Bioflavonoiden, etwa Hesperidin, das die Venen unterstützt

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Gefäßerweiternd, verbessert Durchblutung, schützt vor Thrombosen und Schmerzen in den Beinen. Jedoch auch blutstillende Wirkung gleichzeitig, daher weniger Blutungsgefahr, wenn man damit Blut verdünnt. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Reguliert die Durchblutung und hat sehr positive Wirkungen auf die Venen. Sogar bei Venenentzündung und Thrombose gibt es erstaunliche Heilungsberichte zum Rückgang von Entzündungen, Hitze, Schwellungen und Schmerzen

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Zusammen mit der entzündungshemmenden und antioxidativen Wirkung sind die cholesterin- und triglyceridsenkenden Effekte des Pleurotus ideal für die Verbesserung der Gefäßgesundheit. Stärkt die Venen und dient der Thrombosevorbeugung

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert Elastizität, Abbau von Ablagerungen, Durchblutung

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

Krillöl premium + Astaxanthin Kps (wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 bis 3 Kps
Wirkung: Gegen Thrombose, verbessert Blutfluss, schützt Gefäße

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
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
Tagesdosierung: 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

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Verdauungsenzyme steuern die gesamte Verdauung. Die Amylase zerlegt Kohlenhydrate wie Stärke und Glykogen sowie Polysaccharide in kleinere Einheiten. Hilfreich bei Glutenunverträglichkeit. Die Lipase zersetzt Fette und unterstützt die Gallensäuren. Die Protease baut Eiweiße (Proteine) ab und unterstützt die Immunfunktion. Die Laktase zersetzt Laktose (Milchzucker), die bei Laktoseintoleranz fehlt. Durch die bessere Verdauung kann sich der Darm erholen

Ingwer Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Verdauungsfeuer, wärmt den Verdauungstrakt, kurbelt Gallenfluss und Fettstoffwechsel an, fördert die Darmperistaltik und sorgt für mehr Magensäure. Er hilft bei Krämpfen und Blähungen

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Gegen Blutmangel nach der TCM, der zu Trockenheit im Körper und zu Verstopfung führen kann

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Hitze im Verdauungstrakt mit akuten und chronischen Entzündungen (Magen, Darm, Leber, Galle). Andrographis stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Appetitverlust, Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm, Blähungen und Durchfälle sowie Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori – eine ganze Menge Wirkungen auf den Magen-Darm-Trakt auf einmal!

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: 2 bis 4 Tassen
Wirkung: Tulsi stärkt den Magen und hilft bei Verdauungsstörungen, Blähungen, Krämpfen, Sodbrennen, Verstopfung und Übelkeit

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Papayablatt Tee oder Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps oder 3 Esslöffel auf 1 l, aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Fördert Eiweiß- und Fettverdauung, bei Enzymschwäche (Blähbauch) und Unverträglichkeiten

Lactobac Darmbakterien Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Bei Darmdysbiosen, gegen Bakterien, Viren, Pilze, fördern die Verdauung, etwa durch Produktion von Verdauungsenzymen (Lipasen, Proteasen, Laktase), besonders wichtig nach Antibiotika-Einnahme

Akazienfaser Pulver
Tagesdosierung: 3x1 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

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Magen- und Darmheiler, schleimbildend, schützt Schleimhäute, bei Reflux, Sodbrennen, Entzündungen, nervösem Magen, Leaky-Gut-Syndrom, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, gestörter Darmflora, Darmgeschwüren, Verstopfung, Candida

Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Magen- und Darmheiler, lindert Durchfälle, stützt den Fettstoffwechsel der Leber, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei Polypen, Colitis, Geschwüren, Leaky-Gut-Syndrom

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Bei Verstopfung durch Trockenheit, befeuchtet und stärkt die Schleimhäute. Wirkt blutverdünnend im Ausmaß von ThromboAss – nicht gemeinsam mit Blutverdünnern

Coprinus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Die Lektine des Coprinus regen die Darmperistaltik an, bei Hämorrhoiden, gegen Verstopfung, unterstützt Magen, Milz, Bauchspeicheldrüse

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Verdauungsschwäche, hilft der Leber, unterstützt das Wachstum probiotischer Bakterien, bei Magenbeschwerden, Darmbeschwerden wie Verstopfung, regt die Darmperistaltik an

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Lindert Durchfälle, unterstützt den Fettstoffwechsel, bei Magenbeschwerden (Übelkeit), bei chronischer Übersäuerung

