

Ashwagandha

Schlaf, Stress, Immunsystem, Testosteron

Anwendung: Schlaflosigkeit, Stress, Unruhe, Ängste, Depression, Testosteronmangel, Verjüngung, Zellschutz, Eisenmangel, Immundefekte, chronische Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung, Antibiotikakuren, Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, Prostata, Lunge, Niere, Bauchspeicheldrüse, Leukopenie und Neutropenie, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, Gelenkschmerzen, Arthritis, Polyneuropathie, Stressfolgen wie Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceride, Kreislaufschwäche, Venenentzündung, Ausdauer, kardiorespiratorische Ausdauer bei Spitzensportlern, verbessert Schilddrüsenwerte, kognitive Leistung, Aufmerksamkeitsdefizit, Verhaltensauffälligkeit Gebärmutterentzündung, Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt, Asthma, Bronchitis, Tuberkulose, Aufbau von Muskelgewebe, Knochenerweichung, Knochenbrüche, Entzündungen, Diabetes, Übergewicht, Verdauung, Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen, Anurie

Beachtenswert: Senkt zu viel Vata, dem im Ayurveda etwa 80 Erkrankungen zugeschrieben werden, balanciert Kapha. Sie ist „die Königin der adaptogenen Pflanzen“, aber im Gegensatz zu anregend wirkenden Adaptogenen, ist sie ein beruhigendes Nervenstärkungsmittel, hilft gut bei Zittern, Schwindel, Schmerzen und Ohnmacht

Nerven/Schlaf: Fördert guten Schlaf, indem Hormonausschüttungen und Nervensystem reguliert werden, man kann besser abschalten, einschlafen und durchschlafen, die besonders entspannenden Tiefschlafphasen werden leichter erreicht, wodurch der Körper besser regeneriert

Stress, Ängste: Senkt Cortisol und hebt DHEA an. Löst Ängste und regeneriert die Nebennieren

Depressionen: Wirkt vergleichbar gut wie Lorazepam und Imipramin, aber ohne Nebenwirkungen

Eisenmangel: Gute Eisen-Quelle – bei Eisenmangel, etwa bei Sport oder starker Regelblutung

Fruchtbarkeit des Mannes: Ashwagandha bedeutet übersetzt „der Geruch des Pferdes“ – eine Anspielung auf die Förderung der sexuellen Kraft und Ausdauer. Klinische Studien konnten eine Erhöhung der Spermienanzahl und Testosteronwerte bestätigen

Verjüngung/Zellschutz: Gilt im Ayurveda als bedeutendes „Rasayana“, als Verjüngungsmittel auf allen feinstofflichen und stofflichen Ebenen, Vitalität, anziehende Ausstrahlung und ein glückliches Lebensgefühl haben hier ihren Ursprung

Verjüngung: Schützt, reinigt und stärkt die verschiedenen Gewebe, verlangsamt Alterungsprozesse, fördert die körpereigene Telomerase, ein Enzym, das unser Erbgut schützt und aktiv hält, indem der im Zuge der Zellteilung stattfindenden Verkürzung der Chromosomen-Enden (Telomere) entgegengewirkt wird.

Immunsystem: Wirkt balancierend auf das Immunsystem, gleicht ein überaktives und ein schwaches Immunsystem aus, hebt TH-1-Immunantworten an, fördert natürliche Killerzellen (NK-Zellen) die maßgeblich für die Eliminierung virenbefallener Zellen und von Tumorzellen sind und die bei Immundefekten, chronischen Virenbelastungen, Entzündungen, Krebs, Chemotherapie, Bestrahlung und Antibiotikakuren deutlich erniedrigt sind. Zu Verbesserungen kam es bei Wucherungen im Brustgewebe, Gebärmutterhals (Endometrium), Darm, Gehirn, Magen, in der Prostata, Lunge, Niere und Bauchspeicheldrüse

Krebs: Es kann gesunden Personen zugutekommen, die aufgrund einer Mutation des Gens KIT einem genetischen Krebsrisiko ausgesetzt sind. Einer oft im Zuge der Chemotherapie auftretenden Leukopenie und Neutropenie (ein starker Verlust an weißen Blutkörperchen) kann mit Ashwagandha entgegengewirkt werden

