

Astragalus membranaceus+Goji+Angelica sinensis

Qi- und Blutaufbau

Anwendung: Milz-Qi-Mangel, Lungen-Qi-Mangel, Yang-Mangel, Blutmangel, Leberblutmangel, Herzblutmangel, Leukopenie, Anämie, Ödeme, Energielosigkeit, Kälte, Immunsystem, NK-Killerzellen, Infekte, Krebs, Allergien, schlecht heilende Wunden, Leberleiden (Fettleber, Leberschwäche, Hepatitis) und Nierenleiden (Proteinurie, fibrotische Nierenzerstörung, Nierenschäden bei Nierenentzündung), Diabetes (v.a. bei Übergewicht), Diabetes-Folgen (Nerven-, Gefäß-, Augen- und Nierenschäden), Bluthochdruck, Arteriosklerose, Herzschwäche, Angina Pectoris, Herzklopfen, Herzrasen, Cholesterin- und Triglyceridsenker, Nervenschäden wie Schlaganfall, Parkinson, Ischias, Trigemini, Stress, Verjüngung, Lebensverlängerung, Zecken-Abwehr, Borreliose, Psoriasis, Bindegewebschwäche, Senkungsproblematik (Gebärmutter-senkung, Blasensenkung, Darmvorfall), Ergrauen der Haare, Gelenkschmerzen, trockene Augen, Nachtblindheit, schlechtes Sehen, Schlafprobleme, Kollagenproduktion, Menstruationsprobleme, unregelmäßiger Zyklus, Krämpfen, hartem Muskeltonus, Neigung zu Sehnscheidenhautentzündung, unruhigem Schlaf, dünnen Nerven und Nervosität, Atemnot, Kurzatmigkeit, Husten, Osteoporose

Beachtenswert: Astragalus baut **Milz- und Lungen-Qi** auf. Milz-Qi-Mangel und Lungen-Qi-Mangel zeigen vielfältige Symptome: Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kurzatmigkeit, schwache Stimme, Schwäche, Aufgedunsenheit, weicher Stuhl, fehlender Appetit, Enzymmangel, Blähungen und aufgetriebener Bauch, verminderte Gallebildung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Kopfschmerzen, Müdigkeit nach dem Essen, hoher Blutzucker, Diabetes, Ödeme, Lymphstau, schwaches Bindegewebe, Hämorrhoiden, Darmvorfall, Beschwerden in der Schwangerschaft (unruhiger Fetus, drohende Fehlgeburt), verminderte Milchbildung, Neigung zu blauen Flecken, Bluterguss und Blutungen, Müdigkeit morgens, Mattigkeit, Gier nach Süßem und Kaffee, kreisende Gedanken und Stimmungsschwankungen, flache Atmung, Keuchatmung, Atemnot bei Belastung, kraftloses Husten, flüssiger klarer Schleim, Darmträgheit, Blässe, Abwehrschwäche, spontanes Schwitzen bei leichter Anstrengung. Baut **Yin und vor allem Yang** auf (Wärme). Baut **Blut** auf. Blut-Mangel-Symptome TCM: blasses Gesicht, blasse Lippen, leichter Schwindel, trockene Haut, Haare und Augen, brüchige Fingernägel, lebhaftere Träume, Nachtblindheit, verschwommenes Sehen, Lichtempfindlichkeit, Verstopfung durch trockenen Stuhl, schwache Regelblutung, Anämie. Herz-Blut-Mangel mit Schreckhaftigkeit, Herzklopfen und innerer Unruhe. Leber-Blut-Mangel mit spröden Muskeln, Sehnen und Bändern, Anfälligkeit für Sehnscheidenentzündungen, Krämpfen und Muskelverspannungen (erhöhter Muskeltonus). Bei allen Arten eines Blut-Mangels zeigt sich eine blasse Zunge mit einem trockenen Zungenbelag. Astragalus ist auch im Westen als blutaufbauend bekannt. Er verbessert das **weiße, und das rote Blutbild**, hilft also sowohl bei Leukopenie als auch bei Anämie. Die Pflanze stimuliert die Bildung von roten Blutkörperchen und verbessert die Aktivität des Knochenmarks durch Vermehrung von adulten Stammzellen. Wichtig ist die Einnahme mindestens 4 Monate lang durchzuführen da die roten Blutkörperchen in etwa so lange zur Neubildung benötigen. Der Astragalus ist eine stark abwehrstärkende Heilpflanze, sowohl aus der Sicht der westlichen Naturheilkunde als auch der TCM. Er stimuliert das **Immunsystem**, erhöht die Aktivität der natürlichen Killerzellen (NK-Zellen), der Zell-vermittelten Immunität (T-Zellen, weiße Blutkörperchen), der Antikörperproduktion und der Fresszellen. Durch seine immunmodulierende Wirkung gleicht der Astragalus das Immunsystem bei **Allergien** aus und das führt zu einem Rückgang der allergischen Symptome bis hin zur Beschwerdefreiheit nach längerer Einnahme. **Leber:** Traditioneller Leberschutz der TCM, hilft bei Leberleiden von der Leberschwäche, über Fettleber bis hin zu chronischer Hepatitis. **Niere:** Bremst den Proteinverlust über den Harn (Proteinurie), verlangsamt die fibrotische Nierenzerstörung, vermindert Nierenschäden bei Nierenentzündung, reduziert die Bildung von Nierensteinen und wirkt außerdem noch nierenschützend durch indirekte Effekte wie Reduktion der Blutfette, des Blutdrucks und Unterstützung der Ausscheidung. **Blase:** Wirkt harntreibend und reduziert Ödeme, unterstützt bei Blasenentzündung. **Diabetes:** Stoffwechselanregend, reduziert Blutzucker, erhöht die Insulinsensibilität und das Hormon Adiponektin. Damit hat er besonders für übergewichtige Diabetiker Bedeutung. Sie produzieren nur wenig Adiponektin, weil ihre Fettzellen gefüllt sind. Adiponektin gleicht die Wirkung des Insulins an den Fettzellen aus. Ist es bei Übergewichtigen gering vorhanden, wird die Wirkung von Insulin an den Fettzellen abgeschwächt, während mehr von diesem Hormon die Insulinwirkung verbessert. Unterstützt auch bei **Diabetes-Folgeerkrankungen** wie Nerven-, Gefäß-, Augen- oder Nierenschäden. **Herz, Kreislauf und Gefäße:** Adiponektin wirkt sich außerdem schützend bei Bluthochdruck, Arteriosklerose, Fettleber und bei Herzerkrankungen aus. Seine Astragaloside stärken die Kontraktionskraft des Herzens, weshalb er bei Herzschwäche, Arteriosklerose und Angina Pectoris günstig ist. Senkt dank seines Inhaltsstoffs Beta-Sitosterin Cholesterin- und Triglyceride, vermindert die Cholesterinaufnahme im Darm, verbesserte die Umwandlung in der Leber und beschleunigt die Ausscheidung. **Nerven:** Schützt, stimuliert, stärkt und regeneriert Nervenzellen und verringert die Schäden durch Schlaganfall, reduziert das Infarktgebiet. Wirkt bei Parkinson erhaltend auf die auf Dopamin reagierenden Zellen im Gehirn. Schützt bei Diabetes vor Nervenschäden und regeneriert die Nerven, etwa den Ischias- oder Trigemini. Löst Ängste, mildert Depression mildernd und wird bei allgemeiner Nervenschwäche eingesetzt. **Stress:** Als Adaptogen erhöht er die Stressresistenz, reduziert die ständigen, erschöpfenden Ausschüttungen von Stresshormonen. **Anti-Aging:** Verjüngend und lebensverlängernd, hoch antioxidative, immunstimulatorische und entzündungshemmende Eigenschaften durch Astragaloside. Sie sind begehrte Anti-Aging-Substanzen, da sie die bei der Alterung stattfindende Telomerverkürzung bremsen. Normalerweise werden bei jeder Zellteilung die Chromosomen etwas kürzer, was sich negativ auf ihre Stabilität und das Überleben der Zelle auswirkt. **Psoriasis:** Wird sehr erfolgreich bei Psoriasis eingesetzt, da er Entzündungsfaktoren in Hautzellen reduziert und das Fortschreiten von Hautausschlag blockiert. Deutlich höhere Heilungsrate und die Läsionen verblassen viel schneller. **Organsenkungen:** Stärkt das Milz-Qi, damit das von der Milz kontrollierte Bindegewebe und hebt das Yang nach oben, was bei den unterschiedlichen Formen von Senkungsproblematiken wie Gebärmutter- oder Blasensenkung, Inkontinenz und Darmvorfall günstig ist. Ist in der TCM als die Wurzel bekannt, die die Organe „an ihrem richtigen Platz“ hält. **Borrelien/Zecken:** Vorbeugend bei Aufenthalt in Zeckengebieten empfehlenswert und begleitend bei Borreliose (zusammen mit Baikal Helmkraut und Andrographis). Verändert den Körpergeruch in einer Weise, die für Zecken unangenehm ist. Unterstützt das Immunsystem gegen Borrelien und die Fähigkeit, die Aufnahme der Borrelien zu blockieren, wirkt effektiv gegen Immunhemmstoffe im Speichel der Zecke.

