

Kompendie örter

15 Dagars Tarmdetox (Protokoll)

Detta är ett intensivt 15-dagarsprotokoll utformat för att mekaniskt och botaniskt hjälpa tarmen att släppa gammalt material. Formeln (som bygger på samma grundingredienser som den långsiktiga rutinen, men appliceras här som en intensivkur) förenar aktiva växtämnen med gelbildande fibrer som fångar upp material och skapar volym, samtidigt som slemhinnan skyddas.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt och skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och dränerande bas med fuktande och milt värmande inslag.
- **Synergi:** Den klassiska balansen mellan att "driva ut" (Cascara/Aloe) och att "samla upp och skydda" (Psyllium/Läkemalva).

Fördjupning i formelns örter

Under denna 15-dagarsperiod samverkar dessa sex ingredienser för att städa ur och återställa tarmens dynamik:

1. Cascara Sagrada (*Frangula purshiana*)

- **TCM-Egenskaper:** Bitter, svalkande. Riktat sig mot Tjocktarm.
- **Traditionell användning:** Fungerar som utrensningens motor. De naturliga antrakinonerna i barken stimulerar tarmväggens peristaltik och tvingar fram en aktiv, nedåtgående rörelse som bryter djup stagnation.

2. Aloe Vera (*Aloe barbadensis*)

- **TCM-Egenskaper:** Kall, bitter.
- **Traditionell användning:** En mästare på att kyla ned och dränera ut "ackumulerad hetta". Aloen löser upp hårda beläggningar och har en uttalat rensande verkan, samtidigt som växtens inre slemämnen svalkar systemet.

3. Kruskräppa (*Rumex crispus* / Yellow Dock)

- **TCM-Egenskaper:** Bitter, svalkande.
- **Traditionell användning:** Under en fokuserad utrensning behöver levern extra stöd. Kruskräppan stimulerar gallflödet, vilket fungerar som kroppens eget rengörings- och smörjmedel inuti tarmgångarna.

4. Psylliumhusks (*Plantago ovata*)

- **TCM-Egenskaper:** Neutral, söta inslag.

- **Traditionell användning:** Själva "svampen" i protokollet. Psylliumfröskalén sväller kraftigt i vatten och bildar en gel som rent fysiskt borstar tarmväggarna och fångar upp det material som de bittra örterna har frigjort.

5. Läkemalva (*Althaea officinalis*)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, söt och fuktande (*Yin-stärkande*).
- **Traditionell användning:** När tarmen rensas intensivt under 15 dagar kan slemhinnan lätt bli överansträngd. Läkemalvan tillför tjockt, skyddande växtslem (*mucilag*) som lägger sig som ett milt plåster över tarmväggen och förhindrar irritation under kuren.

6. Ingefära (*Zingiber officinale*)

- **TCM-Egenskaper:** Varm, skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** En utrensning kan lätt bli för kall och krampaktig på grund av de starka bitterörterna. Ingefäran håller magens "eld" brinnande, ökar mikrocirkulationen och motverkar gaser och knip under processen.

Användningsrutin & Strategi

- **Protokollets längd:** Används oavbrutet i 15 dagar, därefter görs ett uppehåll.
- **Rekommenderat intag:** Ca 1,6 g – 4,8 g (motsvarande ca 1/3 tsk till 1 tsk) rörs ut noggrant i 2–3 dl rumstempererat eller ljummet vatten. Dricks omedelbart innan pulvret tjocknar. Intages på kvällen innan läggdags så formeln får arbeta ostört under natten.
- **Individuell anpassning:** Toleransen under en utrensning är högst individuell. Börja alltid med den lägsta doseringen (1/3 tsk) de första 1–2 dagarna för att känna in kroppens svar. Vid behov kan dosen därefter trappas upp stegvis mot 1 tsk.
- **Mycket viktigt – Vätskebalans:** Gelbildande fibrer (psyllium och läkemalva) kräver stora mängder vatten för att fungera utrensande i stället för att bromsa upp. Det är avgörande att dricka rikligt med rent vatten under hela dagen under dessa 15 dagar.

20 Dagars Balansprotokoll

20 Dagars Balansprotokoll är utformat som en strukturerad, återställande 20-dagarsrutin. Protokollet förenar näringsrik grön botanik, fokuserade droppkomplex och djupverkande mineraler för att stötta kroppens inre flöden och dagliga återhämtning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Djup grön örtkaraktär, bitter, sammandragande och milt värmande inslag.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och dränerande i grunden, balanserad med stärkande näring (*Jing/Qi*) för att inte dränera kroppens livskraft under kuren.
- **Synergi:** Kombinerar växtnäring under morgonen för att väcka systemet, riktad cirkulation mitt på dagen samt uppsamlade mineraler under kvällen.

Fördjupning i protokollets komponenter

1. Supergreens & Näringspulver (Morgon & Eftermiddag)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, söt och bitter. Stärker Mjälte och Lever-Qi.
- **Traditionell användning:** Klorofyllrika grönsaker och näringstät växtpulver tillför lättupptagliga mikronäringsämnen. Inom fytoterapi används dessa för att bygga upp blodet (*Blood tonic*), ge långvarig vitalitet och stötta kroppens naturliga avfallshantering.

2. Pre Detoxkomplex (Morgon & Eftermiddag)

- **TCM-Egenskaper:** Bitter, aromatisk och cirkulerande.
- **Traditionell användning:** Ett utvalt örtextrakt i droppform som sätter snurr på stagnation i mellersta brännaren (*Middle Jiao*). Dropparna stimulerar lever- och gallsekretionen samt förbereder vävnaderna för utrensning.

3. Tungmetallkomplex (Kväll)

- **TCM-Egenskaper:** Neutral, torkande och uppsamlande.
- **Traditionell användning:** Ett mineral- och örtkomplex avsett för kvällsbruk. Formeln fungerar som en inre magnet som binder upp fria ämnen i tarmkanalen under natten, när kroppen befinner sig i sitt naturliga reparationsläge (*Yin-fasen*).

Doserings- & Användningsrutin

-  **Morgon (före frukost):**
 - **Grön Dryck:** Blanda 1 tsk Supergreens + 1 tsk Näringspulver i 3–4 dl rumstempererat vatten. Rör om och drick direkt, följ gärna upp med ett extra glas rent vatten.
 - **Pre Detoxkomplex:** 20–30 droppar (1–1,5 ml) i ett litet glas vatten (intages ej i direkt anslutning till måltid).
-  **Eftermiddag (ca 15 min före måltid):**
 - **Pre Detoxkomplex:** 20–30 droppar (1–1,5 ml) i ett litet glas vatten.
 - **Supergreens:** 1 tsk i minst 2 dl vatten.
-  **Kväll (minst 1 timme från måltid eller före läggdags):**
 - **Tungmetallkomplex:** ½–1 tsk utrört i minst 2 dl vatten.
 - (*Valfritt*) Avnjut gärna en kopp varmt botaniskt örtte (såsom kamomill, ingefära eller maskros) för att ge magen värme och främja avslappning.

Aknekomplex

Aknekomplex är en avancerad österländsk formel utformad för att hantera inre obalanser som manifesterar sig i huden. Formeln kombinerar kraftfullt svalkande bitterörter med lymf- och blodcirkulerande rötter för att städa ur överskottsvärme och dämpa blossande tillstånd.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, skarpsmakande och söt.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och svalkande. Rensar Hetta (*Clear Heat*), torkar Fukt och skingrar Giftig Hetta (*Toxic Heat*) från Hud och Blod.
- **Synergi:** Kylande toppnoter dämpar inflammation i huden, medan cirkulerande rötter förhindrar att slaggprodukter stagnerar i vävnaderna.

Fördjupning i formelns örter (Per dagsdos 3330 mg)

1. Kinesisk Frossört (*Huang Qin / Scutellaria baicalensis*) – 550 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, bitter. Riktat sig mot Övre brännaren, Lever och Gallblåsa.
- **Traditionell användning:** En av de viktigaste örterna i TCM för att rensa Hetta och torka Fukt. Den dämpar rodnad och rödaktiga utslag i ansikte och på överkropp.

2. Kinesisk Backsippa (*Bai Tou Weng / Pulsatilla chinensis*) – 550 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, bitter.
- **Traditionell användning:** Används traditionellt för att rensa djup Hetta och "giftiga" tillstånd ur blodet. Den hjälper kroppen att dämpa variga eller inflammerade hudprocesser.

3. Forsythia (*Lian Qiao / Forsythia suspensa*) – 450 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och aromatisk.
- **Traditionell användning:** En klassisk ört för att lösa upp knutar, svullnader och hårdheter under huden (*Dissolves nodulation*). Den skingrar värme från hudytan.

4. Angelica Dahurica (*Bai Zhi / Angelica dahurica*) – 350 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, skarpsmakande (akrid). Riktat sig mot Ansikte och Magsäck.
- **Traditionell användning:** En unik ört som öppnar ytliga kanaler och har en särskild affinitet för ansiktets hud. Den dränerar fukt och underlättar läkning.

5. Bupleurum (*Chai Hu / Bupleurum chinense*) – 350 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** Sätter fart på stagnerad Lever-Qi. Inom örtläran kopplas hudutbrott ofta till känslomässig stress och leverst stagnation; *Chai Hu* öppnar flödet och släpper på inre tryck.

6. Kardborrerot (*Burdock / Arctium lappa*) – 250 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter.
- **Traditionell användning:** En hörnsten i västerländsk fytoterapi för hudhälsa. Fungerar som ett alterativum (blodrenare) som stöttar njurar och lymfsystem med att transportera bort slaggprodukter.

7. Rehmannia (*Sheng Di Huang / Rehmannia glutinosa*) – 250 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, söt och bitter.
- **Traditionell användning:** Näring åt *Yin* och kyler Blodet (*Cools Blood*). När hetta i blodet gör att huden blir torr, irriterad och röd återställer oprepared Rehmannia fuktbalansen.

8. Pionbark (*Mu Dan Pi* / *Paeonia suffruticosa*) – 250 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och aromatisk.
- **Traditionell användning:** Bryter blodstagnation och rensar stum hetta ur blodet utan att skada kroppens vätskor.

9. Coixfrö (*Yi Yi Ren* / *Coix lacryma-jobi*) – 200 mg

- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande, söt och mjuk.
- **Traditionell användning:** Dränerar fukt från huden och mjukar upp vävnaderna. Hjälper kroppen att driva ut vätskeansamlingar och orenheter.

10. Lakritsrot (*Gan Cao* / *Glycyrrhiza uralensis*) – 100 mg

- **TCM-Egenskaper:** Neutral, söt.
- **Traditionell användning:** Harmoniserar alla örter i formeln, lindrar irritation och skonar magens slemhinnor från de starka bitterämnena.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** Dagsdosen (3330 mg) fördelas och intages tillsammans med ljummet vatten i anslutning till måltid.
- **Strategi:** Eftersom formeln är kraftfullt svalkande rekommenderas att följa kuren i 4–8 veckor för att lugna blossande hud och därefter utvärdera kroppens inre balans.

Algomega

Algomega är en ren, vegetabilisk källa till de essentiella omega-3-fettsyrorna EPA och DHA, framställd direkt ur marina mikroalger (*Schizochytrium sp.*). Formeln ger ett optimalt fettsyraförhållande för att nära kroppens cellmembran, hjärna och kärlsystem helt utan de tungmetaller eller miljögifter som kan finnas i fiskolja.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig profil:** Mjuk, oljerik och fuktande.
- **TCM-Egenskaper:** Djupgående näring åt *Yin* och *Jing* (essensen). Smörjer vävnader och dämpar inre "Torr-Hetta".
- **Synergi:** Binder samman cellstrukturer, lugnar ett överhettat system och stöttar kroppens inre vätskenivåer.

Fördjupning i ingredienser & näringsprofil

1. Mikroalgalja (*Schizochytrium sp.*) – 1332 mg per dagsdos

- **DHA (Docosahexaensäyra) – 400 mg:** Hjärnans och näthinnans huvudsakliga strukturella byggsten. Inom traditionell synvinkel ger DHA näring åt *Sinnets hem* (*Shen*) och stöttar kognitiv skärpa och fokuserad mental energi.
- **EPA (Eikosapentaensäyra) – 200 mg:** En nyckelfettsyra för att stötta kroppens naturliga dämpning av irritation och hålla blodkärlen mjuka och elastiska.
- **Total Omega-fettsyror – 732,6 mg:** Ett högkoncentrerat fettsyra-komplex med 2:1-förhållande mellan DHA och EPA. Algoljan är upp till 85 % mer potent än standardiserad fiskolja.

2. Kapselskal & Antioxidantskydd

- **Skyddande matris:** Innehåller naturliga tokoferoler (Vitamin E), rosmarinextrakt och askorbylpalmitat (C-vitamin) för att förhindra att de känsliga fettsyror oxiderar, vilket säkerställer maximal stabilitet och renhet i kroppen. Kapseln är 100 % vegetabilisk (baserad på ärtstärkelse).

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1–2 mjukgelkapslar dagligen i samband med dagens fetthaltigaste måltid för optimalt upptag.
- **Vetenskapligt verifierade ramar:**
 - **Hjärna & Syn:** Vid ett dagligt intag av 250 mg DHA (motsvarande 1–2 kapslar) bidrar DHA till att upprätthålla normal hjärnfunktion och normal synförmåga.
 - **Hjärthälsa:** Vid ett dagligt intag av 250 mg EPA och DHA (uppnås redan vid 1 kapsel) bidrar fettsyror till hjärtats normala funktion.

Ångestkomplex (Nervsystem & Återhämtning)

Lugn & Ro är ett täckande botaniskt modertinkturkomplex utformat för att dämpa inre rastlöshet, stilla ett överaktiverat sinne och främja djup, naturlig vila. Formeln kombinerar västerländska sedativa örter med ansedda österländska adaptogener och blomsteressenser.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, aromatisk, mjukt söt och jordande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande till neutral. Lugnar *Shen* (Sinnets hem), skingrar inre Vind och stöttar *Yin* i Hjärt- och Levermeridianerna.
- **Synergi:** Kombinerar snabbverkande aromatiska bitterämnen med djupverkande näring för nervsystemet.

Fördjupning i formelns örter (Per 3 ml dagsdos)

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*) – 600 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, bitter och söt. Stärker *Jing* och *Qi*.
- **Traditionell användning:** En klassisk ayurvedisk adaptogen (*Rasayana*) som jordar nervsystemet och bygger upp kroppens motståndskraft mot långvarig stress utan att verka bedövande.

2. Citronmeliss (*Melissa officinalis*) – 600 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, aromatisk och bitter. Riktar sig mot Hjärta och Magsäck.
- **Traditionell användning:** Känd inom fytoterapi för att lätta på spänningar kring bröst och mage samt stilla oro och hjärklappning orsakad av inre hetta.

3. Valeriana (*Valeriana officinalis*) – 600 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, bitter och skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** En av de mest beprövade europeiska rotväxterna för att lösa upp djup muskeltension och underlätta insomnande genom att dämpa nervös aktivitet.

4. Kamomill (*Matricaria chamomilla*) – 400 mg

- **TCM-Egenskaper:** Neutral till svalkande, bitter och aromatisk.
- **Traditionell användning:** Mjukar upp stagnation i magen, harmoniserar kramptillstånd och verkar allmänt lugnande på känsliga system.

5. Hjärtstilla (*Leonurus cardiaca*) – 500 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och sammandragande. Riktar sig mot Hjärta och Perikard.
- **Traditionell användning:** Används traditionellt inom europeisk örtmedicin för att ge ett "omfamnande" stöd vid känslomässig stress, oro och hjärklappning.

6. Kava (*Piper methysticum*) – 300 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, skarpsmakande och bedövande/bitter.
- **Traditionell användning:** En stillahavsört som är känd för sina kavalaktoner, vilka ger en snabb muskulär och mental avslappning.

7. Rosenrot (*Rhodiola rosea*) – 200 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalt/Neutral, söt och sammandragande.
- **Traditionell användning:** En nordisk adaptogen som balanserar mentalt dis och utmattning så att lugnet kombineras med kognitiv klarhet.

8. Bach Räddningsdroppar (*Rescue Remedy*) – 200 mg

- **TCM-Egenskaper:** Energetiskt harmoniserande.
- **Traditionell användning:** En blomsteressensblandning som tillför subtil energetisk balans vid akut stress eller känslomässig obalans.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 3 gånger dagligen i lite vatten, alternativt 60 droppar utrört i 500 ml vatten som nippas 7–10 gånger under dagen för en jämn tillförsel.

Anti-I Pro

Anti-I Pro är en synergistisk öst-västlig örtblandning utformad för att bryta stagnerat flöde, svalka inre vävnadshetta och främja mikrocirkulation i kroppens inre miljö.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, kylande och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Rensar Hetta (*Clear Heat*), torkar Fukt och rör Blod och Qi.
- **Synergi:** Kombinerar blodcirkulerande rötter med kraftfullt svalkande bitterämnen.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml / 2400 mg dagsdos)

1. Gurkmejarot / Yujin (*Curcuma aromatica/longa*) – 533 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och skarpsmakande. Riktat sig mot Lever, Hjärta och Gallblåsa.
- **Traditionell användning:** Till skillnad från vanliga värmande kryddor är *Yujin* svalkande. Den bryter blodstagnation, öppnar blockerad Qi och skingrar inre tryck.

2. Kinesisk Kalott / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 533 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, bitter.
- **Traditionell användning:** En av de viktigaste örterna för att kyla ned blossande tillstånd, skydda slemhinnor och dämpa skadlig hetta i kroppen.

3. Andrographis (*Andrographis paniculata*) – 400 mg

- **TCM-Egenskaper:** Extremt kall, bitter.
- **Traditionell användning:** Känd som "Kungen av bitterämnen". Rensar effektivt ut hetta och understödjer immunförsvarets normala balanseringsmekanismer.

4. Rehmannia / Sheng Di Huang (*Rehmannia glutinosa*) – 400 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, söt och bitter.
- **Traditionell användning:** Kyler blodet och bygger upp *Yin* (kroppens kylvätskor), vilket förhindrar att de starka bitterörterna torkar ut systemet.

