

Acerola pur

Extrakt der Vitamin C-reichen Acerola-Kirsche

Anwendung: Gefäße, Blutdruck zu hoch und zu nieder, Immunsystem, bakterielle und virale Infekte, Allergien, Entzündungen, Krebs, Diabetes, Depressionen, Stress, Entgiftung (auch von Medikamenten), Wundheilung, Eisenaufnahme, Schilddrüsen- und Nebennierenhormone, Serotonin- und Dopaminbildung, Bindegewebsaufbau, Histaminabbau, Zahnfleischbluten

Beachtenswert: Vitamin C wirkt nicht bei Magnesiummangel

Gegenanzeigen: Allergie auf Vitamin C, bei Latexallergie kann es zur Kreuzallergie mit Vitamin C kommen

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel oder therapeutisch auch mehr

.....

Acerola + Zink

Extrakt der Vitamin C-reichen Acerola-Kirsche mit Zinkgluconat

Anwendung (zusätzlich zu Acerola-Anwendung siehe oben): Entgiftung (Schwermetalle), Hormonbildung, Haut- und Augenprobleme, Zeugungsunfähigkeit, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Muskelkontraktionsschwäche, Muskelkrämpfe, Autoimmunerkrankungen, Schleimhautentzündungen

Beachtenswert: Vitamin C wirkt nicht bei Magnesiummangel, Zink sollte man nicht langfristig überdosieren, Zinkgluconat ist viermal besser aufnehmbar als andere Zinkpräparate

Gegenanzeigen: Allergie auf Vitamin C, bei Latexallergie kann es zur Kreuzallergie mit Vitamin C kommen

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel

.....

Aminosäuren I

Alle 8 essentiellen Aminosäuren + L-Glutamin

(L-Leucin, L-Valin, L-Isoleucin, L-Phenylalanin, L-Threonin, L-Methionin, L-Tryptophan, L-Glutamin)

Anwendung: Muskelaufbau, Muskelerhalt, Schlaflosigkeit, Depression, Entgiftung, Diabetes, Stress, Übergewicht, Abnehmen, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Energielosigkeit, Hyperaktivität, Bandscheibenprobleme (schwache Muskulatur), Neurodermitis, Gedächtnisschwäche, Gicht, Schleimhautregeneration, Leberschäden, Nervensystem, Blasenschwäche

Beachtenswert: Alle täglich notwendigen, bereits aufgeschlossenen und direkt verwertbaren Befehlsgeber vieler Körpervorgänge. Essentielle Aminosäuren sind max. einen Tag speicherbar. Fehlt nur eine einzige, stört das den gesamten Verwertungsprozess. Mangel tritt auf durch Stress, wenig Magensäure, Darmschwäche, Enzymmangel, chronische Belastungen (z. B. Viren), limitierende Aminosäuren in ungeeigneten Speisenkombinationen. Wichtig bei Bettlägerigkeit und als Basisversorgung zur Verbesserung vieler Körpervorgänge. Enthaltene L-Lysin, L-Valin, L-Isoleucin („BCAAs“) sind Aminosäuren gegen Muskelabbau. Sportler: Vor und nach dem Training aber auch an trainingsfreien Tagen wichtig

Gegenanzeigen: Jod-Verbot, da jodhaltige Korallenkalkalge in der von uns verwendeten Mischung enthalten ist

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 8 Kapseln (2x4) oder mehr

.....

Aminosäuren III

Aminosäuren für Gefäße und Gewichtsabnahme (L-Arginin, L-Carnitin, L-Lysin, L-Cystein, L-Taurin, L-Tyrosin)

Anwendung: Bluthochdruck (Weitstellung der Gefäße), erhöhtes Cholesterin (auch erblich bedingt), erhöhtes Homocystein, Blutverdickung, Herzinsuffizienz, Herzrhythmusstörungen, erhöhter Augeninnendruck, Gefäßerkrankungen, Erschöpfung, Depression, Schilddrüsenunterfunktion, Fettstoffwechsel, Übergewicht, Asthma, Bronchitis, antioxidative Schutzsysteme

Beachtenswert: Enthält Lysin, sodass keine eventuell herpesfördernde Wirkung von Arginin befürchtet werden muss. Zum Abnehmen mit Aminosäuren I kombinieren.

Gegenanzeigen: Bei Einnahme von Schilddrüsenhormonen bzw. bei Hashimoto und Morbus Basedow eventuell nur halbe Dosis nehmen. Arginin liegt in weit geringeren Mengen vor als für die Niere bedenklich sein könnte.

Nebenwirkungen: Keine bei Einnahme der angegebenen Dosis. Bei größeren Mengen eventuell Kopfschmerzen durch Gefäßerweiterung oder verstärkte Wirkung bei gleichzeitiger Einnahme von erektionsfördernden Mitteln, Bauchschmerzen, Übelkeit. Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten.

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 8 Kapseln (2x4) oder mehr

Aminosäure Glutamin

Aminosäure für Schleimhäute und Immunsystem

Anwendung: Leaky-Gut-Syndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Durchfälle, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Hautleiden wie Neurodermitis, Energieversorgung, Muskelaufbau, Bildung von Immunzellen, Bildung von Glutathion, reduziert Nebenwirkungen der Chemo- und Strahlentherapie, Krebs, schützt die Schleimhaut bei Infekten, vor allem in der Lunge und im Darm, entgiftet Ammoniak, entlastet Leber und Nieren, entlastet bei Hautleiden, bei Unruhezuständen, Schlafproblemen, reduziert Blutzucker, hemmt Appetit, Muskulatur, Leistung, Sport

Beachtenswert: Häufigste freie Aminosäure im Körper. Kann selbst aufgebaut werden und andere Aminos können daraus hergestellt werden. An mehr Stoffwechselprozessen beteiligt als andere. Hoher Verbrauch bei Sport, daher ist Infektanfälligkeit nach Sport erhöht. Mangel auch bei Darm-, Hauterkrankungen und -verletzungen, Verbrennungen, Sepsis, Operationen, Chemo-, und Strahlentherapie, Stress, zunehmendem Alter, Leber- und Nierenerkrankungen.

Immunsystem: Unverzichtbar für alle sich schnell teilende Zellen wie Immunzellen. Bei Infekten sehr hoher Verbrauch, da Immunzellen schnell nachgebildet werden müssen. Erhöhtes Krebsrisiko durch wenig Glutathion und deshalb anaerobem Stoffwechsel (Gärung, Übersäuerung). **Schleimhaut/Darm/Lunge:** Von schnell teilenden Schleimhautzellen benötigt, gute Schutzbarriere gegen Erreger. **Darm:** Mangel erhöht Risiko für Entzündungen, Leaky-Gut-Syndrom, Unverträglichkeiten, Allergien, Hautleiden. **Haut:** Schlechtere Heilung bei Mangel, mehr Übersäuerung, schlechtere Entgiftung über Leber und Niere. **Entgiftung/Leber/Niere:** Zur Ammoniak-Entgiftung notwendig bei schwacher Leber bzw. hohem Fleischkonsum. **Muskulatur:** Bei Mangel Ammoniakabbau ersatzweise über im Muskel gespeichertes Glutamin, dabei wird Muskulatur abgebaut. Wird Ammoniak überhaupt schlecht abgebaut, wird die Niere belastet. Bei Mangel zu wenig Kraft, schnelles Ermüden bei Anstrengung, Muskelkater, schnellere Übersäuerung. **Übergewicht:** Mangel fördert Appetit. **Schlaf/Regeneration/Entspannung:** Erforderlich für die Bildung von GABA (Neurotransmitter), Mangel sorgt für Unruhe

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2 x täglich einen gehäuften Teelöffel (=5 g) in Flüssigkeit einrühren, auch für Smoothies geeignet
10 g über 6 Wochen regeneriert die Darmschleimhaut bei Leaky-Gut

Aminosäure Lysin

Aminosäure zum Kollagenaufbau und bei Herpes

Anwendung: Herpesvirus, geschwächtes Immunsystem, Kollagen (Mangel: Osteoporose, Gelenkschmerzen, schlaffe Haut, schlaffes Bindegewebe, Dehnungsstreifen, Organsenkungen, Karies, Grauer Star, Gefäßschäden, Gefäßverkalkung, Angina pectoris, enggestellte, brüchige, wenig elastische, aufgeraute Gefäße, Bluthochdruck, Cholesterin, Lipoprotein a, Triglyceride, Hämorrhoiden, Diabetes und Diabetes-Folgeschäden, Haarausfall, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, gerötete Augen, Schwindelgefühle, schwache Eiweißverdauung, Magensäuremangel, Eiweißablagerungen, Hautschäden, Neurodermitis, Kopfschmerzen, Migräne, Entzündungs-schmerz, mehr Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen Depressionen, Stressanfälligkeit

Beachtenswert: Essentielle Aminosäure. Mangel bei Herpes, Wachstum, Osteoporose, Sport, Vegetariern, Veganern. Hochdosis stärkt das **Immunsystem** bei Herpes und anderen viralen Erkrankungen! Zusammen mit Vitamin C wichtig zum **Kollagenaufbau**. Stoppt **Kollagenabbau** und hilft damit gegen Ausbreitung von **Entzündungen, Allergien, Tumoren**. **Stress:** Balanciert Cortisol und Adrenalin, Stressanfälligkeit wird reduziert, kombinieren mit B-Vitaminen! Sorgt für Gleichgewicht in der **Stickstoffbilanz**. Fördert die **Eiweißverdauung** durch Anregung der Magensäure und Aufbau von Trypsin (Eiweiß spaltendes Enzym der Bauchspeicheldrüse). Schützt Gefäße bei **Diabetes** vor Ablagerungen (Glykations-Endprodukte AGEs). **Alterung:** Schützt das gesamte Eiweißgerüst des Körpers bis zu einem gewissen Maß, verschönt Bindegewebe, Haut, Haare, Nägel. **Gewichtskontrolle:** fördert das Wachstumshormon, wodurch man schlank bleibt. **Sport:** fördert Muskelaufbau, Muskelerhalt und Regeneration nach dem Training. Carnitinaufbau zusammen mit Vitamin C hilft beim Abnehmen und der Energiebereitstellung. **Schmerzen** infolge Entzündungen, Kopf- und Migräneschmerzen.

Symptome bei Lysin-Mangel:

Bindegewebe: Dehnungsstreifen, Organsenkungen, erschlaffende Haut, Alterung. **Gefäße:** Brüchig, eng, wenig elastisch, fehlende Glättung der Gefäßwand, höhere Blutfette, haften an, verkleben, Blutfluss dicker, langsamer, höherer Blutdruck, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall. **Knochen:** Geringere Kalziumaufnahme und mehr Kalziumausscheidung über die Nieren, Osteoporose. **Zähne:** Karies, schwacher Kieferknochen. **Zahnfleisch:** Parodontitis. **Augen:** Grauer Star, Trockenheit oder spontane Tränen, Linsentrübung. **Gelenke:** Schmerzen, Sensibilisierung gegenüber Rheuma, Beeinträchtigung der Gelenkflexibilität, Gelenksteife. **Bänder:** Instabil, überdehnen leicht, verlangsamt. **Gehirn:** Anfälligkeit für zerebrovaskuläre Erkrankungen mit Schwindel, Vergesslichkeit oder Schlaflosigkeit. **Energiestoffwechsel der Zelle:** Verlangsamt, müde, O₂-Aufnahme über Atemwege verringert, O₂-Transport und aerober Zellstoffwechsel ist belastet. **Psyche:** Verschlimmert Ängste, Panikattacken, Zwangsstörungen, Phobien, Posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen. **Frauen:** Regelbeschwerden, etwa Ausbleiben der Regel, vorzeitiger Wechsel, vaginale Trockenheit, Hängebrust, erhöhtes Brustkrebsrisiko. **Männer:** Impotenz, vorzeitiger Samenerguss. **Haut:** Falten, Tränensäcke, Doppelkinn, trockene, schlaffe, raue, sensible, spröde, grobporige, ölige Haut, Altersflecken. **Haare:** Trocken, brüchig, gespalten, Haarausfall (bis hin zur Glatze), Schuppen. **Fettstoffwechsel:** Fettleber, Cholesterin (auch Lipoprotein a), Triglyceride. **Stoffwechsel** reduziert, Übergewicht, Anfälligkeit für Stoffwechselstörungen.

Gegenanzeigen: HIV, Aids (obwohl es sonst gegen Viren hilft), Nierenerkrankungen, Intoleranz gegenüber Lysin, Antibiotika-Einnahme, hochdosierte Kalziumpräparate (kann Aufnahme zu stark erhöhen), Blutverdünnend, vor Operationen absetzen, bei Diabetes auf Reduktion des Blutzuckerspiegels achten. Nicht bei schweren Nierenschäden und aktiven Autoimmunerkrankungen

Nebenwirkungen: Magenkrämpfe, Durchfall bei sehr hohen Mengen (10 g), in großen Mengen blutverdünnend

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht genug erforscht

Tagesdosis: 14 mg/kg Körpergewicht, 2 (60 kg) bis 4 (100 kg) Kapseln, bei Herpes-Aufbruch 3 bis 5 g

Aminosäure Threonin

Aminosäure zum Kollagenaufbau, bei großer Müdigkeit

Anwendung: Müdigkeit, schnelle Ermüdung bei Anstrengung, im Wachstum und bei großer Anstrengung, gegen Gicht, da Harnsäure ausleitend, bei spontanem Augentränen, bei schwachem Immunsystem, Schleimhautschäden (ist zuständig für Bildung der Mucine) des Magens und Darms, Gastritis, Leaky-Gut-Syndrom, Nahrungs-mittelunverträglichkeiten, Kollagenschäden mit Gelenkschmerzen, bei schlaffer Haut, schlaffem Bindegewebe, Dehnungsstreifen, Organsenkungen, Inkontinenz, Osteoporose, Karies, Grauem Star, Gefäßschäden (rissige, aufgeraute Gefäße, die anfällig sind für Cholesterin-Ablagerungen), verengte Gefäße, Durchblutungsstörungen von Herz und Gehirn, Wachstumsstörungen in der Kindheit, neurologische Störungen (dämpft überschießende Nerven-reaktionen) wie Ängste, Reizbarkeit, Schizophrenie, krampfartige Beschwerden infolge MS, spastische Lähmung, ALS, Fettstoffwechselprobleme wie Fettleber, Cholesterin, Triglyceride, Eiweißverdauung, bei Prostatavergrößerung (lindert Symptome), Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit, Verstopfung,

Beachtenswert: Mangel bei Stress, Zeitdruck, Sport, Schlafmangel, Alkohol, Wachstum, belastetem Immunsystem (Erreger), Fasten, Diäten. Dazu wichtig: Vitamin B3, B6, Magnesium. Threonin ist Vorläufer von Glycin, das verantwortlich ist für die Bildung von Kollagen, Hämoglobin und Kreatin. Wichtig zur Bildung kollagenabhängiger Körperstrukturen wie Gefäße, Bindegewebe, Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke, Haut, Haare, Nägel, Augen, Zähne, Zahnfleisch. Threonin ist „Klebstoff“ für geschädigte Gefäßwände, reduziert Gefährlichkeit des Cholesterins, stellt Gefäße weit, verbessert die Durchblutung. **Immunsystem** geschwächt bei Mangel, da Threonin Bestandteil von Antikörpern und Immunglobulinen ist und weniger T-Lymphozyten in der Thymusdrüse gebildet werden.

Gegenanzeigen: Nicht überdosieren, über den Tag verteilte Einnahmen, da die Harnsäureausscheidung sonst zu schnell erfolgt und Gicht auslösen kann

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 16 mg / kg Körpergewicht - 2 (60 kg) bis 4 (100 kg) Kapseln

Aminosäure Tryptophan

Aminosäuren für Gefäße und Gewichtsabnahme

Anwendung: Depressionen, Schlafstörungen, Angstzustände, Gier nach Süßem und Kohlenhydraten, Frustessen, Übergewicht, Fettleber, hohe Triglyceride, bei Entzündungen wie Reizdarm, Gedächtnisschwäche, Leistungsschwäche im Sport, erhöhte Stressempfindlichkeit

Beachtenswert: Essentielle Aminosäure. Abends 20 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen, da es müde macht. Möglichst vorher zwei Stunden nichts mehr essen, da Tryptophan erst ins Gehirn aufgenommen werden kann, wenn andere Aminosäuren nicht mehr im Blut sind. Daher ist auch Sport für die Aufnahme förderlich (alle anderen Aminosäuren werden beim Sport verwertet und nur Tryptophan bleibt übrig). Tryptophan ist wichtig für Psyche, Schlaf, Regeneration. Aus Tryptophan wird Serotonin (Glück, gute Stimmung, Wohlbefinden) aufgebaut und daraus dann Melatonin (Voraussetzung für Schlaf). Tryptophan baut die Aminosäure Kynurenin auf, womit der Körper Entzündungen bekämpft. Tryptophanmangel ist meist eine Folge von Stress. Bei Stress wird viel Niacin (Vitamin B3) verbraucht, dann muss Niacin aus Tryptophan aufgebaut werden und es kommt zu Tryptophanmangel. Daher bei Stress immer auf gute Versorgung mit dem Vitamin B-Komplex achten! Die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin setzt Zink voraus und Vitamin B6 beschleunigt sie. Weitere Ursachen für Tryptophanmangel sind Darmentzündungen, Leberschaden.

Gegenanzeigen: Nicht zusammen mit Serotonin-Wirkstoffen (SSRI, MAO-Hemmer)

Nebenwirkungen: Ermüdung

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 3 bis 4 Kapseln (Bedarf liegt bei 400 mg bis 1 g)

Akazienfaser

Ballaststoffreiches Baumharz (Gummi arabicum) der afrikanischen Akazie, BIO

Anwendung: Futter für die Darmflora, Verstopfung (Analfissur, Hämorrhoiden), Blähungen, Divertikulitis, Reizdarm, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Durchfall durch Antibiotika oder Chemo, Hauterkrankungen wie Ekzeme und Neurodermitis, Psoriasis, gutes Bindemittel bei Schwermetallausleitung oder erhöhtem Cholesterin, sehr entlastend bei Nieren- und Leberproblemen

Beachtenswert: Enthält 80 bis 90 % lösliche und 10 bis 20 % unlösliche Ballaststoffe. Wir benötigen 30 bis 40 g Ballaststoffe täglich, andernfalls hungern die Darmbakterien, sterben ab oder greifen als Ersatz die schützende Schleimschicht des Darms an. Außerdem führt Ballaststoff-Mangel zu erhöhtem Druck im Darm und begünstigt Divertikulitis, außerdem zu Mangel an kurzkettigen Fettsäuren, die von Darmbakterien erzeugt werden wie etwa Butyrat - das ist das Salz der Essigsäure -, die für die Dickdarmschleimhaut Energie liefert, sie stärkt, regeneriert und heilt. Butyrat-Mangel führt zu Leaky-Gut und begünstigt Ekzeme, Psoriasis etc., stille Entzündungen, Unverträglichkeiten, Allergien usw. Durch ihre Bindekraft entlasten lösliche Ballaststoffe Nieren und Leber maßgeblich. Sie binden z. B.