Goji Beere stärkt das **Immunsystem**, reguliert Blutdruck und Blutzuckerspiegel, senkt Cholesterin und wirkt insgesamt aufbauend. In der TCM gilt sie als Besonderheit, da sie die **Nierenessenz**, das vorgeburtlich angelegte Qi. Sie nährt das **Leberblut** und das **Leber- und Nieren-Yin** und stärkt damit Leber und Nieren, beeinflusst auch positiv, was damit zusammenhängt wie **Haare** (Ergrauen), **Knochen** (Osteoporose) oder **Gelenke** (Schmerzen). **Augen**: Sie befeuchtet die Augen, unterstützt sie bei Überlastung und erhält ihre Sehkraft. Sie lindert **Schlafprobleme** und regt die **Kollagenproduktion** an.

Angelica sinensis ist ebenfalls ein Stärkungsmittel und baut **Qi und Blut** auf. **Bewegt und reguliert Qi**, hilft etwa bei Husten. Bei Problemen mit und während der **Menstruation**, reguliert sie, vitalisiert aber auch und erhält den Glanz von Augen, Haut, Nägeln und Haaren. Nährt und befeuchtet – etwa bei **trockenem Darm**, der zu **Verstopfung** neigt – bewegt und harmonisiert das Blut und zerstreut Kälte, beispielsweise bei kalten Händen und Füßen. Bewährt bei Leberblutmangel mit **trockenen Augen**, verschwommenem Sehen, Lichtempfindlichkeit und Nachtblindheit, Schwindel, niedrigem Blutdruck, chronischer Müdigkeit, Neigung zu Sehnenscheidenhautentzündung, Krämpfen, **hartem Muskeltonus**, unruhigem Schlaf, dünnen Nerven und Nervosität sowie bei Herzblutmangel mit Herzklopfen, Unruhe und Schreckhaftigkeit. Antibakteriell, entzündungshemmend, schmerzstillend, kreislauffördernd, cholesterinsenkend, Blutfluss verbessernd, immunstimulierend, leberschützend, die Atmung verbessernd

Gegenanzeigen: Wenn absoluter Yin-Mangel und Hitze herrschen, soll man geringer dosieren. Manchmal nur eine Kapsel täglich oder sogar nur alle paar Tage. Auch möglich: Zusätzlich Yin aufbauen durch Auricularia oder Aloe vera, die kühlend und befeuchtend wirken. Die Hitze kann parallel mit Baikal Helmkraut und Andrographis ausgeleitet werden. Wie viele Qi-Tonika sollte man auch den Astragalus vorbeugend und nach, aber nicht während einer akuten Erkrankung oder Infektion anwenden.

Nebenwirkungen: Bei langem Einsatz kann er Lichtempfindlichkeit der Haut hervorrufen

Schwangerschaft/Stillzeit: Astragalus ja, aber Goji und Angelica nicht, daher nein

Tagesdosis: 3 Kapseln

Baikal Helmkraut + Andrographis

Viren, Bakterien, Entzündungen

Anwendung: Immunsystem, alle Entzündungen, Fieber, Grippe und grippalen Infekten, bei Viruserkrankungen mit Fieber, Entzündungen, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, auch Angina, Mandelentzündung, Husten, Bronchitis, Schnupfen und Sinusitis, Atemwegsentzündung, Lungenentzündung, Darmentzündung (Enteritis), Bindehautentzündung, Blasenentzündung, Dermatitis, Zahnfleischentzündung, bei Keimen, die Zahnwurzelbehandlung erfordern, Entzündungen des Zentralnervensystems wie Gehirnhautentzündung (Meningitis, Enzephalitis), Nierenentzündung, virale Hepatitis, Karbunkel und Furunkel, Viren wie SARS-Corona, alle Arten Herpes, Epstein Barr, Dengue Fieber, Pfeiffersches Drüsenfieber, Cytomegalie-Virus, Humane Papilloma Viren, Adenovirus, Cocksackie, Hepatitis, Pilze, Plasmodien, Parasiten, Bakterien, multiresistente Keime, Borreliose, pathogene Keime im Mund, in der Blase, erhöht GABA, entspannt, bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen, bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen, Alzheimer, Parkinson, Schlaganfall, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Allergien, Histamin, entzündliche Hauterkrankungen, Verdauungsprobleme mit begleitenden Entzündungen