5. Vitpion / Bai Shao (*Paeonia lactiflora*) – 267 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, söt och sur.

- **Traditionell användning:** Mjukar upp spända muskler, ger näring åt blodet och harmoniserar leverns flöde.

6. Citrusskal / Chen Pi (*Citrus reticulata*) – 133 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, bitter och aromatisk.
- **Traditionell användning:** Sätter fart på Qi i mellersta brännaren och förhindrar att de kalla örterna skapar tyngd i magen.

7. Torkad Ingefära / Gan Jiang (*Zingiber officinale*) – 133 mg

- **TCM-Egenskaper:** Het, skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** Tänder magens eld och harmoniserar formeln så att upptaget blir optimalt.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

KSM-66 Ashwagandha® (Koncentrerat Rotextrakt)

KSM-66 Ashwagandha® är ett fullspektrum, ekologiskt rotextrakt framställt med en patenterad grön utvinningsmetod. Formeln ger en hög koncentration av active withanolider för maximal återhämtning och stressresistens.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt och astringerande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Bygger *Jing*, stärkande för Njur-Yang och Mjälte-Qi.
- **Synergi:** Högkoncentrerad enkelört för djup uppbyggnad av livskraft.

Fördjupning i råvaran (Per kapsel 500 mg / motsvarande 6250 mg rot)

KSM-66 Ashwagandha® (*Withania somnifera*)

- **Traditionell användning:** Fungerar som en adaptogen som stöttar binjurefunktionen, balanserar kortisolnivåer och främjar både fysisk uthållighet och mental ro.
- **Standardisering & Bärämne:** Innehåller brunt rismjöl för en ren produktfri från syntetiska fyllnadsmedel.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1–2 kapslar dagligen (500–1000 mg) i samband med måltid.

Ashwagandha Tinktur (Färsk & Vildplockad)

Ashwagandha Tinktur är ett kraftfullt, flytande extrakt framställt på färsk och vildplockad rot för att bevara växtens hela naturliga enzym- och alkaloidprofil.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, jordig och skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Ger djup näring åt Njurarna och lugnar sinnet.

Fördjupning & Kontraindikationer (Per dagsdos 2 ml / 2000 mg)

Färsk Ashwagandharot (*Withania somnifera*)

- **Traditionell användning:** Det flytande extraktet ger ett snabbt upptag i gommen och passar utmärkt när en omedelbar adaptogen effekt önskas.
- **Observera (Kontraindikationer):** Bör ej användas vid hypertyreos (överaktiv sköldkörtel), under graviditet eller vid känd överkänslighet mot nattskatteväxter (*Solanaceae*).

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 2 gånger dagligen i ett litet glas vatten.

Astragalus Tinktur (Färsk & Vildplockad)

Astragalus Tinktur är ett traditionellt flytande örtextrakt utvunnet ur färsk rot av *Astragalus membranaceus*. Den är känd som en av de främsta tonic-örterna inom österländsk botanik för att bygga kroppens yttre försvar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt och milt bitter.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Stärker Mjälte- och Lung-Qi samt lyfter och stärker *Wei Qi* (kroppens skyddande energi).

Fördjupning & Kontraindikationer (Per dagsdos 2 ml / 1600 mg)

Astragalusrot (*Astragalus membranaceus*)

- **Traditionell användning:** Används för att bygga långsiktig energi, motverka kronisk trötthet och stärka kroppens motståndskraft.
- **Observera (Kontraindikationer):** lakttag försiktighet vid graviditet. Kan interagera med immunosuppressiva (immunsänkande) läkemedel då örten aktiverar immunresponsen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml dagligen utrört i lite vatten.

Binjurekomplex

Binjurekomplex är en kraftfull sammansättning av nio adaptogena och lymfstimulerande örter. Formeln är utformad för att ge djup återhämtning vid långvarig utmattning och återställa kroppens energireserver.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt, aromatisk och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm bas med dränerande inslag. Bygger *Qi* och *Jing* samtidigt som den cirkulerar vätskor.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Sibirisk Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) – 1100 mg

- **Traditionell användning:** Stärker Mjälte och Njurar, främjar uthållighet och motverkar fysisk utmattning.

2. Ashwagandha (*Withania somnifera*) – 1100 mg

- **Traditionell användning:** Jordar nervsystemet och återhämtar utbrända energidepåer.

3. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 1100 mg

- **Traditionell användning:** Höjer kroppens grundenergi (*Qi*) och stärker försvaret.

4. Schisandra (*Schisandra chinensis*) – 1100 mg

- **Traditionell användning:** Fem-smakers-bäret som binder *Jing*, understödjer leverns faser och ger mental skärpa.

5. Helig Basilika / Tulsi (*Ocimum sanctum*) – 550 mg

- **Traditionell användning:** Lyfter sinnet, skingrar stagnerad stress och understödjer kortisolbalansen.

6. Mahoniabuske (*Mahonia aquifolium*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Bitter ört som stöttar lever och matsmältning under återhämtningen.

7. Snärjmåra (*Galium aparine*) – 280 mg

- **Traditionell användning:** En klassisk lymfrenare som hjälper kroppen att transportera bort slaggprodukter när ämnesomsättningen ökar.

8. Rosenrot (*Rhodiola rosea*) – 270 mg

- **Traditionell användning:** Ökar stresstålighet och mental kapacitet under belastning.

9. Sarsaparilla (*Smilax regelii*) – 170 mg

- **Traditionell användning:** Ört som främjar hormonell balans och stöttar njurarnas filtration.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1–3 kryddmått 2–3 gånger dagligen i vatten. Börja med 1 kryddmått och trappa upp gradvis. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Biofilmsknäckare

Biofilmsknäckare är ett riktat botaniskt komplex utformat för att bryta ner skyddande mikrobiella strukturer (biofilmer) och skingra svåråtkomliga beläggningar i mag-tarmkanalen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Starkt bitter, aromatisk och skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och torkande. Rensar Hetta, torkar Fukt och dödar Parasiter/Toxiner (*Kills Worms/Toxins*).
- **Observera (Kontraindikation):** Bör ej användas vid röd, torr tunga med sprickor (tecken på djup *Yin-brist*).

Fördjupning i formelns örter (Per 5 ml dagsdos)

1. Kinesisk Gulltråd / Huang Lian (*Coptis chinensis*) – 225 mg

- **Traditionell användning:** Extremt bitter ört rik på berberin. Rensar hård hetta och fukt ur Magsäck och Tarmar.

2. Kinesisk Frossört / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 175 mg

- **Traditionell användning:** Dämpar vävnadsirritation och skingrar giftig hetta.

3. Koriander (*Coriandrum sativum*) – 125 mg

- **Traditionell användning:** Aromatisk ört som binder och flyttar ämnen samt stöttar matsmältningsflödet.

4. Andrographis (*Andrographis paniculata*) – 125 mg

- **Traditionell användning:** Bryter mikrobiella strukturer och rensar blodet.

5. Propolis – 100 mg

- **Traditionell användning:** Biprodukt med naturligt skyddande och hartsartade egenskaper som stänger ute skadliga organismer.

6. Oregano & Timjan – 100 mg + 100 mg

- **Traditionell användning:** Rika på fenoler (karvakrol/tymol) som löser upp fettbaserade matriser och biofilmer.

7. Ingefära / Gan Jiang – 50 mg

- **Traditionell användning:** Värmer och skyddar magen från den starka kylan i bitterörterna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2,5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten. Börja med några droppar vid känslighet.
- **Pulsning:** Rekommenderas att köras i cykler: 3 veckors användning följt av 1 veckas paus.

Biofilmspaket (Synergistiskt Protokoll)

Biofilmspaket är ett kombinationsprotokoll som förenar det flytande örtkomplexet *Biofilmsknäckare* med enzymatiska och näringsmässiga kapslar för en komplett systemrensning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Kombinerar kraftfullt dränerande örter med enzymatisk nedbrytning av fibrin och biologiska matriser.

Fördjupning i protokollelementen

Del 1: Biofilmsknäckare (Flytande Örtkomplex – 5 ml dagsdos)

- *Innehåll:* Huang Lian, Huang Qin, Koriander, Andrographis, Propolis, Oregano, Timjan, Ingefära.
- *Funktion:* Bryter ner mikroorganismernas fysiska skydd och rensar fuktig hetta.

Del 2: Enzymatisk & Näringsmässig Kapsel (Per kapsel)

- **Nattokinase (100 mg):** Fibrinolytiskt enzym framställt ur fermenterade sojaböner (*Natto*). Bryter ner protein- och fibrinbaserade strukturer i kroppen.

- **N-Acetylcystein / NAC (40 mg):** Mucolytisk aminosyra som löser upp segt slem och understödjer kroppens glutationsproduktion.
- **Svartkummin, Sea Moss, Grönt te, Maskrosrot, Koriander & Fänkål:** Stöttar organfiltration, gallflöde och fria radikaler.
- **Vitamin D3 (5,5 mcg / 220 IE) & Selen (55 mcg):** Essentiellt immun- och antioxidantskydd.

Användningsrutin & Strategi

- **Örtdroppar:** 2,5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten (pulsa 3 veckor på, 1 vecka av).
 - *Alkoholreducering:* Koka upp ½ dl vatten, låt stå i 30 sekunder, tillsätt dosen och låt ånga av i 6–8 minuter innan intag.
- **Kapslar:** 1 kapsel dagligen på tom mage (ej tillsammans med mat) för att enzymerna ska arbeta systemiskt i stället för med matsmältningen.
- **Försiktighet:** Bör ej användas under graviditet.

Kapitel: Cirkulation, Blodnäring & Riktade Systemprotokoll

Blodstasbalans

Blodstasbalans är en klassisk österländsk formel framställd för att öppna fastnat flöde, lösa upp stagnerat blod och främja en fri, ohindrad mikrocirkulation i kroppens kärlsystem och vävnader.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, söt och milt värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm till neutral. Rör Blod (*Invigorates Blood*), skingrar Blodstas (*Transforms Blood Stasis*) och öppnar meridianerna (*Unblocks Channels*). Riktat sig mot Hjärta, Lever och Mälte.
- **Synergi:** Kombinerar kraftfulla blodrörande rötter med aromatiska blommor som löser upp blockeringar utan att förbruka kroppens grundläggande vätskor.

Fördjupning i formelns örter (Per 4 ml / 1330 mg dagsdos)

1. Röd Salvia / Dan Shen (*Salvia miltiorrhiza*) – 333 mg

- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande, bitter. Riktat sig mot Hjärta och Lever.
- **Traditionell användning:** En av de mest vördade örterna i TCM för hjärt- och kärlsystemet. *Dan Shen* bryter blodstagnation, lugnar sinnet och främjar återtillväxt och regeneration av frisk vävnad.

2. Libbsticka / Chuan Xiong (*Ligusticum wallichii*) – 267 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, skarpsmakande (akrid). Riktat sig mot Lever, Gallblåsa och Perikard.

- **Traditionell användning:** Känd som "blodets Qi-driver". Den rör både Qi och Blod, för upp cirkulationen till huvudet och skingrar djupa spänningar i kärlnätverket.

3. Kinesisk Kvanne / Dong Quai (*Angelica sinensis*) – 267 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt och bitter. Riktat sig mot Lever, Hjärta och Mjälte.
- **Traditionell användning:** Blodets främsta tonikum som både ger näring åt blodet och sätter det i rörelse, vilket förhindrar att cirkulationen blir torr eller krampaktig.

4. Röd Pionrot / Chi Shao (*Paeonia rubra*) – 267 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och sur. Riktat sig mot Lever.
- **Traditionell användning:** Kyler blodet och bryter blodstagnation. Idealisk när stagnerat blod har alstrat inre hetta och vävnadsspänning.

5. Safflor / Hong Hua (*Carthamus tinctorius*) – 200 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, skarpsmakande. Riktat sig mot Hjärta och Lever.
- **Traditionell användning:** En finstämd blomma som öppnar kapillärbäddarna, skingrar smärta orsakad av stagnation och sätter snurr på det mikroskopiska blodflödet.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml 2 gånger dagligen i ett litet glas ljummet vatten.

Blodvital

Blodvital är en traditionell tonifierande formel baserad på klassisk österländsk fytoterapi. Den är utformad för att ge djup näring åt blodet, stärka kroppens grundenergi (*Qi*) och motverka trötthet, matthet och inre torrhet.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, milt bitter och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Varm och fuktande. Bygger Blod (*Tonifies Blood*), stärker Mjälte-Qi och tonifierar *Yin*.
- **Synergi:** Förenar fylliga, näringsrika rötter med Qi-stärkande och cirkulerande örter så att näringen lätt kan tas upp och distribueras i kroppen.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml / 2666 mg dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (*Astragalus membranaceus*) – 1067 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt. Riktat sig mot Mjälte och Lunga.
- **Traditionell användning:** Stärker Mjälten, som är källan till allt nytt blod i kroppen. *Huang Qi* lyfter energin och ger den styrka som krävs för att bilda rikligt med näringsrikt blod.

2. Tillagad Rehmannia / Shu Di Huang (*Rehmannia glutinosa praeparata*) – 533 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt och tjock/fyllig. Riktar sig mot Njuror och Lever.
- **Traditionell användning:** Hörnstenen för att bygga Blod och *Jing* (essens). Den ger djup återfuktning och näring när blodet är försvagat eller tunt.

3. Kinesisk Kvanne / Dong Quai (*Angelica sinensis*) – 533 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt och bitter.
- **Traditionell användning:** Harmoniserar och bygger blodet, samtidigt som den ser till att det nya blodet cirkulerar mjukt ut i alla vävnader.

4. Vitpion / Bai Shao (*Paeonia lactiflora*) – 400 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, söt och sur. Riktar sig mot Lever och Mjälte.
- **Traditionell användning:** Bevarar *Yin*, mjukar upp Levern, lindrar kramper och ger näring åt blodet utan att skada magens smältningsförmåga.

5. Citrusskal / Chen Pi (*Citrus reticulata*) – 133 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, bitter och aromatisk.
- **Traditionell användning:** Sätter fart på Qi i mellersta brännaren. Dess aromatiska bitterhet förhindrar att de tunga, blodbyggande örterna (som Rehmannia) skapar smältningsmotsättningar eller tyngd i magen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4 ml 2 gånger dagligen utrört i lite vatten.

BorrAkut

BorrAkut är ett högkoncentrerat, snabbverkande flytande örtkomplex baserat på färska, vildplockade växter. Formeln är framtagen för att ge omedelbart botaniskt stöd vid akuta yttre påfrestningar i skog och mark, såsom fästingbett eller insektsstick.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, sammandragande och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas med stärkande inslag. Rensar Toxisk Hetta (*Clear Toxic Heat*), kyler Blodet och stärker *Wei Qi* (kroppens skyddande immunbarriär).
- **Synergi:** Kombinerar kraftfullt svalkande och rensande växter med djupgående immun- och vävnadsstöd.

Fördjupning i formelns örter (Per 2 ml dagsdos / 500 mg av vardera färsk ört)

1. Skvattram / Ledum (*Rhododendron tomentosum*) – 500 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, skarpsmakande och aromatisk.

- **Traditionell användning:** En klassisk nordisk växt med lång historia inom folkmedicinen vid bett och stick. Den dämpar lokal svullnad, lugnar blossande reaktioner och hjälper vävnaden att återfå sin normala status.

2. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 500 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt.
- **Traditionell användning:** Aktiverar kroppens yttre immunförsvar (*Wei Qi*) så att organismen omedelbart kan möta och isolera den yttre påfrestningen vid ingångsporten.

3. Kardvädd / Teasel (*Dipsacus fullonum*) – 500 mg

- **TCM-Egenskaper:** Milt varm, bitter och pungent. Riktat sig mot Lever och Njurar.
- **Traditionell användning:** En nyckelört i västerländsk och österländsk tradition (*Xu Duan*) som driver verksamma ämnen djupt in i senor, leder och mikrovävnader där dolda obalanser annars kan få fäste.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag vid akut behov:** 20 droppar (1 ml) 4 gånger dagligen i 1 dl vatten under de första dagarna efter bett eller yttre belastning.
- **Strategiskt stöd:** För ett heltäckande skydd kan kuren vid behov kombineras med djupgående detoxprotokoll (såsom *Borreliadetox* eller *Tungmetalldetox*).

Borreliadetox (4-Delat Systemprotokoll)

Borreliadetox är ett heltäckande, 4-delat synergiprotokoll utformat för att bryta ner mikrobiella sköldar, binda upp frisatta ämnen, rensa djup hetta och stötta organfiltrationen under en mer omfattande återställande kur.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Multifacetterad systemkur. Rensäkerhet genom samtidig nedbrytning (Biofilm), rensning (Borreliakomplex), gallaktivering (Pre-detox) och uppsamling (Tungmetallkomplex).

Fördjupning i protokollets 4 delar

Del 1: Borreliakomplex (Flytande Örtkomplex – 100 ml)

- **Ingredienser per 5 ml dagsdos:** Cryptolepis (400 mg), Sida acuta (333 mg), Parkslide (267 mg), Astragalus (200 mg), Kattklo (167 mg), Kardvädd (133 mg), Läkemalva (100 mg), Ingefära (67 mg).
- **Funktion:** Protokollets huvudsakliga botaniska spets. Rensar djup hetta, stödjer immunsystemets respons och motverkar mikrobiella strukturer i dolda vävnader.

Del 2: Biofilmsknäckare (Flytande Örtkomplex – 100 ml)

- **Ingredienser per 5 ml dagsdos:** Huang Lian (225 mg), Huang Qin (175 mg), Koriander (125 mg), Andrographis (125 mg), Propolis (100 mg), Oregano (100 mg), Timjan (100 mg), Ingefära (50 mg).
- **Funktion:** Bryter ner biologiska skyddsmattor (biofilmer) i mag-tarmkanalen så att de aktiva örterna kommer åt avsedda områden.
- **Kontraindikation:** Undvik vid röd, torr tunga med sprickor.