Pilze: Antimykotisch bei Aspergillus flavus, Fusarium oxysporum und Fusarium verticilloides,

Bakterien: Antibakteriell bei Clavibacter michiganensis subsp. Michiganensis, Staphylococcus aureus (SA) und methicillin-resistenten Staphylococcus aureus (MRSA), gramnegativen Neisseria gonorrhoea, Salmonellen. Viren:

Antiviral: Bei viralen Lebererkrankungen, Herpes simplex (HSV-1), Schleimbeutelentzündungen, HIV-1 assoziierten neurokognitiven Störungen

Parasiten: Antiparasitär bei Malaria und Leishmaniose

Entzündungen/Haut/Gelenke: Hemmt Entzündungen und senkt den CRP-Wert, der bei Stress erhöht sein kann. Traditionelle Einsatzbereiche sind Hauterkrankungen wie Psoriasis, Neurodermitis, Ekzem, Furunkel, aber auch Gelenksproblematiken wie Schmerzen und Entzündungen (Arthritis), Polyneuropathie

Herz, Kreislauf, Gefäße: Senkt Stressfolgen wie Bluthochdruck, hohes LDL- und VLDL- Cholesterin sowie Triglyceride (auch bei Schlanken!), Kreislaufschwäche, Venenentzündung, stärkt Herz und Ausdauer, erhöht Herzfrequenz und Kontraktionsfähigkeit und erleichtert die Entspannung, verbessert die kardiorespiratorische Ausdauer bei Spitzensportlern (hat keine hormonelle Wirkung, wirkt nur hormonell regulierend)

Schilddrüse: Bei Schilddrüsenunterfunktion und Hashimoto selbst nicht hormonell wirksam, jedoch ausgleichend. In Studien über einen Zeitraum von 8 Wochen täglich verabreichtes Ashwagandha-Wurzelextrakt (600 mg) verbesserte TSH, T3 und T4 signifikant

Gehirn: Stress macht vergesslich, Ashwagandha wirkt hier entgegen, verbessert die kognitiven Leistungen, bei Aufmerksamkeitsdefizit oder Verhaltensauffälligkeit von Kindern

Gebärmutter: Bei Gebärmutterentzündung, zur Stärkung der Gebärmutter nach Fehlgeburt

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

Muskulatur: Unterstützt den Aufbau von Muskelgewebe

Knochen: Reduziert das Risiko von Knochenerweichung, hilft bei der Heilung von Knochenbrüchen und beim Aufbau von Kalzium in den Knochen, reduziert Entzündungen und steigert die Anzahl der Knochengewebe produzierenden Zellen

Diabetes: Senkt Blutzucker (laut Studie um 12% in 30 Tagen)

Übergewicht: Erleichtert das Abnehmen

Verdauung: Regt das Verdauungsfeuer an, bei Appetitlosigkeit, Verdauungsschwäche, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen

Blase: Erhöht die Harnmenge bei Anurie

Gegenanzeigen: Aus dem Ayurveda gibt es keine Warnhinweise, wenn man die Pflanze bestimmungsgemäß einsetzt. Es wird immer wieder betont, dass sie nicht hormonell wirkt, sondern nur regulierend. Dennoch wird man sie bei einer Schilddrüsenüberfunktion eventuell nicht anwenden. Ungeeignet ist die eisenreiche Pflanze auch bei Eisenüberschuss.

Bei neurologischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, Neuralgien, Schlafstörungen und zur Stärkung der Hirntätigkeit wird gern zusätzlich ein Teelöffel Ghee (ayurvedisches Butterschmalz) mit warmer Milch oder Wasser zusätzlich empfohlen, da Ghee die Transportkanäle reinigt. Setzt man die Pflanze zur allgemeinen Stärkung ein, auch für Kinder, hat sich zusätzlich etwas Milch oder Mandelmilch bewährt

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet (fehlende Studien)