Ammoniak, sekundäre Gallensäuren, Gifte wie Schwermetalle, pathogene Keime, Cholesterin. Aufgrund ihrer Bedeutung für die Darmflora sind sie Grundlage für ein gutes Immunsystem, denn die Darmflora regt die Lymphozyten im Darm an, Botenstoffe zur Krankheitsabwehr freizusetzen. Außerdem ist eine gesunde Darmflora eine stabile Barriere zur Darmwand hin. Lösliche Ballaststoffe machen harten Stuhl weicher und gelieren ihn bei Durchfall, verursachen weniger Blähungen als unlösliche, neutraler Geschmack, enthält keine Fruktose.

Gegenanzeigen: Allergie auf Baumharz, Ballaststoff-Unverträglichkeit

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 3x1 EL vor den Mahlzeiten

Aloe vera

Immunsystem und Darm

Anwendung: Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen, Magenschleimhaut, Gastritis, Magensäure-regulation, Darm: Schutzfilm auf die Darmschleimhaut, stärkt die Darmbarriere, Verstopfung, Durchfall, Reizdarm, Darmflora, Darmschleimhaut-Aufbau, Leaky-Gut-Syndrom, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa, Unverträglichkeiten, Allergien, Neurodermitis, Psoriasis, Leber-Entgiftung, Bluthochdruck, Cholesterin, Stress, Anämie

Beachtenswert: 200 fach-konzentriert, man kann den Inhalt einer Kapsel mit 60 ml Wasser vermischen und enthält so den Tagesbedarf Aloe-Saft ohne die abführenden, leicht giftigen Bitterstoffe, die im frischen Blatt enthalten sind. Enthält die immunaktivierenden Polysaccharide Acemannan und Galaktose als gute Alternative, wenn Vitalpilze nicht vertragen werden. Polysaccharide verhindern ein Anheften von Erregern an die Zelle und trainieren das Immunsystem.

Gegenanzeigen: Die Aloe Vera senkt den Blutdruck, daher Vorsicht bei niedrigem Blutdruck

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) mit Flüssigkeit einnehmen

Baobab

Ballaststoffreiche Baobabfrucht aus Afrika

Anwendung: Futter für die Darmflora, Verstopfung (Analfissur, Hämorrhoiden), Durchfall (auch durch Antibiotika oder Chemo), Entzündungen, Reizdarm, Divertikulitis, Fieber, Fieberkrampf, Erkältung, Husten, Cholesterin, Vitamin C-, Kalzium-, Kalium- und Eisenversorgung, Osteoporose-Vorsorge, Immunsystem, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien, Hauterkrankungen wie Ekzeme und Neurodermitis, Psoriasis, gutes Bindemittel bei Schwermetallausleitung oder erhöhtem Cholesterin, sehr entlastend bei Nieren- und Leberproblemen

Beachtenswert: Enthält je zur Hälfte lösliche und unlösliche Ballaststoffe (es gilt daher dasselbe, das schon bei Akazienfaser steht). Unlösliche Ballaststoffe fördern die **Darmperistaltik**, vergrößern das **Stuhlvolumen**, verkürzen die **Darmpassagezeit**. Dadurch reinigen sie den Darm, verbessern Stuhlkonsistenz, Darmmilieu und Nährstoffaufnahme (z. B. Eisen). Bei Blähungen anfangs nur wenig nehmen oder auf Akazienfaser ausweichen, v. a. wenn die kleine Menge Fruktose im Baobab nicht vertragen wird. Baobab enthält weitere Wirkstoffe, die es nochmals aufwerten wie Antioxidantien und Nährstoffe wie Kalium, Kalzium, Vitamin C. Es wirkt entzündungshemmend wie 500 mg Paracetamol und fiebersenkend.

Gegenanzeigen: Ballaststoff- und Fruktoseunverträglichkeit (enthält von Natur aus etwas Fruktose)

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2x1 gestrichenen EL, bei Bedarf auch viel mehr

Baobaböl

Öl aus Baobabsamen

Anwendung: Haut-, Haar- und Schleimhautpflege für jedes Alter, beugt Alters- und Sonnenflecken vor, Entzündungen, geschädigte Hautbarriere, Feuchtigkeitsverlust, Psoriasis, Neurodermitis, Akne, Unreinheiten, Bestrahlung, Verbrennungen, Sonnenbrand, Haut-, Nagel-, Vaginalpilze, Schwangerschaftsstreifen, Aphten, Zahnfleischentzündung, Scheidentrockenheit, bei grenzwertigem PAP-Befund, trockene Nasenschleimhaut

Beachtenswert: Schützt vor **Hautschäden** vor und nach **Bestrahlung**. Seine Palmitinsäure ist die dominante Fettsäure in der Hautbarriere. Ihr Gehalt verringert sich mit zunehmendem Lebensalter. Sie bildet einen leichten Schutzfilm auf der Haut und reguliert den Wasserverlust, ohne die Hautporen abzuschließen wie bei Mineralölen. Enthält entzündungshemmende, schützende, restrukturierende ungesättigte Fettsäuren (wie Linolsäure, die in der Haut in die entzündungshemmende Hydroxyfettsäure umgewandelt wird). Seine mittelkettigen Fettsäuren wirken antioxidativ (dadurch 2 Jahre haltbar). Regeneriert die **Nasen-** und **Vaginalschleimhaut** (nachts auf Tampon). Die beste Qualität ist bio, mechanisch kalt gepresst, unverdünnt, ungefiltert, ohne Zusätze. Ungefiltert bedeutet, es enthält noch Pflanzensterole und Tocopherole (Vitamin E). Nicht im Kühlschrank aufbewahren, Schleier sind unbedenklich und können auftreten, wenn das Öl zu kalt wurde

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: Beliebig, nicht schlucken

Bittermelone

Bittermelonenextrakt, Zimtextrakt, Banabablattextrakt, Chrom

Anwendung: Diabetes, Anti-Aging, Abnehmen

Beachtenswert: Kann auch mit Blutzuckersenkern kombiniert werden. Die Inhaltsstoffe verbessern den Zuckerstoffwechsel, beschleunigen den Blutzuckertransport zur Zelle (Banaba). Oft sind weniger Medikamente, ist weniger Insulin nötig

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 1 Kapsel bis 2x1 Kapsel (nicht 2 Kapseln auf einmal)

.....

Brahmi

Benannt nach Brahman, den höchsten Schöpfergott

Anwendung: Adaptogen, Gehirndurchblutung, visuelle Informationsverarbeitung, Kurz- und Langzeitgedächtnis, Lernfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, mentale Klarheit, räumliches Denken, Intelligenz, Lernfähigkeit, Legasthenie, Alzheimer, Demenz, Depressionen (erhöht Serotonin), Nervenschäden durch Gifte, Oxidation, Entzündungen, Krämpfe (entspannt die Muskulatur), MS, Epilepsie, Schizophrenie, Parkinson und Antriebslosigkeit (reguliert Dopamin), Stress, Angst, Schilddrüsenunterfunktion, Bluthochdruck, ADS/ADHS, Asthma, Bronchitis, lindert Schmerzen, Helicobacter pylori, Durchfall bei Reizdarm, schützt die Magenschleimhaut, blutreinigend, entwässernd, entgiftend, für schönes Hautbild, senkt Blutzucker, Immunsystem, Diabetes (reduziert Blutzucker)

Beachtenswert: Psyche: Erhöht die Verfügbarkeit der Nervenbotenstoffe Serotonin, Dopamin, GABA, Noradrenalin, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin. Wirkt vergleichbar dem Antidepressivum Imiprimin ohne abzustumpfen. **Gehirn, Nerven:** Gedächtnis- und Lernpflanze, Alzheimer-Prophylaxe. Fördert Nervenwachstumsfaktor, Verzweigung und Anzahl von Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessert. Schützt vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium. Schützt das **Herz** dank seines herzstärkenden und beruhigenden Hersaponins. Entspannt die Herzmuskeln, die Aorta. **Lunge:** Entspannt die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien. **Immunsystem:** Wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea.

Gegenanzeigen: Langsamer Herzschlag, Kinderwunsch und Schilddrüsenüberfunktion. Durch seine beruhigende Wirkung kann Brahmi zu Schwäche in der Muskulatur führen. Ein weiterer Nebeneffekt ist ein trockener Mund.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2x1 Kapsel, Brahmi ist fettlöslich und sollte am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden.

.....

Brennnessel

Brennnesselblatt zur Entsäuerung

Anwendung: Entsäuerung, Entwässerung, Ödeme, Gicht, Bluthochdruck, Entzündungen (z.B. Brustdrüse, Blase, Gelenke, Magen, Darm), Reizblase, Gelenks- und Muskelschmerzen, Magen- und Dünndarmgeschwüre, Wundheilung, Nierengrieß, zu starke Regelblutung

Beachtenswert: Entwässerung ohne Kaliumverlust, sehr wirksam bei Entzündungen

Schwangerschaft/Stillzeit: Eher nein, es gibt dazu unterschiedliche Meinungen

Tagesdosis: 6 Kapseln (3x2)

.....

Buntnessel

Extrakt Coleus Forskohlii der indischen Buntnessel

Anwendung: Bluthochdruck, erhöhter Augeninnendruck (grüner Star, Glaukom), Kopfschmerzen durch Gefäßverengung, Bronchitis, Asthma, effektiver Cholesterinsenker und Fettverbrenner (Fettfreisetzung, -abbau, Schilddrüsenoptimierung), Schilddrüsenunterfunktion, Sonnenschutz (mehr Melanin), Herzinsuffizienz (verbessert Schlagkraft des Herzens), Depression, Blasenentzündung, Diabetes, Entgiftung der Nervenenden, Psoriasis, Ekzeme, Allergien, verbessert ATP-Gewinnung, Erektionsstörungen, Menstruationsbeschwerden, Zyklusschwankungen, Verstopfung, Verdauungsprobleme

Beachtenswert: Kann eventuell bei erhöhter Dosierung den Abbau von Medikamenten verändern durch Einfluss auf das abbauende Enzym in der Leber. **Abnehmen/Schilddrüse:** Effektive Fettabnahme innerhalb von drei Monaten (Studie). Stellt die jugendliche Fettverbrennung wieder her, verringert den Aufbau von Fettdepots und verbessert die Schilddrüsenfunktion, erhöht Grundumsatz und Freisetzung von Fettdepots sowie die Sensibilität der Rezeptoren für am Abnehmen beteiligte körpereigene Hormone (Schilddrüse). **Bluthochdruck:** Bestes Ayurveda-Bluthochdruckmittel durch Weitstellung der Gefäße dank Erhöhung des zyklischen Adenosin-Monophosphat (cAMP), ein körpereigener Botenstoff, der Gefäße weitstellt und damit Blutfluss und Durchblutung verbessert und Bluthochdruck senkt. **Glaukom:** Senkt Augeninnendruck. **Herz, Gefäße:** Verbessert die Schlagkraft des Herzens und den Blutdurchfluss, senkt effektiv Cholesterin, auch erblich erhöhtes. **Lunge:** Erweitert auch die Bronchien. **Entgiftung:** Entgiftet die Nervenenden, etwa bei Umweltgiften oder Drogenkonsum und reduziert dadurch bedingten Dauerstress, stimuliert die Regeneration von Nervenschäden. **Blase:** Effektiv bei Blasenentzündung, verhindert, dass sich Erreger in die Blasenschleimhaut zurückziehen. **Verdauung:** Verbessert die Verdauung, produziert Bauchspeicheldrüsenenzyme und normalisiert reduzierte Magensäure. **Haut:** Sehr gut bei Psoriasis, Ekzemen, zur schnelleren Hautbräunung, Hautkrebsvorbeugung.

Gegenanzeigen: Medikamente zur Blutverdünnung, gegen Blutgerinnsel, gegen hohen Blutdruck (wie Betablocker, Kalziumblocker, Hydralazin oder Clonidin), sehr niedriger Blutdruck, fortgeschrittene Herzschwäche, Herzrasen (Unverträglichkeit auf Buntnessel), Schilddrüsenüberfunktion, Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse, Magengeschwür (zu viel Magensäure), hormonabhängige Krebsarten

Nebenwirkungen: Eventuell Kopfschmerzen durch gefäßerweiternde Wirkung, Blähungen in der Anfangsphase, auch Verstopfung oder Durchfall, eventuell niedriger Blutdruck, kann die Menge der Magensäure erhöhen

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 4 Kapseln (2x2)

Chlorella

Alge zur Schwermetallausleitung

Anwendung: Ausleitung von Schwermetallen wie Quecksilber, Kadmium, Uran, Blei, bestimmten Pestiziden, Herbiziden, polychlorierten Biphenylen (PCBs), Arsen, DDT

Beachtenswert: Auf Zinkversorgung zusätzlich achten (Häm-Stoffwechsel konkurriert mit Chlorophyll um Zink). Außerdem ist ein möglicher Zusatzbedarf an Ballaststoffen zum Binden der freiwerdenden Gifte – eventuell Shilajit Huminsäure oder Akazienfaser - und an Spurenelementen wie speziell Zink, Mangan, Eisen, Selen sowie Vitamin B-Komplex aus Quinoa energetisch zu testen. Werden mehr Gifte von den Algen gelöst als im Darm gebunden werden können bzw. sind die Ausscheidungsorgane vorbelastet (wenn auch "nur" energetisch), wird immer wieder von Rückvergiftungen und unkontrollierbaren Reaktionen im Körper mit akuten Vergiftungserscheinungen wie Erbrechen und Durchfall berichtet.

Gegenanzeigen: Unverträglichkeit auf Chlorella, Zinkmangel, Sulfidunverträglichkeit (enthält von Natur aus Sulfid).

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht erlaubt (Schwermetallauscheidung über die Plazenta)

Tagesdosis: 6 Presslinge (3x2) oder bei Bedarf (nach Austestung) auch mehr

Cissus

Efeugewächs Cissus quadrangularis

Anwendung: Adaptogen, Knochenheilung, Knochendichte, Osteoporose, Osteomalazie (Knochenerweichung nach Cortison), Kieferstärkung (vor Implantaten), Muskelaufbau, Muskelheilung, Erhalt der Muskelmasse bei Bettlägerigkeit, Verletzungen, Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel, Bindegewebe, Entzündungen wie Arthritis, Rheuma, Arthrose, Immunsystem (Infekte), Fieber, Schmerzen, Ödeme, zu starke Regelblutung, Gewichtsabnahme, verkürzt Regenerationszeit bei Sportlern, Antioxidans, Venen, Gefäße (Bioflavonoide)

Beachtenswert: Knochen: Die Heilung nach Knochenbruch ist um ein Drittel verkürzt. Nach sechs Wochen Cissus hat ein zuvor gebrochener Knochen 90 % der ursprünglichen Stärke (ohne Cissus nur 60 %).

Sehnen, Bänder, Gelenke, Knorpel, Bindegewebe, Muskeln: Großartiges Mittel zur Regeneration des gesamten Bewegungsapparats (regt alle strukturbildenden Zellen an) und effektiv zum Muskelaufbau (gesunde Alternative zu Anabolika, keine androgene Wirkung). Erhält die Muskulatur besser als jede andere natürliche Substanz, reduziert muskelabbauendes Cortisol um 31 %. **Entzündungen, Schmerzen:** Entzündungshemmend, fiebersenkend, abschwellend bei Ödemen, schmerzstillend wie Aspirin und andere Schmerzmittel.

Gegenanzeigen: Nicht bei Unverträglichkeit auf Efeu-Gewächse (selten), enthält in unserer Mischung etwas Korallenkalkalge und daher eine Spur Jod

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1), bis zu 5 oder 6 Kapseln tgl. bei sehr hohem Bedarf

Curcuma

Curcumawurzel vermahlen

Anwendung: Fettverdauung, Blähungen, Gallenschwäche, Leberentgiftung, Gedächtnis, Diabetes, Lunge, Blutmangel, Bluthochdruck, Cholesterin, Entzündungen wie Arthritis, Prostataerkrankungen, Milz-Qi-Schwäche (Blutmangel), Arsen-Ausleitung, Schäden durch Fluor, reduziert Polypen, Depressionen, Nerven

Beachtenswert: Aus Alleppey, der indischen Gewürzhauptstadt mit dem höchsten natürlichen Curcumin-Gehalt in der Pflanze. Bereits eine Stunde nach der Aufnahme von Curcuma steigen die Sauerstoffwerte im Blut und der Schutz vor freien Radikalen. Der Abbau von Hirnsubstanz wird verzögert. Schon ein Gramm Curcuma täglich reicht aus, um das Gedächtnis für 6 Stunden zu optimieren. Nur Bio! Weltweit ist mit Blei belastetes Curcuma in Umlauf. Wir verwenden Curcuma reich an ätherischen Ölen, die für die Curcumin-Aufnahme wichtig sind, daher brauchen wir keinen Peperin-Extrakt zusätzlich

Gegenanzeigen: Verengte Gallenwege, Gallensteine (müssen erst aufgeweicht werden, damit sie nicht in Bewegung geraten und einen Gallengang verlegen), bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten. Nicht auf leeren Magen

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 6 Kapseln (3x2)

Curcumin

Curcumin-Extrakt (Curcugreen™) mit höchster Bioverfügbarkeit

Anwendung: Mitochondrien-Regeneration, Entzündungen (Sinusitis, Colitis, Bronchitis, Pankreatitis, Arthritis, Prostatitis, Dermatitis, nach chirurgischen Eingriffen), Krebs (alle Arten), Ödeme bei Hirntumor, schützt gesunde Zellen bei Strahlentherapie, Polypen, Arthrose, Schmerzen, Depressionen, Osteoporose, Knochenschutz, Nervenschutz, Gefäßschutz (Cholesterin, Bluthochdruck, Durchblutung, Oxidation, Entzündungshemmung, Blutverdünnung), Alzheimer-Demenz, Arsen-Ausleitung, Immunsystem, schwache Gallensäuren (Fettstoffwechselprobleme), Leberschäden, Diabetes, Antibiotikaresistenz (MRSA-Keim Staphylococcus aureus), Autoimmunerkrankungen, Immunsystem, Lungenverletzung, Lungenfibrose, Atemnotsyndrom (ARDS), chronisch obstruktiver Lungenerkrankung (COPD), allergischem Asthma und akut-inflammatorischer Lungenerkrankung (ALI), Lupus erythematodes mit Nierenbeteiligung

Beachtenswert: Qualitätsextrakt mit den beachtlichsten Studienergebnissen, allerbeste Resorbierbarkeit dank Einbringen von ätherischem Curcuma-Öl, 7 bis 9fach wirksamer als andere Curcumin-Präparate, 6,3fach wirksamer als Curcumin mit Pfefferextrakt, bis zu 8 Stunden lang im Blut nachweisbar, 23 klinische Studien veröffentlicht, auch in kleinen Dosen entzündungshemmend. Unterstützt die **Immunabwehr** durch Anregung der Bildung von T-Helferzellen, B-Zellen, Makrophagen und Killer-Zellen. **Mitochondrien:** Regeneriert die Energiegewinnungszentren der Zellen wahrscheinlich am besten. Deren Schädigung wird mit Krebsentstehung in Zusammenhang gebracht und führt zu Energiegewinnung über Gärung, Übersäuerung und Müdigkeit. **Krebs:** Curcumin wird in die Zellmembran eingebaut und stärkt sie in 12facher Weise gegen aggressive Krebszellen. Die Membranen der Krebszellen werden durch die Einlagerung des Curcumins hingegen durchlässiger und verlieren an Stabilität. Unterdrückt die **Metastasenbildung** bei Brust- und Prostatakrebs. **Strahlentherapie:** Schützt vor Strahlenschäden und erreicht durch eine Verringerung der Nebenwirkungen der Strahlentherapie eine Verbesserung der Lebensqualität. **Chemotherapie:** Hebt die Resistenz gegen Chemotherapeutika auf, wie etwa gegen Cisplatin, indem es den Apoptose-Caspase-Mechanismus wieder aktiviert. Entgiftet die Leber nach Chemotherapie. **Knochen:** Hemmt die Entwicklung von knochenabbauenden Osteoklasten. Nach der Menopause kann Curcumin Östrogen-Defizite tw. ersetzen und Knochenschwund vorbeugen. Reduziert **Polypen**, in Studien ging die Anzahl der Polypen um 60 Prozent zurück. Die Größe der verbliebenen Polypen reduzierte sich im Schnitt um die Hälfte. **Depressionen:** Antidepressive Wirkungen, mit Medikamenten vergleichbar, doch ohne Nebenwirkungen. Gute Erfolge bei Kombination von Curcugreen™ mit Fluotexin. Bei **Arthrose** größte Wirksamkeit zusammen mit Weihrauch. Die Curcugreen™-Gruppe war in einer Studie mit zweimal täglich 500 mg erfolgreicher als die Gruppe mit Celecoxib 100 mg zweimal täglich. **Arthritis:** In einer Studie erreichte die Curcugreen™-Gruppe die größte Verbesserung, es kam zu keinen Nebenwirkungen und ihre Werte waren signifikant besser als in der Diclofenac-Natrium-Gruppe. **Alzheimer:** In einer Studie waren bei der Curcugreen™-Gruppe die Vitamin E-Spiegel und die Curcuminoide im Blutplasma höher als bei der Gruppe mit herkömmlichem Curcumin. Die für die Alzheimer-Ablagerungen typischen Beta-Amyloide stiegen in beiden Curcumin-Gruppen im Blut an, ein Zeichen, dass sie abgebaut werden. Es gab keine Nebenwirkungen in der Curcugreen™-Gruppe, während es einige wenige Nebenwirkungen in der Gruppe mit 4 g herkömmlichem Curcumin gab. Ist ähnlich günstig für die **Blutgefäße** wie sportliche Betätigung. Kombiniert man körperliches Training mit Curcumin-Einnahme, ist das noch besser für die Gefäße als nur Curcumin oder nur Training. **Bluthochdruck:** Hemmt den strukturellen Umbau von Blutgefäßen und wirkt damit dem weiteren Anstieg des Blutdrucks entgegen.