Del 3: Pre Detox (Svalkande & Leverstöttande Tinktur – 100 ml)

- **Ingredienser per dagsdos:** Berberis (600 mg), Snärjmåra (240 mg), Gurkmeja (140 mg), Maskrosrot/blad (140 mg).
- **Funktion:** Stimulerar gallflödet, öppnar lymfdränering och förbereder levern så att slaggprodukter snabbt kan slussas ut ur kroppen.

Del 4: Tungmetallkomplex / Bindaren (Pulver – 200 g)

- **Ingredienser per 6 g dagsdos (830 mg av varje):** Bentonitlera, Chlorella, Koriander, Maskrosrot, Mariatistel, Spirulina, Zeolit.
- **Funktion:** En kraftfull mineral- och algbindare som fångar upp de toxiner och ämnen som lösgörs av örterna och för dem säkert ut via avföringen.

Schemalagd Dagsrutin för Protokollet

- **Morgon (Före frukost):**
 - 2,5 ml Borreliakomplex + 2,5 ml Biofilmsknäckare i lite vatten.
- **Förmiddag / Mellanmål (Minst 90 minuter efter morgondos):**
 - 1,3 tsk (ca 6 g) Tungmetallkomplex i ett stort glas vatten. *(Drick rikligt med extra vatten under förmiddagen).*
- **Lunch:**
 - 1 ml Pre-detox i lite vatten.
- **Eftermiddag (Minst 2 timmar efter bindaren):**
 - 2,5 ml Borreliakomplex i lite vatten.
- **Kväll (Före middag / läggdags):**
 - 2,5 ml Biofilmsknäckare + 2,5 ml Borreliakomplex + 1 ml Pre-detox i lite vatten.
- **Pulsningsråd:** Biofilmsknäckaren rekommenderas att köras i cykler om 3 veckors användning följt av 1 veckas uppehåll. Vid känslighet, inled med halverad dosering.

Borreliakomplex

Borreliakomplex är en mycket avancerad fytoterapeutisk formel som kombinerar kraftfulla afrikanska, kinesiska och amazoniska örter med nordisk fytoterapi. Formeln är utformad för att stötta djupa vävnader, stimulera immunförsvarets aktivitet och främja inre rening.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, skarpsmakande och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas med värmande och fuktande skydd. Rensar Hetta, kylv Blodet och driver ut dolda patogener (*Gu-syndrom*).

- **Synergi:** De syrliga och bittra toppnoterna rensar djupa strukturer, medan läkermalva och ingefära skyddar slemhinnor och måltidspassagerna.

Fördjupning i formelns örter (Per 5 ml dagsdos)

1. Kinesisk Frossört / Chinese Skullcap (*Scutellaria baicalensis*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** En hörnsten för att dämpa inre vävnadsbrand, skydda nervceller och kyla hetta i blodet.

2. Cryptolepis (*Cryptolepis sanguinolenta*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** En traditionell afrikansk rot med enastående bredspektriga egenskaper som rensar blodet och kyler stark inre hetta.

3. Sida Acuta (*Sida acuta*) – 333 mg

- **Traditionell användning:** Rik på vasicin och alkaloider. Används traditionellt för att skydda röda blodkroppar och stötta kärlsystemet under belastning.

4. Parkslide / Japanese Knotweed (*Polygonum cuspidatum*) – 267 mg

- **Traditionell användning:** Exceptionell källa till resveratrol. Rör blodet, skyddar endotelceller i kärlväggen och korsar blod-hjärnbarriären för systemiskt skydd.

5. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 200 mg

- **Traditionell användning:** Stärker *Wei Qi* och bygger upp kroppens grundläggande vitalitet så att organismen orkar rensa ut obalanser.

6. Kattklo / Cat's Claw (*Uncaria tomentosa*) – 167 mg

- **Traditionell användning:** Amazonisk barkrik ört som modulerar immunförsvaret och ger lugn åt värkande leder och senor.

7. Kardvädd / Teasel (*Dipsacus fullonum*) – 133 mg

- **Traditionell användning:** Driver formelns aktiva ämnen djupt in i svåråtkomliga vävnader, leder och brosk.

8. Läkermalva (*Althaea officinalis*) – 100 mg

- **Traditionell användning:** Tillför skyddande mucilag (växtslem) som fuktar slemhinnorna och förhindrar att de starka bitterörterna torkar ut systemet.

9. Ingefära (*Zingiber officinale*) – 67 mg

- **Traditionell användning:** Värmer magens bas, ökar upptaget och förhindrar kramp eller illamående från bitterämnena.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2,5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten. Vid känslighet börja med en lägre dosering (exempelvis 1 ml 2 gånger dagligen) och trappa upp successivt.

Borrkomplex

Borrkomplex är en bredsträckande, kraftfull fytoterapeutisk formel sammansatt av 13 synergistiska botaniska ingredienser. Formeln är utformad för att ge mångfacetterat stöd åt kroppens djupa vävnader, stimulera immunresponsen och främja en balanserad inre miljö vid komplexa belastningar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, skarpsmakande, sammandragande och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas med värmande och cika-drivande inslag. Rensar Hetta, torkar Fukt, dämpar Toxiner (*Clear Toxic Heat*) och rör Blod och Qi i djupa meridianer.
- **Synergi:** Kombinerar kraftfullt rensande bitterörter med binding, dränering och immunstimulerande adaptogener för en fullständig systempåverkan.

Fördjupning i formelns örter (Per 5 ml dagsdos / 384 mg av vardera ört)

1. Parkslide (*Polygonum cuspidatum*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Exceptionellt rik på resveratrol. Öppnar blodcirkulationen, skyddar kärlväggar och korsar vävnadsbarriärer för djuprening.

2. Kardvädd / Teasel (*Dipsacus fullonum*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Driver formelns aktiva ämnen djupt in i senor, leder och broskvävnad.

3. Andrographis (*Andrographis paniculata*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** "Kungen av bitterämnena" som rensar blodet och stöttar kroppens naturliga försvarsmekanismer.

4. Vild vitlök / Ramslök (*Allium ursinum*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Rik på aktiva svavelföreningar (allicin) som stöttar kroppens inre miljö och främjar rensning av mikrobiella strukturer.

5. Koriander (*Coriandrum sativum*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Aromatisk växt som mobiliserar och rör ämnen i vävnaderna samt främjar gall- och matsmältningsflöde.

6. Chlorella (*Chlorella vulgaris*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Näringsrik mikroalg som fungerar som en inre svamp och binder upp frigjorda slaggprodukter i mag-tarmkanalen.

7. Rysk rot / Sibirisk Ginseng (*Eleutherococcus senticosus*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Stärker *Qi* och *Jing*, bygger upp fysisk och mental motståndskraft och förhindrar utmattningskuren.

8. Kattklo / Cat's Claw (*Uncaria tomentosa*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Amazonisk barkört som balanserar immunförsvaret och ger lugn åt värkande och ansträngda leder.

9. Skvatram / Ledum (*Rhododendron tomentosum*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Nordisk växt som traditionellt använts för att dämpa djupa vävnadsreaktioner och dämpa blossande tillstånd.

10. Malört (*Artemisia absinthium*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Djup bitterört som rensar stagnerad fuktig hetta och stöttar tarmkanalens inre hygien.

11. Svart valnötsskal (*Juglans nigra*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Rik på juglon och garvämmen. Används för sina sammandragande och rensande egenskaper i kroppens inre miljö.

12. Kinesisk Kalott / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Kyler inre hetta, dämpar inflammation och skyddar slemhinnor och nervceller.

13. Sarsaparilla (*Smilax regelii*) – 384 mg

- **Traditionell användning:** Binder upp mikrobiella biprodukter i blodet och främjar njurarnas filtrering.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** Dagsdos är 5 ml. Fördelas lämpligen på ca 34 droppar 3 gånger dagligen i lite vatten.
- **Invänjning:** Inled alltid med en lägre dosering (ca 10 droppar per intag) de första dagarna och trappa gradvis upp till full dagsdos (5 ml) efter hand som kroppen anpassar sig.

Candidakomplex

Candidakomplex är en intensiv botanisk formel baserad på färska, vildplockade örter. Formeln förenar kraftfullt rensande bitterämnen, naturliga fenoler och immunstärkande växter för att återställa en balanserad mikrobiell miljö i tarmkanalen och slemhinnorna.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Starkt bitter, aromatisk, skarpsmakande och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Kall och torkande. Rensar Fuktig Hetta (*Clear Damp-Heat*), drivit ut Svamp/Jäst-Toxiner och harmoniserar Mjälte och Tjocktarm.
- **Synergi:** Kombinerar bittra och kalla örter med harmoniserande och slemhinneskyddande ingredienser.

Fördjupning i formelns örter (Per 5 ml dagsdos)

1. Malört (*Artemisia absinthium*) – 650 mg & Svart valnötsskal (*Juglans nigra*) – 650 mg

- **Traditionell användning:** Formelns primära bitterbas. Drivande och rensande örter som bryter gynnsamma miljöer för överväxt av jästsvamp.

2. Pau D'Arco (*Handroanthus impetiginosus*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Sydamerikansk innerbark rik på lapachol. Traditionellt använd för att rensa blodet och hämma svampstrukturer.

3. Oregano (*Origanum vulgare*) – 450 mg & Timjan (*Thymus vulgaris*) – 450 mg

- **Traditionell användning:** Aromatisk kryddväxter rika på eteriska oljor (karvakrol och tymol) som bryter ner svampens cellmembran.

4. Vild vitlök (*Allium ursinum*) – 450 mg & Olivlövsextrakt (*Olea europaea*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Tillför allicin och oleuropein som stöttar kroppens naturliga försvar mot mikroorganismer.

5. Mahonia (*Mahonia aquifolium*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Berberinrik bitterrot som kyler hetta och stöttar leverns gallsekretion.

6. Maskrosrot (*Taraxacum officinale*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Dränerar ut frigjorda slaggprodukter via njurar och lever.

7. Echinacea (*Echinacea purpurea*) – 250 mg & Propolis – 250 mg

- **Traditionell användning:** Aktiverar den lokala immunresponsen i slemhinnorna.

8. Thuja (*Thuja occidentalis*) – 200 mg

- **Traditionell användning:** Kraftfull barrväxt som inom fytoterapin används för svårartade och sega jäst- och svampobalanser.

9. Bakad Lakritsrot / Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) – 150 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar formeln, mildrar kramper och skyddar tarmens slemhinna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** Ca 36 droppar (1,6 ml) 3 gånger dagligen i 1 dl vatten.
- **Strategiskt stöd:** Kan med fördel kombineras med en inledande eller parallell parasitdetox eller ett komplett synergipaket (såsom *Candidapaket 1*).

Candidapaket 1 (Synergistiskt 3-Stegsprotokoll)

Candidapaket 1 är ett komplett 3-stegssystem utformat för att bryta ner skyddande matriser, återställa den botaniska miljön och återbefolka tarmen med livskraftig, nyttig bakteriekultur.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Täcker hela förloppet från nedbrytning (Biofilm) och rensning (Candidakomplex) till stärkande av tarmens ekosystem (Probiotika).

Fördjupning i protokollets 3 delar

Del 1: Biofilmsknäckare (100 ml)

- **Ingredienser per 5 ml dagsdos:** Huang Lian (225 mg), Huang Qin (175 mg), Koriander (125 mg), Andrographis (125 mg), Propolis (100 mg), Oregano (100 mg), Timjan (100 mg), Ingefära (50 mg).
- **Funktion:** Bryter ner svampens och bakteriernas skyddande höljen (biofilmer) i tarmen.
- **Kontraindikation:** Undvik vid röd, torr tunga med sprickor.

Del 2: Candidakomplex (100 ml)

- **Ingredienser per 5 ml dagsdos:** Malört, Svart valnötsskal, Pau D'Arco, Oregano, Timjan, Vild vitlök, Mahonia, Olivlöv, Maskros, Echinacea, Propolis, Thuja, Zhi Gan Cao.
- **Funktion:** Aktiv, rensande botanik som slår ut överväxt av jästsvamp och gynnar en balanserad mikrobiom.

Del 3: Probiotika Advanced Candida (90 g pulver)

- **Specifikation per 3 g dagsdos:** 43 miljarder CFU levande bakteriekulturer (inklusive extra förstärkning av *L. rhamnosus* och *L. plantarum*) samt den nyttiga jästsvampen *Saccharomyces boulardii*.
- **Bakteriestammar:** *B. infantis*, *L. plantarum*, *L. reuteri*, *L. rhamnosus*, *B. lactis*, *B. longum*, *S. boulardii*.
- **Funktion:** Återbefolkar tarmväggen med goda bakterier och konkurrerar ut skadlig jästsvamp.

Schemalagd Dagsrutin för Protokollet

-  **Morgon (Före frukost):**
 - Ta 5 ml Biofilmsknäckare i ett glas ljummet vatten på tom mage.
-  **Lunch / Eftermiddag (Mellan måltider):**
 - Ta 5 ml Candidakomplex i ett glas ljummet vatten.
-  **Kväll (Före läggdags, minst 2 timmar efter måltid):**
 - Blanda 3 g (ca 1 tsk) Probiotika Advanced Candida i lite vatten och drick. Detta låter bakteriekulturen arbeta ostört under natten.
- **Pulsningsråd:** Biofilmsknäckaren rekommenderas att köras i cykler om 3 veckors användning följt av 1 veckas uppehåll.

Chanca Piedra (Stenkrossaren)

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*) är en berömd sydamerikansk regnskogsört som på spanska betyder "stenkrossare". Den används traditionellt för att stötta njurar, gallblåsa och urinvägar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, svalkande och astringerande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Rensar Fuktig Hetta ur Njur- och Gallblåsemeridianerna (*Clear Damp-Heat in Lower Jiao*), bryter stagnation och underlättar flödet i urinvägarna.
- **Synergi:** Avslappnande och kramplösande på släta muskler i njur- och gallgångar.

Fördjupning i råvaran (Per dagsdos 4 ml / 1000 mg)

Chanca Piedra (*Phyllanthus niruri*)

- **Traditionell användning:** Örtan innehåller naturliga fytokemikalier som slappnar av urin- och gallvägarnas muskulatur. Inom fytoterapi används den för att förebygga mineralutfällningar, mjuka upp hårdheter och främja en fri genomströmning i njurar och gallblåsa.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

Chlorella + Koriander Modertinktur

Chlorella + Koriander Modertinktur är en klassisk, synergistisk mobiliserings- och bindningsformel i flytande form. Den kombinerar korianderns förmåga att frigöra ämnen ur vävnader med chlorellans förmåga att fånga upp och transportera ut dem ur kroppen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, djup grön och bitter.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till svalkande. Rör stagnerad Qi, öppnar meridianerna och samlar ihop fukt och slaggprodukter ur Blod och Vävnad.
- **Synergi:** Den perfekta biologiska tvåstegsmodellen där koriander "öppnar dörren" och chlorella "bär ut avfallet".

Fördjupning i formelns ingredienser (Per 6 ml dagsdos)

1. Koriander (*Coriandrum sativum*) – 3000 mg

- **Traditionell användning:** Aromatisk ört som penetrerar djupa vävnader och mobiliserar lagrade slaggprodukter och tungmetaller så att de hamnar i cirkulationen.

2. Chlorella (*Chlorella vulgaris*) – 3000 mg

- **Traditionell användning:** En näringstät mikroalg rik på klorofyll, aminosyror, kalium, magnesium, zink, järn, B-vitaminer, inositol, kolin och quercetin. Fungerar som ett bindemedel som låser fast fria ämnen i tarmen och förhindrar att de återabsorberas.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 40 droppar 3 gånger dagligen i lite vatten, alternativt 60 droppar utrört i 500 ml vatten som nips 7–10 gånger under dagen. Skakas noggrant före användning.
- **Invänjning:** Inled med en mycket låg dos om du är känslig för utrensningsreaktioner, och trappa upp gradvis.

Kapitel: Cirkulation, Mikroföde & Långsiktig Tarmdynamik

Cirkulationskomplex

Cirkulationskomplex är en expertkomponerad fytoterapeutisk formel framtagen för att stimulera kroppens naturliga transportvägar, väcka stagnerad mikrocirkulation och främja ett fritt flöde ända ut i kroppens periferi.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Skarpsmakande (akrid), bitter, aromatisk och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm och cirkulerande. Öppnar meridianerna (*Unblocks Channels*), rör Qi och Blod, skingrar Kyla och stimulerar det perifera flödet. Riktat sig mot Hjärta, Hjärna och Kärlnätverk.
- **Synergi:** Kombinerar värmande och öppnande kryddväxter med kapillärstärkande barker och adaptogena tonika för ett heltäckande inre flöde.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Tempelträd / Ginkgo Biloba (*Ginkgo biloba*) – 1360 mg

- **TCM-Egenskaper:** Neutral till milt varm, bitter och astringerande. Riktat sig mot Hjärta och Lunga.
- **Traditionell användning:** Hörnstenen för mikrocirkulation. Inom fytoterapi används ginkgo för att hålla kapillärbäddarna elastiska, förbättra syresättningen i hjärnan och underlätta blodflödet till fingrar och tår.

2. Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) – 640 mg

- **TCM-Egenskaper:** Varm, aromatisk och bitter. Riktat sig mot Hjärta och Magsäck.
- **Traditionell användning:** En klassisk värmande europeisk ört som sätter snurr på ett trögt blodflöde, lyfter den mentala skärpan och fördelar värme ut i extremiteterna.

3. Schisandra (*Schisandra chinensis*) – 520 mg

- **TCM-Egenskaper:** Fem-smakers-bäret (framför allt sur och söt), milt varm. Riktat sig mot alla fem organmeridianer.
- **Traditionell användning:** Konserverar kroppens essens (*Jing*), stöttar kärlltonus och förhindrar att den ökade cirkulationen förbrukar kroppens energireserver.

4. Vit-eks bark / White Oak Bark (*Quercus alba*) – 400 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, starkt astringerande (sammandragande).
- **Traditionell användning:** Rik på garvämnen (tanniner) som tonifierar och stärker kärlvillerna och slemhinnornas struktur så att blodkärlen håller sig fasta och elastiska.