Beachtenswert: Beide gehören zu den 50 wichtigsten Heilpflanzen der TCM. Baikal Helmkraut ist wohl die stärkste **entzündungshemmende** und Andrographis die stärkste **antibiotische** Natursubstanz der TCM, beide sind extrem gut **virenhemmend**. Sie kühlen und leiten Hitze aus der Tiefe aus, ohne aber zu stark abkühlend zu sein. Beide aktivieren das Immunsystem, regen NK-Killerzellen an, wirken antientzündlich, fiebersenkend, krampf- und schleimlösend, schmerz- und stresshemmend (adaptogen) und nervenschützend. In der Rezeptur ist auch noch Papayablatt mit dabei, jedes einzelne Kraut regt die NK-Zellen an, die Kombination ist aber noch stärker immunaktivierend als jedes einzelne für sich. **Viren/Entzündungen**: Löst 20 virenhemmende Vorgänge aus oder unterstützt dabei. Wirkt vorbeugend gegen Viren und erschwert deren Ausbreitung. Getestet gegen 22 unterschiedliche Viren. Lindert Grippesymptome sehr schnell, **Covid-19**: Selbst tagelang anhaltend hohes Fieber lässt es meist binnen Stunden wieder abklingen. Naturheilexperten haben es dabei bereits so erfolgreich eingesetzt, dass Baikal Helmkraut-Extrakt als Patent zum Einsatz gegen Covid-19 angemeldet wurde. Gegen schwere Infektionsverläufe mit Bluthochdruck und Wassereinträgungen, wie bei Covid-19 häufig. Stärkt ACE2, das vom Virus als Eintritt in die Zelle verwendet wird und dessen Funktion – Kontrolle des Blutdrucks und des Wasserhaushalts – blockiert wird. **Bakterien/Borreliose**: Beide stimulieren die körpereigene Immunantwort, hemmen Entzündungskaskaden, schützen die Wirtszellen. Besonders effektiv bei resistenten und nicht-resistenten Staphylokokken und bei anderen bakteriellen Infektionen wie bei der Borreliose (dient als Alternative zur Artemisia annua). **Plasmodien/Parasiten/Pilze**: Hilfreich bei Malaria. Wirkt nachweislich hemmend auf Parasiten wie Angiostrongylus cantonensis, Toxoplasma gondii und Pilze wie Candida albicans. **Lunge**: Hält die Anflutung von Entzündungsstoffen in der Lunge in Schach – sehr hilfreich bei akuter und chronischer Bronchitis, Husten und Lungenentzündung. **Nerven/Gehirn**: Wirkt ähnlich wie der Baldrian, erhöht den Entspannungsstoff GABA im Gehirn und wird deshalb bei Unruhe, nervöser Gereiztheit und Schlafproblemen – sowie deren Begleiterscheinungen wie Nervosität und Mangel an roten Blutkörperchen – eingesetzt, bei epileptischen Anfällen, Zittern, Zucken, Spannungskopfschmerz und Krämpfen. Nervenschützend bei Entzündungen des Zentralnervensystems wie virale oder bakterielle Gehirnhautentzündung. **Alzheimer und Parkinson**: Im Tiermodell Abnahme der Toxizität von Amyloid-Plaques, wie sie bei Alzheimer auftreten. Reduziert erhöhte Glutamatspiegel, der mit Alzheimer und Parkinson in Zusammenhang gebracht wird. **Schlaganfall**: Verhindert das Absterben von Nervenzellen, löst Ablagerungen im Gehirn, stimuliert die Regeneration von Gehirngewebe bei Hirn- und Nervenschädigungen. Vermindert die Symptome von Durchblutungsstörungen im Gehirn. **Schlaf**: Enthält außerordentlich viel Melatonin. Deshalb schläft man damit sehr viel besser, sogar bei Jetlag nach Flugreisen.

Herz, Kreislauf: Gegen Bluthochdruck durch Stärkung des blutdruckregulierenden ACE2. Hemmt die Verklumpung von Blutplättchen und senkt Cholesterin. Minimiert das Arteriosklerose-Risiko, indem es die krankhafte Überproduktion von Kollagen und die schädliche Ablagerung an die Herzfasern reduziert. **Verdauung:** Unterstützt bei diversen Verdauungsproblemen mit begleitenden Entzündungen, Durchfall, sogar bei Ruhr und Cholera. Auch der häufig vorkommende Coxsackie-Virus mit Erbrechen und Durchfall lässt sich damit schneller loswerden. Stärkt den Magen, hilft bei Aufstoßen, Sodbrennen, Appetitverlust, Entzündungen des Verdauungstrakts wie Gastritis, Durchfällen (auch Reisedurchfällen, bakteriell verursachten Durchfällen), Bauchschmerzen, Blähungen oder Koliken. **Allergien/Histamin:** Blockiert die Histaminausschüttung, kann auch allergische Hauterscheinungen reduzieren. Am besten mit weiteren histaminreduzierenden Nährstoffen wie Vitamin C oder Magnesium kombinieren, die es noch wirksamer macht (nicht bei Allergie auf Lippenblütler). **Leber:** Seit Jahrtausenden wird Helmkraut in der chinesischen Medizin gegen Hepatitis A, B und C sowie andere die Leber belastende Viren eingesetzt. Leberschützend, leberabschwellend. **Krebs:** Erhöht mit seinem Wirkstoff Oroxilin A bei gleichzeitiger Einnahme die Effektivität des Chemotherapeutikums Paclitaxel um das Zweifache. Aktiviert den natürlichen Zelltod in Krebszellen, ohne den gesunden Zellen zu schaden. Krebshemmende Wirkungen konnten bislang erst an Zellkulturen festgestellt werden und zwar bei Brust-Lungen-, Gallenblasen-, Eierstock-, Knochen-, Magen-, Leukämie-, Hirntumor- und Pankreaskrebszellen

Gegenanzeigen: Zwar ideal bei Hitze im Körper, doch bei vorbeugender Anwendung kann es bei innerer Kälte zu kalt sein, daher mit wärmenden Kräutern kombinieren wie Astragalus. Wie man das auch von Pfefferextrakt, Ingwer oder Süßholz her kennt, wirkt das Baikal-Helmkraut synergistisch. Das bedeutet, dass alles, was man gleichzeitig einnimmt, höher konzentriert in die Blutbahn gelangt. Das kann sehr gewünscht sein, wenn man durch gute Kombinationen die Effektivität von Natursubstanzen noch erhöhen, ihre Wirkung verbreitern oder einen Nährstoff noch besser aufnehmbar machen möchte. Weniger empfehlenswert bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, deren Wirkung es eventuell verstärken oder auch abschwächen kann. Daher lieber nicht kombinieren mit Blutdrucksenkern, lithiumhaltigen Medikamenten, Beruhigungsmitteln, Cholesterinsenkern (Statine), Diabetesmedikamenten und Alkohol. Für insulinpflichtige Diabetiker ist Baikal Helmkraut nicht geeignet.