Gegenanzeigen: Verengte Gallenwege, Gallensteine, bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Nebenwirkungen: Sehr hohe Dosierungen können zu erhöhter Körpertemperatur und Verdauungsproblemen (Übelkeit, Blähungen, Verstopfung) führen

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1) oder mehr

Desinfekt Biomimetik

Wirksam desinfizieren nur mit nur Wasser, Sauerstoff und Salz

Anwendung: Breitband-Desinfektion, Bakterien, Viren, Pilze, Sporen, Schimmel, Gerüche, Biofilme, Wunden, blutstillend, äußerliche Entzündungen, Geschwüre, Lebensmitteldesinfektion

Beachtenswert: Der Natur nachempfunden (=biomimetisch), für Mensch, Tier und Umwelt völlig unschädliches Breitband-Desinfektionsmittel. Arbeitet wie unsere Immunzellen mit Oxidation mit den Ausgangsstoffen Salz und Wasser sowie Energie. Einzeller wie Bakterien, Viren, Pilze oder Sporen werden breitbandig, schnell und sicher ohne Resistenzen bekämpft. Zur Desinfektion von Händen, Flächen und Gegenständen, selbst OP-Räumen, damit besprühtes Gemüse und Obst bleiben länger frisch, wundgefährdete Hautstellen heilen schneller. Kurzzeitig auch zur Mundspülung oder Inhalation geeignet. Trocknet die Haut nicht aus, dermatologisch getestet: Sehr gut

Gegenanzeigen: Keine

Schwangerschaft/Stillzeit: Anwendung erlaubt

Tagesdosis: Auch mehrmals täglich, nicht schlucken

Eisen-Chelat

Gut verträgliche Eisenquelle

Anwendung: Eisenmangel, Blutmangel, Müdigkeit, Depression, Haarausfall, trockene, spröde Haut und Haare, brüchige Nägel, Leistungsabfall, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Restless legs, Einrisse an Mundwinkeln, Tinnitus, Sport, Wachstum

Beachtenswert: Eisen mit einer Doppelbindung an die natürliche Aminosäure Glycin wird besonders schnell durch die Darmwand transportiert. Nebenwirkungsfrei, belastet weder den Magen noch hemmt es die Aufnahme anderer Nährstoffe oder wird durch sie gehemmt, hohe Wirksamkeit. natürliches Vitamin C aus Acerola und rote Rübe sorgen für noch bessere Aufnahme

Gegenanzeigen: Nur sehr selten Verstopfung, Übelkeit, **Alternative:** Kolloidales Eisen

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel

Enzyme

Entlastet die Verdauung

Anwendung: Darmdysbiosen (Fäulnis, Gärung), Enzymmangel - Laktoseintoleranz, Glutenintoleranz, Nahrungsmittelallergien, Eiweißverdauung, Kohlenhydratverdauung, Fettverdauung, Zelluloseverdauung, Eiweißrückstände im Darm, Schwellungen, Schmerzen, Verletzungen, Entzündungen, Arthritis, Arthrose (Knie!), Sinusitis, Colitis ulcerosa, Bakterien, Schmerzen, Autoimmunerkrankungen (wie MS, Lupus erythematodes, Rheuma), Allergien, Krebs, Metastasen, Wundheilung, Schlaf, mentale Fähigkeiten, Abnehmen, Haut, Muskelkater, Thrombose

Beachtenswert: Zur Entlastung der Verdauung, bei Mangel an Verdauungsenzymen ab 40, leicht Blut verdünnend (baut Fibrin ab). Die von uns verwendete Qualität enthält DigeZyme® aus Aspergillus oryzei, Papain aus der unreifen Papayafrucht, Bromelain aus dem vermahlenden Strunk der Ananas in magensaftresistenten Kapseln

Gegenanzeigen: Nicht geeignet bei Einnahme von Blutverdünnern oder Antibiotika, vor und unmittelbar nach Operationen, Vorsicht bei bestehender Allergie auf Schimmelpilze, wegen möglicher Kreuzallergien auf Latex, Kiwi, Karotten, Sellerie, Fenchel, Papain, Bienengift, Gras, Birke oder Zypresse

Schwangerschaft/Stillzeit: Nein

Tagesdosis: 3 x täglich 1 Kapsel mit Flüssigkeit einnehmen, zum Essen für verdauungsfördernde Wirkung, zwischen den Mahlzeiten für entzündungshemmende, abschwellende und blutverdünnende Wirkung, empfohlen für eine achtwöchige Kur - dann Pause, da sonst die Enzymbildung der Bauchspeicheldrüse zu stark zurückgeht

Granatapfel

Potenten Antioxidans, reich an Bioflavonoiden

Anwendung: Durchblutung, Tinnitus, Bluthochdruck, Alzheimer (gegen Plaques), Prostataerkrankungen, Prostatavergrößerung, erhöhte PSA-Werte, UV-induzierte Hautalterung, Impotenz, Blasenentzündung, Cholesterin (verhindert Oxidation), Östradiolmangel, Brustkrebs, Prostatakrebs, Diabetes und Folgen wie AGE's (Gewebe-Verzuckerung), Haut, Haare, Nägel, Parodontitis (bakterienhemmend), Langlebigkeit

Beachtenswert: Brustkrebs: Granatapfelpolyphenole und ihre Stoffwechselprodukte, die Urolithine, binden sich an den Östrogenrezeptor alpha, ohne ihn zu aktivieren. Dadurch wirken sie antiöstrogen, das Wachstum östrogenrezeptorpositiver Brustkrebszellen durch Granatapfelextrakt wird unterdrückt. Auch die Wirksamkeit von Tamoxifen, das unspezifisch an den Östrogenrezeptor alpha bindet und diesen hemmt, konnte durch Granatapfelextrakt verbessert werden. **Prostata:** Ist ein Aromatase-Hemmer und senkt die Östradiolsynthese im Fettgewebe sowie PSA-Wert. **Wechseljahre:** Zugleich ist es aber auch ein schwaches pflanzliches Östradiol und reduziert dadurch Wechseljahrsbeschwerden. **Gefäße:** Direkte Neutralisation von oxidativem Stress (ROS) und Lipidperoxidation, fördert körpereigene antioxidative Enzymsysteme wie die Superoxid-Dismutase (SOD). Schützt Blutgefäße und Herz vor Oxidations- und Entzündungsprozessen, Rückgang des CRP-Entzündungswertes. Verbessert die Durchblutung des Herzmuskels, verringert Angina-Pectoris-Anfälle. Reduziert Homocystein. Bremst die Oxidation von LDL-Cholesterin – nur oxidiertes Cholesterin kann den Gefäßen schaden. Wirkt ähnlich wie ACE-Hemmer. Wir verwenden Pomella-Qualitätsextrakt aus allen Teilen der Granatapfelfrucht, mit Studien belegt.

Gegenanzeigen: Allergie auf Granatapfel, Einnahme von ACE-Hemmern, hormonabhängige Tumore der Frau (Arzt fragen), Östradiol-Dominanz, bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Nein, zu wenig erforscht (könnte Wehen fördernd sein)

Tagesdosis: 1 Kapsel, selten mehr

Grapefruitkern-Extrakt

Extrakt aus Grapefruitkernen und weißen Teilen der Schale

Anwendung: Entzündungen, Bakterien (Antibiotikaersatz, Blasenentzündung), Viren, Pilze wie Candida albicans, Parasiten, undichte Gefäße, Venenentzündung, Thrombosen, Ödeme, Besenreiser, Arteriosklerose, Cholesterin, Triglyceride, Entgiftung, Abnehmen/Fettverbrennung, Gier nach Süßem, Darmfahbesiedelungen (Fäulnis, Gärung), Diabetes (erhöht Insulinsensitivität, senkt Blutzucker vergleichbar Medikamenten), Vitaminverstärker

Beachtenswert: **Abnehmen:** Nicht nur das Hungergefühl geht zurück. Die Leber bereitet normalerweise Fettsäuren für die langfristige Lagerung auf. Durch das Bioflavonoid Naringenin baut sie diese Fettsäuren aber ab, wie während einer strengen Diät. **Diabetes:** Verbessert die Insulinempfindlichkeit. Der Wirkmechanismus entspricht genau dem einiger Medikamente gegen Diabetes. **Immunsystem:** Hemmt Bakterien, Viren und Pilze. **Gefäße:** Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL. Der Wirkmechanismus entspricht genau dem einiger Medikamente gegen Fettstoffwechselstörungen, es werden zwei Proteine aktiviert und ein drittes im Leberstoffwechsel blockiert. Das führt zu einem verstärkten Abbau von Fettsäuren und senkt letztlich den Anteil des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Seine Bioflavonoide reduzieren die Durchlässigkeit der Kapillargefäße. Das ist hilfreich, wenn diese brüchig werden, da an brüchigen Kapillaren Cholesterin, Makrophagen, Schaumzellen u. a. „hängenbleiben“. Das führt zu undichten Gefäßen, erhöht die Gefahr für Arteriosklerose, Thrombosen, Ödeme, Besenreiser, Venenprobleme und erweiterte Äderchen. Reduziert auch kleine Ablagerungen und hält Gefäße elastisch. Verbessert Funktion und Integrität der Kapillare. Trägt zur Senkung von erhöhtem Blutdruck bei. Venen: Schützt die Integrität der Venen und kann bei Venenproblemen sehr stark unterstützend wirken.

Gegenanzeigen: Medikamenteneinnahme. Grapefruitsaft ist aufgrund seiner Wechselwirkungen mit zahlreichen Medikamenten in Verruf gekommen durch Aktivierung eines Leberenzym (Cytochrom P450), das Medikamente sie zu schnell abbaut. Sie können dann nicht wirken und zu hohe Spiegel im Blut erreichen. Die dafür hauptsächlich verantwortlichen Furocumarine sind im Grapefruitkernextrakt nicht enthalten. Da jedoch auch das im Extrakt ebenso enthaltene Naringin eventuell mit Medikamenten interagieren könnte, sollte man bei Medikamenten-Einnahme auf Grapefruitkernextrakt verzichten (auch auf die Antibaby-Pille). Wir verwenden Grapefruitkernextrakt aus reinem Kaltwasserauszug mit 45 % Bioflavonoiden, oft werden Minimengen von nur 600 mg pro 100 ml angeboten – das entspricht nur 0,6 % Wirkstoff.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3x1 Kapsel, akut auch alle 2 Stunden 2 Kapseln, 3x2 Kapseln zum Abnehmen

Ingwer

Das scharfe Gewürz in Kapseln

Anwendung: Adaptogen, Entzündungen, Schmerzen (COX-Hemmer, ideal zusammen mit Weihrauch), Arthritis, Krebs (Brust, Eierstöcke, Prostata), Viren, Erkältung, Milz-Qi-Schwäche mit Feuchtigkeit und Schleim, Blähungen bei Kälte, Schwaches Verdauungsfeuer, Nieren stärkend, Nieren reinigend, Magen stärkend, bei Magenschmerzen (wenn kein Hitzetyp), bei wenig Magensäure, (Reise-)Übelkeit, Helicobacter pylori, Übelkeit bei Migräne, Übelkeit während der Menstruation, Übelkeit bei Chemotherapie, fördert Gallenfluss und Fettverdauung, fördert die Darmpertaltik, erhöht die Stressresistenz, entspannt die Psyche, reguliert den Lungenmeridian, schleim- und krampflosend, hustenlindernd, entzündungshemmend und antibakteriell, schützt Diabetiker vor grauem Star, reguliert den Herzmeridian, verbessert Durchblutung und Blutfluss, senkt Cholesterin

Beachtenswert: **Krebs:** Nicht nur bei Erkältung und Schmerzen, auch bei hormonabhängigen Krebsarten. **Magen:** Bei Übelkeit und Reflux durch umgekehrten Magenmeridian. Bei Reflux durch zu wenig Magensäure. **Verdauung:** Regt das Verdauungsfeuer an und hilft daher vor allem Menschen, die unter viel Kälte und daraus bedingter schlechter Verdauung mit Blähungen, Übelkeit, Krämpfen oder Magenschmerzen, Erbrechen und Durchfall leiden. **Schmerzen:** Ist ein adäquater Ersatz für nicht-steroidale Schmerzmittel wie Acetylsalicylsäure, da er dasselbe Enzym Cyclooxygenase-2 hemmen kann, also ein COX-Hemmer ist. Ist daher breit einsetzbar bei Arthritis, auch Rheuma, Arthrose, Migräne, Menstruationsschmerzen, Muskelschmerzen wie bereits mehrere Studien gezeigt haben, die dem Ingwer besondere entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften zuschreiben. **Arthritis:** Verbessert Beweglichkeit der Gelenke, Schwellungen, Entzündungen und Gelenksteife. **Lunge:** Reguliert den Lungenmeridian, schleim- und krampflosend, hustenlindernd, entzündungshemmend, **Immunsystem:** antiviral und antibakteriell

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten. Nicht bei gereiztem Magen (Magenentzündung, Magengeschwüren) mit zu viel Magensäure, Menstruationsschmerzen: Nur kleine Mengen, da er blutverdünnend wirkt und die Blutung verstärken könnte, nicht bei Fieber, nicht bei Yin-Mangel oder übermäßiger Hitze und bei Blutungen, die im Zusammenhang mit „heißem“ Blut stehen

Schwangerschaft/Stillzeit: Ingwertee hilft bei Übelkeit, höher dosierte Präparate (Extrakte) sind aber eventuell nicht geeignet, daher: Nein

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1) oder mehr

Jiaogulan

Das Kraut der Unsterblichkeit

Anwendung: Adaptogen, Nervenschwäche, überreizte Nerven, stressbedingte Blutdruckprobleme, Durchblutung, Cholesterin, Diabetes, Immunsystem, Milz-Qi-Schwäche, Leistungssteigerung, Krebs, weißes Blutbild bei Chemotherapie, Entzündungen wie Gastritis, stark kühlend

Beachtenswert: Nerven: Ähnlich wie Ginseng, überreizt die Nerven allerdings nicht. Gleicht das zentrale Nervensystem aus, wirkt beruhigend auf überbeanspruchte und anregend auf schwache Nerven. Macht gelassener, ideal, wenn man die Nerven bewahren muss – vor Wettkämpfen, Prüfungen oder Terminen. Schnellere Erholung nach Anstrengung. Sorgt für besseren Schlaf, wenn Sorgen und Ängste plagen. Wirkt auf das Gedächtnis und die Impulsleitung durch die optischen Nervenbahnen (wichtig bei MS-Patienten). **Blutdruck:** Reguliert den Blutdruck, er wird, wie bei Ginseng, im normalen Bereich gehalten. Zu niedriger Blutdruck wird angehoben. Bei einer Vergleichsuntersuchung zwischen Ginseng, Jiaogulan und dem blutdrucksenkenden Medikament Indapamide kam man mit Jiaogulan nahe an die Wirkung des Medikaments heran, Ginseng war nur halb so wirksam. **Immunsystem:** Fördert die Bildung weißer Blutkörperchen (wichtig bei Immunschwäche und nach Chemo- oder Strahlentherapie). Das Immunsystem profitiert durch Stärkung und Aktivierung der Lymphozyten und der NK-Zellen (natürliche Killerzellen). Die krebshemmende Wirkung wird auf den Gehalt an Glycosid Ginsenosid Rh2, zurückgeführt.