5. Mahoniabuske (*Mahonia aquifolium*) – 300 mg

- **TCM-Egenskaper:** Kall, bitter.
- **Traditionell användning:** Tillför berberin som rensar hetta ur blodet, stöttar leverns filtrering och ser till att det cirkulerande blodet hålls rent.

6. Rosenrot (*Rhodiola rosea*) – 160 mg

- **TCM-Egenskaper:** Neutral till svalkande, söt och sammandragande.
- **Traditionell användning:** Adaptogen som ökar vävnadernas syreupptagning och motverkar fysisk och mental utmattning under påfrestande förhållanden.

7. Sallatsspikblad / Gotu Kola (*Centella asiatica*) – 160 mg

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och söt.
- **Traditionell användning:** Känd inom ayurveda och TCM för sin förmåga att bygga upp bindväv och stärka ven- och kapillärväggarna vid stasade eller svullna tillstånd.

8. Amerikanskt pepparträd / Prickly Ash (*Zanthoxylum americanum*) – 100 mg

- **TCM-Egenskaper:** Starkt het, skarpsmakande (akrid).
- **Traditionell användning:** Fungerar som formelns "tändstift". Den ger en omedelbar stickande, värmande känsla som tvingar blod och Qi ut i de absolut minsta kärlgångarna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml 3 gånger dagligen. Intages ej i direkt anslutning till måltid.
- **Invänjning:** Inled med 1 ml 3 gånger dagligen och öka successivt till full dagsdos i takt med att kroppen vänjer sig vid den ökade cirkulationsdynamiken.

Consti-P 2.0 (Långsiktigt Stöd)

Consti-P 2.0 är en balanserad, skonsam flytande formel utformad för kontinuerlig reglering av tarmens motilitet och matsmältningsflöde. Till skillnad från akuta drivande formler arbetar denna blandning med att smörja tarmen, mjuka upp hårdhet och upprätthålla en jämn, nedåtriktad rörelse (*Descending Qi*) utan att försvaga systemet över tid.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, aromatisk, söt och milt värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm och fuktande. Reglerar Qi, smörjer Tarmarna (*Moistens Intestines*) och leder stagnation nedåt.
- **Synergi:** Förenar oljerika frön som mjukgör tarminnehållet med aromatiska skalfrukter och blodnäring för en harmonisk, daglig passagerutin.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos / 2000 mg råörtsekvivalent)

1. Omogen Bitterapelsin / Zhi Shi (*Citrus aurantium*) – 22 % (440 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** Bryter lättare Qi-stagnation i magen, dämpar uppblåsthet och ger en mild impuls till tarmväggen att behålla sin rytmiska rörelse.

2. Torkad Ingefära / Gan Jiang (*Zingiber officinale*) – 20 % (400 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Het, skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** Värmer Mjälte och Magsäck, förhindrar kyla i tarmkanalen och ser till att matsmältningselden (*Yang*) hålls aktiv under långtidsanvändning.

3. Hampafro / Sesamfro / Huo Ma Ren (*Cannabis sativa* / *Sesamum indicum*) – 18 % (360 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Neutral, söt och fyllig/oljerik. Riktar sig mot Tjocktarm.
- **Traditionell användning:** En klassisk fuktande ört i TCM. De naturliga fettsyrorna smörjer torra tarmväggar och lättar upp tröghet orsakad av inre vätskebrist.

4. Omoget Mandarinskal / Qing Pi (*Citrus reticulata pericarpium*) – 15 % (300 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Varm, bitter och skarpsmakande. Riktar sig mot Lever och Gallblåsa.
- **Traditionell användning:** Rör stagnerad Lever-Qi och upplösande spänningar under ribbågen och i nedre buken.

5. Kinesisk Kvanne / Dang Gui (*Angelica sinensis*) – 13 % (260 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt och bitter.
- **Traditionell användning:** Ger näring åt Blodet och fuktar tarmen, vilket förhindrar att tarmen blir "torr och spröd" vid kontinuerlig bearbetning.

6. Pepparmynta / Bo He (*Mentha x piperita*) – 7 % (140 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, aromatisk.
- **Traditionell användning:** Slappnar av krampaktig muskulatur i tarmväggen och skingrar gasspänningar.

7. Bakad Lakritsrot / Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza glabra*) – 5 % (100 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Neutral till varm, söt.
- **Traditionell användning:** Harmoniserar alla ingredienser och skyddar tarmens slemhinna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 3 ml i ett glas ljummet vatten morgon och kväll.
- **Långsiktig strategi:** Kan användas kontinuerligt under 2–6 månader eller fungera som ett dagligt underhållsstöd efter att en inledande korttidskur med *Consti-P 2.0 Akut* har slutförts.

CONSTI-P 2.0 AKUT

Är utformad som en riktad, kortvarig insats när rörelsen i kroppen har avstannat helt. Formeln kombinerar starkt nedåttledande och dränerande rötter med värmande, cirkulerande och mjukgörande växter för att ge en snabb och effektiv dynamik.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande (akrid) och söta inslag.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande/Kall bas med värmande harmonisering. Riktad nedåttledande dynamik (*Descending Qi*).
- **Synergi:** Balanserar dränerande kyla med värmande cirkulation för att inte försvaga magens inre eld.

Fördjupning i formelns örter

Varje ört i denna sammansättning fyller en specifik roll i den traditionella synergin:

1. Kinesisk Rabarberrot (*Da Huang / Rheum palmatum*) – 25 % (500 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall, bitter. Riktar sig mot Magsäck och Tjocktarm.
- **Traditionell användning:** *Da Huang* är formelns huvudsakliga dränerande ört (*Purgative*). Inom kinesisk medicin används den traditionellt för att rensa ackumulerad hetta, lösa upp hård stagnation och driva innehållet i tarmen nedåt. Den är rik på naturliga antrakinoner och tanninämnen.

2. Omogen Bitterapelsin (*Zhi Shi / Citrus aurantium*) – 25 % (500 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, bitter och skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** *Zhi Shi* är en kraftfull ört för att bryta stagnation av Qi (energetisk låsning). Den bryter upp tryck och fyllnad i buken samt hjälper till att leda den nedåtgående rörelsen så att tarmen aktiveras.

3. Torkad Ingefära (*Gan Jiang / Zingiber officinale*) – 17 % (340 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Varm/Het, skarpsmakande.
- **Traditionell användning:** Eftersom rabarberrot är extremt kall till sin natur, tillförs *Gan Jiang* för att tända magens inre eld (*Yang*). Den värmer Mjälte och Magsäck, förhindrar att formeln blir för kylande för smältningsprocessen och motverkar kramper.

4. Pepparmynta (*Bo He / Mentha piperita*) – 13 % (260 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande, aromatisk, skarpsmakande.

- **Traditionell användning:** Tillför aromatiska eteriska oljor som lättar upp stagnation i övre och mellersta delen av buken, skingrar yttre hetta och ger en avslappnande känsla i tarmväggen.

5. Kinesisk Kvanne (*Dang Gui / Angelica sinensis*) – 12 % (240 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Varm, söt och bitter.
- **Traditionell användning:** Känd inom fytoterapin som en stärkande och fuktande ört (*Blood tonic*). I samband med tröghet fungerar *Dang Gui* som ett naturligt smörjmedel som ger näring åt vävnaderna och förhindrar att tarmen blir torr när de dränerande örterna arbetar.

6. Bakad Lakritsrot (*Zhi Gan Cao / Glycyrrhiza uralensis*) – 8 % (160 mg)

- **TCM-Egenskaper:** Neutral till varm, söt.
- **Traditionell användning:** Fungerar som formelns "harmoniserare" (*Kejsarens medlare*). Den mjukar upp formelns kraftfulla egenskaper, skonar magens slemhinnor och binder samman de övriga örternas verkan.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 6 ml rörs ut i ett glas ljummet till varmt vatten. Intages lämpligen precis före läggdags eller på tom mage tidigt på morgonen. Värmen i vattnet är avgörande för att aktivera de eteriska oljorna och underlätta upptaget.
- **Korttidsinsats:** Formeln innehåller aktiva, drivande örter och är utformad som en fokuserad korttidskur vid akuta behov.
- **Långsiktig strategi:** När den inledande trögheten har släppt och flödet återupptagits, rekommenderas att trappa ner och gå över till en mjukare, näringsrik och stödjande formel (som *Consti-P Långsiktig*) för att bygga upp tarmens egen naturliga motilitet och funktion över tid utan att belasta systemet.

Kapitel: Systemisk Stöttning, Energetisk Återuppbyggnad & Cykelbalans

Detoxkomplex

Detoxkomplex är en bredsträckande fytoterapeutisk beredning (1:2-extrakt) utformad för att ge ett heltäckande organstöd under utrensningsfaser. Formeln stimulerar njurarnas filtration, leverns sekretion, lymfans cirkulation samt tarmens avfallshantering.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, söt, aromatisk och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas med värmande harmonisering. Rensar Hetta, dränerar Fukt och rör Stagnerad Qi i mellersta och nedre brännaren.
- **Synergi:** Kombinerar gall- och leverstärkande bitterörter med lymfdränerande och slemhinneskyddande växtämnen för att undvika överbelastning på utsöndringsorganen.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Gurkmeja (*Curcuma longa*) – 480 mg

- **Traditionell användning:** Öppnar stagnerad Lever-Qi, främjar gallsekretion och stödjer kroppens naturliga fas 1- och fas 2-detoxifiering.

2. Maskrosblad & Maskrosrot (*Taraxacum officinale*) – 480 mg + 480 mg

- **Traditionell användning:** Bladet fungerar som ett mildt kaliumbevarande diuretikum för njurarna, medan roten kyler levern och främjar mag-tarmkanalens bitterreflex.

3. Ingefära (*Zingiber officinale*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Värmer magens bas, underlättar mikro-cirkulation och förhindrar att formelns kalla bitterämnen skapar kramper.

4. Kardborre (*Arctium lappa*) – 392 mg & Kruskräppa (*Rumex crispus*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Klassiska västerländska alterativer (blodrenare) som främjar lymfflöde och stöttar avfallshanteringen via huden och tarmarna.

5. Läkemalva (*Althaea officinalis*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Rik på slemämnen (*mucilag*) som fuktar slemhinnorna och lägger ett skyddande skikt i tarmkanalen under utrensningen.

6. Malört (*Artemisia absinthium*) – 392 mg & Kronärtskocka (*Cynara scolymus*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Intensiva bitterörter som ökar enzymproduktionen, stimulerar tarmmotilitet och städar ut stagnerade ämnen.

7. Rödklöver (*Trifolium pratense*) – 392 mg & Sarsaparill (*Smilax ornata*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Rensar blodet från fria metaboliter och stöttar hormonell balanseringsaktivitet under kuren.

8. Vitekbark (*Quercus alba*) – 392 mg

- **Traditionell användning:** Tillför sammandragande garvämnar som stramar upp slappa vävnader och tonifierar tarmväggen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1–3 kryddmått 2–3 gånger dagligen i lite vatten. Intages ej i direkt anslutning till måltid.
- **Invänjning:** Inled alltid med 1 kryddmått och öka successivt allt eftersom kroppen anpassar sig till utrensningsprocessen.

Diarrékomplex

Diarrékomplex är en klassisk österländsk örtformel (4 480 mg per dagsdos) utformad för att stoppa akuta eller kroniska tillstånd av lös avföring genom att torka överskottsfukt, tonifiera tarmväggen och harmonisera smältningsprocessen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande (astringerande), söt och milt värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Torkar Fukt (*Dries Dampness*), stärker Mjälte-Qi, kyler Hetta i Tjocktarmen och binder tarmarna.
- **Synergi:** Förenar kraftfullt fukttorkande rötter med svalkande örter och tarmbindande astringenter.

Fördjupning i formelns örter (Per 4 480 mg dagsdos)

1. Svensk Atrabtylodkål / Cang Zhu (*Atractylodes lancea*) – 840 mg

- **Traditionell användning:** Formelns huvudört för att kraftfullt torka upp fukt i mellersta brännaren och återställa Mjältens transporterande funktion.

2. Kinesisk Våranemone / Bai Tou Weng (*Pulsatilla chinensis*) – 560 mg

- **Traditionell användning:** Rensar hetta och giftiga tillstånd ur tjocktarmen, särskilt anpassad för akut lös mage med inre brännande känsla.

3. Kinesisk Ask / Qin Pi (*Fraxinus chinensis*) – 560 mg

- **Traditionell användning:** Svalkande och starkt astringerande ört som drar ihop tarmväggens vävnader och bromsar vätskeutgjutning.

4. Vit Atractylodesrot / Bai Zhu (*Atractylodes macrocephala*) – 560 mg

- **Traditionell användning:** Stärker Mjälte-Qi och bygger upp tarmens egenförmåga att absorbera vätska och näring.

5. Viteksbark / Ekbark (*Quercus alba*) – 560 mg

- **Traditionell användning:** Rikt på garvsyra som sätter en "broms" på tarmen och skapar en skyddande struktur längs slemhinnan.

6. Alisma / Ze Xie (*Alisma plantago-aquatica*) & Coix-frö / Yi Yi Ren (*Coix lacryma-jobi*) – 560 mg + 560 mg

- **Traditionell användning:** Omdirigerar fukt från tarmen till urinvägarna så att vätskan dräneras ut den naturliga vägen i stället för via avföringen.

7. Torkad Ingefära / Gan Jiang (*Zingiber officinale*) – 280 mg

- **Traditionell användning:** Värmer magens botten, dämpar kramper och harmoniserar alla örter i formeln.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (ca 50 droppar) 2 gånger dagligen utrört i lite vatten till dess att avföringens konsistens har stabiliserats.

Dizzykomplex – för yrsel

Dizzykomplex är en avancerad österländsk formel (10 ml dagsdos) framtagen för att stilla inre vind, kyla uppåtstigande Lever-Yang samt understödja cirkulationen till huvudet och balansorganen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt, aromatisk och milt skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas. Stillar Lever-Vind (*Extinguishes Liver Wind*), dämpar uppåtstigande Yang, löser slemfukt i huvudet och tonifierar Blod och Qi.
- **Synergi:** Balanserar förankrande rötter och slingväxter med lätt uppåtstigande aromatiska örter för att rensa huvudsinnena.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Gou Teng (*Uncaria rhynchophylla*) – 1 000 mg & Tian Ma (*Gastrodia elata*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Den mest berömda örtkombinationen i TCM för att stilla inre vind, dämpa ostadighet i huvudet och lugna ett överaktivt nervsystem.

2. Chuan Xiong (*Ligusticum striatum*) – 800 mg

- **Traditionell användning:** Rör Blod och Qi upp till huvudet och skingrar tryck och spänningar kring gommen och tinningarna.

3. Bai Zhu (*Atractylodes macrocephala*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Transporterar bort grumlig fukt (*Damp-Phlegm*) som annars kan stiga upp och "dimma till" sinnena.

4. Bai Shao (*Paeonia lactiflora*) – 700 mg & Dong Quai (*Angelica sinensis*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Närer Lever-Blod och mjukar upp senor, vilket förankrar energin så att den inte stiger okontrollerat uppåt.

5. Rysk Rot (*Eleutherococcus senticosus*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Adaptogen som ökar syresättningen och stärker den generella motståndskraften.

6. Ju Hua / Chrysanthemum (*Chrysanthemum morifolium*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Svalkar ögon och huvud samt rensar hetta i Levermeridianen.

7. Chai Hu (*Bupleurum chinense*) – 400 mg & Sheng Ma (*Actaea cimicifuga*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Öppnar stagnerad Lever-Qi och reglerar kroppens tryckvektorer.

8. Pepparmynta (*Bo He*) – 200 mg & Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) – 200 mg

- **Traditionell användning:** Aromatiska toppnoter som rensar huvudet och främjar fokal skärpa.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.

Energibalans

Energibalans är en kraftfull tonifierande örtdryck (10 ml dagsdos) sammansatt för att bygga upp djup *Qi*, stärka Mjälte och Njurar samt ge en uthållig, stabil livskraft utan syntetisk stimulans och ge energi.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, bitter och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Tonifierar Mjälte- och Njur-Qi, bygger *Yang* och stöttar kroppens livsensens (*Jing*).
- **Synergi:** Förenar tre typer av ginseng/adaptogener med näringsrika alger och Qi-lyftande rötter.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (*Astragalus membranaceus*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Stärker uppåtlyftande Qi och bygger kroppens yttre energibarriär.

2. Koreansk Ginseng / Ren Shen (*Panax ginseng*) – 1 000 mg & Sibirisk Ginseng / Eleutherus (*Eleutherococcus senticosus*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Kungen av adaptogener som återställer förlorad livskraft, främjar fysisk prestationsförmåga och motverkar djup utmattning.

3. Spirulina (*Arthrospira platensis*) – 800 mg

- **Traditionell användning:** Klorofyll- och proteinrik mikroalg som tillför näringsmässig bas åt den uppbyggda energin.

4. Japansk Sockblomma / Yin Yang Huo (*Epimedium grandiflorum*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Värmer Njur-Yang och stöttar den inre livselden och livskraften.

5. Codonopsis / Dang Shen (*Codonopsis pilosula*) – 600 mg & Atractylodes / Bai Zhu (*Atractylodes macrocephala*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Stärker Mjälten så att maten man äter effektivt omvandlas till ren energi (*Gu Qi*).

6. Kinesisk Kvanört / Dong Quai (*Angelica sinensis*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Ser till att det finns tillräckligt med Blod för att bära den ökade energin.

7. Citrusskal / Chen Pi (*Citrus reticulata*) – 500 mg & Lakrits / Gan Cao (*Glycyrrhiza glabra*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar magen och ser till att de näringsrika örterna inte skapar tyngd.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml på morgonen och 5 ml på eftermiddagen utrört i lite vatten.