Tagesdosis: 2x1 bis 2x2 Kapseln

Guggul mit Pleurotus und Thymian

Transformation von Feuchtigkeit und vor allem von Schleim

Anwendung: Bei Schleim-Kälte: Kälteempfindlichkeit, Verlangen nach Wärme, warmen Speisen und Getränken, wässriger, weißlicher Auswurf beim Husten, geruchsarme Körperausscheidungen, Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Lethargie, Trägheit, Energielosigkeit, Schwellungen, schwere Glieder, Blähungen (geruchlos), Candida, weißer Ausfluss, Appetitlosigkeit, häufige Erkältungen. Bei Schleim-Hitze (feuchte Hitze): Hitzegefühl, Husten mit zähem, gelbem Auswurf, übelriechende Körperausscheidungen, Durchfall, rotes Gesicht, gelblicher Ausfluss, Blähungen (übelriechend), Mundgeruch, Gallensteine, Herpes, Abszesse, nässende Hautausschläge, Genitalpilze, Arteriosklerose, Hepatitis, Augeninfektionen, Netzhauterkrankungen, verstopfte Nebenhöhlen (Sinusitis), Gallen- und Nierensteine, Verkalkungen, Gerstenkorn, Fibrome, Lipome, Myome, Knoten, Krebs, Arteriosklerose, Schwaches Bindegewebe, Cellulite, breiige Stühle, Blähungen, Energiemangel, Infektanfälligkeit, Ödeme, Aufgedunsenheit, Rheuma, Arthrose, Arthritis, Knochenentzündung, Herzmuskelentzündung, Akne, Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Stoffwechsellaktivator, steigert Jodaufnahme in der Schilddrüse, Schilddrüsenunterfunktion, Fettverbrennung, Gewichtsreduktion, Schilddrüsenknoten, Verjüngung, regeneriert Nervengewebe, Entgiftung, Entschlackung, Cholesterin, Arteriosklerose, Zysten, blutbewegende Wirkung, Haarausfall, Juckreiz der Kopfhaut, Zysten, ausbleibende Regel, Fließverhalten des Blutes, Durchblutung, Atherosklerose, Cholesterin, Triglyceride, Gefäßablagerungen, schwache Verdauung, Kribbeln, Lähmungen, Taubheitsgefühl, Wasseransammlungen, Asthma, Atemnot, wiederkehrende Bronchitis, Grübeln, Sich Sorgen, schlechte Stimmung, Schwindel, Ohrensausen, geistige Vernebelung, Konzentrationsschwäche, dumpfer Kopfschmerz, Müdigkeit, Unruhe, Rastlosigkeit, Arthritis, Hexenschuss, Glieder- und Sehnenstarre, Muskelverspannungen

Beachtenswert: Guggul wird auch indische Myrrhe genannt. Im Sanskrit bedeutet sein Name „Beschützer des Menschen vor Krankheiten“. Guggul gleicht alle drei Doshas (vata, pitta, kapha) aus. Zusammen mit Pleurotus Vitalpilz und Thymian transformiert Guggul Feuchtigkeit und Schleim (TCM). In dieser Mischung kommt die blutbewegende, trocknende und gewebereinigende Wirkung von Guggul stark zum Tragen, stärkt die Mitte und kann viele Beschwerden positiv beeinflussen. Feuchtigkeit zeigt sich an geschwollener Zunge mit seitlichen Zahnabdrücken. Schleim ist die Fortsetzung von Feuchtigkeit

Bei **Schleim-Kälte:** Zungenbelag oft dick weißlich oder schleimig. Kälte verhindert, dass Feuchtigkeit umgewandelt werden kann. Kälteempfindlichkeit, Verlangen nach Wärme, warmen Speisen und Getränken, wässriger, weißlicher Auswurf beim Husten, geruchsarme Körperausscheidungen, Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Lethargie, Trägheit, Energielosigkeit, Schwellungen, schwere Glieder, Blähungen (geruchlos), Candida, weißer Ausfluss, Appetitlosigkeit, häufige Erkältungen

Bei **Schleim-Hitze** (feuchte Hitze): Zunge ist rot und geschwollen, der Belag gelb und schleimig. Weitere Anzeichen sind: Hitzegefühl, Husten mit zähem, gelbem Auswurf, übelriechende Körperausscheidungen, Durchfall, rotes Gesicht, gelblicher Ausfluss, Blähungen (übelriechend), Mundgeruch, Gallensteine, Herpes, Abszesse, nässende Hautausschläge, Genitalpilze, Arteriosklerose, Hepatitis, Augeninfektionen, Netzhauterkrankungen. Schleim zeigt sich in Ansammlungen wie verstopfte Nebenhöhlen (Sinusitis), Gallen- und Nierensteinen, Verkalkungen, Gerstenkorn, Fibromen, Lipomen, Myomen, Knoten, Krebs, Arteriosklerose

