Guggul+Pleurotus+Thymian

Mit seinen Dornen erinnert der kleine Guggulstrauch (Commiphora mukul), auch Balsambaum, an den Weihrauch. Sein wohlriechendes gelbes Harz ist seit Jahrtausenden in medizinischer Verwendung und wurde in Ayurveda-Schriften bereits im 6. Jahrhundert erwähnt. 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 und kann mit verschiedenen weiteren Natursubstanzen gemischt werden, denen es eine schleimtrocknende, blutbewegende, entzündungshemmende, schmerzstillende, reinigende, antiseptische und entgiftende sowie stoffwechselanregende Wirkung hinzufügt. Für sich allein genommen, hat Guggul folgende Wirkungen:

Bedeutender Entzündungshemmer

Im Ayurveda wird Guggul häufig bei Gelenkbeschwerden wie Rheuma, Arthrose, Arthritis oder Knochenentzündung verwendet, weil es schon in kleinen Mengen schmerzlindernd und entzündungshemmend wirkt. Bei (nodulozystischer) Akne konnte es Guggul in Vergleichsstudien sogar mit einem häufig dafür eingesetzten Antibiotikum aufnehmen. Doch wirklich spektakulär ist sein Einsatz bei Herzmuskelentzündung.

Bester Stoffwechselaktivator

Guggul gilt als wichtigstes Ayurvedamittel für den Stoffwechsel. Studien zufolge steigert Guggul die Jodaufnahme in der Schilddrüse, reguliert die Schilddrüsenfunktion und kann speziell einer Unterfunktion entgegenwirken. Hintergrund ist eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität und eine bessere Umwandlung des Schilddrüsenhormons T4 in das aktivere Hormon T3. Das führt zu einer Stimulierung des Stoffwechsels und erhöhter Fettverbrennung. Deshalb kann Guggul auch bei der Gewichtsreduktion helfen.

Verjüngend und Gewebe regenerierend

Guggul zählt im Ayurveda zu den beliebten Verjüngungsmitteln. Außerdem reinigt Guggul das Gewebe, hat „auskratzende“ Eigenschaften (lekhana), wie man im Ayurveda sagt. Es regt zusätzlich noch die Geweberegeneration an, vor allem die des Nervengewebes. Die reinigende Wirkung hilft bei hohem Cholesterinspiegel, Arteriosklerose, Zysten und Abszessen.

Bewegt Blut und transformiert Schleim

In der TCM beschreibt man Guggul vor allem als Blut bewegend, wodurch es bei Haarausfall, Juckreiz der Kopfhaut, Hautmykosen und Hautflechten nützlich sein kann. Weiters ist Guggul bei ausbleibender Regelblutung günstig, nicht aber bei sehr starker Regelblutung. Guggul hat massiv positive Auswirkungen überall da, wo der Blutfluss – und damit auch der parallel verlaufende Qi-Fluss – behindert oder nicht ideal ist. Es 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.

Guggul unterstützt bei:

- Akne (nodulozystisch)
- Arthrose (schmerzlindernd)
- Entzündungen
- Fettverbrennung
- Feuchtigkeit (nach TCM)
- Geweberegeneration
- Gewichtsreduktion
- Haarausfall
- Hautflechten
- Hautmykosen
- Herzmuskelentzündung
- Juckreiz der Kopfhaut
- Knochenentzündung
- Menstruation, ausbleibend
- Nervengewebe (regenerierend)
- Rheuma (schmerzlindernd)
- Schilddrüsenunterfunktion
- Schleim (nach TCM)
- Verjüngung

Guggul-Mischung mit Pleurotus &Thymian

Zur Ausleitung von Feuchtigkeit und Schleim

Interessant ist die Mischung von Guggul mit dem milzstärkenden Pleurotus Vitalpilz (Austernpilz) und dem trocknenden Thymian. Sie erweitert die Wirkungen von Guggul noch. In dieser Kombination kommt die Blut bewegende und gewebsreinigende Wirkung noch mehr zum Tragen und hilft bei der weit verbreiteten Thematik der Verschleimung, die man im Ayurveda kennt (Ama), aber auch besonders gut in der TCM beschreibt. Die Mischung leitet Feuchtigkeit und Schleim aus, transformiert sie vielmehr und kann so viele Krankheitsbilder positiv beeinflussen. Aufgrund unserer Ernährungs- und Lebensweise sind wir im Westen zumindest zeitweise unausweichlich von Feuchtigkeit und Schleim betroffen.