Energipaket (3-Delat Synergisystem)

Energipaket är ett avancerat, trekomponents protokoll utformat för att optimera cellernas energiproduktion (mitokondrier), stärka binjuresystemet och tillföra djupa mineraler.

Fördjupning i protokollets 3 delar

Del 1: Shilajitkomplex (90 Kapslar)

- **Ingredienser per 2 kapslar:** Shilajit-extrakt (200 mg, 60% fulvinsyra / 2000 mg eq), Ashwagandha KSM-66® (125 mg), Rhodiola (125 mg), Svartpepparextrakt (10 mg), Zink (5 mg), Vitamin D3 (200 IE), Vitamin B6 (1,4 mg).
- **Funktion:** Shilajiten tillför spårelement och fulvinsyra som förbättrar cellulärt näringsupptag, medan adaptogenerna förankrar stresståligheten.
- **Intag:** 2 kapslar dagligen i samband med måltid.

Del 2: Energibalans (2 × 100 ml Flytande Örtextrakt)

- **Ingredienser per 10 ml:** Astragalus, Koreansk Ginseng, Sibirisk Ginseng, Spirulina, Yin Yang Huo, Dang Shen, Bai Zhu, Dong Quai, Chen Pi, Gan Cao.
- **Funktion:** Österländsk tonic som bygger upp Mjälte- och Njur-Qi på daglig basis.
- **Intag:** 5 ml morgon och eftermiddag i lite vatten.

Del 3: NMN Komplex (90 Kapslar med Fördröjd Frisättning)

- **Ingredienser per 3 kapslar:** Trimetylglycin/Betain (600 mg), NMN (500 mg), Quercetin (300 mg), Pterostilben (120 mg), Trans-Resveratrol (120 mg), Vitamin B12 (150 µg).
- **Funktion:** NMN fungerar som en direkt prekursor till NAD⁺, vilket stöttar cellulär reparation och mitokondriell energiproduktion. Betain stöttar metyleringen.
- **Intag:** 3 kapslar dagligen på tom mage (ej tillsammans med mat).

Flowbalans

Flowbalans är en riktad botanisk formel utformad för att stötta kvinnans cykel vid mycket rikliga blödningar. Formeln förenar Qi-lyftande rötter med traditionellt astringerande och blodstoppande växter.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, astringerande (sammandragande) och milt bitter.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm. Stärker Mjälte-Qi för att hålla Blodet i kärlen (*Hold Blood*), kyler Blodheta och stoppar Blödning (*Stop Bleeding*). Riktat sig mot Mjälte, Lever och Livmoder.
- **Synergi:** Kombinerar Qi-lyftande örter (som förhindrar att blodet sipprar ut) med sammandragande fytoterapi.

Fördjupning i formelns örter (Per 15 ml / 5 000 mg dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (*Astragalus membranaceus*) – 1 500 mg

- **Traditionell användning:** Innom TCM är Mjälten ansvarig för att "hålla blodet på plats i kärlen". Astragalus stöttar och lyfter denna funktion vid cykelrelaterad utmattning.

2. Rölleka (*Achillea millefolium*) – 1 200 mg

- **Traditionell användning:** En beprövad europeisk växt känd som "hemostatikum". Den reglerar kärltonus och hjälper kroppen att bromsa för kraftiga blodflöden.

3. Rehmannia / Sheng Di Huang (*Rehmannia glutinosa*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Opreparerad Rehmannia kyller blodet och förhindrar att inre hetta tvingar blodet ut ur kärlsystemet.

4. Lomme / Capsella bursa-pastoris (*Capsella bursa-pastoris*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** En klassisk sammandragande ört som inom västerländsk fytoterapi länge använts specifikt för att mildra intensiv cykelblödning.

5. Vitpion / Bai Shao (*Paeonia lactiflora*) – 350 mg

- **Traditionell användning:** Mjukar upp livmodermuskulaturen, dämpar spänningar och ger näring åt blodet.

6. Honungsglaserad Lakritsrot / Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) – 250 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar formeln och ger mjukhet åt buken.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml (ca 100 droppar) 3 gånger dagligen i lite ljummet vatten under dagarna med mens.
- **Synergiskt stöd:** Kan vid behov kombineras med *Mensbalans* om blödningen även åtföljs av kraftig mensvärk och krampstillstånd.

Frossört (Skullcap Tinktur)

Frossört Tinktur är ett koncentrerat enkelörtextrakt (1:1-styrka) tillverkat på färsk, vildplockad *Scutellaria baicalensis*. Örtens är en av de viktigaste källorna till flavonoiderna baicalin och baicalein inom österländsk och västerländsk fytoterapi.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Utpräglad bitter, svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall. Rensar Hetta (*Clear Heat*), torkar Fukt och dämpar skadlig eld i Lever-, Gallblåse- och Lungmeridianerna.
- **Synergi:** Ren, högdoserad enkelört för riktad svalka utan uppbyggande tillsatser.

Fördjupning i råvaran (Per 2 ml dagsdos / 2000 mg frossört)

Frossört (*Scutellaria baicalensis*)

- **Traditionell användning:** Innom fytoterapi används kinesisk frossört för att kyla blossande tillstånd, lugna ett överhettat nervsystem samt skydda slemhinnor vid inre vävnadsbrand. Den dämpar inre uro och kyler blodet.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 2–3 gånger dagligen i lite vatten. Intages ej i direkt anslutning till måltid.
- **Kontraindikationer:** Inga kända vid rekommenderad dosering.

Gurkmeja Tinktur

Gurkmeja Tinktur är ett flytande modertinkturextrakt av färsk, vildplockad gurkmejarot (*Curcuma longa*). Det flytande formatet ger snabb upptagning av de aktiva kurkuminoiderna via munnens slemhinnor.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Skarpsmakande (akrid), bitter och varm.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Rör Blod, bryter Qi-stagnation, öppnar meridianerna och dämpar svullnad.
- **Synergi:** Högdoserad flytande rot för cirkulation och vävnadslugn.

Fördjupning i råvaran (Per 3 ml dagsdos / 3000 mg gurkmeja)

Gurkmejarot (*Curcuma longa*)

- **Traditionell användning:** En klassisk rot inom ayurveda och TCM som främjar cirkulationen i leder och muskler, stöttar leverns gallsekretion och hjälper kroppen att dämpa inre vävnadsirritation.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 3 gånger dagligen i lite vatten.
- **Observera (Kontraindikationer):** Bör ej intagas samtidigt med blodförtunnande läkemedel, då gurkmeja har en naturligt blodcirkulerande verkan.

H-Komplex

H-Komplex är en specialiserad fytoterapeutisk formel framtagen för att ge snabb svalka inifrån vid akuta hudreaktioner som blossar upp, exempelvis kring läppar och ansikte.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, svalkande, aromatisk och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Kall. Rensar Toxisk Hetta (*Clear Toxic Heat*), kyler Blodet och stärker *Wei Qi* (skyddande immunenergi).

- **Synergi:** Förenar kraftfullt svalkande österländska blommor och rötter med västerländsk citronmeliss och adaptogent stöd.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml / 5 800 mg dagsdos)

1. Kaprifolblomma / Jin Yin Hua (*Lonicera japonica*) – 1 200 mg & Forsythiafrukt / Lian Qiao (*Forsythia suspensa*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Den mest berömda örtduon i TCM för att rensa ytlig toxisk hetta, dämpa blossande utslag och förhindra att värme stiger upp i ansiktet.

2. Isatisrot / Ban Lan Gen (*Isatis tinctoria*) – 700 mg & Andrographis (*Andrographis paniculata*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Intensivt kalla bitterörter som slår ut inre hettillstånd och stödjer immunförsvarets snabba reaktionsmönster.

3. Citronmeliss (*Melissa officinalis*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Vördad inom västerländsk fytoterapi för sin förmåga att lugna nervösa reaktioner i huden kring munnens slemhinnor.

4. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 500 mg & Rysk rot (*Eleutherococcus senticosus*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Adaptogener som stöttar immunförsvaret under stress – den vanligaste utlösande faktorn för hudreaktioner.

5. Honungssteck Lakritsrot / Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) – 400 mg & Timjan (*Thymus vulgaris*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar formeln och tillför skyddande fenoler.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten vid akut behov eller i förebyggande syfte.

Hairgrow Komplex

Hairgrow Komplex är ett genuint örtelixir baserat på österländsk tonifieringstradition. Formeln är framtagen för att ge djup näring åt hårbotten, bygga upp blodet och tillföra byggstenar för naturlig hårfyllighet.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, bitter och sammandragande.

- **TCM-Egenskaper:** Varm och fuktande. Bygger Njur-Jing, ger näring åt Lever-Blod (*Nourish Blood*) och rör mikrocirkulationen i hårbotten.
- **Synergi:** Kombinerar tunga blodtonika med kiselsrika västerländska växter och cirkulationsöppnande rötter.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml / 6 900 mg dagsdos)

1. He Shou Wu (*Polygonum multiflorum*) – 1 200 mg

- **Traditionell användning:** Känd i österländsk mytologi som "den svarthårige mannen". En legendomspunnen rot som bygger Njur-Jing och motverkar grånande och tunt hår.

2. Tillagad Rehmannia / Shu Di Huang (*Rehmannia glutinosa*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Ger djup näring åt blodet. Inom TCM anses håret vara en "överskottsprodukt av blodet"; rikligt med blod ger stark hårväxt.

3. Dong Quai (*Angelica sinensis*) – 800 mg & Libbsticka / Chuan Xiong (*Ligusticum wallichii*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Sätter snurr på blodcirkulationen och för upp näringsämnena ända till kapillärerna i hårbotten.

4. Salvia (*Salvia officinalis*) – 700 mg & Åkerfräken (*Equisetum arvense*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Åkerfräken är en exceptionell källa till biotillgängligt kisel som bygger upp keratin i hår, hud och naglar.

5. Gojibär / Gou Qi Zi (*Lycium barbarum*) – 600 mg & Eucommia Bark / Du Zhong (*Eucommia ulmoides*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Stärker njurarnas och leverns grundreserver.

6. Persikokärna / Tao Ren (*Prunus persica*) – 500 mg & Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Löser upp mikroskopisk blodstagnation så att näringsflödet hålls öppet.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten under minst 3–6 månader för att matcha hårets tillväxtcykler.

Hemorroidbalans

Hemorroidbalans är en riktad botanisk formel utformad för att lyfta sjunkande vävnader i nedre brännaren, lindra svullna kärlbäddar och stoppar tillfällig blödning vid ändtarmsöppningen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande (astringerande), söt och milt svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Lyfter Qi (*Raise Sinking Qi*), kyler Blodet, stoppar Blödning (*Stop Bleeding*) och mjukar upp stagnation i Tjocktarmen.
- **Synergi:** Kombinerar Qi-lyftande rötter med starkt astringerande kärtonika.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 1 000 mg & Cimicifuga / Sheng Ma (*Actaea cimicifuga*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Den klassiska örtsynergien för att "lyfta sjunkande Qi" och ge struktur åt slapp vävnad i ändtarmen.

2. Småborre / Xian He Cao (*Agrimonia eupatoria*) – 600 mg & Sanguisorba / Di Yu (*Sanguisorba officinalis*) – 800 mg

- **Traditionell användning:** Kraftfulla astringenter som kyler blodet och stoppar sipprande eller akut blödning från hemorroider.

3. Trollhassel (*Hamamelis virginiana*) – 800 mg & Rölleka (*Achillea millefolium*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Världsberömda kärntonika som drar ihop svullna venknutor och stöttar kärlvävnadernas elasticitet.

4. Persikokärna / Tao Ren (*Prunus persica*) – 700 mg & Trädpeon / Mu Dan Pi (*Paeonia suffruticosa*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Mjukar upp stagnerat blod i rektalområdet så att trycket dämpas.

5. Bai Zhu (*Atractylodes macrocephala*) – 800 mg, Åkerfräken (*Equisetum arvense*) – 400 mg & Rabarberrot (*Rheum palmatum*) – 200 mg

- **Traditionell användning:** Håller avföringen mjuk så att krystning undviks.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

Histaminbalans

Histaminbalans är en avancerad flytande formel utformad för att hjälpa kroppen att behålla sitt lugn och sin naturliga jämvikt vid känslighet för yttre luftpartiklar, pollen och miljöpåfrestningar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, aromatisk, söt och milt skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Svingrar Vind (*Expel Wind*), rensar Hetta ur Lungor och Slemhinnor samt lugnar ett överaktivt *Wei Qi*.
- **Synergi:** Kombinerar slemhinneskyddande växtslem med antiallergiska örter och svalkande frossört.

Fördjupning i formelns örter (Per 7,5 ml / 2 500 mg dagsdos)

1. Perilla (*Perilla frutescens*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** En nyckelört inom TCM för att dämpa reaktioner på yttre allergen, öppna luftvägarna och lugna nysningar och klåda.

2. Kinesisk Frossört (*Scutellaria baicalensis*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Dämpar inre vävnadsbrand och kyler slemhinnor i näsa, ögon och svalg.

3. Boswellia / Frankincense (*Boswellia serrata*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Hämmar leukotrienlinjen och lugnar irritation i luftvägar och vävnader.

4. Rödalmshark / Slippery Elm (*Ulmus rubra*) – 375 mg & Läkemalva (*Althaea officinalis*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Rik på skyddande växtslem som lägger sig som en lugnande barriär över känsliga slemhinnor.

5. Hagtorn (*Crataegus*) – 375 mg, Atractylodes (*Atractylodes*) – 300 mg & Ingefära (*Zingiber officinale*) – 250 mg

- **Traditionell användning:** Stöttar smältningen och förhindrar att fuktackumulering i tarmen triggat överkänslighet i systemet.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2,5 ml 3 gånger dagligen i lite vatten före och under säsonger med hög yttre belastning.

Hormonbalans

Hormonbalans är en balanserad botanisk formel utformad för att ge ett harmoniskt stöd åt kvinnans hormonella cykler, mildra PMS, lugna krampstillstånd och dämpa klimakteriella besvär.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, bitter, skarpsmakande och milt varm.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm. Reglerar Lever-Qi (*Soothe Liver Qi*), bygger Blod och tonifierar Njur-Yin.
- **Synergi:** Kombinerar västerländsk fytoterapi för progesteronsyntes med österländska lever- och blodtonika.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml / 2 667 mg dagsdos)

1. Jamelrot / Wild Yam (*Dioscorea villosa*) – 427 mg

- **Traditionell användning:** Rik på diosgenin. Används för att stötta kroppens progesteronbalans, lindra kramp i nedre buken och ge lugn åt hormonella svängningar.

2. Dong Quai / Kinesisk Kvanne (*Angelica sinensis*) – 507 mg & Vit Pionrot (*Paeonia lactiflora*) – 453 mg

- **Traditionell användning:** Den klassiska duon för att bygga upp blodet, mjuka upp spänningar i livmodern och skapa jämnhet i cykeln.

3. Maca (*Lepidium meyenii*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Peruansk adaptogen som stöttar hypofys-binjure-axeln och främjar energi och libido.

4. Nötgräs / Xiang Fu (*Cyperus rotundus*) – 373 mg

- **Traditionell användning:** Främsta örten i TCM för att släppa på låst Lever-Qi, dämpa bröstspänningar och lindra känslomässig obalans före mens.

5. Dagdkåpa (*Alchemilla vulgaris*) – 293 mg & Zhi Gan Cao (*Glycyrrhiza uralensis*) – 213 mg

- **Traditionell användning:** Sammandragande västerländsk kvinnoört som harmoniserar blödningar och ger mjukhet.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

Hostkomplex 1 – Slemhosta

Hostkomplex 1 är en kraftfull, förvätskande och upphostningsbefrämjande formel utformad för att lösa upp segt, hårt slem och rensa tunga luftvägar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, skarpsmakande, bitter och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och torkande. Transporterar bort Slemfukt (*Transform Damp-Phlegm*), rensar Lunghetta och sänker motstridig Lung-Qi (*Descend Lung Qi*).
- **Synergi:** Kombinerar starkt eteriska, slemlösande växter med svalkande bitterörter.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml dagsdos)

1. Eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) – 1 500 mg & Timjan (*Thymus vulgaris*) – 1 500 mg

- **Traditionell användning:** Rika på cineol och tymol som löser upp kemiska bindningar i segt slem så att det lättare kan hostas upp.

2. Grindelia (*Grindelia robusta*) – 1 100 mg & Kransborre (*Marrubium vulgare*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Klassiska västerländska kramplösande örter för luftvägarna som slappnar av bronkerna och stimulerar flimmerhåren.

3. Kinesisk Kalottrot / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 1 100 mg & Mahoniabuske (*Berberis aquifolium*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Kyler gulaktig, varm slemhetta i lungorna och dämpar vävnadsbrand.

4. Groblad (*Plantago major*) – 400 mg & Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) – 100 mg

- **Traditionell användning:** Skyddar luftvägarnas slemhinnor från mekanisk irritation under upphostning.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2–4 ml 4–6 gånger dagligen i lite vatten vid akuta behov.

Hostkomplex 2 – Torrhosta

Hostkomplex 2 är en fuktande, dämpande och lugnande formel utformad för att mildra retfull, torr och ihållande krampaktig hosta utan slemproduktion.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, mjuk, svalkande och sammandragande.

- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och fuktande. Fuktar Lungorna (*Moisten Lungs*), tonifierar Lung-Yin och stilla kramp i luftvägarna.
- **Synergi:** Förenar tjocka, fuktande slemämnena med lugnande groblad och bronkavslappande lobelia.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml dagsdos)

1. Kungsljus (*Verbascum thapsus*) – 1 500 mg & Läkemalva (*Althaea officinalis*) – 1 500 mg

- **Traditionell användning:** Enastående fuktande örter rika på växtslem (*mucilag*) som täcker torra, kalla och irriterade halsmandel- och bronkväggar med en skyddande hinna.

2. Groblad / Svartkämpar (*Plantago lanceolata*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Dämpar krampaktiga retningar i svalget och underlättar vävnadsläkning.

3. Kinesisk Kalottrot / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 800 mg

- **Traditionell användning:** Dämpar torraste och rödaste värmeirritationen i luftvägarna.