Bindegewebe: Schwaches Bindegewebe, Cellulite

Darm: Breiige Stühle, Blähungen

Entzündungen: Im Ayurveda wird Guggul häufig bei Gelenkbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Knochenentzündung und Herzmuskelentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt

Haut: Bei (nodulozystischer) Akne konnte es Guggul in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen, gegen Hautmykosen, Hautflechten, Abszesse, Furunkel, Ekzeme, Lipome aufgrund blutbewegender und schleimausleitender Wirkung

Stoffwechsel/Schilddrüse: Bester Stoffwechsellaktivator im Ayurveda, steigert die Jodaufnahme in der Schilddrüse, reguliert die Schilddrüse bei Unterfunktion, erhöht die Schilddrüsenaktivität und verbessert die Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3, erhöht die Fettverbrennung. Kann bei der Gewichtsreduktion helfen, Knoten in der Schilddrüse

Verjüngung/Nervengewebe: Wirkt verjüngend und Gewebe regenerierend, vor allem auf das Nervengewebe

Entgiftung/Entschlackung: Die reinigende Wirkung hilft bei hohem Cholesterinspiegel, Arteriosklerose, Zysten und Abszessen (führt man in der TCM auf Feuchtigkeit und Schleim zurück). Guggul hat „auskratzende“ (reinigende) Eigenschaften (lekhana), auf das Gewebe, in der TCM blutbewegende Wirkung, wodurch „die Müllabfuhr überall hinkommt“

Haare: Hilft oft bei Haarausfall und Juckreiz der Kopfhaut durch blutbewegende und reinigende Wirkung

Frauenheilkunde: Bei Myomen, Zysten, blutbewegend und daher günstig bei ausbleibender Regel, nicht aber bei sehr starker Regelblutung

Herz, Kreislauf, Gefäße: Massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss – und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist, verbessert das Fließverhalten des Blutes und die Durchblutung. Unterstützt gegen Atherosklerose, die nach Ansicht der TCM durch Feuchtigkeit und Schleim entsteht. Feuchtigkeit verursacht erhöhte Blutfettwerte und erhöhten Blutdruck. Entsteht aus Feuchtigkeit Schleim, kommt es zu Gefäßablagerungen, bei Herzmuskelentzündung

Verdauung: Schwache Verdauung, Blähungen, breiige Stühle, Durchfälle (geruchlos: Schleim-Kälte, übelriechend: Schleim-Hitze („Feuchte Hitze“))

Extremitäten: Kribbeln, Lähmungen, Taubheitsgefühl, Wasseransammlungen

Lunge: Asthma, Atemnot, wiederkehrende Bronchitis

Psyche/Gehirn: Feuchtigkeit zeigt sich durch Grübeln und Sich Sorgen und wird dadurch gleichzeitig verschlimmert, schlechte Stimmung, Schwindel, Ohrensausen, geistige Vernebelung, Konzentrationsschwäche, dumpfer Kopfschmerz, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit

Krebs: Laut TCM trägt Schleim mit seinen Toxinen zu Krebsentstehung bei

Bewegungsapparat: Bei Arthritis, Arthrose, Hexenschuss, Glieder- und Sehnenstarre, Anspannung in der Muskulatur und in der Lendenwirbelsäule

Nebenwirkungen: Sie ergeben sich aus der Schleimausleitung. Man spürt alte Problemstellen, die Durchblutung ist verbessert, Entzündungsherde werden angegangen. Ein leichtes Wärmegefühl und große geistige Klarheit stellen sich ein. Die Schleimausleitung erreicht schnell tiefe Schichten. Bereits nach nur zwei Tagen sieht man Veränderungen über die Zungendiagnose

Gegenanzeigen: Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung. Vitalpilz dazu nehmen