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet

Tagesdosis: 3 Kapseln

CBD-ÖL

Cannabidiol aus der Hanfblüte des legal angepflanzten Nutzhanf (Cannabis sativa bzw. Cannabis indica)

Anwendung: Immunsystem, Entzündungen, Autoimmunerkrankungen. Krebs, Metastasen, Übelkeit bei Chemotherapie, Schutz vor Polyneuropathie durch Chemotherapie, Schutz bei Bestrahlung, Allergien, Asthma, Schmerzen, Muskelverspannung, Migräne, chronische Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen, Krämpfe, Epilepsie, Depressionen, ADHS, Traumen, posttraumatische Belastungsstörungen, Schlaflosigkeit, Anspannung, Phobien, Lampenfieber. Schizophrenie, Psychosen, Sucht, Vergesslichkeit, Nervenschäden, Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumoren der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz, Appetithemmend, stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, Knochenheilung, Osteoporose, Knochenschmerzen

Ängste/Spannungszustände: Wirkt anxiolytisch, es löst Ängste und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor Publikum zu sprechen. Entspannt und beruhigt, hilft bei ADHS

Beachtenswert: CBD und THC (Tetrahydrocannabinol) sind Gegenspieler und werden als Cannabinoide bezeichnet. CBD-Öl ist frei von berauschendem THC. CBD-Öl sollte man nicht mit Hanföl verwechseln. CBD-Öl wird mit Hanföl verdünnt, doch das Hanföl selbst enthält kaum wertvolle Cannabinoide. Sie sind deshalb so interessant, weil sie über zwei wichtige Rezeptoren im Körper, die Teil des sogenannten Endocannabinoid-Systems sind, Körperabläufe reguliert.

Immunsystem/Entzündungen: CBD ist ein Immunmodulator, es balanciert das Immunsystem und lindert etwa übermäßige Entzündungen in Zusammenhang mit Autoimmunerkrankungen wie Diabetes Typ 1, Rheuma, Fibromyalgie, MS und chronisch entzündlichen Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Allergien, Asthma.

Schmerzen: Lindert Schmerzen (durch veränderte Schmerzwahrnehmung), ohne wie bei THC der Fall, zu Gewöhnungseffekten zu führen, bei Migräne, chronischen Nervenschmerzen, Menstruationsschmerzen, postoperativen Schmerzen, Glieder- und Rückenschmerzen, Knochenschmerzen bei Metastasen. Gut kombinierbar, etwa mit MSM, Weihrauch aber auch mit Opioiden in der Tumorschmerztherapie. **Krebs/Chemotherapie/Bestrahlung:** Tumorchemmende Eigenschaften, Studien bei Gehirntumor (Neuroblastom, Glioblastom) und Brustkrebs. In der Zellkultur hemmt CBD-Öl Leukämie-, Gebärmutterhals- und Prostatakrebszellen. Erfolgsberichte gibt es aber zu vielen Krebsarten, teilweise sogar sehr gut dokumentiert und besonders erstaunlich, wenn es das einzige verabreichte Mittel war. Lindert krebisbedingte Beschwerden wie Schmerzen und Stress, während gegen die Übelkeit als Nebenwirkung der Chemotherapie das berauschende und im CBD-Öl nicht enthaltene THC noch besser wirkt. Schützt vor den gefürchteten Nervenschäden durch Chemotherapie, die zu bleibenden Schäden wie Polyneuropathie führen können und aktiviert ein Enzym, das potentiell erbgutschädigende Stoffe schneller ausscheidet. Hilft bei Strahlenschäden, etwa einer entzündeten, schmerzenden Mundschleimhaut. Wie eine Studie (2020) bei Glioblastom, dem häufigsten Kopftumor im Erwachsenenalter, zeigt, kann CBD Krebszellen so schwächen, dass die Strahlentherapie besser angreifen kann.

Krämpfe/Epilepsie: Wirkt antikonvulsiv, also gegen Krampfanfälle. Dadurch kann es bei Epilepsie erfolgreich sein. Allerdings nicht bei jedem Betroffenen. Mitunter wird die ganze Breite der Cannabinoide, auch das THC, benötigt. Parkinson-Patienten sprechen meist ebenfalls gut auf das krampflösende CBD an. **Muskulatur:** Der Spannungszustand der Muskulatur lässt sich ebenfalls über CBD beeinflussen. **Ängste/Spannungszustände:** Wirkt anxiolytisch, es löst Ängste und lässt belastende Erinnerungen verblassen, reduziert somit auch posttraumatische Belastungsstörungen. Baut Spannungen wie Phobien oder Lampenfieber ab, löst unter anderem auch die Angst vor Publikum zu sprechen. Entspannt und beruhigt, hilft bei ADHS. **Schlaflosigkeit:** Hilft bei Schlaflosigkeit durch belastende Erinnerungen und angstausslösende Gedanken. Bei manchen ist es aber auch ein Muntermacher und hilft bei Tagesmüdigkeit über die Runden.

Gehirn: Wirkt nervenschützend und regeneriert Nervenzellen, verbessert das Gedächtnis, egal ob es durch Traumen, Nervenschäden oder Alterungsprozesse geschwächt ist. **Depressionen:** Erhöht Serotonin und hebt damit die Stimmung. Ohne aber euphorisch und high zu machen, wie das bei THC der Fall ist, und ohne abhängig zu machen, wie bei vielen Antidepressiva. **Schizophrenie/Psychosen/Sucht:** Kann bei Schizophrenie hilfreich sein sowie bei Psychosen helfen, vor allem, wenn sie durch Cannabis-Konsum (THC) ausgelöst wurden. Wirkt auf das Belohnungszentrum und lindert Sucht auf THC (Cannabis), Nikotin, Opiaten. **Haut:** Gut über die Haut aufnehmbar, entzündungshemmend, stillt Juckreiz und reguliert die Bildung von Hautfetten. Bei Akne, Neurodermitis, Psoriasis, Seborrhö sowie Tumoren der Haut und verschiedene Formen von Juckreiz. Sie könnten auf eine Fehlfunktion des Endocannabinoid-Systems zurückzuführen sein, das für den Lebenszyklus der Hautzelle, Talg- und Hormonproduktion und regulatorische Proteine (Zytokine) zuständig ist. **Appetit:** Bremst Appetit und Heißhunger (während der Gegenspieler THC beides fördert): Hilft beim Abnehmen und sogar bei der Umwandlung von ungünstigem weißen in günstiges braunes Fettgewebe. **Herz, Kreislauf:** Reduziert stressbedingte Herzprobleme, Herzrhythmusstörungen durch Minderdurchblutung (Ischämie) und Bluthochdruck, der auch stressbedingt sein kann. **Knochen:** Fördert die Knochenheilung, wirkt gegen Osteoporose und Knochenschmerzen.