4. Lobelia (*Lobelia inflata*) – 100 mg

- **Traditionell användning:** En mycket potent växt som i låga doser ger omedelbar avslappning i krampade bronkialmuskler.

5. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 100 mg & Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) – 20 mg

- **Traditionell användning:** Stärker Lung-Qi och harmoniserar dropparna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 40 droppar (2 ml) 3–5 gånger dagligen i lite vatten.

Hud och Lymfbalans Protokoll (2.0)

Hud och Lymfbalans Protokoll 2.0 är ett synergistiskt, 4-delat systemprotokoll sammansatt för att städa ur hudens och lymfsystemets vävnader, binda upp frigjorda slaggprodukter i tarmen samt understödja tarmens mikrobiom.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Kombinerar svalkande och rensande bitterörter (*Clear Heat and Toxicity*) med lymfmobilisering, tarmbindare och histaminbalanserande probiotika.

Fördjupning i protokollets 4 delar

Del 1: Hudkomplex 2.0 (100 ml Flytande Örtextrakt)

- **Ingredienser per 9 ml dagsdos:** Rehmannia (450 mg), Forsythia (450 mg), Kinesisk Kalott (300 mg), Lakrits (300 mg), Kardborrerot (300 mg), Gul Sophorarot (300 mg), Sarsaparilla (300 mg), Röd Salvia (240 mg), Jobs Tårar (210 mg), Åkerfräken (150 mg).
- **Funktion:** Kyler blodet, skingrar toxisk hetta och dränerar fukt från huden.

Del 2: Lymfkomplex (100 ml Flytande Örtextrakt)

- **Funktion:** Stimulerar lymfkärlens pumpmekanism och för undan stagnerad vätska och metabola slaggprodukter ur vävnaderna.

Del 3: Maintenance Cleanse (200 g Pulver)

- **Innehåll:** Skonsam fiber- och lergrund (mineraler och gelbildande fibrer).
- **Funktion:** Fungerar som en inre kvast och magnet i tarmen som binder upp det som huden och lymfan skickar ut, vilket förhindrar återabsorbering.

Del 4: Probiotika Advanced Histamin / Supermix (90 g Pulver / Kapslar)

- **Funktion:** Tillför utvalda bakteriestammar som stabiliserar tarmbarriären och dämpar histaminreaktioner.

Dagsrutin & Användningsschema

-  **Morgon (På tom mage – före frukost):**
 - **Maintenance Cleanse Pulver:** 1 tsk rörs ut i ett stort glas ljummet vatten (eller shaker). Drink ett extra glas vatten direkt efteråt.
-  **Middag / Lunch (I samband med måltid):**
 - **Hudkomplex 2.0 + Lymfkomplex:** Blanda 4 ml av Hudkomplex 2.0 och 4 ml av Lymfkomplex i lite ljummet eller varmt vatten. Intages i samband med mat för att skona magen.
-  **Kväll (Innan läggdags – på tom mage):**
 - **Probiotika Advanced Histamin / Supermix:** 1 kapsel eller 1 dosmått i ett glas vatten så att bakteriestammarna får etablera sig under natten.

Hudkomplex 2.0

Hudkomplex 2.0 är ett hantverksmässigt framställt, högkoncentrerat flytande örtextrakt (25 % alkohol) bestående av tio botaniska ingredienser sammansatta för att dämpa inre obalanser som tar sig uttryck i huden.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, svalkande, aromatisk och mildt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och torkande. Rensar Hetta, kyler Blodet (*Cool Blood*), eliminerar Toxiner och dränerar Fukt.
- **Synergi:** Djupverkande svalka för blodhetta kombinerat med vävnadsstärkande kisel.

Fördjupning i formelns örter (Per 9 ml dagsdos)

1. Rehmannia / Sheng Di Huang (*Rehmannia glutinosa*) – 450 mg

- **Traditionell användning:** Kyler blodet och bygger *Yin*, vilket dämpar röd och blossande hud.

2. Forsythia / Lian Qiao (*Forsythia suspensa*) – 450 mg

- **Traditionell användning:** Rensar toxisk hetta och löser upp hårda knutar och svullnader i huden.

3. Kinesisk Kalott / Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Extremt bitter ört som kyler inre vävnadsbrand och skyddar slemhinnor.

4. Kardborrerot (*Arctium lappa*) – 300 mg & Sarsaparilla (*Smilax ornata*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Blodrenande alterativer som rensar metaboliter via njurar och lymfa.

5. Gul Sophorarot / Ku Shen (*Sophora flavescens*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** En mästarört inom TCM för att stoppa klåda och rensa svår fuktig hetta ur huden.

6. Röd Salvia / Dan Shen (*Salvia miltiorrhiza*) – 240 mg

- **Traditionell användning:** Rör stagnerat blod så att frisk näring når ut till hudytans alla lager.

7. Jobs Tårar / Yi Yi Ren (*Coix lacryma-jobi*) – 210 mg

- **Traditionell användning:** Dränerar ut överskottsvätska och dämpar vätskeansamlingar under huden.

8. Åkerfräken (*Equisetum arvense*) – 150 mg

- **Traditionell användning:** Tillför biotillgängligt kisel som bygger upp hudens keratin och struktur.

9. Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) – 300 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar formeln och skyddar magen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4,5 ml 2 gånger dagligen i lite ljummet vatten.

Hypo T (Sköldkörtelsystem & Basalenergi)

Hypo T är en fytoterapeutisk formel utformad för att ge näring och stimulans åt sköldkörtelsystemet, tillföra naturligt bundet jod och stötta den övergripande basalämnesomsättningen.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Salt, bitter, söt och milt varm.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm. Stärker Njur-Yang, tonifierar Mjälte-Qi och mjukar upp hårdheter/stagnation i halsområdet.
- **Synergi:** Förenar jodrika havsalger med adaptogen rotnäring och mineralrika växter.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Ashwagandha (*Withania somnifera*) – 1 150 mg

- **Traditionell användning:** Adaptogen som stimulerar T4-till-T3-konverteringen och ger lugn åt binjurarna.

2. Svart Valnötsskal (*Juglans nigra*) – 1 050 mg

- **Traditionell användning:** Rik på naturligt förekommande spårelement och bitterämnen som stöttar inre rening.

3. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 720 mg

- **Traditionell användning:** Höjer kroppens grundläggande Qi och motverkar den trötthet och kyla som ofta åtföljer låg ämnesomsättning.

4. Blåstång / Kelp (*Fucus vesiculosus*) – 450 mg

- **Traditionell användning:** En enastående källa till naturligt, biotillgängligt jod som sköldkörteln behöver för att tillverka sköldkörtelhormoner.

5. Brännässla (*Urtica dioica*) – 450 mg

- **Traditionell användning:** Mineralrik växt som stöttar njurarnas filtration och ger näring åt blodet.

6. Kungsljus (*Verbascum thapsus*) – 240 mg & Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) – 100 mg

- **Traditionell användning:** Mjukar upp slemhinnor och harmoniserar hormonavsöndringen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 15–30 droppar 2–3 gånger dagligen i lite vatten. Börja med 15 droppar 1 gång om dagen och öka successivt. Intages ej till mat.

Immunkomplex

Immunkomplex är en bredsträckande botanisk formel utformad för att aktivera kroppens försvarssystem, stärka den yttre immunskeppsbarriären (*Wei Qi*) och motverka patogena belastningar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, sammandragande och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande bas med värmande skydd. Rensar Hetta, stärka *Wei Qi* och eliminerar Toxiner.
- **Synergi:** Förenar åtta av de mest kraftfulla immunörterna från västerländsk och österländsk tradition.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Andrographis (500 mg), Echinacea (500 mg) & Thuja (200 mg)

- **Traditionell användning:** Den västerländska och ayurvediska spetsen för snabb aktivering av vita blodkroppar och fagocytos.

2. Kinesisk Kalott (500 mg) & Gurkmeja (500 mg)

- **Traditionell användning:** Dämpar inre hetta och skyddar vävnader mot överreaktioner från immunförsvaret.

3. Salvia (500 mg)

- **Traditionell användning:** Aromatisk, sammandragande ört som skyddar hals och svalg.

4. Astragalus (400 mg) & Kattklo (400 mg)

- **Traditionell användning:** Bygger långsiktig defensiv energi (*Wei Qi*) och modulerar immunresponsen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml (ca 40 droppar) 3 gånger dagligen i lite vatten. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Järn & Vitalitet Paket (Protokoll 1 & 2)

Järn & Vitalitet Paket är ett komplett närings- och örtprotokoll utformat för att optimera kroppens järnupptag, minska trötthet och utmattning samt bygga upp blodvolym och bildning av röda blodkroppar utan att orsaka magproblem.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Kombinerar biologiskt bundet järn från klorofyllalger (Chlorella) med Mjälte-Qi-stärkande örter (som möjliggör upptaget) och Blodtonika.

Fördjupning i protokollets komponenter

1. Chlorella

- **Funktion:** Tillför naturligt bundet, vegetabiliskt järn samt klorofyll, mikronäringsämnen och aminosyror som stöttar bildningen av hemoglobin.

2. Mjälte-Qi Komplex (8 ml dagsdos)

- **Ingredienser:** Astragalus (800 mg), Codonopsis (667 mg), Vit Atractylodes (533 mg), Poria (400 mg), Citruskal (133 mg), Honungssteckt Lakrits (133 mg).
- **Funktion:** Innom TCM är det Mjälten som omvandlar mat och näring till Blod. Detta komplex stärker upptagseffektiviteten i tarmen.

3. Blodvital (8 ml dagsdos)

- **Ingredienser:** Astragalus (1067 mg), Tillagad Rehmannia (533 mg), Dong Quai (533 mg), Vitpion (400 mg), Citruskal (133 mg).
- **Funktion:** Djupverkande klassiska örter som bygger blodet och stöttar hemoglobinproduktionen.

4. Probiotika Advanced Supermix

- **Funktion:** Säkrar en sund tarmflora vilket är förutsättningen för optimal järnabsorption.

Dagsrutin & Måltidsstrategi

-  **Morgon (Före frukost):**
 - Blanda 2 ml Mjälte-Qi Komplex och 2 ml Blodvital i ett glas vatten.
-  **Lunch (I samband med måltid):**
 - Ta Chlorella enligt förpackningens dosering.
-  **Kväll (Före middag):**
 - Blanda 2 ml Mjälte-Qi Komplex och 2 ml Blodvital i ett glas vatten.
-  **Innan läggdags:**
 - Ta Probiotika Advanced Supermix med ett glas vatten.
- **Viktiga kostregler för maximalt järnupptag:**

- **C-vitamin:** Kombinera intaget med C-vitaminrik mat eller citronvatten för att mangedubbla järnupptaget.
- **Kaffe & Te:** Drick kaffe eller te (svart/grönt) minst 1–2 timmar ifrån dina tillskott och järnrika måltider, då garvsyra annars hämmar upptaget.
- **Mejeriprodukter:** Separera kalciumrika livsmedel från järnintaget då kalcium konkurrerar om samma upptagsreceptorer i tarmen.

Kalmeg (Andrographis Tinktur)

Kalmeg Tinktur är ett flytande modertinkturextrakt tillverkat på färsk, vildplockade plantor av *Andrographis paniculata*. Örtens är känd som "Kungen av bitterämnena" inom ayurveda och österländsk medicin.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Extremt bitter, svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall. Rensar Hetta, eliminerar Toxiner och torkar Fukt i Blod och Tarmar.
- **Synergi:** Ren, snabbverkande flytande bitterhet.

Fördjupning i råvaran (Per dagsdos 300 mg)

Kalmeg / Andrographis (*Andrographis paniculata*)

- **Traditionell användning:** Känd för sin förmåga att snabbt kyla ned uppblossande tillstånd, stötta immunförsvaret vid akuta belastningar och hålla den mikrobiella balansen i tarmkanalen ren.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 3 gånger dagligen i 1 dl vatten.

Kardvädd Modertinktur (Teasel)

Kardvädd Modertinktur är ett renodlat extrakt tillverkat på färsk, vildplockad rot av *Dipsacus fullonum* (inom TCM känd som *Xu Duan*).

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, milt skarpsmakande och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt varm. Stärker Lever och Njurar, tonifierar senor och ben (*Strengthens Tendons and Bones*) och rör Blod.
- **Synergi:** Riktad enkelört med enastående förmåga att driva verkan djupt in i brosk, leder och svåråtkomlig vävnad.

Fördjupning i råvaran (Per dagsdos 2000 mg)

Kardvädd / Teasel (*Dipsacus fullonum*)

- **Traditionell användning:** *Xu Duan* betyder ordagrant "återställa det som är avbrutet". Örten har en lång historia av användning för att lindra värk i ländrygg, knän och leder samt hjälpa kroppen att städa ur dolda obalanser ur djupt liggande vävnadsstrukturer.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 2 gånger dagligen i 1 dl vatten.

Kapitel: Cirkulation, Hormonell Övergång & Rörelseapparaters Botanik

Kärl & Cirkulationsprotokoll

Kärl & Cirkulationsprotokoll är ett avancerat, trekomponents doseringssystem sammansatt för att stimulera kroppens mikrocirkulation, ge näring åt blodet och enzymatiskt stödja blodkärlens inre elasticitet och flöde.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Kombinerar Mjälte-Qi-uppbyggnad och blodnäring under dagtid med enzymatisk fibrinbrytning under natten.
- **Synergi:** Tillför byggstenar och rörelse åt blodet under måltider, medan det enzymatiska tillskottet arbetar systemiskt i kärlsystemet under kroppens vilotimmar.

Fördjupning i protokollets komponenter

1. Mjälte-Qi Komplex & Blodvital (Frukost & Middag)

- **Funktion:** Innom TCM skapas nytt blod via Mjältens omvandling av näring. Mjälte-Qi Komplex stärker tarmen och smältningskapaciteten, medan Blodvital tillför djupt närande rötter (*Astragalus*, *Rehmannia*, *Dong Quai*) som bygger upp blodvolym och hemoglobin.

2. Blodstasbalans (Middag)

- **Funktion:** Innehåller *Dan Shen*, *Chuan Xiong* och *Hong Hua* som aktivt bryter mikroskopiska blodstagnationer, mjukar upp kärlnätverket och motverkar stasade tillstånd.

3. Nattokinase (Kvällsrutin)

- **Funktion:** Ett fibrinolytiskt enzym utvunnet ur fermenterade sojaböner (*Natto*). Nattokinase klyver naturligt fibrinbaserade avlagringar i blodkärlen och främjar en jämn och fri genomblödning.

Dagsrutin & Doseringsschema

- 🍱 **Frukost (I samband med måltid):**
 - **Mjälte-Qi Komplex:** 4 ml utspädd i lite ljummet vatten.
 - **Blodvital:** 3 ml utspädd i vatten.
- 🌞 **Middag (I samband med måltid):**
 - **Blodstasbalans:** 3 ml (eller 3 doser enligt anvisning) i samband med maten.
 - **Blodvital:** 3 ml utspädd i vatten.
- 🌙 **Kvällsrutin (Minst 1 timme från måltid / före läggdags):**
 - **Nattokinase:** 2 kapslar intas med ett stort glas vatten på tom mage.

Försiktighetsåtgärder gällande Nattokinase

Viktigt: Rådgör alltid med läkare före användning av Nattokinase om du står under medicinsk behandling, tar receptbelagda läkemedel (särskilt blodförtunnande eller blodtryckssänkande medel) eller ska genomgå kirurgiska ingrepp.

Kinesisk Kalott Tinktur (Skullcap 1:2)

Kinesisk Kalott Tinktur är ett koncentrerat enkelörtextrakt (1:2-styrka) tillverkat på färsk, vildplockad rot av *Scutellaria baicalensis* (*Huang Qin*).

🌿 Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, utpräglad svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och torkande. Rensar Hetta (*Clear Heat*), torkar Fukt och skingrar Eld ur övre och mellersta brännaren.
- **Synergi:** Ren, flytande spetsbotanik för snabb svalka i vävnaderna.

Fördjupning i råvaran (Per 2 ml dagsdos / 1800 mg kinesisk kalott)

Kinesisk Kalott (*Scutellaria baicalensis*)

- **Traditionell användning:** En av de fem fundamentala bitterörterna inom österländsk medicin. Används för att lugna blossande tillstånd, dämpa vävnadsbrand i slemhinnor och nervsystem samt rensa stagnerad fuktig hetta ur kroppen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar 2 gånger dagligen i lite vatten.

Klimakteriebalans

Klimakteriebalans är en avancerad österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel (10 ml dagsdos) utformad för att ge ett mjukt, fuktande och harmoniserande stöd under kvinnans mogna övergångsperiod.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, bitter, aromatisk och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande och fuktande. Stärker Njur-Yin och Njur-Yang, närar Lever-Blod, dämpar uppåtstigande Tom-Hetta (*Empty Heat*) och lugnar *Shen*.
- **Synergi:** Förenar tunga *Yin*-tonika och fytostrogena växter med lugnande pärlmor och jujubefrö.

Djupgående analys: Symtom vid inre ubalans under klimakteriet

Innom den österländska botaniken förklaras klimakteriebesvär som en naturlig minskning av kroppens **Njur-Yin** (kroppens inre kylvätskor och fuktbevarande reserver). När *Yin* minskar kan kroppens *Yang* (värme och energi) framstå som relativt för dominant, vilket skapar tillståndet "Tom-Hetta".

Detta kan manifestera sig i följande vanliga ubalanser:

- **Värmevallningar & Nattliga svettningar:** Plötsliga vågor av inre hetta orsakade av brist på svalkande *Yin*-vätskor.
- **Sömnstörningar & Rastlöshet:** När hjärtats och leverns *Yin* försvagas kan sinnet (*Shen*) inte förankras under natten, vilket leder till lätt sömn och avbrott.
- **Torra Slemhinnor & Hudförändringar:** Minskad inre fukt leder till torrhet i slida, ögon, mun och hud.
- **Känslomässiga Svängningar & Humörsvängningar:** Stagnerad Lever-Qi i kombination med uppåtstigande värme kan ge upphov till plötslig irritabilitet eller känslösamhet.
- **Kroppslig Trötthet & Ledstivhet:** Minskad *Jing* och blodvolym gör att muskler och leder tappas sin naturliga smidighet.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Kokad Rehmanniarot / Shu Di Huang (*Rehmannia glutinosa*) – 1 000 mg & Shatavari (*Asparagus racemosus*) – 800 mg

- **Traditionell användning:** Hörnstenarna för *Yin*-uppbyggnad. Tillför djup fukt och substans till slemhinnor och hormonella axlar.