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet

Tagesdosis: Die Mischung ist für den kurmäßigen Einsatz bestimmt, weniger für eine dauerhafte Anwendung. Werden größere Entzündungsherde vermutet, geht man es lieber langsam an, beginnt mit 2x1 oder 2x2 Kapseln und steigert langsam auf 3x2. Ist das nicht der Fall und man will nur einfach einmal Schleim ausleiten, ohne dass man größere Probleme hat, dann kann man auch gleich mit 3x2 Kapseln beginnen und weitere zwei Tage lang auch nur 2x2 oder 2x1 Kapsel dosieren. Da Thymian sehr stark trocknet, kann man bei Trockenheitszuständen Aloe vera oder den Auricularia Vitalpilz dazunehmen

Fu ling Vitalpilz

Feuchtigkeitsausleitend, Milz stärkend

Anwendung: Bindegewebsschwäche, Verschleimung, Ödeme, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn, Brennen und Schmerz beim Urinieren, Glomerulonephritis, Bluthochdruck, Cholesterin, Triglyceride, Herzklopfen, Schwindel, Schleim im Bereich des Oberen Erwärmer, Darmprobleme wie weicher Stuhl, Durchfall, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Darmkrebs, Divertikulitis, Brechdurchfall durch Rota-Viren, nässende Hautausschläge, Neurodermitis, Psoriasis, Viren wie Epstein-Barr-Virus, Magen- und Pankreaskrebs, Nebenwirkungen der Chemotherapie, Brustkrebs, Arthritis, Rheuma, Unruhezustände, Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängste, Herzklopfen, Stärkung Älterer, Vergesslichkeit, Schlaflosigkeit, Erkrankungen der Lunge, Husten, Hepatitis, Diabetes

Beachtenswert: Leitet pathogene Feuchtigkeit einer schwachen Milz aus, die sich an Zahnabdrücken seitlich an der Zunge zeigt, Zunge groß, geschwollen. Stärkt das Milz-Qi

Milz: Ist in der TCM zuständig für Verdauung/Verarbeitung, Extraktion von Qi aus der Nahrung, dessen Verteilung und die Blutbildung, Verarbeitung von Gedanken, Eindrücken und Emotionen, klares Denken, gutes Lernen und Konzentration. Ihr Qi beeinflusst Energielevel, Immunkraft, Herz, Kreislauf und Lungen, hält das Blut in den Gefäßen und alle Organe an ihrem Platz, versorgt Muskulatur und Bindegewebe

Die Milz liebt Bewegung, braucht, um gut arbeiten zu können, Wärme und Trockenheit und hasst Feuchtigkeit. Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist Schleim, leitet auch Schleim aus, aber nicht so tief wie Guggul

Niere: Entwässernd – bei Ödemen, Harnverhalt, Restharnbildung, wenig Harn (eine Folge von Hitze-Nässe in der TCM), Brennen und Schmerz beim Urinieren, nierenschützend durch antientzündliche Eigenschaften – bei Autoimmunprozessen wie Glomerulonephritis, erhält die Nierenfunktion – verhindert die Fibrosierung, also den Umbau von funktionalem Nierengewebe in nutzloses Bindegewebe bei chronischer Nierenerkrankung, kann zur Verstärkung der entwässernden Wirkung des Polyporus Pilzes dienen

Herz, Kreislauf: Senkt Bluthochdruck, wirkt dem blutdruckerhöhenden Aldosteron entgegen, das auch die Speicherung von Salz veranlasst und die Kaliumausscheidung provoziert, hemmt die Wiederaufnahme von Natrium, entwässert ohne Kaliumverlust – ein großer Vorteil gegenüber Entwässerungstabletten, denn Kaliumverlust schädigt unter anderem das Herz, senkt Cholesterin, das in der TCM eine Folge von pathogener Feuchtigkeit ist, wirkt beruhigend auf das Herz, wirkt Herzklopfen sowie Schwindelzuständen entgegen, indem aus der Sicht der TCM dem Schleim im Bereich des Oberen Erwärmer entgegenwirkt wird