Gegenanzeigen: Appetithemmende Wirkung bei Abmagerung beachten.

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet

Tagesdosis: Anwendung des CBD-Öls nur tropfenweise. Empfehlungen können nur Richtwerte sein. Man beginnt etwa bei einem 10 prozentigen Extrakt mit einer kleinen Tropfenanzahl in den Mund (dort belassen), eventuell nur ein, zwei Tropfen und steigert sie, bis auf einen Tropfen pro 20 Kilogramm Körpergewicht bei gering notwendiger Dosierung. Bei mittlerer Dosierung nimmt man bei 70 Kilogramm Körpergewicht um die acht Tropfen und bei hoher Dosierung um die 20 Tropfen. Wer weniger oder mehr wiegt, verringert oder erhöht die Dosis dementsprechend. Allerdings kommen auch viele mit weniger aus. Der Bedarf richtet sich nach dem Einsatzbereich:

Allgemeine Gesundheit, Prävention: Gering

Übelkeit: Gering bis mittel (außer in der Begleitbehandlung bei Chemotherapie, da braucht man oft eine starke Dosierung)

Menstruationsbeschwerden: Als Basisbehandlung regelmäßig geringe Dosierung, während der Regel hohe Dosierung

Chronische Schmerzen: Mittel bis hoch

Schlafstörungen: Mittel bis hoch

Angstzustände: Mittel bis hoch

Epilepsie: Hoch

Krebserkrankungen: Hoch

Migräne: Je nach Ausprägung gering bis hoch

Cistus Tee

Viren, Pilze, Wundheilung

Anwendung: Immunsystem, Candida, Viren wie Influenza, Corona-Viren, Schnupfenviren, Entzündungen, Sinusitis, Borrelien, Bronchitis, Mandelentzündung, Zahnfleiscentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch, Darmflora, Reizdarm, Durchfälle, Gastritis, Helicobacter pylori, Neurodermitis, Psoriasis, Ekzeme, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüre (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes, Aphten, Hämorrhoiden, Reizungen der Vaginalschleimhaut, schöner Teint, Fältchen, Akne, Antioxidans, Alterungsprozesse, Schwermetallausleitung

Beachtenswert: Cistus incanus oder auch Zistrose wächst im Mittelmeerraum und bildet rosenähnliche zarte Blüten, die als Tee genutzt werden. Ihre Blätter und Knospen haben eine harzige, klebrige Oberfläche, die in der Antike als Labdanum bekannt, war und bereits im Alten Testament im Buch Mose als ein begehrtes Desinfektions- und Wundheilmittel in Schlachten erwähnt wurde. **Immunsystem:** **Candida:** Bemerkenswert ist die antimykotische Wirkung, vor allem gegenüber Candida albicans, gleichgültig, ob der hartnäckige Pilz, der meist nach Antibiotika-Behandlungen wuchert, im Dickdarm oder im Urogenitaltrakt auftritt. **Viren,** grippale Infekte, Grippe. Ihre Tannine binden sich an Proteine der Schleimhäute und besetzen die dortigen Angriffspunkte für Viren. Die vom Virus befallenen Zellen werden nicht einmal geschädigt. Ein Cistus-Extrakt wurde bereits in der Vergangenheit erfolgreich gegen Corona-Viren (Schweine- und Vogelgrippe), Influenzaviren und humane Rhinoviren (Schnupfenerreger) im Reagenzglas getestet. Am Menschen wurde gezeigt, dass Infektionen der oberen Atemwege weniger schwer verlaufen und auch kürzer dauern.

Bakterien: Im Anschluss bzw. begleitend zur viralen Belastung treten als Folge des geschwächten Immunsystems recht häufig sekundäre bakterielle Infektionen wie Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis oder Mandelentzündung auf. Bakterien werden reduziert und docken auch gar nicht so leicht an die Schleimhäute an. Bei bakteriellen Belastungen des Mund-Rachenraums, bei Mandel- oder Zahnfleiscentzündung, Parodontose, Karies und Mundgeruch. Mundspülungen mit Zistrose Tee schützen die Zähne besser vor Zahnbelag, Karies und Parodontitis als das Zähneputzen allein. Es können sich sogar Borreliose-Schmerzen bessern, da es auch Hinweise für die Wirksamkeit gegen Borrelien gibt. **Darm:** Reguliert und fördert die Darmflora, schützt das Darmepithel, wirkt entzündungshemmend, lindert Reizdarm und Durchfälle. **Magen:** Lindert Gastritis, bekämpft Helicobacter pylori. **Hautleiden:** Äußerlich als Umschläge und innerlich zusätzlich als Sud oder Tee genossen bei Hautleiden wie Neurodermitis, Psoriasis, Ekzemen, Juckreiz, Windeldermatitis, Hautgeschwüren (Wundliegen), Lymphschwellungen, Lippenherpes und Aphten.

Hämorrhoiden: Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) Linderung von Hämorrhoiden. **Vaginalschleimhaut:**

Als Sitzbad (nur fünf Minuten lang) bei Reizungen der Vaginalschleimhaut. **Gesichtshaut:** Als Gesichtswasser benutzt, glättet der Tee Fältchen, sorgt für schönen Teint und hemmt Akne. Zu seiner entzündungshemmenden Wirkung kommt auch noch eine stark antioxidative, Alterungsprozesse hinauszögernde Wirkung. **Gefäße:** Reguliert den Cholesterinspiegel und reduziert die Oxidation von Fettsäuren. Nur oxidiertes Cholesterin legt sich an den Gefäßwänden an, stabilisiert auch noch Herz und Kreislauf. **Diabetes:** Senkt nach einer türkischen Studie den Blutzuckerspiegel.