2. Rödklöver (*Trifolium pratense*) – 700 mg

- **Traditionell användning:** Västerländsk växt rik på isoflavoner (fytoöstrogener) som mjukt dockar an vid kroppens östrogenreceptorer.

3. Morindarot / Ba Ji Tian (*Morinda officinalis*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Värmer mild Njur-Yang för att förhindra att kuren blir för tung och kall.

4. Gojibär / Gou Qi Zi (* *Lycium barbarum**) – 600 mg & Japansk Kornell / Shan Zhu Yu (*Cornus officinalis*) – 600 mg

- **Traditionell användning:** Närer Lever och Njurar samt bär upp kroppens vätskenivåer.

5. Kinesisk Yam / Shan Yao (*Dioscorea opposita*) – 600 mg & Poria / Fu Ling (*Wolfiporia extensa*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Stärker Mjälten så att matsmältningen fungerar fläckfritt.

6. Jujubefrö / Suan Zao Ren (*Ziziphus jujuba*) – 600 mg & Pärlemor / Zhen Zhu Mu (*Hyriopsis cumingii*) – 500 mg

- **Traditionell användning:** Förankrar *Shen*, dämpar hjärklappning och skänker djup nattsömn.

7. Mandarinskal / Chen Pi (300 mg), Bupleurum / Chai Hu (200 mg) & Pepparmint / Bo He (100 mg)

- **Traditionell användning:** Öppnar stagnerad Lever-Qi och skingrar tillfällig överskottsvärme.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.

Läckande Tarmkomplex

Läckande Tarmkomplex är en skonsam, slemhinneuppbyggande och vävnadsläkande botanisk formel utformad för att stärka tarmbarriärens struktur och lugna lokal irritation.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, mjuk, milt bitter och astringerande.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till milt svalkande. Stärker Mjälte-Qi (*Tonify Spleen Qi*), genererar vätskor och läker slemhinnor.
- **Synergi:** Kombinerar Qi-stärkande Astragalus med fuktande växtslem och sår-läkande örtämnen.

Djupgående analys: Symtom vid försvagad tarmbarriär (Läckande Tarm)

När tarmens epitelcellsbarriär tappat sin täthet (*Hyperpermeabel tarm*) kan ometaboliserade matpartiklar och mikrobiella biprodukter läcka ut i blodbanan. Inom österländsk örtlära ses detta som en kollaps i **Mjältens filtrerande Qi** och en defekt i slemhinnornas *Yin*-skydd.

Detta kan manifesteras sig i följande vanliga ubalanser:

- **Återkommande Uppblåsthet & Gaser:** Trög eller oregelbunden smältning där maten stagnerar och jäser i tarmen.
- **Överkänslighet för Livsmedel:** Kroppen utvecklar tillfälliga reaktioner mot vanliga proteiner på grund av tarmbarriärens genomsläpplighet.
- **Hjärndimma & Trötthet efter Måltid:** Immunreaktioner i tarmen som skickar signalämnen till centralnervsystemet.
- **Hudreaktioner & Orenheter:** När tarmen inte lyckas hålla slaggprodukter inne tvingas kroppen avskilja dem via huden.
- **Oregelbunden Tarmfunktion:** Växlande mellan lös avföring och trög passage.

Fördjupning i formelns örter (Per 4 ml / 1050 mg dagsdos)

1. Astragalus (*Astragalus membranaceus*) – 400 mg

- **Traditionell användning:** Stärker tarmväggens strukturella fasthet och stöttar cellförnyelsen i tarmen.

2. Ringblomma (*Calendula officinalis*) – 333 mg

- **Traditionell användning:** En beprövad europeisk läkeväxt som främjar granulering och läker mikroytflammationer i slemhinnan.

3. Groblad (*Plantago major*) – 266 mg

- **Traditionell användning:** Sammandragande och sårhälsande ört som dämpar lokal vävnadsbrand och stramar upp slappa slemhinnor.

4. Läkemalva (*Althaea officinalis*) – 200 mg

- **Traditionell användning:** Tillför skyddande växtslem (*mucilag*) som lägger sig som en skyddande glidbana över irriterade tarmlammeller.

5. Lakritsrot (*Glycyrrhiza glabra*) – 133 mg

- **Traditionell användning:** Harmoniserar beredningen och främjar slemhinneutsöndring.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml 2 gånger dagligen i lite ljummet vatten.

Läkemalva Tinktur (*Althaea Officinalis*)

Läkemalva Tinktur är ett mildt, fuktande enkelörtsextrakt utvunnet ur färsk, vildplockad rot av *Althaea officinalis*.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, mjuk och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och fuktande. Stärker *Yin*, genererar kroppsvätskor och skyddar slemhinnor i Magsäck, Tarm och Lungor.
- **Synergi:** Ren växtslembärare för direkt slemhinneskydd.

Fördjupning i råvaran (Per 2 ml dagsdos / 1500 mg läkemaalva)

Läkemaalva (*Althaea officinalis*)

- **Traditionell användning:** En av de mest vördade fuktande växterna inom botanisk medicin. Rik på mucilag som bildar ett lugnande, fysiskt skydd över torra, rökiga, irriterade eller inflammerade vävnader i hela kroppen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml dagligen i ett litet glas vatten.

Led & Muskelbalans

Led & Muskelbalans är en exklusiv österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel (7 000 mg dagsdos) framtagen för att ge näring åt brosk, leder, muskler och fästen samt främja ett fritt rörelseflöde.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, söt, sammandragande och varm.
- **TCM-Egenskaper:** Varm bas. Stärker Lever och Njurar, tonifierar Senor och Ben (*Strengthens Tendons & Bones*), rör Blod och skingrar Vind-Fukt-Bi-syndrom (*Expels Wind-Dampness*).
- **Synergi:** Djupgående rotnäring kombinerat med värmande och cirkulationsöppnande kryddväxter.

Fördjupning i formelns örter (Per 7 000 mg dagsdos)

1. Preparerad Rehmannia / Shu Di Huang (1000 mg), Eucommia / Du Zhong (700 mg) & Låkevänderot / Xu Duan (600 mg)

- **Traditionell användning:** Den klassiska TCM-triaden för rörelseapparaten. Närrer Lever-Blod (som smörjer senor) och Njur-Jing (som bygger benstomme och brosk).

2. Jobs Tårar / Yi Yi Ren (900 mg)

- **Traditionell användning:** Dränerar stagnerad fukt och svullnad ur ledkapslarna.

3. Vit Pionrot / Bai Shao (800 mg) & Stor Konvaljrot / Yu Zhu (500 mg)

- **Traditionell användning:** Mjukar upp stel och krampad muskulatur samt tillför fukt åt senorna.

4. Boswellia (500 mg) & Gurkmeja (500 mg)

- **Traditionell användning:** Världsberömda harts- och rotämnen som hämmar inflammatoriska enzymvägar och ger svalkande lugn i ansträngda leder.

5. Persikokärna / Tao Ren (400 mg), Libbsticka / Chuan Xiong (400 mg) & Kanelkvist / Gui Zhi (300 mg)

- **Traditionell användning:** Värmer och rör blodet genom kapillärerna i leder och rygg.

6. Yucca (400 mg) & Citruskal (100 mg)

- **Traditionell användning:** Västerländsk och österländsk stödväxt för ämnesomsättningsavfall i lederna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml (ca 100 droppar) 2 gånger dagligen i ljummet vatten.
- **Synergiskt tips:** Kombinerar med fördel med *Cirkulationskomplex* för att maximalt transportera ut örterna i kapillärnätverket.

Led & Muskelkomplex Hund (Med Kycklingsmak)

Led & Muskelkomplex Hund är ett välsmakande, veterinäranpassat tillskott i pulverform utformat för att bevara rörlighet, broskhälsa och ledflexibilitet hos hundar i alla åldrar.

Fördjupning i näringsämnen (Per skopa)

- **Glukosaminsulfat 2 KCl (250 mg):** Byggsten för glukosaminoglykaner i led brosk och ledvätska.
- **Kondroitinsulfat (150 mg):** Dra till sig vätska och ger brosket dess stötämpande förmåga.
- **Grönläppad Mussla (150 mg):** Rik på unika omega-3-fettsyror (ETA) och GAGs som dämpar ledstivhet.
- **MSM / Metylsulfonylmetan (125 mg):** Biologiskt tillgängligt svavel för bindväv och kollagensyntes.
- **Kurkumin / Gurkmejaextrakt (15 mg):** Dämpar lokal ledirritation efter fysisk aktivitet.
- **C-vitamin (15 mg) & Mangan (5 mg):** Kofaktorer som behövs för kollagenbildning och broskbyggnad.
- **Hyaluronsyra (5 mg):** Smörjer ledband och ledyta.

Doseringsanvisning för Hund

- **Upp till 5 kg:** ½ skopa dagligen.
- **6 till 15 kg:** 1 skopa dagligen.
- **16 till 30 kg:** 2 skopor dagligen.
- **31 till 45 kg:** 3 skopor dagligen.
- **Över 45 kg:** 4 skopor dagligen.

Led & Muskelpaket 1 (Anti-I Pro + Led & Muskelbalans)

Led & Muskelpaket 1 är ett kraftfullt dubbelkomplex utformat för att dämpa blossande led- och muskelirritationer samtidigt som djupare vävnader byggs upp.

Djupgående analys: Symtom som paketet hjälper mot

Detta paket är specifikt sammansatt för tillstånd där leder och muskler präglas av **både inre stas och vävnadsirritation**:

- **Morgonstelhet & Ledstivhet:** Känsla av tröghet i rygg, knän eller fingrar när man vaknar.
- **Belastningsvärk efter Aktivitet:** Dov eller pulserande molvärk i muskler och fästen efter motion eller arbete.
- **Känsla av Svullnad & Tunghet:** Ledutgjutning eller "tunga ben" orsakat av stagnerad fukt.
- **Krampaktiga Spänningar:** Muskulära låsningar i nacke, axlar eller ländrygg.

Protokollets komponenter & Intag

Del 1: Anti-I Pro (Flytande – 8 ml dagsdos / 2 400 mg)

- **Ingredienser:** Gurkmeja (533 mg), Huang Qin (533 mg), Andrographis (400 mg), Rehmannia (400 mg), Vitpion (267 mg), Citrusskal (133 mg), Ingefära (133 mg).
- **Funktion:** Kyler snabbt ned vävnadsbrand, rensar fuktig hetta och lugnar irriterade ledstrukturer.

Del 2: Led & Muskelbalans (Flytande – 7 000 mg dagsdos)

- **Ingredienser:** Rehmannia preparerad, Jobstårar, Vitpion, Eucommia, Xu Duan, Yu Zhu, Boswellia, Gurkmeja, Persikokärna, Chuan Xiong, Yucca, Kanelkvist, Citrusskal.
- **Funktion:** Närer senor, bygger brosk, smörjer ledband och rör blodet.

Användningsrutin

- **Intag:** Blanda 4 ml Anti-I Pro och 5 ml (ca 100 droppar) Led & Muskelbalans i lite ljummet vatten 2 gånger dagligen. Produkterna kan tas samtidigt.

Led & Muskelpaket 2 (Cirkulationskomplex + Led & Muskelbalans)

Led & Muskelpaket 2 är det optimala valet när led- och muskelbesvär har sin grund i **kyla, trögt blodflöde och dålig perifer cirkulation**.

Djupgående analys: Symtom som paketet hjälper mot

- **Kalla, Stela Leder:** Besvär som förvärras markant i kallt eller rått väder.
- **Stickningar & Tröghet i Extremiteter:** Dålig blodgenomströmning ut i fingrar och tår.
- **Långsam Återhämtning:** Muskler som känns stumma och matta under lång tid efter ansträngning.
- **Kronisk Dova Rygg- och Knäbesvär:** Djup liggande ubalans orsakad av otillräckligt näringsflöde till senor och benstomme.

Protokollets komponenter & Intag

Del 1: Cirkulationskomplex (Flytande – 6 ml dagsdos)

- **Ingredienser:** Ginkgo biloba, Rosmarin, Schisandra, Vitekbark, Mahonia, Rosenrot, Gotu Kola, Pepparträd.
- **Funktion:** Öppnar kapillärbäddarna och pumpar blod och syre ut till kroppens yttersta vävnader.

Del 2: Led & Muskelbalans (Flytande – 7 000 mg dagsdos)

- **Ingredienser:** Preparerad Rehmannia, Jobstärar, Vitpion, Eucommia, Xu Duan, Boswellia, m.fl.
- **Funktion:** Tillför djup substans och näring till ben, brosk och senor.

Användningsrutin

- **Intag:** Blanda 4 ml Cirkulationskomplex och 5 ml Led & Muskelbalans i lite ljummet vatten 2 gånger dagligen (tas ej i direkt anslutning till måltid).

Led & Muskelpaket Komplet (Humankur – Kapslar, C-vitamin & Örtkomplex)

Led & Muskelpaket Komplet är ett heltäckande humankombinationspaket sammansatt för att ge kroppen både de byggstenar som krävs för broskreparation och de örtämnen som stöttar cirkulation och mjukhet.

Fördjupning i paketets tre delar

1. Glukosamin, Kondroitin & MSM (120 Kapslar)

- **Innehåll per 3 kapslar:** Glukosaminsulfat (1 125 mg), Kondroitinsulfat (900 mg), MSM (750 mg), Kalium, Klorid, Natrium.
- **Funktion:** Tillför hårdvaran – de strukturella byggstenar som kroppen använder för att underhålla och reparera brosk, ledyta och senor.

2. Syraneutralt Vitamin C med Nypon & Bioflavonoider (120 Kapslar)

- **Innehåll per 3 kapslar:** Vitamin C / Kalciumaskorbat (1 500 mg / 1875 % DRI), *Sophora japonica*-extrakt (37,5 mg), Nyponextrakt (37,5 mg).
- **Funktion:** Vitamin C är en obligatorisk kofaktor för normal kollagenbildning, vilket behövs för broskets och benstommens normala funktion. Kalciumaskorbat är skonsamt för magen.

3. Led & Muskel Örtkomplex (Flytande Tinktur)

- **Funktion:** Traditionellt örtkomplex med bl.a. gurkmeja, ingefära och älggräs som rensar fukt, öppnar mikrocirkulationsflödet och bevarar ledmjukhet.

Dagsrutin & Doseringsschema

-  **Morgon (I samband med måltid):**
 - 2 kapslar Glukosamin/Kondroitin/MSM
 - 1 kapsel Vitamin C
 - 50 droppar Led & Muskel Örtkomplex (i lite vatten)
-  **Kväll (I samband med måltid):**
 - 1 kapsel Glukosamin/Kondroitin/MSM
 - 2 kapslar Vitamin C
 - 50 droppar Led & Muskel Örtkomplex (i lite vatten)

Leverbalans Protokoll

Leverbalans Protokoll är ett synergistiskt, 4-delat system utformat för att understödja leverns och gallans naturliga filtrationsfaser, underlätta avfallshantering samt skydda vävnader mot oxidativ belastning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Kombinerar frukostfibrer (*Spleen Cleanse*), gallstimulerande bitterämnen (*Clear Liver Damp-Heat*), cellulärt antioxidantskydd och nattlig bindningskapacitet.
- **Synergi:** Re-aktiverar leverns fas 1 och fas 2-detoxifiering samtidigt som fria slaggprodukter och tungmetaller binds i tarmen så att de inte återabsorberas.

Fördjupning i protokollets komponenter

1. Maintenance Cleanse Pulver (Morgon)

- **Funktion:** Gelbildande fibrer och mineraler som förbereder tarmen och skapar regelbundenhet under leverkuren.

2. Glutation (Kapsel – Middag / Lunch)

- **Funktion:** Kroppens huvudsakliga endogena antioxidant. Glutation krävs för leverns fas 2-konjugering, där fettlösliga metaboliter omvandlas till vattenlösliga ämnen som säkert kan avskiljas via gallan och njurarna.

3. Leverkomplex (Flytande Tinktur – Dag)

- **Funktion:** Innehåller en tät sammansättning av maskrosrot, kardborre och berberis som aktiverar bitterreflexen, stimulerar gallsekretion och kyler stagnerad hetta i Levermeridianen.

4. Tungmetallkomplex Pulver (Kväll)

- **Funktion:** Mineral- och algelement (bentonit, zeolit, chlorella m.fl.) som tas före sänggående för att låsa fast de ämnen som levern utsöndrat under dagen och föra dem ut via avföringen.

Dagsrutin & Doseringsschema

-  **Morgon (Före frukost):**
 - **Maintenance Cleanse Pulver:** 1 tsk rörs ut i ett stort glas ljummet vatten.
-  **Dag (I samband med eller strax före måltid):**
 - **Glutation:** 1 kapsel i samband med frukost eller lunch.
 - **Leverkomplex:** 4 ml rörs ut i lite varmt vatten mellan måltider eller ca 15 minuter före måltid.
-  **Kväll (Före sänggående – på tom mage):**
 - **Tungmetallkomplex Pulver:** ½–1 tsk rörs ut i ett glas vatten (minst 2 timmar efter sista måltiden).