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Enthält die meisten Enzyme von allen Vitalpilzen

Polyporus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Lindert Durchfälle, schützt die Leber

Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Fördert das Wachstum von Laktobazillen, Bifidobakterien und Enterokokken, regeneriert die Darmflora, ballaststoffreich, bei Colitis, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Verbessert Leberfunktion und Leberwerte, fördert den Gallenfluss, gegen Verdauungsbeschwerden, stärkt und schützt die Leber bei Hepatitis, verbessert den Fettstoffwechsel

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bitterstoffe fördern den Gallenfluss und damit die Fettverdauung, hilfreich bei Aufstoßen, Sodbrennen und Verstopfung

Curcuma Kps
Tagesdosierung: 2x3 Kps
Wirkung: Fördert den Gallenfluss – Völlegefühl, Blähungen und Verdauungsschwäche können auf zu schwachen Gallenfluss zurückzuführen sein

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Sorgt dafür, dass der Nahrungsbrei angemessen lange im Darm verbleibt und damit gründlich bearbeitet werden kann, wodurch die Verdauung entlastet und Darmproblemen wie Gärung oder Fäulnis und damit zusammenhängenden Blähungen vorgebeugt wird. Außerdem werden Nährstoffe besser verwertet

Buntnessel Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Buntnessel fördert Magensäure und Bauchspeicheldrüsen-Enzyme, lindert Verdauungsstörungen, Koliken, wirkt abführend, harntreibend, bei Magenschmerzen, Aufgeblähtheit – Achtung, wirkt bei manchen auch gegenteilig

Sternanis Kps
Tagesdosierung: 1x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Blähungen und Koliken, verkrampftem Darm und daraus resultierender Verstopfung

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Bei Pilzbelastungen des Darmes, Bitterstoffe regen die Verdauung an und wirken entzündungshemmend

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Wichtiges Spurenelement auch für den Darm

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2 bis 3x1 Tl in Wasser
Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

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, fördert den Gallenfluss

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

Brahmi Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Brahmi erhöht die Lebensdauer der Schleimzellen im Magen und schützt die Magenschleimhaut. Reduziert durch Stress verursachte Verstopfung

CBD-Öl
Tagesdosierung: Für 10% igen Extrakt: Geringe Dosierung 1 Tr. pro 20 kg Gewicht, mittlere Dosierung 8 Tr. bei 70 kg Gewicht, hohe Dosierung 20 Tr. bei 70 kg Gewicht
Wirkung: Greift in den Hirnstoffwechsel ein, wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist, erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne Abhängigkeit zu verursachen, wie das bei vielen Antidepressiva vorkommt. Cannabinoide sind deshalb so interessant, weil der Körper dafür zwei wichtige Rezeptoren hat, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, das zur Regulierung von Körperabläufen dient. Es kann nicht nur über körpereigene Stoffe, sondern auch über Cannabinoide beeinflusst werden. Sie unterstützen die Homöostase. Endocannabinoide greifen beispielsweise in die Systeme ein, die Blutdruck, Körpertemperatur und den Spannungszustand der Muskeln regulieren. Die Wahrnehmung von Angst und Schmerz sowie Erregungszustände werden von diesem Teil des menschlichen Nervensystems geleitet, ebenso Immunsystem, speziell sein Umgang mit Entzündung, Stimmungslage (Belohnung), Gedächtnis, Lernvermögen, die Regulation von Appetit, Schlaf und Herzfrequenz, Knochenwachstum, Haut und Darmaktivität

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Verbessert die Verdauung, vor allem bei Kälte im Bauchraum, die mit Blähungen und schlechter Verdauung einhergeht. Wirkt bei Gastritis gegen das Helicobacter pylori Bakterium. Oreganoöl wirkt entzündungshemmend und schmerzstillend bei Reizdarm, gegen Pilze und Parasiten sowie etwa gegen Fäulnis oder Gärung hervorrufende Schadbakterien im Darm

Vergesslichkeit siehe Konzentrationsschwäche

Verschleimung siehe Bronchitis

Verspannung siehe Muskelverspannungen

Verstopfung siehe Verdauungsprobleme

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Zwei sehr stark immunanregende Kräuter, auch vorbeugend etwa sehr erfolgreich gegen Ansteckung mit und im Verlauf von Covid-19, vor allem bei Hitzezuständen mit Fieber und allen Arten von entzündungsauslösenden Viren