Alzheimer: Eine italienische Studie zeigt, dass zwei Enzyme gehemmt werden, die am Abbau von Gehirnbotenstoffen und somit an Alzheimer beteiligt sind. **Schwermetalle:** Die Polyphenole der Zistrose sollen sogar in der Lage sein, Schwermetalle an sich zu binden und auszuleiten

Gegenanzeigen: Bei Allergie oder Überempfindlichkeit auf Zistrose kann es zu Magenschmerzen, Übelkeit und Schwindel kommen. Zu Medikamenten eine Stunde Abstand halten

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: Bis zu einem Liter, 5 Minuten gezogen, für Waschungen, Sitzbäder auch länger

Mikroalgenöl mit Astaxanthin

Omega-3-Fettsäuren aus der Mikroalge Schizochytrium sp. und Astaxanthin aus der Alge Haematococcus pluvialis

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, Sucht, Entzug, Autismus, Asperger Syndrom, ADS/ADHS, Ängste, Migräne, Neurodermitis, prämenstruelles Syndrom, Regelschmerzen, Rheuma, Arthritis, Schmerzen, Allergien, Fettleber, Diabetes, Herzinsuffizienz, PCOS, Muskelschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Autoimmun- und Nervenerkrankungen, Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Lupus erythematodes, MS, Nephropathien, Lunge, Anstrengungsasthma, Atemwegsinfekte, Lungenemphysem, Mukoviszidose, Nervenerkrankungen, Epilepsie, Parkinson, Chorea Huntington, Knochen, Osteoporose, Osteoarthritis, Knochenbruch, Makuladegeneration, Grauer Star, Grüner Star, Krebs, Metastasenbildung, Sport/Muskulatur, Schilddrüsenunterfunktion/-entzündung/-überfunktion, Schlaf, Zahnfleischentzündungen/Zähne

Beachtenswert: Vor allem die langkettigen, mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) haben herausragende gesundheitliche Effekte, doch einen Nachteil: Man hat sie bisher nur aus tierischen Quellen wie Fischen oder Krill gewonnen. DHA- und EPA-reiches Mikroalgenöl aus der Meeresmikroalge Schizochytrium sp. ist daher eine Besonderheit und die derzeit beste vegane Alternative zu Fischöl und Krillöl. Da Fische und Krill ihr DHA und EPA ebenfalls über Mikroalgen beziehen, ist die Verwendung von Mikroalgenöl sogar der direktere Weg sich damit zu versorgen. Ohne Belastung für die Meere und ohne Belastung durch Verschmutzung der Meere, da Mikroalgen in geschlossenen Systemen gedeihen. Pflanzliche Omega-3-Quellen liegen hingegen als kurzkettige Alpha-Linolensäure (ALA) vor, die erst mithilfe von Enzymen und nur zu fünf Prozent in EPA und nur zu 0,3 bis 0,4 Prozent in DHA umgewandelt werden kann. Folglich kann man den Bedarf an EPA und DHA nicht über Pflanzen decken. **Alterung/Verschleiß/Zellstoffwechsel:** EPA UND DHA sowie Astaxanthin gehören zu den besten Anti-Aging-Mittel überhaupt, sie regenerieren und schützen den gesamten Körper vor Oxidation. EPA und DHA stellen einen wesentlichen Bestandteil der Zellmembran und intrazellulären Membranen, etwa jene der Mitochondrien, dar. Sie verbessern den gesamten Zellstoffwechsel, indem sie die Flexibilität der Zellmembranen erhöhen, Nährstoffe und Sauerstoff besser in die Zelle lassen, ihre Entgiftung verbessern und den Alterungsprozess um bis zu 25 % verlangsamen. **Herz, Kreislauf, Gefäße:** Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA schützen Herz und Gefäße, sind sehr flexible ungesättigte Fettsäuren und werden für sämtliche Zellmembranen benötigt bzw. lagern sich dort ein. Sie verbessern den Zellstoffwechsel – vor allem der Herzgefäße - und senken das Risiko von Herzanfällen, plötzlichem Herztod und Schlaganfall. Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin hemmen Entzündungen - Gefäßerkrankungen sind Entzündungserkrankungen, das C-reaktive Protein im Blut sollte unter dem Wert 1 liegen. Omega-3-Fettsäuren fördern die Signalübertragung. EPA ist vor allem für das Herz von Bedeutung. Ein Mangel wirkt gefäßverengend. EPA wirkt der Verklebung der Blutplättchen entgegen, wodurch der Blutfluss verbessert wird. EPA senkt die Thromboseneigung, beugt Thrombose vor, etwa bei Fernflügen, es senkt Bluthochdruck, ein Mangel erhöht ihn. Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin heben HDL-Cholesterin, senken Triglyceride und LDL-Cholesterin, verhindern dessen Oxidation und damit das Ablagern an den Gefäßwänden, senken das Arteriosklerose-Risiko **und** bei koronarem Venenbypass das Restenosierungs-Risiko. Gefäßablagerungen werden teilweise rückgängig gemacht, der Herzrhythmus wird verbessert. Astaxanthin lässt die empfindlichen Herzgefäße leichter entspannen. **Gehirnstoffwechsel:** Der gesamte Gehirnstoffwechsel und alle Gehirnfunktionen sind auf Omega-3-Fettsäuren angewiesen, vor allem auf das DHA. Es ist ein Grundbaustein für Nervensystem und Gehirn, trägt zur Erhaltung der Gehirnfunktionen bei. Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin wirken sich in allen Hirnregionen positiv aus. Omega-3-Mangel in der Schwangerschaft verschlechtert die kognitiven Fähigkeiten des Babys, besonders wichtig, wenn eine Frühgeburt droht. **Alzheimer-Demenz:** Omega-3-Fettsäuren verbessern generell Gedächtnis, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Astaxanthin ist ein starkes, gehirngängiges Antioxidans, das die Oxidation von Cholesterin verhindert. **Depression:** Omega-3-Fettsäuren sind für die Bildung der Nervenbotenstoffe Serotonin und Dopamin notwendig, die Wohlbefinden und Antrieb steuern. **Sucht/Entzug:** Mangelnde Botenstoffe im Gehirn, Serotonin und Dopamin, spielen eine zentrale Rolle bei Sucht. Omega-3-Fettsäuren können durch Anregung der Botenstoffe Erleichterung verschaffen. **Ängste:** Entzündungen triggern ständig das Angstzentrum im Gehirn - Krillöl hemmt vehement Entzündungen aufgrund seiner Omega-3-Fettsäuren und seines Astaxanthins und lindert Ängste damit indirekt. **Autismus/Asperger Syndrom/Schizophrenie/ADS/ADHS:** Omega-3-Fettsäuren zeigen bei all diesen Störungen gute Erfolge, wohl wegen der allgemeinen Verbesserung des Gehirnstoffwechsels und der besseren Bildung von Nervenbotenstoffe. **Immunsystem/Entzündungserkrankungen:** Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin sind jeder für sich wirksame Entzündungshemmer, sie senken den Entzündungswert C-reaktives Protein (CRP) im Blut maßgeblich, hemmen auch „stille“ chronische Entzündungen. Omega-3-Fettsäuren bilden sogar die Grundbausteine für entzündungsauflösende Substanzen – Resolvine, Lipoxine, Maresine und Protektine – die das Abklingen von Entzündungsreaktionen nach einer Infektion fördern (das Immunsystem produziert eine Entzündung, um eindringende Bakterien, Viren oder Pilze unschädlich zu machen. Es muss aber auch das Abklingen der Entzündung einleiten). Bei Mangel an Omega-3-Fettsäuren geraten diese Prozesse aus der Balance und es können sich chronische Entzündungen einstellen, wie es beispielsweise bei Arteriosklerose oder Autoimmunerkrankungen der Fall ist. **Autoimmunerkrankungen/Colitis ulcerosa/Morbus Crohn/Lupus erythematodes/MS/Nephropathien:** Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin reduzieren Entzündungsfaktoren, stoppen Entzündungen. **Rheuma/Arthritis:** Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin sind sehr bewährt bei Gelenkentzündungen, hemmen Entzündungen und führen zum Rückgang von Schmerzen, Steifheit und Funktionsstörungen, bremsen Gelenknorpelabbau. **Schmerzen:** Omega-3-Fettsäuren und hochdosiertes Astaxanthin wirken gemeinsam als Schmerzmittel und reduzieren Entzündungsbotschaften auf ein erträgliches Maß.