Die Problematik von Feuchtigkeit und Schleim in der TCM

Im Gegensatz zur gesunden und positiven Befeuchtung des Körpers, die „das Yin“ ausmachen (die Körpersubstanz, alle Körperflüssigkeiten und Blut), gibt es in der TCM auch das Konzept von pathogener Feuchtigkeit und deren Verdichtung zu Schleim. Nicht selten kann zusammen mit pathogener Feuchtigkeit aber auch ein Mangel an Yin, Körpersäften und Blut – also Trockenheit, erkennbar an trockener Haut, trockenem Stuhl, trockenen Schleimhäuten, Rissen in der Zunge – auftreten.

Milz und Feuchtigkeit

Das zentrale Thema des Funktionskreislaufs Milz und Magen ist die Verdauung, sprich Transformation und Transport. Die Milz ist die Quelle für Nahrungs-Qi im Körper und gibt uns im wahrsten Sinne des Wortes Energie. Allerdings gelingt das nicht so gut, wenn pathogene Feuchtigkeit herrscht. Sie tritt bei einer „schwachen Mitte“ auf, wie die Milz-Qi-Schwäche auch bezeichnet wird. Die Milz mag es warm und trocken, hasst Feuchtigkeit. Der Metabolismus der Flüssigkeiten hängt hauptsächlich von der harmonischen Funktion des Milz-Qi, Lungen-Qi und des Nieren-Yang ab.

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

Ist einer dieser drei Funktionskreise in dieser Funktion beeinträchtigt, wandeln sich die angesammelten Flüssigkeiten in Schleim. Die Zunge ist bei Feuchtigkeit generell geschwollen, weshalb man seitlich Zahnabdrücke sehen kann. Milz-Qi-Schwäche ist sichtbar an weißem Belag in der Mitte der Zunge. Lungen-Qi-Mangel ist sichtbar an weißem Belag am vorderen Zungendrittel. Nieren-Yang-Mangel, fehlt generell die Wärme für die Umwandlung der Feuchtigkeit. Auch Traumata können einen Yang-Mangel nach sich ziehen. Es zeigt sich weißer Belag an der Zungenwurzel tief in der Mundhöhle. Eine geschwächte Milz kann ihrer Aufgabe, Qi aus der Nahrung zu extrahieren und im Körper gut zu verteilen, nicht gut nachkommen. Das sorgt für Müdigkeit. Außerdem kann sie die Flüssigkeiten im Nahrungsbrei nicht umwandeln und nach oben schicken. Die Nässe bleibt im Bereich Magen und Milz stehen und führt zu Schmerzen im unteren Rücken, breiigem Stuhl und Blähungen. Es geht also konkret um schlecht Verdautes, das in Feuchtigkeit umgewandelt wird, anstatt sofort verwertet zu werden und als Energie zur Verfügung zu stehen. Feuchtigkeit erstickt das Qi. Wenig Qi infolge Feuchtigkeit bedeutet auch ein schwaches Immunsystem und eine schwache Blutbildung zu haben. Feuchtigkeit ist an den meisten schweren Erkrankungen beteiligt. So ist man etwa bei Krebs und Autoimmunerkrankungen bemüht, Feuchtigkeit auszuleiten bzw. zu vermeiden.

Feuchtigkeit entsteht durch

Stark befeuchtende Ernährung:
Zu oft und zu viele abkühlende, befeuchtete und schleimfördernde Nahrungsmittel wie Zucker, Milchprodukte (insbesondere Joghurt), Soja, Weizen, Schweinefleisch (fettes Fleisch), Bananen und andere Südfrüchte sowie deren Säfte, Rohkost wie Tomaten, Gurken, zu viele kalte Mahlzeiten, Tiefkühlkost, Mikrowellenkost, Fertiggerichte, Gebackenes, Frittiertes, Essen aus dem Kühlschrank, kalte Getränke

Zu schwache Transformation der Nahrung:
Durch eine Schwäche der Verdauungskraft (Milz-Qi-Schwäche) wird auch im Grunde geeignetes, gut verträgliches Essen nicht verarbeitet und führt dann genauso zu Feuchtigkeit und Schleim. Auch zu hastiges, unregelmäßiges, zu viel, zu wenig oder zu spätes Essen und unverträgliches Essen hat diesen negativen Effekt.

Mangelnde Zirkulation:
Qi und Blut bewegen sich immer miteinander durch den Körper. Wenn zu wenig Bewegung von Qi und Blut im Körper herrscht, kann sich Feuchtigkeit ansammeln. Bewegungsmangel wirkt sich negativ auf die Zirkulation aus.

Weitere Ursachen:
Zu viel grübeln, denken und sich sorgen, in der Vergangenheit „hängen“, sich überessen oder zu wenig essen (fasten, hungern), schlecht kauen, spät abends essen oder trinken zum Essen. Feuchtes Wetter, feuchte Kleidung, Mangel an Verdauungsenzymen, Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel, Antibiotika.