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) oder mehr

Krillöl premium + 3 mg Astaxanthin

Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und Astaxanthin aus kleinen antarktischen Garnelen

Anwendung: Gefäß- und Herzschutz (Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceride, Blutfluss, Thrombose, Oxidation), senkt Entzündungen (senkt CRP-Wert), Arthritis, Gehirnstoffwechsel, Alzheimer, Lungenfunktion, Sonnenschutz, Makula, Grauer Star, Hautalterung, Schleimhaut (fördert Östrogen), Immunsystem, Fruchtbarkeit, Hashimoto, Depression, Energie, Autismus, Asperger Syndrom, ADS/ADHS, Ängste, Migräne, Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen, Allergien, Fettleber, Diabetes, Herzinsuffizienz, PCOS, Muskelschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Autoimmun- und Nervenerkrankungen

Beachtenswert: Wir verwenden standardisiertes Krillöl mit 210 mg Phospholipide, mind. 125 mg Omega-3-Fettsäuren (EPA+DHA im idealen Verhältnis) und 3 mg Astaxanthin aus der Haematococcus pluvialis Alge pro Kapsel. Astaxanthin ist der stark antioxidative, entzündungshemmende Farbstoff der Krustentiere. Durch die Phospholipide des Krill werden Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin direkt ohne Umwege über die Leber in den Körper aufgenommen, bessere Resorption, schnellere Wirkung, in kleinerer Dosierung als bei Fischöl. Krill aus antarktischen Gewässern ist frei von Umweltgiften, da er von unbelastetem Plankton lebt

Gegenanzeigen: Allergie auf Meerestiere, bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1), bei akuten Entzündungen auch mehr

Krillöl premium + 3 mg Astaxanthin + Vitamin D3 + Vitamin K2

Omega-3-Fettsäuren, Phospholipide und Astaxanthin aus kleinen antarktischen Garnelen

Anwendung: siehe Krillöl und zusätzlich: Osteoporose, Immunsystem, Krebs, Zahnfleischentzündungen, Zahnschmelzprobleme, alle Heilprozesse, Bewegungsstörungen im Alter, Diabetes, Schlafstörungen, Gedächtnis, Depressionen, Wachstumsstörungen, Sonnenempfindlichkeit, Gefäßverkalkung

Beachtenswert: Durch die Phospholipide des Krills werden Omega-3-Fettsäuren, Astaxanthin, Vitamin D3 aus Wollfett und Vitamin K2 direkt ohne Umwege über die Leber in den Körper aufgenommen, bessere Resorption, schnellere Wirkung, in kleinerer Dosierung als bei Fischöl. Dadurch können an sich schwer aufnehmbare, fettlösliche Vitamine wie Vitamin D3 und Vitamin K2 besser wirken. Vitamin K2 sorgt für die Einlagerung von Kalzium in die Knochen, gilt als „Gefäßputzer“ und ist bei Vitamin D3 in höheren Dosierungen sinnvoll. bei Einnahme von Blutverdünnern der Gruppe der Cumarine (Marcumar) sind Dosierungen bis 50 mcg Vitamin K2 wie hier vorliegend, mit Studien belegt sicher und auch sinnvoll, da Cumarine die Verkalkung der Gefäße fördern. Wir verwenden Krillöl mit 1000 IE Vitamin D3 aus Schafwollfett und 50 mcg Vitamin K2 aus Menachinon 7 (Natto)

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel, bei erhöhtem Bedarf auch mehr

Lactobac Darmbakterien

Der Lactobazillus acidophilus Stamm DDS1

Anwendung: Darmdysbiosen, während/nach Antibiotikabehandlung, Reisedurchfall, Blähungen, Verstopfung, Colitis ulcerosa, Candida, wirkt gegen 23 toxinbildende Schadbakterien (wie Helicobacter pylori, E. Coli, Clostridien, Salmonellen, MRSA-Krankenhauskeim), schwache Verdauungsenzyme, Nahrungsmittelunverträglichkeiten wie Laktoseintoleranz, Immunsystem, Cholesterin, Osteoporose, Vaginose, Blasenentzündung, Neurodermitis, Schuppenflechte, Ekzemen, Allergien, Bluthochdruck

Beachtenswert: Laktobazillen sind neben den Bifidobakterien die wichtigste Bakteriengruppe im Darm und hauptsächlich im Dünndarm und den weiblichen Geschlechtsorganen (Gebärmutterhals, Uterus und Vagina) angesiedelt. Sie gehören zu den ersten Probiotika, mit denen der sterile Darm des Neugeborenen über die Muttermilch in Kontakt kommt und sind „milieuschaffend“. Gegen **Fehlbiedelungen** des Darms in Verbindung mit Fäulnis oder Gärung. Sorgt für den richtigen **pH-Wert** im Darm und damit für das genau richtige Milieu, das für krankmachende Keime, Pilze und Tumore ungeeignet ist. Produziert **Verdauungsenzyme** und unterstützt bei der Verdauung von Eiweiß, Fett und Milchzucker (Laktose). Bildet Vitamin K2, Folsäure und Vitamin B12. **Knochenstärkend**, unterstützt die Kalzifizierung des Knochens. Bildet kurzkettige Fettsäuren, Butyrate, die die **Schleimhaut** schützen/regenerieren und als Treibstoff für die Darmschleimhaut fungieren. Sehr wichtig bei Leaky-Gut-Syndrom (löchrigen Darm), Neurodermitis, Ekzemen, Schuppenflechte, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Senkt **Cholesterin** durch Ankurbelung der Fettsäureproduktion im Darm. Infolgedessen wird die Cholesterinproduktion in der Leber gedrosselt und eine Umverteilung des Cholesterins aus der Blutbahn in die Leber erfolgt. Entgiftet Darmkrebs fördernde sekundäre Gallensäuren und erhöht die Produktion von krebshemmenden Immunkomponenten. Schützt **das Immunsystem**, das zu 80 % im Darm angesiedelt ist, und sorgt für eine effektive Schutz-Barriere zur gut durchbluteten Darmschleimhaut. Stärkt das Immunsystem gegen Viren. Bildet ein eigenes **Antibiotikum**, Acidophilin, gegen bakterielle Infekte. Müssen Antibiotika eingenommen werden, schon parallel dazu Lactobac anwenden. Denn nach Antibiotika-Behandlung ist der Großteil der gesunden Darmflora verloren gegangen, wodurch nicht nur Verdauung und Immunsystem geschwächt werden, sondern auch die Aufrechterhaltung des richtigen pH-Werts in Frage gestellt ist. Sobald er sich verändert, finden Schadbakterien, Viren, Pilze und Parasiten einen geeigneten Nährboden zur Ansiedlung. Bekämpft, oral eingenommen, bakterielle **Vaginose**, deutlich bessere Besiedelung der Vagina. Unterstützt, oral verabreicht, Infektionen der Scheide durch **Candida**, eine Studie zeigte eine deutlich bessere Besiedelung der Vagina. **Bluthochdruck:** „Falsche“ Bakterien im Darm schütten Cortisol aus, das die Salzausscheidung der Nieren blockiert und Bluthochdruck hervorruft, selbst wenn man wenig Salz konsumiert.

Gekühlt 24 Monate haltbar, 7 Monate lang gleichbleibende Bakterienanzahl bei Lagerung im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur. Danach sinkt die Bakterienanzahl bei Raumtemperatur (25°C). Pro Kapsel 15 Milliarden lebensfähige Keime, die sich schnell und zuverlässig ansiedeln und alle 8 bis 10 Stunden verdoppeln. Resistent gegen Magensaft, Gallensaft, Bauchspeichel (auch bei geöffneter Kapsel). Hat alle Eigenschaften, die ein gutes Darmbakterium haben soll. Mit Bio-Akazienfaser, kein Maltodextrin, keine Oligosaccharide, keine Milchbestandteile. Im Gegensatz zu anderen Laktobazillen zeigt der Lactobacillus acidophilus DDS-1 keine histaminfördernde Wirkung

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel (abends) oder mehr. Bei Antibiotika-Einnahme generell schon während der Behandlung begleitend einsetzen bis mindestens 3 Wochen, besser 5 Wochen darüber hinaus. Bei Fernreisen mit der Einnahme schon zwei Wochen vor Reiseantritt beginnen.

Löwenzahnextrakt

Extrakt der Löwenzahnwurzel

Anwendung: Entsäuerung, Entgiftung, Blutreinigung, Entwässerung, Ödeme, Harnwegsbeschwerden, Reizblase, Nierengrieß, Nierensteine, Gicht, Verdauungsprobleme (Appetitlosigkeit, Blähungen/Völlegefühl, Verstopfung), Leber (Hepatitis, Leberzirrhose), schwacher Gallenfluss, Schmerzen im Bewegungsapparat (Sehnen, Muskeln, Fibromyalgie), Entzündungen, Rheuma, Abnehmen, Krebs (Prostata, Bauchspeicheldrüse, Haut, Lunge, Leber, Leukämie), Metastasen (Brustkrebsmetastasen)

Beachtenswert: Entwässert ohne Kaliumverlust, erhöht die Harnmenge, spült durch, Abnehmen: Hemmt Aufnahme von Fett in die Fettzellen, **Krebs:** Interessante Ergebnisse in der Krebsforschung an Zellkulturen

Gegenanzeigen: Allergie auf Korbblütler (eventuell Kreuzallergie), schwerere Nierenerkrankungen, Gallensteine

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1)

Lutein + Zeaxanthin + Vitamin E

Antioxidantien, Tagesbedarf Vitamin E

Anwendung: Makuladegeneration (Scharfsehen, Farbsehen), Gefäßerkrankungen, grauer Star, Nachtblindheit, Belastung durch Blaulicht, Sehschwäche, trockene Augen, UV-Licht geschädigte, sonnenempfindliche, trockene, welke Haut, Gefäßgesundheit

Beachtenswert: Augen-, Gefäß-, Hautschutz. Viele natürliche Antioxidantien in einer Mischung. Lutein und Zeaxanthin gehören zur Gruppe der Carotinoide. Carotinoide sollten nicht in Form von isolierten, hochkonzentrierten Präparaten aufgenommen werden, sondern nur aus natürlichen Quellen zur Nahrungsergänzung verwendet werden. Die Einnahme hochdosierter künstlich hergestellter Präparate birgt sogar Gefahren, stehen sie doch in Verdacht, das Krebsrisiko zu erhöhen. Lutein+Zeaxanthin wirken gegen **grauen Star** und reichern sich in der **Makula** an, verhindern Schäden durch HVL – High-Energy-Visible-Light, filtert schädliches Blaulicht von Handys, TV, Laptop und schützen die Makula vor UV-

Licht. Viele weitere Antioxidantien in dieser Mischung, Schutz auch für Haut und Gefäße. Deckt den Tagesbedarf an Vitamin E.

Gegenanzeigen: Bei hohen Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten. Allergie auf Vitamin C, bei Latexallergie kann es zur Kreuzallergie mit Vitamin C kommen, Allergie auf Soja (Vitamin E aus Soja)

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1)

Maca mit L-Arginin und L-Lysin

Macawurzel aus dem peruanischen Hochland mit Aminosäuren

Anwendung: Adaptogen, Energie, Potenz, Libido, Fruchtbarkeit, Leistung, Stress, Haarwuchs, hormonelle Balance, Depression, Ängstlichkeit, für geistige Klarheit, Bluthochdruck, Abnehmen, Muskelaufbau, bei niedrigem Testosteronspiegel, Schilddrüsenunterfunktion, Höhenkrankheit, Erschöpfung, Müdigkeit, Immunsystem, Cholesterin, Osteoporose, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden (Hitzewallungen, Scheidentrockenheit, Depression, Erschöpfung, Nervosität, Schlafstörungen), Anämie

Beachtenswert: Natürliches Stärkungs- und Potenzmittel aus 4000m Höhe. Maca gilt als Pflanzenhormon hauptsächlich für Männer, aber auch Frauen. Nährt alle Drüsen des **Hormonsystems**. Wirkt ausgleichend auf den Hormonhaushalt, regt den Körper dazu an, seine eigenen Hormone adäquater zu produzieren. Stimuliert den Hypothalamus und die Hypophyse mehr Hormonvorstufen zu produzieren, die die endokrinen Drüsen beeinflussen – die Zirbeldrüse, die Nebennieren, die Eierstöcke, die Hoden, die Bauchspeicheldrüse und die Schilddrüse. Balanciert die **Schilddrüse** sowohl bei Über- als auch bei Unterfunktion. Erhöht vor allem Testosteron oder Östrogen, wenn sie zu niedrig sind. Testosteron ist nicht nur für Männer, sondern auch für Frauen wichtig, wenn der Wert niedrig ist und das Verhältnis zu Östradiol nicht ausgewogen. Das ist häufig im Wechsel der Fall. Die gefäßerweiternde Aminosäure Arginin fördert Potenz und Samenqualität zusätzlich. Die Aminosäure Lysin ist zusätzlich vor allem wichtig, um als ihr Gegenspieler Herpes ruhig zu halten (Arginin fördert Herpesausbrüche).

Nebenwirkungen: Leichte Blutverdünnung, Bauchschmerzen, Übelkeit. Bei größeren Mengen eventuell Kopfschmerzen durch Gefäßerweiterung. Eventuell verstärkte Wirkung bei gleichzeitiger Einnahme von erektionsfördernden Mitteln.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 4 Kapseln (2x2) oder mehr. Abends eingenommen, kann Maca munter machen.

Mariendistel + Artischocke

Anwendung: Stoffwechsel anregend, schwache Fettverdauung, schlechter Gallenfluss, Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Appetitlosigkeit, Oberbauchbeschwerden, Verdauungsschwäche, Gallenblasenentzündung, Fettleber, Leberschwäche, Alkohol-„Kater“, Leberentgiftung, Hepatitis, mit der Leber zusammenhängende Problematiken wie erhöhtes LDL-Cholesterin und Triglyceride, Allergien, Trigeminusschmerzen, Migräne, Krampfadern, Pfortaderstau, Arthritis, Gewichtsprobleme, Ödeme, Hämorrhoiden, Herzschmerzen (durch Blähungen im Dünndarm), Homocystein, Psoriasis, gerötete Augen, Alpträume, Schlaflosigkeit, hitziges Gemüt, (Reizbarkeit), Aggressionen oder Frustrationen, Reizmagen mit den Symptomen Bauchschmerzen (rechts), Magenbrennen, bei verkrampftem oder erschlafftem unteren Speiseröhrenschließmuskel, zu starke Magensäure-Produktion, Übelkeit nach fettreichem Essen und Blähungen, gegen dyspeptische Beschwerden durch Magensäureüberschuss oder -mangel, Verdauungshilfe für Menschen ohne Gallenblase

Beachtenswert: Hält das Blut fließfähig. Reduziert Cholesterinproduktion der Leber. Entstauend bei Leber-Qi-Stagnation oder Stau im Mittleren Erwärmer. Wirkt unabhängig von der Ursache der Leberschädigung. Verbesserungen werden bei Belastungen durch Alkohol, Gifte oder Viren (Hepatitis Erregern) beschrieben, wobei selbst die Überlebenszeit von Alkoholikern mit chronischen Lebererkrankungen verlängert wird. Der Hauptwirkstoff Silymarin verhindert das Eindringen von Giftstoffen in die Leberzellen. Schützt die Leberzellen vor Giften wie Pilzgifte, Tetrachlorkohlenstoff, Thioacetamid, verschiedene Schwermetalle, bestimmte Arzneimittel (Paracetamol) und Umweltgifte sowie einige Bakteriengifte. Verbessert die Regeneration der Leberzellen, stimuliert ihre Neubildung. Schützt Leberzellen vor freien Radikalen, die während der Entgiftungsarbeit vermehrt auftreten, und fördert Enzyme, die Oxidationsprozesse hemmen.

Gegenanzeigen: Gallensteine können durch Anregung des Gallenflusses in Bewegung geraten

Schwangerschaft/Stillzeit: Stillzeit nein, da der Milchfluss gehemmt wird

Tagesdosis: 2x1 Kapsel vor dem Essen

Mate Tee

Tee der Guarani Indigenen Argentiniens

Anwendung: Adaptogen, Kaffeeersatz, Elektrolytgetränk dank Kalium, Kalzium, Magnesium, Kreislaufschwäche, Bindegewebe, Abnehmen, erleichtert Schwitzen (Sauna), Verstopfung, Durchfall, Entwässerung, Niere, baut Nebennierenhormone auf, Stress, Herz, Blutdruck regulierend, Blutfluss, Durchblutung, Cholesterin, Sauerstoffversorgung, reduziert Hungergefühl

Beachtenswert: Nervensystem: Belebt ein müdes Nervensystem und beruhigt ein Nervöses. **Antioxidantien:** Stärker antioxidativ als grüner Tee, in Südamerika mehr geschätzt als Kaffee. **Muntermacher:** Enthält mildes Koffein, das Matein, das durch spezielle Verbindungen mit anderen Wirkstoffen langsam und dosiert an den Organismus abgegeben wird. Dadurch hält die belebende Wirkung länger an und der Tee ist verträglicher als Kaffee. Ängste und Nervosität werden nicht verstärkt, der Magen wird nicht gereizt. Mate sollte rückstandsfrei ohne Rauch getrocknet werden.

Gegenanzeigen: Wie Kaffee und Schwarz/Grüntee nicht bei Histaminunverträglichkeit

Schwangerschaft/Stillzeit: In kleinen Mengen erlaubt

Tagesdosis: Nach Bedarf, nicht abends

.....

Micro Base | Micro Base + Aronia

2 Basenpulver aus Citraten zur Wahl

Anwendung: Basenpulver, Entsäuerung, Kalziumversorgung, Magnesiumversorgung, Erschöpfung, Krämpfe, Entzündungen, viele chronische Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, Diabetes, Muskelverspannung, Knochen, chronische Schmerzen, Wirkung von Vitamin C und Vitamin D, Krebsbegleitung uvm.

Beachtenswert: Basenpulver mit Isomaltulose (nur leichte Süßung) oder mit Aronia. Organische Citrate im richtigen Verhältnis Kalzium zu Magnesium (2 zu 1) decken halben Tagesbedarf an Kalzium und Magnesium. Citrate neutralisieren die für die Aktivierung von Kalzium so wichtige Magensäure nicht, wirken wie Obst erst im Verdauungsprozess basisch. Mit Vitamin C aus der Acerola, Akazienfaser, Lactobacillus coagulans (Darmbakterien), für Diabetiker empfohlen, frei von Natrium, Phosphor, Kalium

Gegenanzeigen: Einnahme von Digitalis, Nierenfunktionsstörungen, tetanische Krämpfe, Calcämie, Kaliämie, Blockade für Säureausscheidung, Allergie auf Vitamin C, bei Latexallergie kann es zur Kreuzallergie mit Vitamin C kommen

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2x1 oder 1x2 gehäufte TL

.....

Moringa

Nährstoffbombe Moringablatt

Anwendung: Arthritis, Nährstoffversorgung mit Kalzium (Knochen, Entsäuerung), Eisen (Blutbildung), Magnesium (Muskulatur, Nerven etc.), Kalium (Entsäuerung), Vitamin A (Sehkraft), Vitamin B1 und B2 (Nerven, Schmerzen, Schlaf), Vitamin E, Proteine, Antioxidantien und krebshemmende Senfölglykoside, Mangan (Haut- und Haarpigmentierung, Hormonbildung Mann und Frau, Pubertät, Wechsel), Chrom (Diabetes), Bor (Aluminium, Epilepsie, Osteoporose, Arthritis, Arthrose, Hormonbildung, Verkalkung im Weichteilgewebe, Vitamin D-Aufbauschwäche, Schilddrüsenüberfunktion, Depression, Kalzium- und Magnesiumverlust), Zytokine (Hautverjüngung), Bioflavonoide (Gefäße, Venen), Wirkverlängerer

Beachtenswert: Blutbildung: Sehr wirksam zur Erhöhung des Hämoglobins, reich an Eisen. Wirkzeitverlängerung für sich schnell abbauende Natursubstanzen wie Artemisia annua, Grapefruitkernextrakt oder Buntnessel. Gilt als Nährpflanze gegen Hunger, enthält sie doch neben Nährstoffen und Kohlenhydraten auch doppelt so viel pflanzliches Eiweiß wie Soja. Moringa könnte deshalb eine Rolle im Kampf gegen Unterernährung spielen. Organisationen wie UN, FAO und WHO empfehlen Moringa als Proteinquelle für Kinder von zwei bis fünf Jahren, deren täglichen Eiweißbedarf die Pflanze ausreichend decken kann.