Astragalus + Goji Beeren + Angelica sinensis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Stärkt das Immunsystem, verbessert die Antikörperbildung, die NK-Zellbildung, T-Zellbildung, Fresszellbildung, bei viralen Infekten, unterstützt das Lungen-Qi und das Abwehr-Qi, bei Kältesymptomatik, auch bei chronischen viralen Belastungen

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

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Sehr wirksam! Seine Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren, die nicht andocken können. Erfahrungen bei Covid-19 zeigen geringere Ansteckungsgefahr und geringere Ausbreitung des Virus. Cistus fungiert sogar als Zellschutz für vom Virus befallene Zellen. Gegen Influenzaviren, humane Rhinoviren. Infektionen der oberen Atemwege verlaufen weniger schwer und dauern kürzer

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Wirkt herausragend bei Viren wie Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, Auslöser grippaler Infekte, HPV (Warzen) oder Norovirus

Reishi oder Cordyceps oder Maitake oder Chaga Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps
Wirkung: Antiviral bei jeder Virusinfektion, auch bei schweren Erkrankungen wie etwa HIV, Malaria, Dengue, Gelbfieber etc.

Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps
Wirkung: Der Agaricus blazei murrill hemmt Viren schon zu Beginn der Infektion, wie etwa in Studien bei Hepatitis, grippalen Infekten, Herpes, HIV, Polio Virus gezeigt werden konnte

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps
Wirkung: Durch Lentinan wird das Immunsystem stark stimuliert. Verbessert die Ausschüttung und Wirkung von Immunzellen gegenüber Bakterien und Viren. Regt die Bildung von Interferon in den Zellen an. Selbst der Ausbruch einer Infektion mit dem Herpes Simplex-Virus kann durchaus abgewehrt werden. Bei Pocken, Windpocken, unterstützt auch bei einer HIV Erkrankung

Coriolus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 4x2 Kps
Wirkung: Antiviral, wirkt insbesondere bei HIV, Herpes, Zytomegalie, bei grippalen Infekten, Grippe und Infekten der oberen Atemwege, schleim- und feuchtigkeitsausleitend bei Milzschwäche aus Sicht der TCM

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden
Wirkung: Sehr wirksam gegen Viren, Bakterien, Pilze

Baobab Pulver
Tagesdosierung: 2x1 El in Wasser, Saft oder Smoothie, auch öfter
Wirkung: Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, fiebersenkend

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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm. Wirkt nachweislich gegen Influenza-, Herpes-, Schnupfen- und Noroviren. Man führt das auf die elektrischen Eigenschaften der Fulvinsäure zurück, die ein verringertes elektrisches Potential der Zelle modulieren kann

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: Silizium wirkt entzündungshemmend und aktiviert das Immunsystem

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Hilft bei der IgA-Antikörperbildung mit. Fehlt Glutamin, haben Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel

Krillöl premium + Astaxanthin Kps
(wahlweise + Vitamin D3 + Vitamin K2)
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Um einen Infekt zu beenden, benötigt das Immunsystem Omega-3-Fettsäuren

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Um einen Infekt zu beenden, benötigt das Immunsystem Omega-3-Fettsäuren

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

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Andrographis wird im Ayurveda bei Vitiligo eingesetzt

Silizium flüssig
Tagesdosierung: 3x1 Tl bis zu 2x1 El in Wasser
Wirkung: 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Mikroalgenöl + Astaxanthin (vegane Alternative zu Krillöl)
Tagesdosierung: 1 bis 1,5 Teelöffel
Wirkung: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin unterstützen die Re-Pigmentierung der Haut

Chaga oder Agaricus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Beide Pilze haben Bezug zur Haut und wurden schon erfolgreich bei Vitiligo eingesetzt

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 eine 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

Auricularia Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps, nicht zusammen mit Blutverdünnern einnehmen
Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß und Schweißausbrüchen generell, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase

Hericium Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gut bei Nachtschweiß, wirkt positiv auf Schleimhautveränderungen der Scheide und Blase und gleicht nervlich aus

Cordyceps Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, bei Inkontinenz durch hormonell oder stressbedingter Schwäche des Blasenschließmuskels eingesetzt, vor allem bei Östrogenmangel im Wechsel, schon im Vorfeld des Wechsels günstig, erhöht den Grundumsatz und unterstützt durch seine stimmungsaufhellende Wirkung

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung, gegen Unruhe, Nervosität, Nachlassen der Knochendichte und Hitzewallungen

Coriolus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Hormonell ausgleichende Wirkung

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Hormonausgleichende 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

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Wundheilung

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Äußerlich als Umschlag für bessere Wundheilung