Psychische Aspekte

Auch Emotionen, Gedanken und Sinneseindrücke müssen verdaut werden. Aus diesem Grund wird das übertriebene Denken, Sich Sorgen, Wiederkauen von Gedanken und Grübeln der Milz zugeordnet. Wer also nicht loslassen kann und grübelt, überfordert die Milz und sie. Der Hang dazu ist Ausdruck einer bereits geschwächten Milz mit Feuchtigkeit und Schleim. Andererseits führt grübeln auch zu Feuchtigkeit und Schleim, ein Teufelskreis also. Das lässt träge und lethargisch werden. Man lebt in der Vergangenheit, hält an Verletzungen, Personen oder Ereignissen fest und wiederholt in Dauerschleife. An Problemen hält man geistig fest.

Es wird zwischen dem „Yang-Leere-Typ der Sorge“ und dem „Yin-Leere-Typ der Sorge“ unterschieden (nach Patsch).

- Yang-Leere der Milz tritt eher bei introvertierten Menschen auf, die sich generell viel Sorgen um alles mögliche machen und sich auch gerne als Opfer sehen. Typisch sind Kreisen der Gedanken um Probleme, jedoch ohne Lösung, gepaart mit Hoffnungslosigkeit sowie das Unvermögen, Lebensumstände zu ändern, etwa toxische Beziehungen zu beenden. Durch das Ungleichgewicht zwischen Yin und Yang überwiegt Yin. Typisch sind Müdigkeit, Trägheitsgefühl und Schwellungen, wenig Appetit oder das Gegenteil – kein Sättigungsgefühl.

- Yin-Leere der Milz tritt bei tatkräftigen, extrovertierten und extrem hilfsbereiten, jedoch mitunter überfürsorglich Menschen auf, die abhängig von Anerkennung und Zuwendung anderer sind. Sie brauchen andere, um sich nicht leer zu fühlen. Typisch sind Durst, Trockenheit und Drang nach Essen als Versuch des Ausgleichs der Yin-Leere.

Aus Feuchtigkeit wird Schleim

Die Steigerungsstufe von Feuchtigkeit ist Nässe bzw. die hartnäckige Ansammlung von Feuchtigkeit, die nach Ansicht der TCM zu Schleim verdickt. Schleim ist trüb und zäh, neigt zur Bildung von Blockaden in Meridianen mit Beeinträchtigung des Qi- und Blutflusses. Schleim enthält nach chinesischem Denken viele Toxine, die auch für beginnende Krebsgeschehen verantwortlich sein sollen. Bei der Entstehung von Schleim wirkt entweder Kälte oder Hitze mit. Bei Kälte sind Milz, eventuell auch die Lunge und die Niere geschwächt. Bei Hitze ist die Leber mitbeteiligt.

Schleim-Kälte

Bei Schleim durch Kälte, Feuchtigkeit und Nässe ist der Zungenbelag oft dick weißlich oder schleimig. Kälte verhindert, dass Feuchtigkeit umgewandelt werden kann. Sie sinkt ab und bleibt liegen. Daraus entsteht Schleim und behindert Yang und Qi, die für Aktivität, Wärme und guten Transport sorgen. Anzeichen sind Kälteempfindlichkeit, Verlangen nach Wärme, warmen Speisen und Getränken, wässriger, weißlicher Auswurf beim Husten, geruchsarme Körperausscheidungen, Durchfall, Übelkeit, Müdigkeit, Lethargie, Trägheit, Energielosigkeit, Schwellunge, schwere Glieder, Blähungen (geruchlos), Candida, weißer Ausfluss, Appetitlosigkeit, häufige Erkältungen.

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

Feuchte Hitze

Schleim kann allerdings genauso durch Hitze entstehen und wird als „Feuchte Hitze“ bezeichnet. Hitze verdickt Feuchtigkeit und Körpersäfte und blockiert dadurch die Zirkulation. Stress, Hektik, Rauchen, scharfes oder hastiges Essen, erhitzende Gewürze, Kombination von fett und süß, fett und scharf, scharf und süß, Fast Food, Alkohol, Kaffee, harte Drogen bilden Hitze. Eine weitere Ursache für Schleim-Hitze ist Stagnation von kaltem Schleim, der in die Hitze „kippt“. Sehr häufig entsteht Hitze aber durch eine Problematik der Leber infolge von Emotionen. Frustration, Depression oder unterdrückter Zorn beeinträchtigt den geschmeidigen Fluss des Qi, die wichtigste Funktion der Leber aus Sicht der TCM. Es kommt zu einer Leber-Qi-Stagnation, einem Stau im Lebermeridian, der sich mit Nässe verbinden kann und sich langfristig in Feuchter Hitze äußert. Die 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.