Gegenanzeigen: Aufgrund der Cytochrom P450 hemmenden Wirkung kann es bei Anwendung von Moringa zu veränderter Medikamentenwirkung kommen, Medikamente werden langsamer abgebaut. Daher Vorsicht, wenn man große Mengen Moringa und dazu Medikamente nimmt.

Schwangerschaft/Stillzeit: Unterschiedliche Ansichten, eher ja

Tagesdosis: 3x1 bis 3x2 Kapseln

.....

MSM

Pflanzliche Schwefelverbindung

Anwendung: Entzündungen, Schmerzen, Kollagen, Gelenke, Knorpel, Fibromyalgie, Karpaltunnelsyndrom, Rückenschmerzen, Überdehnungen der Bänder, Veränderungen an den Wirbelgelenken, Bandscheibenvorfall, Osteoporose, Muskelverspannungen (Kopfschmerzen), Muskelverletzungen, übertrainierten Muskeln, Überanstrengung, Nervenentzündungen, Schleimbeutelentzündung, Ödeme nach Operationen und Verletzungen, Entgiftung (Durchlässigkeit der Zellmembranen, Ausleitung von Schwermetallen, chemischen Stoffen), Autoimmunerkrankungen (Sklerodermie, Lupus erythematodes, Collagenose, Morbus Crohn, Colitis ulcerosa), Wirksamkeit von Enzymen, Zellstoffwechsel, Schleimhautschutz (Schutzfilm) bei Gastritis, Hals-, Nasen-, Rachen-, Zahnfleisch-, Blasen- und Ohrenentzündungen, Allergien wie Heuschnupfen, Asthma, Viren, Bakterien, Candida, Parasiten, äußerlich bei Sonnenbrand, Akne, Narbenbildung, Rosacea, Ekzeme, Schnappfinger, Leber (Entgiftung, Fettleber), Lunge (Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten), Gehirn (Gedächtnis, Konzentration), Vitamin C und Vitamin B-Versorgung

Beachtenswert: Stammt ursprünglich aus Gasen von Algen der Weltmeere, wird aus Mais (früher Kiefern) in Dampfdestillation gewonnen, ergibt organischen Schwefel in höchster Reinheit. Er ist Bestandteil der Gelenksflüssigkeit und der Innenschicht der Gelenkkapsel. Bei Schwefelmangel mangelnde Festigkeit und schnellere Abnutzung sowie Funktionseinbußen, in einem von Arthrose angegriffenen Knorpel findet sich um zwei Drittel weniger Schwefel. Er ist Baustoff des Gerüsteiweißes Kollagen, einem wichtigen Bestandteil von Knorpeln, Knochen, Sehnen und Gelenken, in Haut, Haaren, Nägeln und Schleimhäuten. **Entzündungen, Verletzungen:** Verbessert die Wirkung körpereigener entzündungshemmender Hormone (etwa Cortison). Ödeme: Das entzündete Areal schwillt schneller ab, wird besser versorgt, der Druck lässt nach. Rötung, Schmerzen und Hitzegefühl gehen schneller zurück. Verbessert die Durchblutung des Areals. Entkrampft die Muskulatur. **Allergien, Erreger, Schleimhautentzündung:** Bildet einen Schutzfilm auf Schleimhäuten. Erschwert Anhaften der Erreger. Wirkt bei Allergien nahezu wie Antihistaminika ohne deren Nebenwirkungen. Außerdem ist seine entzündungshemmende Eigenschaft von Vorteil. Schon die normale Tagesdosis hilft bei Staub-, Tierhaar-, Pollen-, Nahrungsmittel- und Medikamentenallergien. **Enzyme:** Erhöht die Verwertung von Enzymen und Aminosäuren, die Schwefelbrücken um die Zellen benötigen, um überhaupt aufgenommen zu werden. **Entgiftung:** Notwendig zur Bildung der schwefelhaltigen Enzyme Cystein und Methionin sowie von Glutathion. Cystein erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembrane, bessere Entsorgung der Zelle. Bindet Schwermetalle wie Blei, Quecksilber und Cadmium und macht sie ausscheidbar. **Nährstoffaufnahme:** Verbesserte Durchlässigkeit der Membrane sorgt für bessere Nährstoffaufnahme, wird benötigt zur Aktivierung von Vitamin C und B-Vitaminen, **Schmerzen:** Braucht eine Vorlaufzeit. Es ist kein schmerzbetäubendes Mittel, unterdrückt aber die Schmerzleitung entlang bestimmter Nervenbahnen und hilft durch Entzündungsrückgang. Bei rheumatoider Arthritis, Arthrose, Arthritis, Osteoarthritis nebenwirkungsfreie Alternative zu Schmerzmitteln und Kortison bzw. begleitend. **Leber:** Schwefel ist ein Bestandteil der Gallensäuren, verbessert die Fettverdauung, unterstützt die Leber beim Cholin-Aufbau. Cholin steuert Fettverbrennung und Fettverteilung, Übergewicht und Fettleber können mit Cholinmangel zusammenhängen. **Lunge:** Beeinflusst viele Lungenbeschwerden positiv wie Kurzatmigkeit, Bronchitis, Asthma, Lungenzysten und Raucherhusten. Wahrscheinlich spielen dabei auch die verbesserte Sauerstoffaufnahme und Elastizität des Gewebes, Entzündungshemmung und antibakterielle Effekte eine Rolle. **Haut:** Unterdrückt die Bildung von Fibroblasten, die zu starker Schwellung und zu Narben bzw. Narbenwucherungen führen, erhöht die Elastizität und Faltenfreiheit der Haut, macht sie weicher. Fördert die Wundheilung und hemmt Entzündungen – günstig bei Akne, Rosacea, Ekzemen, Verbrennungen, auch Sonnenbrand, altersbedingten Hautveränderungen und überschießendem Narbengewebe. **Gehirn:** Verbessert die Sauerstoffversorgung und die Gehirndurchblutung, antioxidativ, passiert die Blut-Hirn-Schranke. Unterstützt die Cholin-Bildung und bringt damit das Gedächtnis in Schwung, repariert geschädigte Gehirnzellen.

Gegenanzeigen: Bei hohen Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht, viele meinen ja

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1), bei Schmerzen 2x2 bis 2x3, zur Ausleitung kurzzeitig auch 3x3, manche Schmerzpatienten nehmen noch viel mehr. Die US-Behörde FDA hat 4,8 g (= 5 Kapseln à 1 g) täglich als unbedenklich eingestuft.

Papayablatt Tee

Tee aus enzymreichen Papayablättern

Anwendung: Krebs, Abmagerung bei Krebs, Probleme mit der Eiweißverdauung (Blähungen, Völlegefühl, Eiweißschlacken im Darm), Enzymmangel, Leaky Gut Syndrom, Parasiten, Candida, Malaria, alle Entzündungen, akut und chronisch, auch Bauchspeicheldrüsenentzündung, Magengeschwüre, Sodbrennen, Viren, Verletzungen, Schmerzen, Gefäßablagerungen, Thrombose, Autoimmunerkrankungen (MS, Lupus erythematodes, Rheuma, autoimmune Hauterkrankungen), Wundheilung, schöne Haut, Rosacea, Akne, Abnehmen, Allergien, Entgiftung,

Beachtenswert: Im Gegensatz zur reifen Papayaf Frucht, die nur mehr wenig Enzyme enthält, sind die Blätter und Stiele der Papaya reich an Enzymen wie Papain, Carpain, Acetogenin, Chymopapain, Lysozym und Lipase. **Verdauung:** Papaya-Enzyme verdauen Nahrungseiweiß genauso wie Parasiten oder die Fibrinhülle von Krebszellen oder Fibrinogen in Gefäßen. **Krebs:** Regt die NK-Zellen an! Die Aborigines empfehlen bei Krebs Papayablatttee und Zuckerrohrmelasse (1 Tl). Papayablatt hat (vermutlich) folgende Wirkungen bei Krebs: Löst die Eiweißhülle der Tumorzelle auf, die sie für das Immunsystem unkenntlich gemacht hat. Gesunde Körperzellen verfügen über Schutzmechanismen gegen die eiweißspaltenden Papaya-Enzyme, während Krebszellen erst verzögert Enzymhemmstoffe dagegen entwickeln. Antiviral – auch Viren haben Bedeutung bei der Krebsentstehung, indem sie ins Erbgut der gesunden Zelle eindringen und zu Mutationen führen. Antiparasitär – Parasiten haben ebenfalls Bedeutung bei der Krebsentstehung. Papaya-Enzyme reduzieren zusätzlich noch mehrere Mechanismen, die Krebs- und Metastasenbildung entgegenwirken. Sie unterstützen das Immunsystem, regulieren und balancieren es, ohne es jedoch in einer Weise zu stimulieren, die während einer Chemotherapie unerwünscht wäre. Bei jeder Krebserkrankung begleitend, auch für Tiere (Hunde mit Krebs

trinken den Tee freiwillig). Begleitend zu Chemo- und Strahlentherapie reduziert Papayablatttee deren Nebenwirkungen wie Durchfälle, Hautausschläge, Schleimhautschwellungen und Narbenbildung. Gegen Abmagerung bei Krebs. Manchmal sehr rasche Erfolge bei Lippenkrebs, Bauchfellkrebs. **Entgiftung:** Baut Entzündungs- und Stoffwechselprodukte schneller ab, reinigt den Darm, entsäuert. **Gefäße:** Baut überschüssiges Eiweiß im Blut (Fibrin, Fibrinogen) ab, macht das Blut besser fließfähig, fördert die Durchblutung. **Haut:** Die oberste Hautschicht wird geglättet, die Elastizität wird verbessert, die Wundheilung angeregt, feine Linien und Falten werden reduziert. Viele Hautkrankheiten bessern sich oder verschwinden ganz. Das Bindegewebe wird durch die Enzyme gestärkt, Schlacken werden abtransportiert, Cellulite wird gemildert. **Leber:** Papaya-Enzyme sind aufgrund ihrer Lipasen auch eine Fett-Verdauungshilfe. **Abnehmen:** Überschüssige Fette in den Fettdepots werden aus den Speicherzellen herausgelöst und können in der Leber abgebaut werden.

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: Nach Bedarf, bei Tumoren 2 bis 4 Tassen täglich, Man kann Tee oder Kapseln wählen. Beim Tee gibt es zwei Zubereitungsarten – nur überbrüht oder stark eingekocht - beide sind wirksam. Den Sud äußerlich auf schlecht heilende Wunden geben.

Papayablatt Kapseln

Anwendung: wie Tee

Tagesdosis: 4 Kapseln täglich oder mehr

Rhodiola rosea

Anti-Stress-Pflanze (Rosenwurz) aus Tibet

Anwendung: Adaptogen, Depressionen (Serotonin), schlechte Stimmung, Überarbeitung, Überforderung, akute Stresssituationen, Erschöpfung, Gehirnaktivität (Lernen, Gedächtnis, Konzentration), Jetlag, Höhenkrankheit, Aggressionen, Traurigkeit, Ängste wie Prüfungsangst, Parkinson (Dopamin!), Immunsystem, Schwäche, Impotenz, Schlafstörungen, Sport (leistungssteigernd), Gehör, Tinnitus, Leber (Schutz vor Umweltgiften, Fettabbau), Immunsystem

Beachtenswert: Aus 5000 m Höhe in Tibet, bietet besondere Inhaltsstoffe aufgrund der extremen Wachstumsbedingungen. **Stress:** Reduziert den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor), der die ganze Kette stressbedingter Reaktionen auslöst vom Hypothalamus über die Hypophyse bis zur Nebennierenrinde.

Psyche: Erhöht das Glückshormon Serotonin und das Antriebshormon Dopamin, gegen Depressionen, ideal für Gestresste, Ängstliche, Trauernde, Überfürsorgliche. Hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie. Klärt den Kopf, man hat seine Emotionen im Griff. **Gehirn:** Anregende Wirkung. Erhöht Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit, um vieles besser zu bewältigen. Man lernt leichter, merkt sich Inhalte besser, hat weniger Prüfungs- und Versagensangst. **Müdigkeit:** Sorgt dafür, dass Energie um vieles besser genutzt werden kann, bei allen Belastungen wie sportlichen Wettkämpfen, Wohnungsumzug, Schlafentzug, Krisen oder jeder Art von anstrengender körperlicher Betätigung. **Schlaf:** Verbessert den Schlafrhythmus, erleichtert das Ein- und Durchschlafen, bei Jetlag oder Schichtarbeit. **Schilddrüse:** Verbessert Schilddrüsenwerte ohne Überfunktion hervorzurufen. **Immunsystem:** Stärkt das Immunsystem etwa bei Borreliose. **Sport:** Verkürzt die Erholungszeit nach einer längeren Trainingseinheit, erhöht die Aufmerksamkeitsspanne sowie Enzyme, RNA und Proteine, die nach dem Training für die Erholung des Muskels wichtig sind. Wirkt leistungssteigernd, regt die Glykogensynthese in Muskeln und Leber sowie den Muskelaufbau an. Es kommt zu verbesserter Sauerstoffversorgung. **Beziehungen:** Bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes und Unlust beider Geschlechter, bei ausbleibender Regel. Die Partner sind besser gestimmt und gelassener.

Gegenanzeigen: Bei empfindlichen Personen kann es in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) oder auch mehr, nicht abends

Rhodiola mix

Anti-Stress Mischung aus 3 Adaptogenen

Anwendung: siehe Rhodiola rosea, Cordyceps, Yams

Beachtenswert: In dieser Mischung werden Synergieeffekte erzielt, noch stärker nervenausgleichend, beruhigend und antidepressiv als die einzelnen Natursubstanzen.

Gegenanzeigen: Bei empfindlichen Personen kann es in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) oder auch mehr, nicht abends

Rosmarin

Gedächtnis und Lernen

Anwendung: Adaptogen, Gedächtnis, geistige Klarheit, Intuition (Medialität), Lernen und Konzentration, Kopfschmerzen, Migräne, Nerven beruhigend, Stimmung aufhellend, leichte Depressionen, Ängste, Liebeskummer, vegetative Störungen, nervöses Herzklopfen, Herzwassersucht, Wechseljahre, Stress, Schwäche, Erschöpfung, Verdauungsschwäche, Durchblutung, Entwässerung, Gicht-Vorbeugung, Leberentgiftung, Gallenschwäche, Entkrampf bei Asthma, Husten, Keuchhusten, Verstopfung, Gallenproblemen, hoher Blutdruck, schnelle Hilfe bei zu niedrigem Blutdruck mit den Symptomen Müdigkeit, Schwindel, kalte Hände und Füße, Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche, Morgentief, Reizbarkeit, Schlafprobleme und Herzrhythmusstörungen, Menstruationsprobleme (schmerzhafte oder ausbleibende Regel), Östrogendominanz, Alpha-5-Reduktase-Hemmer: Gegen erblich bedingten Haarausfall, Wechseljahre (Schwitzen, Nerven beruhigend, Schwäche- und Erschöpfungszustände)

Beachtenswert: Traditionelles Verjüngungsmittel verbessert die Durchblutung der Haut, des Herzens, des Gehirns. Verbessert Sauerstoff im Gehirn und damit Gedächtnis, Klarheit und Lernvermögen. Hilft bei wetterbedingten Kopfschmerzen.

Gegenanzeigen: Überdosierung des enthaltenen ätherischen Öls kann bei manchen zu Übelkeit führen.

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht erlaubt

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1), doch bei Kopfschmerzen nimmt man 4 bis 5 Kapseln auf einmal

Rotklee mit Yams

Rotklee-Isoflavone mit Yams und Cissus

Anwendung: Hormonelle Unterstützung im und nach dem Wechsel oder bei Unterversorgung mit Östrogenen und Progesteron, Regelschmerzen, Zysten, Myome, Zyklusschwankungen, Osteoporose-Vorbeugung

Beachtenswert: Rotklee ist ein Östrogenspender und zugleich Aromatasehemmer. Das Isoflavon Genistein, das die Zellteilung stört und eventuell Brustkrebs verursacht, ist jedoch – anders als in Soja - kaum enthalten. **Hormonsystem der Frau:** Trägt zu einem ausgeglicheneren Hormonspiegel bei. Phytoöstrogene zeigen zwar eine schwächere Wirkung als körpereigene Östrogene, können aber bei verminderter Östrogenproduktion als Ergänzung dienen und gleichzeitig zu hohe Östrogenspiegel reduzieren, indem sie an die Östrogen-Rezeptoren andocken und den Platz für das stärker wirkende körpereigene Östrogen blockieren. Harmonisiert Zyklusschwankungen und lindert Regelschmerzen. Gegen typische Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervosität und Reizbarkeit. Unterstützt die vaginale Schleimhaut. **Hormonsystem des Mannes:** Auch wichtig für Männer, vor allem bei starkem Testosteron-Abfall, der einen Östrogen-Abfall nach sich zieht. Östrogenmangel beim Mann führt zu Libidoverlust, Gewichtszunahme, Schlafproblemen, Depressionen. Kann den PSA-Wert senken, bei negativen Prostatakrebsbefunden mit erhöhtem PSA-Wert. **Knochen:** Beugt hormonabhängigen Beschwerden vor, wie etwa dem Knochenschwund im Alter. Östrogene sind an der Kalziumeinlagerung in die Knochen beteiligt und erhalten die Knochen. Nach dem Wechsel sind sie in Form von Pflanzenöstrogenen wichtig zum Schutz vor Osteoporose. **Haut:** Verbessert das Hautbild signifikant, fördert weiche, glatte Haut durch Fetteinlagerung unter der Haut. Hält das Bindegewebe gepolstert, hemmt Entzündungen, schützt vor UV-induzierter Strahlung, bei hormonell bedingter, leichter Akne, gegen Elastizitätsverlust und Alterungsprozesse in der Haut.

Gegenanzeigen: Östradioldominanz, jedoch sind auch Progesteron fördernde Pflanzenstoffe mitenthalten

Schwangerschaft/Stillzeit: Nein, generell keine hormonell wirkenden Pflanzen in dieser Zeit

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1), bei Bedarf auch mehr

Sango Meeres Koralle mit Vitamin K2

Die Original Sango Meeres Koralle aus Okinawa

Anwendung: Kalzium- und Magnesiumversorgung, Entsäuerung (Säure-Basen-Haushalt), Magen, Sodbrennen, Krämpfe, Knochenentkalkung, Osteoporose, Zahnprobleme, Stress, Entzündungen, viele chronische Erkrankungen, Gefäßerkrankungen, Diabetes, Nerven, Muskelverspannung, chronische Schmerzen, PMS, Wirkung von Vitamin C und Vitamin D, Krebsbegleitung, Bluthochdruck uvm.