Enzyme Kps
Tagesdosierung Verdauung: 3 Kps zur Mahlzeit bis zu 3x3
Tagesdosierung Entzündungen: 3 Kps zwischen den Mahlzeiten bis zu 3x3
Nach acht Wochen Pause empfohlen
Wirkung: Enzyme fördern die Wundheilung und die Entsorgung von Entzündungsrückständen nach Verletzungen und Operationen

Reishi Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Verbessert Wundheilung und reduziert Infektionsgefahr

Vitamin B-Komplex aus Quinoa Kps
Tagesdosierung: 2 Kps
Wirkung: Ein Mangel äußert sich auch in schlechter Wundheilung

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, regt die Zellteilung an, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, Lysin repariert Hautschäden aller Art

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

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Verbessert die Wundheilung durch Reichtum an Spurenelementen und Anhebung des elektrischen Potentials der Zelle

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Durch Vitamin E-Mangel altert die Haut schneller, da Vitamin E auch dafür zuständig ist, den Gehalt von Kollagen in der Haut zu erhöhen. Sie ist bei einem Mangel anfälliger für Unebenheiten und Falten, sonnenempfindlicher, Narben sind sichtbarer, und Wunden heilen langsamer

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Verbessert Kollagenbildung

Aminosäure Glutamin Pulver
Tagesdosierung: 2 Tl pro Tag (10 Gramm)
Wirkung: Bei belastenden Situationen wie Verletzungen und Verbrennungen zur Wundheilung

Maitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Zur Wundheilung nach Operationen

Würmer

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Sehr wirksam gegen alle Arten von Erregern

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Tötet Parasiten ab. Sowohl solche, die äußerlich quälen, wie Läuse, als auch etwa Darmparasiten

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,
aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen
Wirkung: Hervorragend bei Würmern, verdaut Fremdeiweiß

Cordyceps oder Coriolus oder Agaricus oder Pleurotus Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Antiparasitäre Wirkung

Shilajit Huminsäure Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Huminsäuren sind - ähnlich der Aktivkohle - sehr bindungsfreudig und haben eine große Oberfläche. Damit binden sie Schadstoffe und Gifte wie Schwermetalle oder Pestizide, verdrängen etwa schädliche Bakterien, Viren, Pilze (wie Candida) oder Parasiten und entgiften deren giftige Stoffwechselrückstände im Darm

Tausendguldenkraut Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Bei Wurmbefall

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Das Polysaccharid Acemannan hemmt das Anheften von Bakterien an die Zelle und hindert sie so am Eindringen, andererseits hängt es sich selbst an Erreger. Das bemerkt das Immunsystem und aktiviert Makrophagen (Fresszellen), Antikörper und Killerzellen. Acemannan wird sogar in jede Zellmembran eingelagert, wo es die Widerstandskraft gegen Viren, Bakterien, Parasiten und Pilze erhöht. Alternative, wenn man Vitalpilze nicht verträgt

Zahnfleisch- und Zahnprobleme

(in Frage kommende Mittel, ideal: energetisches Austesten)

Baikal Helmkraut + Andrographis Kps
Tagesdosierung: 3x1 Kps
Wirkung: Antibakteriell, bei Zahnherden, macht gelegentlich Wurzelbehandlung überflüssig

Tulsi Tee, Indisches Basilikum
Tagesdosierung: Tulsi Spühlungen
Wirkung: Tulsi ist ein phantastisches Zahnpflegemittel. Es löst Plaque, bessert Zahnfleischtaschen, hilft bei Zahnfleischentzündung und blutendem Zahnfleisch. Auch Mundgeruch kann mit Tulsi behandelt werden

Cistus Tee
Tagesdosierung: 1 bis 4 Tassen
Wirkung: Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleischentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch ebenfalls wirksam. Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein

Oreganoöl Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Bei Zahnfleischentzündungen, die letztlich zur Parodontose mit Zahnverlust führen können, bekämpft das Oreganoöl die meist ebenfalls biofilmbildenden Erreger und löst das Entzündungsproblem in der Tiefe

Aloe vera Kps
Tagesdosierung: 2x1 Kps
Wirkung: Die Aloe hilft bei der Behandlung von Zahnfleischerkrankungen wie Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Parodontitis. Sie reduziert Zahnstein, Entzündungen durch Prothesen und gerissene Mundwinkel