Darm: Reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen, zu viel Feuchtigkeit im Körper zeigt sich u. a. an weichem Stuhl, Durchfällen, Blähungen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit oder Übelkeit, fördert ein gesundes Darmmilieu, wirkt präbiotisch, entzündungshemmend und positiv auf Darmflora, Darmepithel, Stoffwechselforgänge und Stuhlgang, schützt vor Darmkrebs und Divertikulitis, drängt Brechdurchfall hervorrufende Rota-Viren zurück

Immunsystem: Immunmodulierend, das Immunsystem wird nicht nur gestärkt, sondern reguliert und trainiert, erhöht die Interferon-Bildung, dadurch besonders antiviral, etwa bei Epstein-Barr-Virus, unterstützt bei verschiedenen Krebsarten wie Magen- und Pankreaskrebs, lindert Nebenwirkungen der Chemotherapie. Bei Brustkrebs wird von einer antitumoralen Wirkung ausgegangen, wobei sogar die Aktivität bestimmter Schlüsselgene des Tumors verändert werden sollen. Die TCM versucht generell bei Krebserkrankungen die Milz zu stärken, wozu gerade die Ausleitung von zu viel Feuchtigkeit wichtig wird, in der die „Milz erstickt“

Gelenke: Hemmt die Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym, das bei vielen entzündlichen Erkrankungen, ganz besonders der Gelenke, für Schübe verantwortlich ist und Rheuma immer wieder aufflammen lässt
Phospholipase 2, ein entzündungsförderndes Enzym

Nerven/Schlaf: Nervenberuhigend, vor allem, wenn Unruhezustände von einer Milz- oder Nierenschwäche herrühren und mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Ängsten und Herzklopfen verbunden sind

Haut: Sehr gut bei nässenden Hautausschlägen in Verbindung mit Bläschen und Krusten wie Neurodermitis. Denn hier spielt pathogene Feuchtigkeit eine Rolle. Es ist zusätzlich sehr wichtig, auf feuchtigkeitsbildende Nahrungsmittel zu verzichten, günstig bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis, durch Hemmung der **Alterung:** Fördert den harmonischen Fluss des Qi bis ins hohe Alter. Älteren wird er in China als Tonikum zur allgemeinen Stärkung, gegen Vergesslichkeit oder gegen Schlaflosigkeit gegeben, wodurch sich die Lebensqualität verbessert

Lunge: Bei Erkrankungen der Lunge, hilft schon allein wegen seiner feuchtigkeitsausleitenden und antiviralen Wirkung bei Husten

Leber: Bei Hepatitis

Diabetes: Blutzuckersenkend, verbessert die Fähigkeit der Zellen, Glukose aufzunehmen und erhöht ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin

Gegenanzeigen: Wenn absoluter Yin-Mangel und Trockenheit herrschen, soll man Auricularia oder Tremella Vitalpilz dazunehmen, nicht einsetzen bei Polyurie, Spermatorrhoe, Vorfall der Urogenitalorgane

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht in der Schwangerschaft (fehlende Studien)

Tagesdosis: 2x1 bis 2x2 Kapseln

Tremella Vitalpilz

Yin-Aufbau

Anwendung: Bei nachlassender Spannkraft der Haut, Falten, trockener Haut, nach Cortisonbehandlung, Sonnenbrand, bei Dauerstress oder im Alterungsprozess, zur Wundheilung, bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne und Neurodermitis, Bindegewebsstärkung, bei trockenem Reizhusten, Bronchitis, Asthma, allergischem Husten, COPD, Tuberkulose, Infektionen mit dem Bakterium Pseudomonas aeruginosa, Gastritis, Immunsystem, Lungenkrebs, Radioaktivität, Bestrahlungsbehandlung, Strahlenbelastung, Abnahme weißer Blutkörperchen, Regeneration von Nervenschäden, Leberbelastung durch Hepatitis, Alkohol, Drogen, Blutverdünnung, Cholesterin, Triglyceride, Arteriosklerose-Vorbeugung, Diabetes Typ 2, nach Anstrengungen, Erschöpfungszuständen, Altersschwäche, Geburt, Lähmungen, Augenentzündungen

Beachtenswert: Tremella baut Yin auf, vor allem für Haut, Lunge und Magen. Yin-Mangel zeigt sich an der Zunge. Nimmt Yin ab, wird der Zungenkörper kleiner. Hektik, Nervosität und Überanstrengung führen zu innerem Ausbrennen. Die Zunge kann dünn und rot sein bei Yin-Mangel, dünn und blass bei Blutmangel