Beachtenswert: Kalzium und Magnesium ionisieren sofort, wenn sie mit Flüssigkeit in Kontakt kommen und sind sofort verwertbar. Kalzium und Magnesium liegen im richtigen Verhältnis 2 zu 1 vor. Öffnen der Ausscheidungsorgane durch Löwenzahn und Brennnessel, Vitamin K2 zum Freihalten der Gefäße von Kalzium und zum verbesserten Kalziumeinbau in Knochen, bei Einnahme hoher Vitamin D-Dosen. Bei Einnahme von Blutverdünnern der Gruppe der Cumarine (Marcumar) sind nur Dosierungen bis 50 mcg Vitamin K2 (=2 Kapseln) mit Studien belegt sicher. **Knochen:** Ionisiertes Kalzium ist notwendig für Knochenaufbau und Knochenerhaltung, die Zusammensetzung der Sango Koralle entspricht ziemlich genau jener des menschlichen Knochens. Kalzium reduziert das Risiko für Knochenbrüche. Allerdings muss es ionisiertes Kalzium sein, überhaupt, wenn die Magensäure etwa ab dem 40. Lebensjahr abnimmt. Ab diesem Alter dominiert der Knochenabbau. Denn im Alter ist die Kalziumausscheidung im Darm erhöht und die Ablagerung von Kalzium im Skelett reduziert. Bei der Frau geht die Knochenmasse drastisch zurück, bedingt durch Hormonumstellung im Wechsel. Kalzium kann den Knochenabbau stoppen. **Zähne:** Vor allem der Kieferknochen mit seinen Zahnreihen braucht Kalzium. Er ist sogar der Knochen mit dem höchsten Kalziumverbrauch. **Magen:** Kalzium kann zu viel Magensäure und daraus resultierende Beschwerden oft genauso gut abpuffern wie Säureblocker. **Nerven, Muskeln:** Kalziummangel kann zu neuromuskulären Ausfallserscheinungen wie Bewegungsstörungen führen, denn Kalzium leitet die nötigen Nervenimpulse für alle kontrollierten Muskelbewegungen weiter. **Krämpfe:** Muskelkrämpfe tagsüber können durch Kalziummangel verursacht sein. **Schmerzen:** Kalzium kann Arthritis-Schmerzen und Schmerzen der Fibromyalgie lindern.

PMS: Chronischer Kalziummangel wird weitgehend für das prämenstruelle Syndrom (PMS) verantwortlich gemacht. **Säure-Basen-Haushalt:** Kalzium und Magnesium sind basische Mineralstoffe, die als Säurepuffer im Körper wichtige Aufgaben erfüllen. Mit zunehmendem Alter wird eine Extraversorgung mit gut bioverfügbaren basischen Mineralstoffen immer wichtiger, damit nicht Raubbau an körpereigenem Kalzium aus Knochen und Magnesium aus Muskeln erfolgt. **Herz, Kreislauf, Gefäße:** Kalzium senkt Bluthochdruck und Cholesterin. **Krebs:** Kalzium bringt Sauerstoff in die Zellen. Krebszellen haben jedoch nur zwei Prozent des Kalziums der normalen Zellen zur Verfügung und deshalb Sauerstoffmangel, der für sie ideal ist, um sich auszubreiten. Kalzium behindert das Wachstum der Krebszellen.

Gegenanzeigen: Einnahme von Digitalis, Nierenfunktionsstörungen, tetanische Krämpfe, Calcämie, Kaliämie, Blockade der Säureausscheidung. Bei zu wenig Magensäure mit Abstand zum Essen nehmen (oder stattdessen Micro Base oder kolloidales Kalzium und kolloidales Magnesium).

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 3x2 bis 3x3 Kapseln zwei Stunden von den Mahlzeiten entfernt einnehmen

Sägepalmextrakt + Reishi

Anwendung: Prostatavergrößerung, Hormonausgleich des Mannes, Östrogendominanz, Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron, Hoden-, Prostata- oder Brustdrüsenentzündung, schmerzhafte Regelblutung, Ekzeme, Bronchitis, Cholesterin, Blutzucker, siehe auch sämtliche Wirkungen von Reishi

Beachtenswert: Prostata: Vorbeugend und im Stadium I und II einer gutartigen Prostatavergrößerung. Gegen häufigen bzw. nächtlichen Harndrang und Probleme bei der Blasenentleerung. Unterstützt den hormonellen Ausgleich des Mannes ab 40. Aromatase-Hemmer gegen Östrogendominanz. Das Risiko für Prostatawachstum steigt erst mit abfallenden Testosteron- und Progesteronspiegeln ab etwa 40 Jahren. Bleibt beim Mann Östradiol trotzdem gleich hoch – oder wird zusätzlich noch angehoben durch Bier oder tierisches Fett, Bewegungsmangel und Bauchfett, dann passt die hormonelle Balance nicht mehr. Alpha-5-Reduktase-Hemmer gegen die Umwandlung von Testosteron in das aggressive Dihydrotestosteron, das der Hauptgrund für Prostatavergrößerung ist. Verbessert den Harnfluss. **Blase:** Senkt die Resthammenge in der Blase. Bremst nächtlichen Harndrang. Bei Bettnässen. **Entzündungen:** Bei Hoden-, Prostata- oder Brustdrüsenentzündung. **Menstruation:** Bei schmerzhafter Regelblutung.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 x täglich 1 Kapsel

Shilajit Huminsäure

Entgiftung

Anwendung: Adaptogen, Entgiftung Bindegewebe, Schwermetalle, Pestizide, Rückstände von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten, Verdauung, Divertikel, Blähungen, Entzündungen, Hämorrhoiden, Darmschleimhaut, gegen Anhaftung von Fremdstoffen bzw. ein Vordringen von Schadstoffen bis ins Blut, Magen – Säureblocker, Haut, Juckreiz, Neurodermitis, Allergien, Leberenzyme, Stress, Knochen, Gelenke, Aktivierung des Immunsystems, Viren, Cholesterin, Venenentzündung, Durchblutung, Langzeit-Blutzucker, Lunge, Sport, Strahlung

Beachtenswert: Himalaya Shilajit Extrakt mit 20 % Fulvinsäure, auch bekannt als Mumijo oder Asphaltum. Humin- und Fulvinsäuren entstehen aus dem Abbau von Pflanzenresten, Flechten und Harzen. Enthält 60 Mineralstoffe, Spuren- und Ultraspurenelemente in ionischer, bestens aufnehmbarer Form. Traditionelles Ayurveda-Mittel, Rasayana - Lebenselixier und Verjüngungsmittel. **Entgiftung:** Bindungsmittel wie Aktivkohle, entgiftet Säureschlacken, reguliert den Säure-Basen-Haushalt, entgiftet und bindet Schwermetalle, entgiftet Pestizide, entgiftet Rückstände von Gärung, Fäulnis, Viren, Candida, Parasiten, **Darm:** Wirkt hauptsächlich im Bindegewebe, vor allem im Darm, stärkt das Bindegewebe im Darm, bei Divertikeln, Hämorrhoiden, unterstützt die Verdauung, bildet einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut, der eine Anhaftung von Fremdstoffen bzw. ein Vordringen von Schadstoffen bis ins Blut verhindert, gegen Entzündungen im Darm (Colitis), **Haut:** Durch Entlastung des Darms lindernd bei Juckreiz, Neurodermitis und Allergien, beschleunigt die Wundheilung, **Leber:** Reguliert die Aktivität und Konzentrationen von Leberenzymen, einschließlich der alkalischen Phosphatase, **Regeneration:** Regeneriert Organe, Stoffwechsel, Drüsen system einschließlich der Hypophyse, **Immunsystem:** Regt die unspezifische Abwehr an, hebt das elektrische Potential der Zelle an, macht das Immunsystem reaktionsfähiger, wirkt antiviral (Noro-, Influenza-, Herpes-, Schnupfenviren), **Stress:** Ist ein Adaptogen, hilft bei der Stressanpassung, regeneriert Nerven und Nebenniere, **Magen:** Wirkt im Magen wie Heilerde, Ersatz für Säureblocker, positiv bei Magenleiden wie Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, hemmt Entzündungen, schützt die Schleimhaut, **Knochen:** Stärkt die Knochen durch Spuren von Strontium („Kalziumschlepper“), **Gelenke:** Gegen Entzündungen, deren Abbauprodukte und Ödeme in den Gelenken

Gegenanzeigen: Eventuell niedriger Blutdruck

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 x täglich 1 Kapsel

Silizium flüssig

Flüssiges Silizium in kolloidaler Lösung

Anwendung: Immunsystem, Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe, Arthrose, Gefäße, Entgiftung, Aluminiumbelastung, Alzheimer, Krebs, Entzündungen (Blasenentzündung, Halsentzündung), Lunge (Asthma, Bronchitis), weiße Blutkörperchen, Fibromyalgie, Viren, Bakterien, Candida, Morbus sicca, Knochenbruch, Niere, Zellstoffwechsel, Alterung

Beachtenswert: Beim täglichen Mindestbedarf geht man von einer Menge von 40 bis 50 mg aus. Das entspricht dem täglichen Verlust durch Harn und Stuhl, Hauterneuerung, Haarausfall, Haarnachwuchs und Nagelwachstum. Dieses Silizium sollte unbedingt ersetzt werden! Allein die Organe benötigen täglich 20 bis 30 mg Silizium, um ihre vielfältigen Funktionen erfüllen zu können. **Gefäße:** Für die Festigkeit und Elastizität der Blutgefäße. Gesunde Gefäßwände sind ungewöhnlich siliziumreich und deshalb sehr elastisch. In arteriosklerotisch veränderten Gefäßen fanden Forscher 14mal weniger Silizium als in gesunden Gefäßen. **Entgiftung:** Bindet Aluminium im Magen-Darmtrakt. Die Bioverfügbarkeit und somit die Toxizität von Aluminium wird reduziert. Bindet chemische Substanzen wie Dioxin. **Bindegewebe:** Ist wichtig für die Struktur und die Funktion des gesamten Bindegewebes, erhöht die Kollagen-Konzentration im Blut. Die Abnahme von Silizium im Körper geht vom Babyalter (noch viel vorhanden) bis zum hohen Alter parallel zur Abnahme des Bindegewebes. **Haut:** Gegen Abnahme des Stützgewebes und Faltenbildung. **Haare:** Gegen schütteres, dünnes Haar, Haarausfall und schlechtes Haarwachstum. **Nägel:** Gegen brüchige Nägel. **Knochen:** Ist wichtig für die Elastizität der Knochen und Zähne. Fördert die Kalziumaufnahme, hilft beim Knochenwachstum, Knochenaufbau nach Knochenbruch und wirkt gegen Entkalkung der Knochen, indem es das Kalzium in den Knochen festhält. Bei Frauen mit Osteoporose nimmt durch Silizium-Einnahme die Dichte der Oberschenkelknochen zu. Allerdings ist Silizium nach dem Wechsel kein Ersatz für Pflanzenhormone, die noch besser dem Knochenabbau entgegenwirken. **Gelenke:** Für die Elastizität von Gelenken. Hilfreich bei Arthritis und Arthrose, vor allem der Knie. Sorgt für die Quervernetzung bestimmter Moleküle, die für den Aufbau des Knorpels zuständig sind und die Kollagen-Konzentration im Blut und im Knorpel erhöht. **Immunsystem:** Starke Immunaktivierung gegen jede Art von Erreger Bakterien, Viren, Pilze, bei Candida ist eine begleitende Immunkur mit Silizium hilfreich, hilft bei manchen Autoimmunerkrankungen wie Morbus Sicca, **Krebs:** Immunaktivierung, Anregung der T-Helferzellen, verbessert die Zellatmung, reduziert Nebenwirkungen von Chemotherapien und wirkt sich sehr positiv auf das weiße Blutbild aus. **Darm:** Gegen Verstopfung. Es ist nicht mit einem Abführmittel vergleichbar, aber die Verdauung funktioniert reibungsloser, sehr empfohlen bei Verstopfung in der Schwangerschaft, wo es häufig zu Silizium-Mangel kommt. **Entzündungen:** Hemmt Entzündungen, vor allem des Mund- und Rachenraums, der Atmungsorgane, der Blase und Niere und des gesamten Verdauungstrakts, positiv bei Gastritis, Colitis und Vaginalentzündungen (auch Candida). **Lunge:** Ist für die Elastizität des Lungengewebes unverzichtbar, bei Asthma und Atemnot, bei Husten und Bronchitis entfaltet es zusätzlich seine entzündungshemmende Wirkung. **Niere:** Entlastende Wirkung, eventuell durch seine entgiftende Wirkung. Beobachtungen bei Menschen mit Nierenschwäche, sogar knapp vor der Dialyse, zeigen oft erstaunliche Verbesserungen der Nierenwerte. Dennoch ist Silizium in Hinblick auf eine allfällige Nierenbelastung viel zu wenig untersucht, um es uneingeschränkt zu empfehlen. Es scheint hier wirklich auf das Präparat selbst anzukommen. **Zellstoffwechsel:** Aktiviert Zellstoffwechsel, Zellatmung und Zellaufbau, **Alterung:** Hemmt den Alterungsprozess in den Geweben, gilt als Anti-Aging Spurenelement.

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 3 TL (3x1) in Wasser, bei Bedarf auch mehr, bei akuter Pilzbelastung: 2 Esslöffel täglich, immer in Wasser geben, nie pur anwenden (verklebt)

Spirulina

Spirulina Süßwasseralge

Anwendung: Leistungssteigerung, Immunsystem, Schwermetallausleitung (v.a. Blei), Energie, Sport, Blutbildung, Augen, Allergien, Haare, Stammzellen, Schleimhäute, Darm

Beachtenswert: Kein Ersatz für Vitamin B12, imitiert es nur. Enthält alle 8 essentiellen Aminosäuren und alle 10 nicht-essentiellen Aminosäuren. Reich an Betacarotin (wird im Körper zu Vitamin A), Eisen, Chrom, Vitamin K1 und Gamma-Linolensäure. **Leistungssteigerung:** Führt zu einer eindeutigen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit, **Immunsystem:** Steigert die Bildung von Antikörpern und Zytokinen, die Teil der humoralen Immunantwort sind, das Immunsystem regeneriert sich schneller und effektiver, antiviral gegen das Epstein-Barr-Virus (Herpes), reduziert die Virenlast bei HIV, unterstützt gegen Candida, **Entgiftung:** Hilft bei der Entgiftung von Schwermetallen, vor allem bei der Ausleitung von Blei, Aluminium, Tetrachlorkohlenstoff oder radioaktiven Substanzen, **Blutbildung:** Guter Eisenspender, gegen Blutmangel, verbessert die Blutqualität, erhöht Hämoglobin und rote Blutkörperchen, **Stammzellen:** Fördert die Bildung von Stammzellen für Regenerationsprozesse, wichtig für Gedächtnis und Lernen, **Allergien:** Günstig bei Allergien, verringert die Histaminausschüttung in den Mastzellen und damit die Allergiesymptome, **Schleimhäute:** Entlastet gereizte Schleimhäute, unterstützt bei Candida Belastung, **Augen:** Stärkt die Sehkraft durch Beta-Carotin und Zeaxanthin, bei Augenschatten und trockenen Augen, **Haare:** Bei Haarausfall und Schuppen, fördert das Haarwachstum, **Darm:** Stärkt Verdauung und Darmfunktion, unterstützt die Darmflora und verbessert die Nährstoffaufnahme. Die Süßwasseralge aus Hawaii hat nur 16 mcg Jod in 4 Kps (Tagesdosis EU=150 mcg)

Schwangerschaft/Stillzeit: Eher nicht, da schwermetallausleitend über die Plazenta

Tagesdosis: 4 Kapseln (2x2), bei Bedarf auch mehr

Sternanis

Gewürz gegen Erkältung

Anwendung: Adaptogen, Virale Infekte (Schnupfen, Grippe, Herpes etc), Lunge (Husten, Bronchitis, Lungenentzündung) Nervenschmerzen (Ischias, Hexenschuss, Trigeminusneuralgie), entspannt Muskeln bei Muskelkrämpfen, Reizblase, Verstopfung, Nebennierenschwäche, Diabetes

Beachtenswert: Kann Kindern auch über Nacht mit Creme auf die Fußsohlen (mit Socken darüber) gegeben werden.

Viren: Die außerordentliche antivirale Wirkung des Sternanis ist auf seine Shikimisäure zurückzuführen, die als Neuraminidase-Hemmer wirkt. Stoppt die Aktivität von Viren, indem deren Vermehrung verhindert wird. Die Viren können sich nicht von der Wirtszelle lösen und weiter im Körper ausbreiten. Die Infektion wird unterbrochen. Aufgrund dieser seltenen Eigenschaft war Sternanis der ursprüngliche Ausgangsstoff für das Medikament Tamiflu. Mittlerweile wird das Anti-Grippe-Mittel aber synthetisch hergestellt. Vorbeugend bzw. sofort bei den ersten Beschwerden eingenommen, kann Sternanis eine Ausbreitung der Infektion verhindern bzw. eindämmen. **Lunge:** Löst Schleim, lindert Hustenreiz, regt die Bronchialsekretion an, verflüssigt den Schleim und sorgt für schnellen Abtransport, bei spastischer Bronchitis, sogar bei Lungenentzündung. **Muskulatur:** Entkrampft und entspannt, auch bei Muskelverspannungen, dadurch bedingte Kopfschmerzen, spastischer Lähmung. **Verdauung:** Entblähend, entkrampfend. Bei Verstopfung durch angespannten Darm und bei Koliken. **Blase:** Entspannt bei Reizblase. **Nerven:** Lindert Nervenentzündungen, Hexenschuss, Nervenschmerzen, Ischias, Trigeminusneuralgie, Zahnschmerzen. **Antioxidans:** Erhöht das Antioxidans Glutathion in der Leber. **Psyche:** Gibt das Gefühl von Geborgenheit, lindert, löst und tröstet. Fördert Träume und Hellsichtigkeit. **Stress:** Reduziert die Hormonausschüttung bei Stress und entspannt.