Nicht radikal einen einzigen, wie Schmerzmittel, dafür aber gleich viele auf einmal zu einem gewissen Prozentsatz. Auf diese Weise werden Schmerzen wie Migräne, Rücken-, Gelenkschmerzen gelindert. Da sich Astaxanthin erst anreichern muss, sind bei akuten, schmerzhaften Entzündungen höhere Dosen, also die doppelte Tagesdosis (12 mg), ratsam. **Diabetes:** Wirkt gegen Gefäßschäden durch antioxidativen Schutz und Entzündungshemmung.

Haut/Alterung/Unreinheit/Sonnenschutz: Astaxanthin reduziert Falten, Altersflecken, Sommersprossen, Hautunreinheiten, Schwellungen unter den Augen, trockene Haut wird geschmeidiger, Hautelastizität, Glätte und Talgverteilung werden verbessert, schützt vor Sonnenbrand, reichert sich in der Haut an (bei 6 mg täglich innerhalb von 1-3 Wochen), bildet es einen nicht abwaschbaren Sonnenschutz ohne negative Effekte. Astaxanthin schützt vor Hautkrebs auslösenden UVA-Strahlen besser als jede Sonnencreme. **Neurodermitis/atopisches Ekzem/Psoriasis:** Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin haben befeuchtende und entzündungshemmende Wirkung, senken die Entzündungs- und Allergiebereitschaft wirken gegen die um etwa 20-fach erhöhte Arachidonsäure bei Psoriasis und die damit verbundenen Entzündungsprozesse der Haut oder auch der Gelenke. Es kommt zu einer Besserung der Psoriasis, einem Rückgang der Schuppung, der Hautrötung und der Hautdicke. Auch der Rückgang von Gelenkschmerzen wurde beobachtet. **Allergien:** Omega-3-Fettsäuren senken die Allergiebereitschaft durch ihre Gegenspielerfunktion zur entzündungs- und allergiefördernden Arachidonsäure, die durch tierische Fette, Eier und Omega-6-reiche Öle gefördert wird, Mikroalgenöl enthält kein Histamin. **Schleimhäute:** Omega-3-Fettsäuren fördern das Schleimhauthormon Östrol, dadurch werden die Schleimhäute im Urogenitaltrakt, im Darm und in den Gelenken widerstandsfähiger gegenüber entzündungsauslösenden Bakterien, Viren und Pilzen. **Migräne:** Häufigkeit und Intensität von Migräneattacken gehen zurück. **PMS:** Omega-3-Fettsäuren erleichtern alle Symptome des prämenstruellen Syndroms - bei Schmerzen, Gewichtszunahme, Spannungsgefühl, Wassereinlagerungen, Hautproblemen bis hin zu psychischen Beschwerden. **Nervenerkrankungen/Epilepsie/Parkinson/MS/Chorea Huntington:** Omega-3-Fettsäuren schützen und verbessern gleich mehrfach die Nervenfunktion, DHA wird für die Myelinscheiden um die Nervenzellen benötigt. Omega-3-Fettsäuren verbessern die Dopaminbildung, wichtig gegen Zittern, etwa bei Parkinson. **Leber/Entgiftung:** Astaxanthin schützt die Leber vor freien Radikalen, die bei der Entgiftung gehäuft auftreten und regt die Leber zu vermehrter Produktion von Enzymen an, die vor Leberkrebs schützen.

Lunge/Anstrengungsasthma/Atemwegsinfekte/Lungenemphysem/Mukoviszidose: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin reduzieren Entzündungen und sind Vorläufer des Schleimhauthormons Östrol.

Knochen/Osteoporose/Osteoarthritis/Knochenbruch: Omega-3-Fettsäuren erhöhen die Knochendichte bereits bei Jugendlichen und schützen auch in späteren Jahren vor Knochenschwund. **Augen/Makuladegeneration/Grauer Star/Grüner Star:** DHA trägt zur Erhaltung der Sehkraft bei. Astaxanthin reichert sich in der Makula an und schärft die Sehkraft, bewahrt das Farbsehen, schützt vor und hilft bei Makuladegeneration (trockener Makula) und Makulaödem (feuchter Makula), beeinflusst grauen Star positiv, steigert die Durchblutung in den Netzhautgefäßen, schützt Photorezeptorzellen und Nervenzellen, die Bildinformationen weiterleiten, hilft bei schmerzenden und trockenen Augen, Netzhautarterienverschluss, sämtlichen entzündlichen Augenerkrankungen sowie Folgeschäden durch Diabetes, senken den Augeninnendruck bei grünem Star. **Sport/Muskulatur:** Omega-3-Fettsäuren verbessern das Omega-6/Omega-3-Verhältnis bei eiweißreicher Ernährung. Astaxanthin mindert die Gefahr eines Sonnenbrands bei Sport im Freien, konzentriert sich in der Muskulatur, wirkt dort Oxidationsprozessen durch Anstrengung entgegen, wodurch Leistung, Kraft und Ausdauer steigen bei schnellerer Regeneration, weniger Muskelkater, weniger Verschleiß und Entzündungen und weniger Gelenkschmerzen. **Schilddrüsenunterfunktion/-entzündung/-überfunktion:** Omega-3-Fettsäuren fördern die Hormonbildung, Anwender berichten von raschen Verbesserungen, auch Engegefühl bzw. Kropf können verschwinden. Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin wirken entzündungshemmend bei Entzündung der Schilddrüse. Die Phospholipide des Krillöls entschleunigen die Schilddrüsenaktivität. **Kinderwunsch/Hormone:** Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin verbessern die Beweglichkeit, Geschwindigkeit und Morphologie der Spermien und den Testosteronwert. Überhaupt ist Astaxanthin gut fürs Hormonsystem, so etwa auch bei PCOS, einer Hormonstörung bei Frauen.