Haut: Glättet Falten, schenkt Feuchtigkeit, straffend, verjüngend, hautregenerierend. Wirkt 4x stärker als Hyaluronsäure, deren körpereigene Produktion schon ab 25 Jahren abnimmt und gegen 60 bei nur noch 10 % liegt. Unterfüllt, stützt und strafft das Gewebe, da er die ebenfalls ab 25 immer geringer werdende Kollagen- und Elastinproduktion anregt. Antioxidativ und entzündungshemmend, durchblutungsfördernd, hilft auch bei erweiterten Äderchen durch Verbesserung des Blutflusses

Bindegewebe: Sorgt für Festigkeit und straffe Konturen. Bei Cellulite und schlaffer Haut zusammen mit dem entwässernden Fu ling Vitalpilz

Bewegungsapparat: Sehnen, Bänder, Knochen und Knorpel profitieren ebenfalls vom besseren Kollagenaufbau

Lunge: Befeuchtet trockene Lungenschleimhaut, wie sie etwa bei einer Bronchitis auftritt, beruhigt und löst Schleim bei quälendem, trockenem Reizhusten (Hitze in der Lunge), wirkt auswurffördernd und entzündungshemmend

Magen: Befeuchtet trockene Magenschleimhäute bei Gastritis und beugt damit weiteren Entzündungen vor

Immunsystem/Krebs: Immunstimulierend, Immunzellen werden zur Produktion von Immunbotenstoffen (Interleukinen) und der vermehrten Bildung des Tumornekrosefaktors angeregt, wirkt Entstehung und Wachstum vor allem von Lungenkrebszellen und der Metastasierung von Tumoren entgegen

Radioaktivität: Schützt sogar noch, nachdem man Strahlenbelastung ausgesetzt war, bei Strahlenbehandlung und daraus resultierender Abnahme der weißen Blutkörperchen. Schon währenddessen eingenommen, werden das blutbildende System, die endokrinen Drüsen und das Immunsystem geschützt

Nerven: Regt den Nervenwachstumsfaktor an und kann damit zur Regeneration bei allen Nervenschäden beitragen, verbessert die Lern- und Gedächtnisleistung

Leber: Leberschützend, bei Hepatitis, Dauerbelastung durch Erreger und deren Toxine, Entzündung oder Schädigung durch Alkohol und Drogen

Herz, Kreislauf: Verbessert die Fließfähigkeit des Blutes, dadurch blutdrucksenkend und thrombosereduzierend, Cholesterin- und Triglyceridsenker, entzündungshemmend, Arteriosklerose-Vorbeugung

Diabetes: Senkt bei nicht-insulinpflichtigem Diabetes Typ 2 den Blutzucker

Erschöpfung: Nach Anstrengungen, Erschöpfungszuständen, Altersschwäche, Geburt

Lähmungen: Unterstützt bei Lähmungen

Augen: Lindert Augenentzündungen durch Befeuchtung

Gegenanzeigen: Blutverdünnende und Blutdruck senkende Wirkung bei Medikamenteneinnahme beachten

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht in der Schwangerschaft (fehlende Studien)

Tagesdosis: 2x1 bis 2x2 Kapseln

Katzenkralle

Immunsystem, Entzündungen

Anwendung: Immunsystem, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, Epstein-Barr-Virus und andere Herpesviren, Ausleitung der Erreger-Gifte, Schnupfen, Grippevirus, Bakterien wie Borrelien, Streptokokken, Akne-Bakterien, Plasmodien wie Malaria-Erreger, Pilze wie Candida, Krebs, Nebenwirkungen der Chemotherapie wie Leukopenie, tödliche Erreger in der Tiermedizin, Müdigkeit, bei erschöpfender Krankheit, bei Resistenz auf Chemotherapie, Allergien, Entgiftung krebserregender Stoffe, Verjüngung, schützt Mitochondrien, Rheuma, Arthrose, Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthritis, Fibromyalgie, Schleimbeutelentzündungen, chronische Verdauungsbeschwerden, gestörte Darmflora, Candida, Divertikulitis, Colitis (Morbus Crohn), Leaky-Gut-Syndrom, Hämorrhoiden, Parasiten, Gastritis, Magengeschwüre, Magenschutz, Prostataentzündung, Entzündungen im Mundraum, Hepatitis, Blutverdünnung, Bluthochdruck, Durchblutung, Cholesterin