Gegenanzeigen: Allergie auf Sternanis, Unverträglichkeit seines ätherischen Öls

Bei Hochdosierung: Man ist nicht sicher, ob es bei hormonabhängigen Krebsarten zu einem negativen Einfluss kommen könnte.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht, doch kleine Mengen scheinen sicher

Tagesdosis: 6 Kapseln (3x2), bei Bedarf auch mehr, akute Erkältung: 3x5 Kapseln

Tausendguldenkraut

Klassischer, heimischer Bitterstoffspender

Anwendung: Verdauungsprobleme, Entgiftung, Entsäuerung, Kopfschmerzen (Hochdosis 6 Kps. auf einmal), Gicht, Leber, Galle, Darm, Schleimhäute, Magen, Nervenschwäche, Blasenentzündung, Fieber, Gallenschwäche, Magersucht, Schmerzen, Furunkel, Entzündungen, Zyklusschwankungen, Parasiten

Beachtenswert: Energetisch sehr kalt, leitet Hitze aus. **Leber:** Regt den Gallenfluss an, der Gifte aus der Leber spült und die Fettverdauung fördert, Blähungen, Völlegefühl und Aufstoßen sind oft auf zu wenig Gallensäure für die Fettverdauung zurückzuführen. Mit dem Kraut kann einer Gallenkolik vorgebeugt werden, **Darm:** Regt die Darmperistaltik an, bei Verstopfung, **Entsäuerung:** Da bittere Kräuter basisch sind, bauen sie Säuren ab und stellen das Säure-Basen-Gleichgewicht wieder her. Bei Erkrankungen, die mit Übersäuerung einhergehen, wie Rheuma, Gicht, Schmerzen, sogar Herz-, Kreislaufkrankungen, Starre und Unbeweglichkeit, **Entgiftung:** Wirkt blutbildend und blutreinigend, **Magen:** Lindert Aufstoßen und Sodbrennen, stärkt den Magen und wirkt wie ein leichter Magenschutz, unterstützt die Entleerung des Magens, regt die Verdauungssäfte an – Speichelfluss, Magensaft, Bauchspeicheldrüsensekret und Gallenfluss, gleicht den Appetit aus und kann bei Magersucht begleitend zu einer psychotherapeutischen Behandlung eingesetzt werden, **Psyche:** Stimmungsaufhellend, traditionell bei Melancholie und Nervosität, **Stoffwechsel:** Regt den gesamten Stoffwechsel an, **Diabetes:** Blutzuckersenkende Wirkung, Bitterstoffe sorgen für eine tröpfchenweise Abgabe der Gallensäuren, was sehr wichtig für eine gesunde Bauchspeicheldrüse ist. Speziell dann, wenn die Gallenblase entfernt wurde, **Entzündungen:** Entzündungshemmend und schmerzstillend, bei Blasenentzündung und Reizblase, **Menstruation:** Stärkt die Gebärmutter und reguliert den Zyklus der Frau, **Knochen:** Fördert die Knochenheilung, **Fieber:** Fiebersenkend, wurde anstelle der Chinarinde bei Wechselfieber (Malaria) verwendet, **Haut:** Bei unreiner Haut und kleinen Geschwüren mit Eiterbildung (Furunkeln), **Parasiten:** Bei Wurmbefall

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 6 Kapseln (3x2)

Traubenkernextrakt (OPC)

Traubenkernextrakt hochdosiert

Anwendung: Gefäßprobleme (Bioflavonoide) wie Arterienverkalkung, Venenprobleme, Angina pectoris, Bluthochdruck, Cholesterin, zu dickes Blut, Herzschwäche, Demenz, Diabetes, Grauer Star, Nachtblindheit, Makuladegeneration, prämenstruelles Syndrom, Allergien, Neurodermitis, Psoriasis, Falten, Pigmentflecken Antioxidans, Immunsystem, Gelenke, Vitaminverstärker, Krebs

Beachtenswert: Trauben, und damit auch Rotwein, enthalten einen interessanten antioxidativen Wirkstoff, die oligomeren Procyanidine, kurz OPC. Die Weinpflanze schützt sich damit vor UV-Licht. OPC – oder früher Vitamin P genannt – ist ein sekundärer Pflanzenstoff und in vielen Pflanzen enthalten. Ihr Vorkommen in Trauben ist aber am bekanntesten. Wirkt als starkes Antioxidans 20mal kraftvoller als Vitamin C oder 50mal stärker als Vitamin E der Oxidation entgegen. Bindet sich als einziges Antioxidans direkt an Proteine, bietet oxidativen Schutz im gesamten Eiweißgerüst. **Herz, Kreislauf, Gefäße:** Stärkt die Kapillaren, wirkt entzündungshemmend, blutverdünnend, verhindert das Oxidieren von Cholesterin - nur oxidiertes LDL-Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an, indem OPC die Faserproteine der Blutgefäße vor Oxidation schützt, bleiben Gefäße elastischer statt zu verhärten, wirkt blutdrucksenkend, beugt Herzinfarkt, Schlaganfall, Venenschwäche (Krampfadern) und Demenz vor.

Diabetes: Stabilisiert Blutzucker und Insulin, wirkt Gefäßschäden durch Oxidation entgegen. **Allergien:** Senkt die Histaminausschüttung und reduziert Allergiesymptome ganz entscheidend. Es sollte dafür hochdosiert eingesetzt werden. **Haut:** Schützt vor UV-Strahlen. Pigmentflecken verschwinden durch Hemmung Melanin produzierender Zellen. Reduziert Rückgang von Kollagen, Faltenbildung, Verlust von Elastizität, Straffheit und Feuchtigkeit der Haut. Fördert die Hautregeneration in vielfältiger Hinsicht und ist auch begleitend bei Neurodermitis und Psoriasis von Nutzen. **Haare:** Haarfollikel vermehren sich schneller, das Haar wird dichter, wächst besser, vor allem bei Männern mit Haarausfall wird das Nachwachsen von Haaren an kahlen Stellen beobachtet. **Blasenentzündung:** Antibakteriell und entzündungshemmend, etwa bei Blasenentzündung, verhindert das Anheften von Erregern an den Schleimhäuten und ist daher bei vielen Schleimhaut-Entzündungen – etwa Blasenentzündung – schon vorbeugend einsetzbar, **Augen:** Gegen oxidative Belastungen durch grelles Sonnenlicht, Computerarbeit und Diabetes, schützt vor Makuladegeneration, grauem Star, verbessert die Nachtsicht und die Anpassung des Auges, gegen Sehschwäche im Alter. **Krebs:** Wachstumshemmend sowie zelltodfördernd in Bezug auf Dickdarm-, Brust-, Magen-, Prostata- und Lungenkrebszellen (in vitro). 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 (Rücksprache mit dem Arzt halten). **Immunsystem:** Fördert das Immunsystem durch entzündungshemmende und antioxidative Wirkung. **Hormone:** Stärkt, harmonisiert und reguliert. Dadurch gehen etwa Beschwerden des prämenstruellen Syndroms zurück wie Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Spannungsgefühl und Regelschmerzen. **Gelenke:** Antioxidantien reduzieren die Arthrose-Gefahr bei Gelenkentzündungen, auch bei Rheuma und Gicht. **Vitaminverstärker:** Verstärkt und verlängert die Wirkung von Vitamin A, C, E.

Gegenanzeigen: Starke Blutverdünner

Nebenwirkungen: Blutverdünnend. Nicht auf leeren Magen, nicht überdosiert (Kapselmengen über den Tag verteilen) und nicht zusammen mit säurehaltigem Obst oder Obstsaften einnehmen.

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) Kapsel oder mehr

Traubenkernextrakt (OPC) mit Coenzym Q10

Traubenkernextrakt und Coenzym Q10

Anwendung: Wirkungen von OPC und zusätzlich von Q10 wie Energie-Gewinnung, Regeneration der Mitochondrien, Antioxidans, stabilisiert Zellwände, Immunsystem, Nervenschutz, Schutz der Herzmuskelzellen

Beachtenswert: Q10 für die Herzenergie ist besonders wichtig bei Einnahme von Statinen (Cholesterinsenkern), da durch sie die körpereigene Produktion abnimmt, gute Wirkung auf die Herzklappen

Gegenanzeigen: Starke Blutverdünner

Nebenwirkungen: Nicht auf leeren Magen, nicht überdosiert (Kapselmengen über den Tag verteilen)

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht Erlaubt

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) Kapsel oder mehr, nicht erlaubt für unter 18 Jahre

Tulsi Tee

Das heilige Basilikum, „die Unvergleichliche“

Anwendung: Adaptogen, Nebennieren, Nerven, Magen, Viren, Bakterien, Husten, Bronchitis, Fieber, Diabetes, Entzündungen, Herzschwäche, Cholesterin (Bioflavonoide), Zähne (Plaques), Zahnfleisch (Entzündungen), Kopfschmerzen, Wunden, Schnittwunden, Verbrennungen, Juckreiz, Augenschäden durch Diabetes, entzündete Augen, Nachtblindheit, grauer Star (Beta-Carotine, Lutein), verstopfte Nasennebenhöhlen, erhöhte Harnsäure, Nierensteine, Krämpfe, Koliken, Schmerzen, Krebs, Hautentzündungen, Pickel, Akne (auch äußerlich anwenden)

Beachtenswert: **Nerven:** Entspannt und gleicht aus. **Burnout:** Rasche und effektive Regeneration der Nebennieren.

Immunsystem: Sehr wirksam bei Viren (z. B. Adenovirus) und Bakterien (MRSA-Krankenhauskeim). **Ayurveda:** Bei allen Konstitutionen geeignet (Tridosha).

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten, Marcumar: Eine Tasse Tulsi Tee deckt den Tagesbedarf an Vitamin K1, daher nicht kombinieren, Kinderwunsch (reduziert eventuell die Spermienanzahl)

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht erlaubt

Tagesdosis: 3 Tassen (3 g), bei Bedarf auch mehr

Vitamin B-Komplex

Pflanzlicher Vitamin B-Komplex aus Quinoakeimlingen

Anwendung: Stress, Nervenschwäche, Nervenleiden, Schmerzen, Schlafprobleme, Gefäßschäden durch Homocystein, Erschöpfung, Depressionen, Aggressivität, Reizbarkeit, Ängste, Atemnot, Lähmungen, gestörter Bewegungsablauf, Taubheit in den Gliedmaßen, Blutmangel, Eisenmangel, Müdigkeit, Gedächtnisschwäche, schwache Entgiftung, Diabetes, Parkinson, MS, Alzheimer, Hörsturz, Haarausfall, fettiges Haar, vorzeitiges Ergrauen des Haares, ADHS, Haut- und Schleimhautprobleme (trockene, entzündete Haut- und Mundschleimhaut, Ekzeme), Reiseübelkeit, Schwangerschaftserbrechen, alle Schmerzen, Ödeme, Histamin

Beachtenswert: Quinoa wird in der Keimphase mit Vitamin-B-Komplex angereichertem Wasser gegossen, baut die Vitamine in seine Strukturen ein und bildet vermehrt Co-Faktoren aus, die im Stoffwechsel für die Aufnahme notwendig sind. Die acht B-Vitamine werden gemeinsam am besten aufgenommen, B-Vitamine sind essentiell, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. **Stoffwechsel, Energie:** Für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel, wodurch Energie generiert wird, die viele Prozesse überhaupt erst „zündet“. Wird für Wachstumsprozesse benötigt (B2 ist das „Wachstumsvitamin“). Bei Mangel wird der Stoffwechsel träge mit niedrigem Energieniveau, Müdigkeit, Gewichtszunahme, Verdauungsproblemen, eventuell Beginn von Diabetes, Veränderungen im Appetit, schlechter Laune. **Nerven:** Unterstützt die Erregungsübertragung zwischen Nerven und Muskulatur. Setzt körpereigene Reparaturmaßnahmen an geschädigten Nerven in Gang, indem er das Wachstum der Nervenfasern fördert. Bei Mangel Nervenschäden, Nervosität, Depressionen. **Schmerzen:** Lindert Schmerzen. Bei Mangel werden alle Schmerzen stärker empfunden, Kopfschmerzen können ein Hinweis für einen Mangel sein. **Gehirn:** Schenkt dem Gehirn Energie, ist wichtig für Gedächtnis und Konzentration. **Stress:** Stress wird besser vertragen, regt die Nebennieren zur Bildung stressmindernder Hormone (Steroide wie Cortisol) an. **Drüsen:** Für die Schilddrüsen- und Nebennierenfunktion. Mangel kann zu Schilddrüsen- und Nebennierenproblemen führen und somit viele negative Symptome zur Folge haben, wie Müdigkeit, Gewichtszunahme oder -abnahme, Schlafstörungen. **Psyche:** Baut Neurotransmitter auf wie den Glücksbotschafter Serotonin und den Entspannungsbotenstoff GABA. Sorgt für eine positive Grundhaltung und mehr Gelassenheit im Umgang mit belastenden Situationen, beruhigend und entspannend bei Panikattacken. Bei Mangel Gereiztheit, Schlaflosigkeit, Mutlosigkeit, Depressionen und Angstzustände. **Muskulatur:** Hilft bei Wachstum und Erhalt von Körpergewebe, einschließlich Muskelregeneration und -aufbau. Kräftigt Muskeln und Gewebe. Lange anhaltender Mangel kann sich in Taubheit, Kribbeln und Krämpfen in Armen und Beinen, brennenden Füßen, Lähmungen, Zuckungen äußern. **Herz, Kreislauf, Gefäße:** Senkt LDL-Cholesterin und Triglyceride, hebt HDL-Cholesterin, gefäßerweiternd, Homocystein senkend und wirkt damit gegen Gefäßentzündungen, Mangel führt zu Arteriosklerose, Demenz, Atemnot, schnellem Puls und Wasseransammlungen (Ödeme), bei Alkoholikern kommt es in weiterer Folge zur Erweiterung der rechten Herzkammer. **Blutbildung:** Für die Bildung der roten Blutkörperchen und die Eisenverwertung benötigt. Bei Mangel kommt es zu Blutarmut, Bildung von Hämoglobin. **Augen:** Wird für spezielle Eiweiße in den Augenlinsen benötigt. Bei Mangel kommt es zu brennenden und juckenden Augen, Lichtempfindlichkeit, Nachtblindheit, müden Augen und grauem Star. **Schleimhaut:** Wird für intakte Schleimhäute benötigt. Bei Mangel kommt es zu Schleimhautschäden und -entzündungen. **DNA, RNA:** Wird zur Bildung der DNA und RNA benötigt. Bei Mangel fehlt die Regeneration der DANN. **Enzyme:** Für die Bildung von 100 Enzymen notwendig. **Diabetes:** Für den Kohlenhydratabbau und die Nutzung von Glukose, zusammen mit Chrom Blutzucker stabilisierend. Ein Mangel fördert die Entstehung von Diabetes, blutzuckersenkende Medikamente können Vitamin B-Defizite verursachen. **Haut, Wundheilung:** Für den Aufbau und die Regeneration der Haut, wirkt gegen Akne und unreine Haut. Mangel verursacht trockene und oftmals entzündete Haut, Risse an den Mundwinkeln, Linien, die von den Lippen weg führen, spröde Lippen, rote, schuppige und juckende Stellen auf der Haut. Trägt zu einer normalen Wundheilung bei. **Bindegewebe, Knorpel:** Trägt zum Aufbau bei. **Haare:** Bei Mangel Haarausfall, fettige und ergrauende Haare. **Nägel:** Bei Mangel brüchige Nägel. **Verdauung:** Für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel notwendig. Bei Mangel Appetitlosigkeit, Gewichtsabnahme, Magenschmerzen und Verstopfung. **Entgiftung:** Für die Entgiftung unerlässlich. Bei Mangel Unverträglichkeit von Medikamenten, da sie nicht entgiftet werden können. **Leber:** Zur Bildung von Gallensäuren nötig. Bei Mangel Entgiftungsprobleme, Fettverdauungsstörungen. **Entzündungen:** Entzündungshemmend dank Anregung von Steroiden, die zur Abwehr entzündlicher Erkrankungen benötigt werden, bei entzündeten Schleimhäuten, Gastritis, Infekten der oberen Atemwege wie Nasennebenhöhlenentzündung oder Bronchitis, hemmt Entzündungen, die zu Muskel- oder Gelenkschmerzen oder Bewegungsschwierigkeiten führen können. Bei Mangel dauern Entzündungen länger. **Immunsystem:** Unterstützt das Immunsystem bei der Antikörperbildung. Bei Mangel Schwäche des Immunsystems. **Vitamin D:** Bei Mangel auch Vitamin D-Defizit. **Nährstoffversorgung:** Nötig zur Versorgung mit Magnesium, Eisen und Kalzium

Gegenanzeigen: Unverträglichkeit auf Quinoa (selten)

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) oder mehr

Vitamin D3 + Vitamin K2 liposomal

Besonders gut aufnehmbar durch liposomale Absorptionstechnologie

Anwendung: Alle Heilprozesse, Osteoporose, Depressionen, Krebs, Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Allergien, Bewegungsstörungen (Sturzgefahr), Diabetes, hoher Puls, Schlafstörungen, Gedächtnis, Knochen-/ Zahnschmelzprobleme, Asthma, Infekte, Wachstumsstörungen, Sonnenempfindlichkeit, Sonnenallergie, Schwindel, Muskelschmerzen/schwäche, Rückenschmerzen, Entzündungen, Epilepsie, Bluthochdruck, Gehirn, Nerven, PMS

Beachtenswert: Die einzelnen Vitamin-Moleküle werden von Sonnenblumen-Phospholipiden eingehüllt und ohne über die Leber selektiert zu werden, bevorzugt vom Dünndarm aufgenommen. Das ist im Prinzip dasselbe Wirkprinzip wie bei Krillöl, wo auch Phospholipide für bevorzugte Aufnahme und damit höchste Wirksamkeit sorgen. Bei Einnahme von Blutverdünnern der Gruppe Cumarine (Marcumar) sind nur Dosierungen bis 50 mcg Vitamin K2, wie hier der Fall, mit Studien belegt sicher. Vitamin K2 ist aber bei Einnahme von Cumarinen besonders wichtig, denn sie fördern die

Kalziumeinlagerung in die Gefäße (Plaques) und führen zu Arteriosklerose. Vitamin K2 beeinflusst die Blutgerinnung nicht. Manchmal erholt sich der Vitamin D-Spiegel nicht trotz Einnahme von Vitamin D-Präparaten. Das kann eventuell mit dem borhaltigen Moringa Blatt verbessert werden, da Bor für den Umwandlungsprozess in die aktive Form des Vitamin D nötig ist. Außerdem wird für die optimale Nutzung Magnesium gebraucht (etwa aus Sango Koralle, Micro Base oder kolloidalem Magnesium). Wir verwenden eine Qualität mit 1 ml 1000 IE (500 % EU-Tagesdosis), pro 1 ml 50 mcg Vitamin K2 aus Menachinon 7 (65 % der EU-Tagesdosis), durch die Tropfenform auch für Hochdosen exzellent geeignet, mit Sonnenblumenleizithin statt Sojalezithin, ohne Aromen und Süßstoffe

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 ml oder mehr

Vitamin K2

Pflanzliches Menachinon-7 (Natto)

Anwendung: Schützt vor Verkalkung der Gefäße, befreit Gefäße und Gelenke von Kalkablagerungen, unterstützt Einlagerung von Vitamin D in Knochen und Zähne, festigt Knochen und Zähne, Nierensteine,

Beachtenswert: Vitamin K ist kein einzelnes Vitamin, es gibt gleich zwei davon – Vitamin K1 und Vitamin K2. Vitamin K1 ist leicht über die Nahrung zuzuführen. Vitamin K2 jedoch wird von Mikroorganismen bei der Fermentation gebildet. In kleinen Mengen produzieren wir es in der Darmflora selbst, vorausgesetzt, die Darmflora ist gesund. Den mit Abstand höchsten Vitamin K2-Anteil von allen bekannten Nahrungsmitteln hat ein japanisches fermentiertes Soja-Gericht namens „Natto“. Daraus wird reines Vitamin K2 - Menachinon-7 gewonnen. Es ist biologisch viel aktiver als das synthetisch hergestellte Menachinon-4. Vitamin K2 in hohen Dosierungen, wie in diesem Präparat, sind angezeigt, wenn Vitamin D-Präparate sehr hochdosiert angewendet werden oder die Gefäße gereinigt werden sollen. **Knochen:** Steuert den Kalziumhaushalt und arbeitet dabei eng mit Vitamin D zusammen, das die Kalziumaufnahme fördert. Aktiviert den Eiweißstoff Osteocalcin, der die Kalziumeinlagerung in die Knochen reguliert. Im Zusammenspiel mit Proteinen, Magnesium, Kalzium, Silizium und Vitamin D beeinflusst K2 die Knochenbildung, festigt die Knochen und beugt Osteoporose vor. Verhindert „falsche“ Kalziumeinlagerung: Aktiviert den Eiweißstoff Matrix Gla-Protein (MGP), der als Hemmstoff für die Kalkablagerungen in Blutgefäßen und Weichteilen wie etwa Knorpeln fungiert. **Gefäße:** Mangel kann zu falscher Einlagerung in den Gefäßen führen, zu Arteriosklerose mit Schlaganfall, Thrombosen, Herzinfarkt, Demenz oder Venenproblemen. Löst Kalkablagerungen in Gefäßen. **Gelenke:** Mangel kann zu Ablagerungen in Gelenken mit Arthritis oder Kalkschulter führen. Löst Kalkablagerungen in Gelenken. **Nieren:** Mangel kann zu falscher Einlagerung in den Nieren und Nierensteinen führen. Löst Kalkablagerungen in den Nieren. **Vitamin D:** Vitamin D und Vitamin K2 wirken zusammen, sind aber Gegenspieler und ihr Verhältnis muss ausgewogen sein, da sonst das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall und Herzinfarkt sogar noch steigen kann. Daher: Keine hohen Vitamin D-Gaben ohne Vitamin K2 zusätzlich. **Diabetes:** Vitamin K2 verbessert die Insulinproduktion und die Insulinaufnahme. **Fruchtbarkeit:** Fördert die Fruchtbarkeit bei Mann und Frau. **Haut:** Schützt vor Verkalkungen in der Haut und damit vor Faltenbildung und Hautalterung. **Nerven, Gehirn:** Trägt zur Myelinbildung bei und wirkt mildernd bei Multipler Sklerose. Wirkt sich bei Alzheimer-Demenz nicht nur wegen seiner entkalkenden Wirkung aus, sondern auch weil es ein Enzym aktiviert, das die Blut-Gehirn-Schranke vor dem Durchtritt von Giften wie Aluminium schützt. Aluminium ist ein Umweltgift, das für Alzheimer mitverantwortlich sein soll. **Augen:** Verhindert falsche Kalzium-Einlagerung in die Augen und Makuladegeneration. **Krebs:** Bremst das Voranschreiten von Prostatakrebs. In Zellkulturen zeigte sich auch die Einleitung des Zelltodes bei Leukämiezellen und eine hemmende Wirkung auf Myelome und Lymphome. Bei Leberkrebspatienten sank die Rückfallquote von 55 auf 13 Prozent.