Biomimetik Desinfekt
Tagesdosierung: Zur Mundspülung, 14 Tage Anwendung nicht überschreiten, da sich Zähne sonst verfärben können
Wirkung: Breitbanddesinfekt ahmt die Bekämpfung von Erregern durch unser Immunsystem nach und verwendet dafür dieselben Grundstoffe, keine negativen Wirkungen auf Mehrzeller wie Mensch, Tier, Pflanze, jedoch keimtötende Wirkung in Bezug auf Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze, Schimmel und dessen Sporen, Gerüche und Biofilm, gebildet durch Keime, keine Resistenzen

Vitamin D3 + K2 liposomal
Tagesdosierung: 1x1 ml
Wirkung: Vitamin D regt die Bildung antimikrobieller Verbindungen an, die die Bakterien im Mundraum zurückdrängen

Krillöl premium + Astaxanthin + Vit D3 + Vit K2 Kps
Tagesdosierung: 1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend. Durch Vitamin D wird die Bildung antimikrobieller Verbindungen angeregt

MSM Kps
Tagesdosierung: 3x1 bis 3x2 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend

Granatapfelextrakt Kps
Tagesdosierung: 1 Kps, Kps öffnen, auf drei Tagesdosen verteilt mit etwas Wasser Mund spülen
Wirkung: Entzündungshemmend, antibakteriell, antioxidativ

Traubenkernextrakt Kps (pur, hochdosiert)
Tagesdosierung: 1x1 bis 2x1 Kps
Wirkung: Entzündungshemmend, antioxidativ, schützt das Zahnfleischgewebe

Grapefruitkernextrakt Kps
Tagesdosierung: 3x2 Kps oder akut 2 Kps alle 2 Stunden
Wirkung: Enthält Bioflavonoide mit entzündungshemmender Wirkung

Baobaböl
Tagesdosierung: nach Belieben dünn auftragen
Wirkung: Baobaböl hilft bei schmerzhaften Zahnfleisch- und Mundschleimhautentzündungen sowie Aphten (nicht schlucken)

Aminosäure Threonin Kps
Tagesdosierung: 2 bis 4 Kps, 16 mg/kg Körpergew. höchstens
Wirkung: Wirkt am Kollagenaufbau generell und so auch am Zahnschmelz-Aufbau mit

Aminosäure Lysin Kps
Tagesdosierung: 3 bis 6 Kps, Erwachsene 14 mg/kg,
Kinder bis 12 J. 44 mg/kg
Wirkung: Schlüsselsubstanz für den Kollagenaufbau, hemmt zusätzlich Kollagenabbau, zusammen mit Acerola Vitamin C nehmen, bei Kollagenmangel leiden Zähne und Zahnfleisch. Etwa bildet sich das Zahnfleisch zurück und wird anfälliger. Lysin begünstigt die Kalziumaufnahme in die Knochen, reduziert den Kalziumverlust über die Nieren – es hilft Kalzium besser zu halten und beeinflusst den Kieferknochen positiv, Lysin-Mangel kann eine Ursache für Knochenschwund im Kiefer sein

Micro Base (+Aronia) Basenpulver
Tagesdosierung: 2 Tl in Wasser
Wirkung: Mikronisierte Kalzium- und Magnesiumcitrate, die besonders leicht aufnehmbar sind. Magnesium wirkt sich günstig bei Verstopfung aus. Citrate wirken erst im Stoffwechsel basisch, beeinträchtigen daher die Magensäure und die Verdauung (Mineralstofflösung) nicht. Akazienfaser fördert die Mineralstoffverwertung, Laktobazillen fördern die Darmflora, Aronia wirkt antioxidativ

Sango Meeres Koralle Kps
Tagesdosierung: 3x2 bis 3x3 Kps
Wirkung: Das meiste Kalzium wird für den Kieferknochen benötigt, nicht bei zu wenig Magensäure

Cissus Kps
Tagesdosierung: 2x2 Kps
Wirkung: Knochenstärkend

Shiitake Vitalpilz Kps
Tagesdosierung: 2x2 bis 3x2 Kps
Wirkung: Wirkt antibakteriell, gegen Karies, Zahnstein und Zahnfleischentzündung

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Vitamin K2 Kps
Tagesdosierung: 1 bis 2 Kps
Wirkung: Vitamin K2 steuert die Kalziumeinlagerung in Knochen und Zähne. Nicht mit Blutverdünnern auf Cumarinbasis kombinieren, da die Dosis dort nicht höher als höchstens 45 bis 50 mcg/Tag sein darf

Zysten siehe Hormonschwankungen

Zyklusschwankungen siehe Regelbeschwerden

©Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf
Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.