Beachtenswert: Schamanenpflanze aus dem Amazonas-Regenwald Perus, Meisterpflanze bei schicksalhaften Erkrankungen

Immunsystem: 60 Prozent mehr Immunpower, Anzahl der Fresszellen und Leukozyten steigt an – auch wenn sie durch Chemotherapie schon stark gesunken sind, Vermehrung der Lymphozyten wird reguliert, antibakteriell, antiviral, antimykotisch, antiparasitär – Epstein-Barr und andere Herpesviren, Schnupfen, Grippevirus, Bakterien wie Borrelien, Streptokokken, Akne-Bakterien, Plasmodien wie Malaria-Erreger, Pilze wie Candida, bei tödlichen Erregern aus der Tiermedizin wie Katzenschnupfen, Katzenleukose, Katzenaids, zur Ausleitung der Erreger-Gifte

Krebs: Krebshemmend in jedem Stadium und in Peru so eingesetzt, jedoch nicht mit Studien belegt, beugt Zellveränderungen vor, tötet einige Krebszellen selektiv ab (zytostatische und zytotoxische Wirkung), regeneriert das weiße Blutbild, entgiften und regenerieren nach und Nebenwirkungen lindern während Chemo und Bestrahlung, Reparatur von DNA-Schäden nach Chemotherapie, insgesamt bessere Befindlichkeit, weniger Müdigkeit, Türöffner bei Resistenz auf Chemotherapien

Allergien: Oft letzte Chance für Allergiker mit Heuschnupfen oder Asthma – die gemeinsame Einnahme der Katzenkralle und des Agaricus blazei murrill Vitalpilzes

Entgiftung: Krebsvorbeugend bei Rauchern durch entgiftende Wirkung (im Urin nachgewiesen), reinigend und lymphaktivierend

Verjüngung: 3x antioxidativer als Vitamin C, enthält OPC, schützt Mitochondrien – gegen Müdigkeit, bei langer, erschöpfender Krankheit, Bewegungsapparat: Bei Rheuma signifikante Verbesserung der Morgensteifheit der Gelenke und Rückgang der Schwellungen, lindert Arthrose, entzündungshemmend bei Psoriasis-Arthritis, Osteoarthritis, Polyarthritis, Fibromyalgie oder Schleimbeutelentzündungen

Magen- und Darm: Bei chronischen Verdauungsbeschwerden, gestörter Darmflora, Candida, Entzündungen wie Divertikulitis, Colitis (Morbus Crohn), Leaky-Gut-Syndrom, Hämorrhoiden, Parasiten, Gastritis, Magengeschwüren, kann bei Einnahme von Schmerzmitteln magenschützend wirken

Prostata: Bei Prostataentzündung

Leber: Bei Hepatitis

Mund: Entzündungen im Mundraum

Herz, Kreislauf: Wirkt mild blutgerinnungshemmend und blutdrucksenkend, fördert die Durchblutung und senkt Cholesterin

Gegenanzeigen: Vorsicht bei Einnahme von Blutverdünnern und Blutdrucksenkern. Bei Herzrhythmusstörungen sollte sie nicht angewendet werden. Bei den Indigenen wird sie zur Empfängnisverhütung eingesetzt, daher sollten Frauen mit dringendem Kinderwunsch lieber eine Zeit lang auf Katzenkrallen-Präparate verzichten. Nicht bei Allergien auf Hölzer anwenden, nicht bei Organtransplantation oder geplanten Impfungen. Zehn Tage vor einer Operation absetzen. Nicht für Kinder unter 3 Jahren

Hinweis: Die Katzenkralle benötigt genügend Magensäure, um aufgenommen zu werden, deshalb nicht gleichzeitig Magensäureblockern anwenden

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht genug untersucht

Tagesdosis: 2x1 bis 2x2 Kapseln