Viele Medikamente reduzieren die Vitamin K2-Aufnahme, darunter Antibiotika, Blutverdünnungsmittel (Vitamin-K-Antagonisten), Cholesterinsenker, Diabetes-Medikamente oder hohe Dosen Schmerzmittel (Salicylate). Reduzierte Aufnahme bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen oder Sondenernährung. In der Schwangerschaft eingenommene Medikamente gegen Tuberkulose oder Krampfanfälle erhöhen das Risiko des Ungeborenen, einen Vitamin-K-Mangel zu erleiden. Die Einnahme von Breitbandantibiotika zerstört die Darmflora und schränkt dadurch die Fähigkeit des Darms, Vitamin K2 zu bilden, ein. Ein Mangel bleibt oft unbemerkt, weil die Blutgerinnung völlig normal sein kann, da die Leber, die Vitamin K am wirksamsten aus dem Blut aufnimmt, stets ausreichend versorgt wird. Die Bildung von Gerinnungsfaktoren hat für den Körper oberste Priorität. Doch das heißt noch lange nicht, dass auch für andere Gewebe, darunter Knochen und Blutgefäße, noch genügend Vitamin K übrig ist. Dosierung: Über 50-Jährige, die keine Blutverdünner auf Cumarinbasis einnehmen, sollten sich täglich mit 100 mcg Vitamin K2 versorgen. Bei familiär gehäuften Auftreten von Herz-, Kreislaufkrankungen oder Osteoporose sollten es sogar 200 mcg täglich sein. Die aktivste natürliche Form wird als Menachinon-7 bezeichnet (siehe Zutatenliste auf dem Etikett). Menachinon-7 ist sehr stark antioxidativ, was bei vielen Erkrankungen günstig ist

Gegenanzeigen: Bei Einnahme von Blutverdünnern der Gruppe der Cumarine (Marcumar) sind nur Dosierungen bis 50 mcg Vitamin K2 mit Studien belegt sicher. Vitamin K2 ist aber bei Einnahme von Cumarinen besonders wichtig, denn sie fördern die Kalziumeinlagerung in die Gefäße (Plaques) und führen zu Arteriosklerose.

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 2 Kapseln (266 % der EU-Tagesdosis)

Vulkanmineral

Tribomechanisch aktivierter Klinoptilolith als Badezusatz

Anwendung: Entsäuerung, trockene Haut, Neurodermitis, innerlich: Entgiftung, Darmdysbiose, Histamin, Durchfall, Arthritis, Osteoporose, Immunsystem

Beachtenswert: Mit patentiertem Gegenstrahlverfahren tribomechanisch aktiviert. Innerliche Anwendung in Studien gezeigt, jedoch nicht erlaubt, da kein Medizinprodukt. Außerlich: **Entgiftung, Entsäuerung:** Bindet aufgrund seiner besonderen „Käfigstruktur“ Säuren, Schwermetalle und andere Gifte. Zieht Säuren aus dem Gewebe und entlastet die Nieren bei Übersäuerung. Die Haut wird zart und glatt ohne auszutrocknen. Muskel- und Gelenkschmerzen bilden sich oft schnell zurück. **Hautleiden, trockene Haut:** Wirkt als Ionentauscher und macht Wasser weicher, indem harte Kalziumionen gebunden und weiche Natrium- und Kaliumionen freigesetzt werden. Die Haut kann mehr Feuchtigkeit halten, wird weich und geschmeidig - anschließend nicht trockenreiben, nur in ein Handtuch wickeln. Etwas neutrale Creme mit Pulver vermischen und eincremen. Besonders geeignet bei Juckreiz, entzündeter und trockener Haut. **Herpes:** Hemmt das Wachstum von Viren, daher zum Auftragen bei Herpes geeignet. **Wundheilung:** Wunden mit klarem Wasser auswaschen und Pulver auftragen, wirkt antimikrobiell und entgiftet Ammoniak, der sich durch absterbende Hautzellen bildet. **Akne:** Pulver – auch verrührt als Maske – auf entzündete Hautstellen auftragen. **Candida Pilze:** Aktiviert das Immunsystem bei Pilzbelastung, bindet Pilze. Kann daher zur Anwendung bei Candida-Belastung oral (als Mundspülung), vaginal (zusammen mit Naturjoghurt auf Tampon) oder äußerlich als Bad, in einer Creme verrührt oder als Pulver aufgetragen verwenden

Schwangerschaft/Stillzeit: Baden erlaubt

Anwendung: Vollbad 3 TL 1x Woche, Fußbad 1 TL täglich

Vulkanmineral

Nicht-aktivierter Klinoptilolith als Badezusatz

Anwendung: Entsäuerung, trockene Haut, Neurodermitis, Arthritis

Beachtenswert: Nicht zur innerlichen Anwendung, Wirkung ähnlich wie nicht-aktivierter Klinoptilolith, aber schwächer

Schwangerschaft/Stillzeit: Baden erlaubt

Anwendung: Vollbad 3 TL 1x Woche, Fußbad 1 TL täglich

Weihrauch AKBAmax[®]

Patentierter Boswellia serrata- Extrakt

Anwendung: Adaptogen, Entzündungen, Allergien, Nesselsucht, Neurodermitis, Psoriasis, Arthritis, Krebs (Hirn, Leukämie, Prostata, Haut, Fibrosarkom, Blase, Gebärmutter, Myelom), MS, Asthma, Colitis ulcerosa, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Herzdurchblutung, Autoimmunerkrankungen, Borreliose, Fibromyalgie, Rheuma, Gicht, Psyche: Ängste Depressionen

Beachtenswert: Auf 10 % AKBA (Acetyl 11-keto β -Boswellia Säuren) standardisiert, 5mal wirksamer als vergleichbare Boswellic-Präparate, Blutplasmawerte zeigen gute Aufnahme, enthält keine Allergene und keine bedenklichen β -Boswellic Säuren, die Entzündungen und Thrombose auslösen können. **Entzündungen:** Entzündungshemmend durch drei Faktoren: Hemmt die Bildung des Enzyms 5-Lipoxygenase aus Arachidonsäure, gilt daher bei vielen entzündlichen Erkrankungen als wirksamer „Leukotrienhemmer“ (Lox/Cox-Hemmer). Vermindert die Aktivität der entzündungsfördernden und -aufrechterhaltenden humanen Leukozyten-Elastase (HLE). Hemmt den Tumor-Nekrose-Faktor (TNF, Botenstoff für Entzündungen). Hemmt die Zellvermehrung durch Kinasenhemmung. Kann in verschiedene Schritte der Signalübertragung innerhalb von Zellen (über Kinasen und Calcium-Mobilisierung) eingreifen. **Gelenke:** Arthritis und Arthrose, selbst Rheuma, Lyme Arthritis (Borreliose) und Gicht werden durch Hemmung der entzündungsauslösenden Leukotriene positiv beeinflusst. Wirkt abschwellend und kann den Schmerz reduzieren, die Gliedersteifheit lässt nach. Der Vorteil gegenüber konventionellen entzündungshemmenden Medikamenten wie Cortison liegt darin, dass Boswelliasäuren auch über lange Zeit die Hormonbildung der Nebenniere und die Knochenfestigkeit nicht beeinflussen. Der Vorteil gegenüber Medikamenten wie NSAIDs liegt darin, dass keine Irritationen oder Geschwüre im Magen verursacht und keine negativen Wirkungen auf Leber und Nieren beobachtet werden. **Krebs:** Hemmt verschiedene Faktoren des Tumorwachstums, beeinflusst die Proliferation, die Differenzierung und die Apoptose der Krebszelle, vereinfacht ausgedrückt repariert er Krebszellen, die sich wieder zu Zellen entwickeln, die sterben können. Hemmt das Enzym Plasmin, das beim Wachstum von Tumoren und der Bildung von Metastasen mitwirkt. Regt das Enzym Caspase an, das die Krebszelle bei Hirntumoren, Leukämie, Prostatakarzinom, Melanom, Fibrosarkom, Blasenkarzinom, Gebärmutterkarzinom und Myelom in den Zelltod (Apoptose) führt. **Gehirntumor:** An Zellkulturen von Hirntumoren konnte gezeigt werden: Tumorzellen schütten viele Entzündungsstoffe aus. Je bösartiger ein Tumor ist, desto mehr. Unter ihrem Einfluss können sich die Tumorzellen vermehren, der Tumor wächst und es treten Ödeme auf. In einzelnen Fällen kam es zu einer Rückbildung bei Gliomen und Astrozytomen. An der Universität Gießen wurden 25 Patienten mit Astrozytomen eine Woche lang mit Weihrauchextrakt behandelt und danach operiert. Bei jedem zweiten war der Tumor bereits nahezu abgestorben und die Ödeme waren zurückgegangen, sodass sich neurologische Ausfälle besserten. Andere klinische Studien konnten das nicht bestätigen, es zeigte sich aber ein Rückgang von Ödemen bei hohen Dosierungen. **Lunge:** In einer Studie an Asthma-Patienten führte die Einnahme von dreimal 300 mg Boswellia-serrata-Extrakt täglich zu einem im Vergleich zur Placebo-Gruppe um das Fünffache erhöhten Anstieg des Aus-Atemvolumens. Vor allem beim allergisch bedingten Asthma spielen Leukotriene (Entzündungsvermittler) eine Rolle. Ist als natürlicher, effektiver Leukotrienhemmer bei Asthma hilfreich, bei Lungenfibrose und Atmungsschmerzsyndrom bei Erwachsenen.

Nerven: Unterstützt bei Multipler Sklerose. Am Institut für Neuroimmunologie und Klinische Multiple Sklerose der Uniklinik Hamburg-Eppendorf wurde 2010 eine achtmonatige Studie mit Weihrauch bei MS statt Cortison bzw. Interferon abgeschlossen. Die Nervenschäden nahmen durchschnittlich um 60 Prozent ab. Die Krankheitsschübe konnten ebenfalls eingedämmt werden. **Autoimmunerkrankungen:** Boswelliasäuren hemmen das so genannte Komplementsystem, das für überschießende Reaktionen bei entzündlichen Prozessen und Autoimmunerkrankungen verantwortlich ist. Kann auch bei Autoimmunkrankheit ungeklärter Ursache angewendet werden, bei der es zur Bildung zahlreicher Auto-Antikörper und Immunkomplexe kommt, die entzündliche Vorgänge auslösen. **Darm:** Bei der entzündlichen Darmerkrankung Colitis ulcerosa kam eine indische Studie zum Schluss, dass Weihrauch vergleichbar gut wirkt wie das Standardtherapeutikum Sulfasalazin. An der Morbus Crohn-Ambulanz in Mannheim konnte dieses Ergebnis bei Patienten, die an der entzündlichen gastrointestinalen Erkrankung Morbus Crohn litten, bestätigt werden. **Bauchspeicheldrüse:** Reduziert Leukotriene, die eine Bauchspeicheldrüsenentzündung aufrechterhalten. **Leber, Nieren:** Unterstützt die Niere bei Leberzirrhose, da Leukotriene nur ungenügend ausgeschieden werden können und daher die Niere belasten. **Haut:** Wirkt sich prinzipiell bei Entzündungen günstig aus, auch wenn die Haut wie etwa bei Neurodermitis betroffen ist. Daher wird auch von guten Ergebnissen bei Neurodermitis und Schuppenflechte berichtet.

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 3 Kapseln (3x1), bei Bedarf auch mehr

Yams

Wilder mexikanischer Yams

Anwendung: Adaptogen, Progesteronschwäche, Wechseljahre, Endometriose, Zysten, Myome, Akne, Prostata, Erschöpfung, niedriges DHEA, Stress, Burnout, Histamin, Schilddrüsenunterfunktion, Hautprobleme

Beachtenswert: Hormonsystem der Frau: Wirkt durch seine Diosgenine hormonähnlich, wie die Isoflavone in Soja und Rotklee oder die Polyphenole in Granatapfel. Alles rund um Zyklus und Wechsel der Frau lässt sich mit Yams positiv beeinflussen, auch hormonell bedingte Hautprobleme lassen sich bessern. Wirkt vor allem Progesteron ähnlich, fördert die dem Progesteron zugeschriebenen Aufgaben im Körper. **Knochen:** Diosgenin steigert die Knochendichte wie Östrogen. **Hormonsystem des Mannes:** Das Diosgenin der Yams ist dem körpereigenen Progesteron sehr ähnlich und wird in der Leber in Progesteron umgewandelt. Außerdem imitiert es Östrogen, wovon die Frau hat zwar mehr hat, doch auch Männer benötigen Progesteron. Progesteron hat keine geschlechtsspezifische Wirkung, dominiert bei Frauen die zweite Zyklushälfte und hat auch für den Mann vielseitige Bedeutung, ist etwa wichtig für die Durchblutung der Prostata, Gehirnfunktionen, Knochen, psychische Belastbarkeit, Stressverträglichkeit, Blutdruck und Entspannung, auch des Herzens. Ab 40 Jahren sinken Testosteron, Progesteron und Östrogen oder es sinken Testosteron und Progesteron und Östrogen steigt an. Eine gesunde Prostata ist aber vom hormonellen Gleichgewicht abhängig, zu dem die Yams beitragen kann. **Leber:** Fördert den Gallenfluss. **Entzündungen:** Entzündungshemmend und antirheumatisch. **Gefäße:** Wirkt cholesterinsenkend und entkrampfend auf die Gefäße. **Muskulatur:** Seine krampflösenden Eigenschaften unterstützen bei Muskelkrämpfen. **Entwässerung:** Die harntreibenden und entzündungshemmenden Eigenschaften helfen bei Harnwegserkrankungen und Nierenentzündung. **Schilddrüse:** Unterstützt bei Schilddrüsenunterfunktion. **Haut, Haare:** Sehr wirksam bei hormonell und stressbedingten Hautproblemen. Unterstützt die Jugendlichkeit von Haut und Haaren nach dem Wechsel. **Stress und Burnout:** Diosgenin stimuliert die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüssen. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist immer dann niedrig, wenn Cortisol hoch ist. Leitsymptom für DHEA-Mangel: Müdigkeit und Erschöpfung. DHEA hat erhebliche Auswirkungen auf das zentrale Nervensystem, auf Stoffwechsel, Skelett, Haut und Haare. Daraus bildet die Nebenniere sowohl weibliche als auch männliche Geschlechtshormone und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF, das bei Mangel zu geringem Wachstum in der Jugend, später zu Fettgewebe am Bauch, erhöhten Blutfettwerten und niedrigem Blutzuckerspiegel sowie zur Krebsentstehung führen kann. DHEA kann schon bis zu 9 Jahre vor Ausbrechen von Brustkrebs erniedrigt sein. DHEA kann einen bis zu 80 prozentigen Rückgang der Tumorraten bringen. **Histaminintoleranz:** Yams hat sich als sehr positiv erwiesen, wohl weil es Stress senkt und die belasteten Nerven schont.

Schwangerschaft/Stillzeit: Zu wenig erforscht

Tagesdosis: 2 Kapseln (2x1) oder mehr, nicht abends (macht fit)

Zink

Zink ist ein täglich notwendiges Spurenelement

Anwendung: Hormonbildung (z. B. Schilddrüsen-, Wachstums-, Geschlechts-, Stresshormone), Blutbildung (rote Blutkörperchen), Allergien, Histaminabbau, Entzündungen, Stress, Schwermetalle, Infekte durch Bakterien, Viren, Pilze, freie Radikale, Langlebigkeit, Burn-Out, Müdigkeit, Erschöpfung, Schleimhäute, Haut, Haare, Nägel, Lernen, Konzentrieren, Ängste, Sehschwäche, Geschmacks- und Geruchsverlust, Diabetes, Übersäuerung, Gefäßleiden

Beachtenswert: Zinkgluconat ist viermal besser aufnehmbar als andere Zinkpräparate. Zink sollte man nicht langfristig überdosieren – konkurrenziert die Kupferaufnahme

Gegenanzeigen: Kupfermangel beachten (Gegenspieler)

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1 Kapsel

Große Buntnesselkur

Buntnessel, Aminosäuren I, Aminosäuren III, Premium Krillöl + Astaxanthin, Micro Base + Aronia, Vitamin B-Komplex aus Quinoa

Anwendung: 3 Wochen, Regeneration, Fettabbau, Gefäße, Muskulatur, Schlaf, Energie, u.v.m.

.....

Kleine Buntnesselkur

Buntnessel, Aminosäuren I, Aminosäuren III

Anwendung: 3 Wochen, Regeneration, Fettabbau, Gefäße, Muskulatur, Schlaf, Energie, u.v.m.

.....

MSM-Krillölkur

MSM, Premium Krillöl + Astaxanthin

Anwendung: Entzündungen, Allergien, reicht für 2 bis 3 Monate