Krebs/Metastasenbildung: Omega-3-Fettsäuren und Astaxanthin senken freie Radikale und Arachidonsäure, haben stark antioxidativen und entzündungshemmenden Effekt. Ein Drittel der Krebserkrankungen steht mit Entzündungen in Verbindung. Bevölkerungen mit hohem Omega-3-Fettsäureanteil in der Nahrung zeigen unter anderem auch niedrigere Krebsraten. EPA wirkt tumorhemmend (tierexperimentell bei Haut-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm- und Prostatakrebs), DHA leitet den Zelltod der Krebszelle ein. Unterdrückt Metastasierung von Brust- und Darmkrebs, beeinflusst die Zellproliferation der Darmschleimhaut bei Dickdarmkrebs positiv. Von allen Carotinoiden zeigt Astaxanthin die größte Aktivität zur Tumorerregung: Wirkt antioxidativ und entzündungshemmend, verbessert die Zellkommunikation, dadurch erschwerte Ausbreitung von Krebszellen, reduziert DNA-Schäden, stimuliert Lymphozyten-Ausbreitung, vermehrt antikörperbildende T-Zellen und Killerzellen, reduziert Tumormarker. **Schlaf:** Verbessert den Schlaf. **Zahnfleischentzündungen/Zähne:** Hemmt alle Entzündungen

Gegenanzeigen: Bei höheren Dosierungen blutverdünnende Wirkung beachten. Unterstützt die Wirkung von Blutverdünnungsmitteln (es empfiehlt sich nach einiger Zeit den Quick-Wert bzw. INR-Wert überprüfen lassen und gegebenenfalls auf Anraten des Arztes Blutverdünner zu reduzieren). Bei Einnahme von Blutverdünnungsmitteln nimmt man Mikroalgenöl parallel für zwei Wochen und lässt dann den Quick-Wert prüfen. Fast immer kann dann das blutverdünnende Medikament reduziert werden. Vor Operationen die Einnahme beenden und den Arzt darauf hinweisen

Schwangerschaft/Stillzeit: Erlaubt

Tagesdosis: 1,5 Teelöffel entsprechen einer therapeutisch relevanten Hochdosis von 2 g Omega-3-Fettsäuren und 6 mg Astaxanthin.

Oreganoöl

Natürliches Antibiotikum, Anti-Viren-Mittel, Anti-Pilzmittel

Anwendung: Immunsystem, natürliches Antibiotikum, löst Biofilme, E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien, multiresistente Keime wie Staphylococcus aureus, Klebsiella pneumoniae, Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, grippale Infekte, Halsschmerzen, Husten, Verschleimung der Bronchien, Kältezustände, HPV (Warzen), Candida albicans, Darmpilz, Pilz im Urogenitalbereich, Krebs und Metastasen, Fehlbesiedelung des Dünndarms, Parasiten, Verdauung, Blähungen, Gärung im Darm, Reizdarm, Blasenentzündung, auch wiederkehrend, Gastritis durch Helicobacter pylori, chronisch entzündliche Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Diabetes, Paradontose

Beachtenswert: Eines der stärksten Naturmittel gegen jede Art von Erreger! Das ätherische Oreganoöl ist extrem scharf und darf nie pur verwendet werden, daher ist die Anwendung in Kapseln mit magenschonender Beschichtung schonender. **Immunsystem:** Stärkt das Immunsystem gegen viele Erreger, **Entzündungen, Schmerzen:** Entzündungshemmend, schmerzstillend. **Bakterien:** Natürliches Antibiotikum, hilft oft besser als Antibiotika, da es Biofilme, die manche Bakterien bilden, durchdringen kann, deshalb empfohlen bei E. coli, Salmonellen, Clostridien, Borrelien und bei den multiresistenten Keimen Staphylococcus aureus und Klebsiella pneumoniae. Eine Studie zeigte 2011, dass Oreganoöl bei multiresistenten Keimen eingesetzt werden kann. Eine Vergleichsstudie verglich Oreganoöl mit Penicillin und Streptomycin gegen multiresistente Staphylokokken-Enterotoxin-Bakterien, die Lebensmittelvergiftungen auslösen. **Viren:** Herpes-Viren, Schnupfen-Viren, grippale Infekte, HPV (Warzen), Norovirus - der Inhaltsstoff Carvacrol kann tatsächlich den Panzer des Norovirus effektiv aufbrechen. **Pilze:** Sehr schnelle Wirkung bei Candida albicans, Pilz im Darm oder Urogenitalbereich, **Parasiten:** Tötet Parasiten ab. Sowohl solche, die äußerlich quälen wie Läuse als auch etwa Darmparasiten, **Krebs:** Sein Inhaltsstoff Carvacrol hat Anti-Tumorwirkung. Oreganoöl ist auch ein wichtiger Bestandteil von „Reinöl“, zu dem es Krebsheilungsberichte im Internet gibt. Carvacrol im Oreganoöl zeigt beachtliche Wirkung auf Prostata-, Brust- und Hautkrebszellen. Sein Carnosol, auch ein Bestandteil des Rosmarins, hat zelltodauslösende Wirkung bei Darmkrebszellen. Thymol, auch im Thymian enthalten, hat zelltodauslösende Wirkung bei Brust-, Lungen- und Prostatakrebszellen. Gesunde Zellen werden nicht beeinflusst. **Darm:** 95 % Aufnahme im Dünndarm, gegen alle Schadbakterien, Pilze, Parasiten, unterstützt Verdauung, bei Reizdarm, **Blase:** Bei Blasenentzündung, auch wiederkehrend, Antibiotikaresistenz, **Magen:** Regt die Magensäureproduktion an und verbessert die Verdauung. Hilft bei Gastritis durch Helicobacter pylori, **Gelenke:** In der TCM eingesetzt gegen Wind/Kälte und Hitze/Nässe (Bi-Syndrom), was chronisch entzündlichen Krankheiten wie Rheuma, Arthrose, Arthritis, Gicht entspricht, **Diabetes:** Antioxidative Wirkung, senkt Blutzucker, **Mund, Nase, Nebenhöhlen, Rachen:** Bei Paradontose, Schnupfen, Halsschmerzen, **Lunge, Bronchien:** Husten lindernd, Lungenentzündung durch Klebsiella pneumoniae.

Gegenanzeigen: Wirkt blutverdünnend, daher nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren. Hemmt die Eisen-Aufnahme daher zwei Stunden Abstand zu den Mahlzeiten einhalten. Bei viel Hitze und Trockenheit im Körper: Zusätzlich Kühlung mit Baikal Helmkraut + Andrographis sowie Befeuchtung der Schleimhäute mit Aloe Vera oder Auricularia Vitalpilz (Achtung blutverdünnend). Anwendung bis zu drei Wochen, dann eine Pause machen, höchstens weitere drei Wochen. Sicherheitshalber Darmflora aufbauen, obwohl Experimente zeigen, dass etwa Laktobazillen nicht absterben.

Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht geeignet

Tagesdosis: 1 Kapsel nach dem Essen. Zur äußerlichen Anwendung bzw. zum Inhalieren Kapsel aufstechen und den Inhalt mit noch etwas Olivenöl verdünnen.