Sichtbarer und unsichtbarer Schleim

Laut TCM blockiert Schleim „die Öffnung des Herzens“ und verursacht psychische und psychiatrische Erkrankungen, Schwindel, Ohrensausen, geistige Vernebelung, Müdigkeit, Unruhe und Rastlosigkeit. Schleim in den Meridianen äußert sich in Konzentrationsschwäche, Schwindelgefühl, Taubheitsgefühl, Lähmungen, Trägheit, dumpfem Kopfschmerz. Auch Symptome eines Schlaganfalls können auf Schleim zurückzuführen sein. Schleim im Magen verursacht Übelkeit und schleimiges Erbrechen.

Von Gelenksschmerzen bis Hexenschuss

Die Mischung hilft auch dem Bewegungsapparat: Guggul lindert Gelenksentzündungen und der Pleurotus wird in der TCM bei der großen Palette von Symptomen eingesetzt, die mit Feuchtigkeit, Schleim, blockiertem Qi und Blutmangel zusammenhängen. Dazu gehören Hexenschuss (Lumbago), Glieder- und Sehnenstarre, angespannte Muskeln, Sehnen und Gelenke. Der Pleurotus hilft bei Hexenschuss durch Entspannung der Lendenwirbelsäule. Pleurotus und Thymian trocknen Feuchtigkeit und transformieren Schleim. Damit kommt das Qi wieder in Fluss. Nur wenn das Qi frei fließen kann, also nicht stagniert, kann das Qi Feuchtigkeit und Schleim aus dem Körper eliminieren und der Körper dauerhaft gesund sein. Wird der Qi-Fluss gestört, hilft der Pleurotus gegen die damit zusammenhängenden Schmerzen, Taubheitsgefühle und Schwellungen (Bi-Syndrom).

Anwendung

Bereits nach nur zwei Tagen sieht man Veränderungen über die Zungendiagnose. 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. 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 dazu nehmen.

Nicht geeignet ist die Mischung bei Einnahme von Blutverdünnern und bei starker Regelblutung.

Guggul-Mischung mit Pleurotus & Thymian bei Feuchtigkeit/Schleim:

- Abszesse
- Akne
- Arthritis
- Asthma
- Atemnot
- Arteriosklerose
- Aufgedunsenheit
- Augen gelblich
- Augensekret
- Ausfluss
- Benebeltes Gefühl im Kopf
- Bindegewebsschwäche
- Blähbauch
- Blasenentzündungen, wiederkehrend
- Blutfette, erhöht (Cholesterin, Triglyceride)
- Bluthochdruck
- Breiiger Stuhl
- Bronchitis, wiederkehrend
- Brustkorb, Schmerzen, Enge
- Candida (Darm, Haut, Nägel)
- Cellulite (Orangenhaut)
- Durchfall
- Durst fehlt
- Ekzeme
- Energiemangel
- Erbrechen, schleimig
- Erschöpfung
- Fettunverträglichkeit
- Fibrome
- Furunkel
- Gallensteine
- Gelenksschmerzen
- Gerstenkorn, wiederkehrend
- Glieder-und Sehnenstarre
- Haare fettig
- Hals, Globusgefühl
- Haut gelblich
- Hautirritationen
- Herpes (Fieberblasen)
- Herzschmerzen, plötzlich auftretend
- Hexenschuss
- Infektanfälligkeit
- Knoten in der Schilddrüse
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Kribbeln in Extremitäten
- Kurzatmigkeit
- Lähmungen

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

- Lipome
- Lymphdrüsen, geschwollen
- Mitte schwach (Milz-Qi-Schwäche)
- Mittelohrentzündung
- Müdigkeit, vor allem morgens
- Myome
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Neurodermitis
- Nierensteine
- Ödeme
- Ohrenschmalz, übermäßig
- Polypen
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Rachen
- Rastlosigkeit
- Rheumatische Erkrankungen
- Schilddrüse, Knoten
- Schnupfen, häufig
- Schwellungen
- Schwindel
- Schwitzen, übermäßig
- Senkungsthematiken
- Speichelbildung, übermäßig
- Spondylose
- Stimmungstiefs morgens
- Stuhl, breiig
- Taubheitsgefühle
- Tumore aller Art
- Übelkeit
- Übergewicht
- Unruhe
- Unterlippe geschwollen
- Urin trüb
- Verdauungsbeschwerden
- Verkalkungen
- Völlegefühl
- Zunge geschwollen mit Zahnabdrücken

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