Leverkomplex

Leverkomplex är en avancerad österländsk och västerländsk bitterformel utformad för att optimera leverns och gallblåsans funktioner, förbättra fettnedbrytningen och främja en lätt känsla i mellersta brännaren.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, skarp och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Rensar Lever- och Gallblåsehetta (*Clear Liver & Gallbladder Heat*), torkar Fukt, rör stagnerad Qi och stimulerar gallsekretion.
- **Synergi:** Högkoncentrerat rotamdrag med berberin- och bitterämnena.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Kardborre (*Arctium lappa*) – 1 150 mg & Maskrosrot (*Taraxacum officinale*) – 1 150 mg

- **Traditionell användning:** Hörnstenarna för leverns rening. Maskrosroten aktiverar bitterreceptorerna som sätter igång gallflödet, medan kardborreroten understödjer avfallshantering i blodet.

2. Kruskräppa (*Rumex crispus*) – 950 mg & Mahoniabuske (*Berberis aquifolium*) – 900 mg

- **Traditionell användning:** Berberinrika rötter som kyler inre värme, stimulerar tarmrörelserna och stöttar miljöns balans i lever och tarm.

3. Rödklöver (*Trifolium pratense*) – 600 mg & Berberis (*Berberis vulgaris*) – 220 mg

- **Traditionell användning:** Blodrenande alterativer som underlättar lymfflöde och gallsekretion.

4. Gurkmeja (*Curcuma longa*) – 450 mg & Ingefära (*Zingiber officinale*) – 210 mg

- **Traditionell användning:** Öppnar stagnerad Lever-Qi, dämpar vävnadsirritation och tillför värmande cirkulation så att formeln inte blir för kall för magen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1–2 kryddmått 2–3 gånger dagligen i lite vatten. Börja med 1 kryddmått och öka successivt. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Lobelia Tinktur (Sluta Röka-Stöd)

Lobelia Tinktur är ett specialiserat flytande enkeltörtextrakt (4 ml dagsdos / 200 mg lobelia) tillverkat på *Lobelia inflata*.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Skarpsmakande (akrid), bitter och milt bedövande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande. Sänker motstridig Lung-Qi (*Descend Lung Qi*), vidgar bronkerna och stillar inre spänning/Vind.
- **Synergi:** Riktad växtbotanik med alkaloidprofil.

Djupgående analys: Användning vid nikotinavvänjning

Lobelia innehåller den aktiva alkaloiden **lobelin**. Rent fysiologiskt har lobelin en molekylärstruktur som påminner om nikotin och binder till samma nikotinergera acetylkolinreceptorer i centrala nervsystemet.

- **Minskat sötsug & Rökbegär:** Genom att mildt stimulera receptorerna hjälper lobelia till att dämpa de akuta, krampaktiga rökbegären och den inre rastlöshet som uppstår när man slutar röka.
- **Avslappning i Luftvägarna:** Örten har dessutom en kramplösande verkan på bronkialmuskulaturen, vilket underlättar andningen och hjälper lungorna att rensa ut gamla beläggningar.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml (ca 20 droppar) 2 gånger dagligen som det är eller uttrört i lite vatten.

Lugn Mage

Lugn Mage är en framstående österländsk formel (2 667 mg råört per dagsdos) utformad för att skingra matstagnation, dämpa gaser och kramper samt harmonisera smältningen efter måltid.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, bitter, skarpsmakande och mildt varm.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Löser Matstagnation (*Relieve Food Stagnation*), reglerar Qi i Magsäck och Mjälte, skingrar Kyla och torkar Fukt.
- **Synergi:** Synergistisk blandning av matsmältningsfrämjande frukter, aromatiska skal och Qi-reglerande rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln hjälper mot

Inom TCM uppstår magbesvär efter måltid ofta när Mjältens omvandlingsförmåga är försvagad eller när maten stagnerar i Magsäcken. Formeln är utformad för följande tillstånd:

- **Tunghet & Tryck i Magen:** Känsla av att maten "blivit kvar som en sten" i magen långt efter att man ätit.
- **Gasbildning & Uppblåsthet:** Jäsning i tarmen orsakad av ofullständig matsmältning.
- **Kramper & Knip:** Spänningar och oregelbundna rörelser i tarmkanalen efter fet eller tung mat.
- **Sur Magsaft & Rapningar:** Motstridig Magsäcks-Qi (*Rebellious Stomach Qi*) som stiger uppåt i stället för att gå nedåt.
- **Oregelbunden eller Lös Avföring:** När ometaboliserad mat skapar fukt och obalans i tarmen.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml dagsdos)

1. Shan Zha / Hagtornsbär (400 mg) & Xiao Hui Xiang / Fänkål (400 mg)

- **Traditionell användning:** Shan Zha är TCM-mästaren på att bryta ner fet mat och köttstagnation, medan fänkål värmer magen och stillar gaser.

2. Chen Pi (293 mg), Zhi Shi (293 mg), Xiang Fu (267 mg) & Mu Xiang (240 mg)

- **Traditionell användning:** En samling aromatiska skal och rötter som löser upp Qi-låsningar, främjar tarmens peristaltik och dämpar buktryck.

3. Bai Zhu (240 mg) & Fu Ling (240 mg)

- **Traditionell användning:** Stärker Mjälten och dränerar fukt ur tarmväggen.

4. Bo He (133 mg), Pu Gong Ying (133 mg) & Rou Gui / Kanelbark (80 mg)

- **Traditionell användning:** Kanelbarken tillför smältningseld (*Yang*), medan åkermyntha och maskros lugnar och skingrar tillfällig hetta.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4 ml utrört i lite varmt vatten intages direkt efter större eller tyngre måltid.

Lungbalans

Lungbalans är en avancerad österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel (7 000 mg örtextrakt per dagsdos) utformad för att ge djup näring åt lungvävnaden, lösa segt slem och understödja fri och djup andning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, bitter, skarpsmakande och fuktande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande och fuktande. Tonifierar Lung-Qi och Lung-Yin, rensar Slemhetta (*Clear Phlegm-Heat*), fuktar Torra Lungor och sänker motstridig Lung-Qi.
- **Synergi:** Förenar fuktande *Yin*-tonika med slemupplösande rötter och kramplösande örtämnen.

Djupgående analys: Symtom som formeln hjälper mot

Lungbalans är specifikt sammansatt för att hantera ubalanser i andningsvägarna orsakade av **både inre dryhet och seg slembildning:**

- **Långvarig Retfull Torrhosta:** När lungorna saknar fukt och slemhinnorna blir hyperkänsliga för luftförändringar.
- **Segt, Svårupphostat Slem:** Tjockt slem som sitter fast i bronkerna och skapar tung andning.
- **Ansträngd & Ytlig Andning:** Känsla av trånghet i bröstkorgen efter förkylning eller vid luftombyte.
- **Rasslande & Krampaktiga Luftvägar:** Bipassager som drar ihop sig vid kyla eller ansträngning.

- **Hormonell eller Årstidsrelaterad Luftsymptom:** När slemhinnorna i näsa och svalg torkar ut.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml / 7 000 mg dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (1 200 mg)

- **Traditionell användning:** Stärker Lung-Qi och bygger kroppens yttre immunförsvar (*Wei Qi*).

2. Ormskägrot / Mai Men Dong (1 000 mg) & Kungsljus (600 mg)

- **Traditionell användning:** Djupfuktande örter som närar Lung-Yin och återställer skyddande växtslem på torra bronkväggarna.

3. Aprikoskärna / Xing Ren (800 mg), Jie Geng (600 mg) & Fritillaria / Bei Mu (500 mg)

- **Traditionell användning:** Den klassiska kinesiska triaden för att transformera segt slem, öppna lungvägarna och leda andningen nedåt.

4. Timjan (500 mg), Schisandra (500 mg), Gan Cao (500 mg), Myrra (400 mg) & Bai Jie Zi (400 mg)

- **Traditionell användning:** Värmer och löser upp djupa slemklumpar, dämpar kramper i lufttrören och verkar skyddande på vävnaderna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite ljummet vatten.

Lymfkomplex

Lymfkomplex är en målinriktad fytoterapeutisk formel utformad för att stimulera lymfvätskans flöde, dämpa stasade vätskeansamlingar och understödja kroppens inre renhållningssystem.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, skarp och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande och dränerande. Rör Stagnerad Fukt (*Move Dampness*), öppnar vattenvägarna, kyler Blodet och dämpar svullna lymfkörtlar.
- **Synergi:** Kombinerar västerländska lymfstimulerare med öppnande kryddpeppar.

Djupgående analys: Symtom som formeln hjälper mot

När lymfsystemets pumpmekanism blir trög kan vätska och metabola slaggprodukter stagnera i vävnaderna. Formeln är utformad för följande besvär:

- **Svullna Lymfkörtlar & Vätskeansamlingar:** Känsla av svullnad kring hals, armhålor, ljumskar eller underben.
- **Tunghet i Kropp & Extremiteter:** "Tunga ben" och generell vätskeansamling i kroppen.
- **Långsam Återhämtning efter Infektion:** När kroppen känner sig stum och däst långt efter en avslutad förkylning.
- **Oren Hud & Obalanser i Slemhinnor:** När lymfan inte hinner dränera ut metaboliter och kroppen i stället pressar ut dem via huden.
- **Morgonsvullnad i Ansikte & Ögon:** Stagnerad vätskeansamling under natten.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Snärjmåra / Cleavers (*Galium aparine*) – 960 mg

- **Traditionell användning:** Den främsta europeiska växten för lymfsystemet. Stimulerar lymfdränering och hjälper kroppen att avlägsna stagnerade vätskor.

2. Stor Kardborre (720 mg), Rödklöver (720 mg) & Mahoniabuske (720 mg)

- **Traditionell användning:** Alternativer som rengör blodet och lymfan samt stöttar leverns och njurarnas utskiljande förmåga.

3. Kungsljus (720 mg) & Groblad (720 mg)

- **Traditionell användning:** Dämpar irritation i lymfvävnaden och underlättar transporten av slaggprodukter.

4. Amerikanskt Pepparträd / Tandvärksträd (*Zanthoxylum americanum*) – 240 mg

- **Traditionell användning:** Ger en värmande, cirkulatorisk impuls som sätter fart på tröga lymfkärl och mikrokärl.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 3 ml (3 kryddmått) 2 gånger dagligen i lite vatten. Börja med 1 kryddmått och öka successivt. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Mag och Tarmkomplex

Mag och Tarmkomplex är en lugnande, slemhinneskyddande och matsmältningsstödande formel utformad för att dämpa inre irritation, återställa tarmväggens harmoni och stimulera enzymproduktion.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt, mjuk, aromatisk och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till mildt svalkande. Stärker Mjälte och Magsäck, rensar Fuktig Hetta, fuktar Tarmarna och skyddar slemhinnan.

- **Synergi:** Kombinerar tjocka växtslem med bittra gallstimulerare och antiinflammatorisk gurkmeja.

Djupgående analys: Symtom som formeln hjälper mot

Formeln är avsedd för individer med **känslig, irriterad eller oregelbunden mag-tarmkanal:**

- **Svidande eller Brännande Känsla i Magsäcken:** Irriterade slemhinnor orsakade av stress, kaffe eller stark mat.
- **Känslig & "Orolig" Tarm:** Tarmkanal som lätt krampar eller reagerar med obehag efter måltider.
- **Trög eller Oregelbunden Smältning:** Svårighet att bryta ner maten effektivt på grund av låg bitter reflex eller enzymbrist.
- **Obalanserad Tarmflora & Jästsvamp:** När ogynnsam mikrobiell miljö skapar irritation längs tarmväggarna.
- **Gasbildning & Illamående:** Stagnerad matsmältningsrörelse i mellersta brännaren.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Rödalsbark / Slippery Elm (900 mg) & Läkemalva (700 mg)

- **Traditionell användning:** Rika på mucilag (växtslem) som lägger sig som ett kylande, skyddande balsam över irriterade slemhinnor i magen och tarmen.

2. Gentianarot / Gula Gentiana (700 mg)

- **Traditionell användning:** En av de starkaste bitterörterna som finns. Aktiverar omedelbart enzym- och magsyraproduktionen för att säkerställa fullständig matsmältning.

3. Gurkmeja (700 mg) & Kamomill (550 mg)

- **Traditionell användning:** Lugnar lokal vävnadsbrand, dämpar kramper och skapar mjukhet i buken.

4. Vitekbark (450 mg), Mahoniabuske (300 mg), Pau D'Arco (220 mg) & Ingefära (220 mg)

- **Traditionell användning:** Stramar upp slappa slemhinnor, stöttar den mikrobiella balansen och förhindrar kramper.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml 3 gånger dagligen i lite vatten. Börja med 1 kryddmått och öka successivt. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Mage och Tarmbalansprotokoll

Mage och Tarmbalansprotokoll är ett komplett 30-dagars helhetskoncept utformat för att städa ur tarmen, underlätta näringsupptaget vid måltider, dämpa spänningar och bygga upp en livskraftig tarmflora.

Djupgående analys: Symtom som protokollet hjälper mot

Detta 30-dagarssystem är sammansatt för att ge **omfattande återställning vid sammansatta mag-tarmbesvär**:

- **Långvarig Svullnad & Måltidsrelaterad Uppblåsthet:** När magen sväller upp kraftigt efter nästan varje måltid.
- **Ofullständig Smältning & Näringsbrist:** När kroppen har svårt att spjälka proteiner, fetter och kolhydrater.
- **Oregelbunden Tarmpassage:** Växlande mellan trög och lös mage.
- **Gasspänningar & Kramp i Buken:** Smärtsam gasackumulering under dagen.
- **Trötthet & Hjärndimma efter Maten:** Signalstörningar orsakade av en ansträngd mag-tarmkanal.

Protokollets komponenter & Schemalagd Dagsrutin

1. Morgon (Före frukost):

- **Maintenance Cleanse Pulver:** 1 tsk rörs ut i ett stort glas ljummet vatten (använd gärna shaker). Drink ett extra glas rent vatten direkt efteråt.
- *Funktion:* Tillför mjuk rengörande fiber och mineraler som sköljer tarmen ren på morgonen.
- *Infasning:* Börja gärna med ½ tsk de första 3–4 dagarna och öka sedan till 1 tsk.

2. Lunch & Middag (I samband med måltid):

- **Enzymkomplex:** 1–3 kapslar intas i direkt anslutning till måltiden.
- *Funktion:* Tillför matsmältningsenzymer som bryter ner proteiner, fetter och kolhydrater så att maten inte jäser i tarmen.
- **Lugn Mage:** ½ tsk rörs ut i lite ljummet vatten och dricks i anslutning till måltid.
- *Funktion:* Kinesiska örtfrukter och skal som skingrar matstagnation, dämpar gaser och stillar kramper.
- *(Samma dosering kan vid behov även användas vid frukost).*

3. Kväll (Före sänggående – minst 2 timmar efter måltid):

- **Probiotika Advanced Supermix:** 1 tsk rörs ut i lite svalt eller rumstempererat vatten (ej varmt) och dricks innan läggdags.
- *Funktion:* Tillför levande, nyttiga bakteriekulturer som får etablera sig och reparera tarmväggen i lugn och ro under nattsömnen.

Male Booster

Male Booster är en kraftfull, flytande örtsynergi (10 ml dagsdos / 25 % alkoholhalt) speciellt utformad för att stötta den manliga endokrina axeln, främja uthållighet, understödja mikrocirkulationen samt återställa fysisk och mental livskraft.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, fyllig och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Tonifierar Njur-Yang, bygger *Jing* (livsessensen), stärka Mjälte-Qi och rör Blodet i nedre brännaren.
- **Synergi:** Kombinerar potenta österländska Yang-tonika med västerländska androgenstärkande växter och kapilläröppnande rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

Formeln adresserar manliga obalanser som orsakats av långvarig stress, åldrande, övertränning eller dränerad livskraft (*Njur-Yang-brist*):

- **Minskad Sexuell Lystnad & Libido:** När inre driv och hormonella reserver känns låga.
- **Fysisk Utmattnings & Brist på Uthållighet:** Känsla av orkeslöshet vid träning eller under arbetsdagen.
- **Mental Hjärndimma & Bristande Fokus:** När stress gör att den mentala skärpan och drivkraften viker.
- **Trög Cirkulation i Nedre Brännaren:** Känsla av kyla eller svaghet i ländrygg, knän och bäckenområde.
- **Långsam Återhämtning:** När kroppen tar lång tid på sig att komma igen efter hård fysisk eller känslomässig belastning.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Japansk Sockblomma / Yin Yang Huo (*Epimedium*) – 1 000 mg

- **Traditionell användning:** Kungen av Yang-tonika. Värmer Njur-Yang och främjar det inre flödet i bäckenområdet.

2. Maca (1 000 mg) & Bockhornsklöver (800 mg)

- **Traditionell användning:** Adaptogena växter rika på steroidala saponiner som stöttar uthållighet, muskelmassa och naturlig hormonbalans.

3. Ashwagandha (800 mg) & Koreansk Ginseng / Ren Shen (500 mg)

- **Traditionell användning:** Bygger upp binjurarna, dämpar kortisol och återställer djup livskraft (*Qi/Jing*).

4. Tillagad Rehmannia / Shu Di Huang (700 mg) & Sarsaparilla (300 mg)

- **Traditionell användning:** Ger näring åt Blodet och *Yin*, vilket förhindrar att de värmande Yang-örterna torkar ut systemet.

5. Potensträd / Muira Puama (600 mg) & Brännässla (500 mg)

- **Traditionell användning:** Amazonas traditionella tonikum för nervsystem och bäckenbotten, kombinerat med nässla som gynnar fria hormonella nivåer.

6. Tempelträd / Ginkgo Biloba (400 mg) & Persikokärna / Tao Ren (400 mg)

- **Traditionell användning:** Öppnar mikrocirkulationen och bryter stagnerat blod så att näringsämnen nå ända ut i vävnaderna.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.

Malört Tinktur (*Artemisia Absinthium*)

Malört Tinktur är ett renodlat, högkoncentrerat flytande enkeltörtextrakt utvunnet ur färsk *Artemisia absinthium*.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Utpräglat bitter, aromatisk och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och torkande. Rensar Fuktig Hetta (*Clear Damp-Heat*), eliminerar Parasiter/Jästsvamp och väcker stagnerad Magsäcks- och Lever-Qi.
- **Synergi:** Ren, opåverkad bitterhet för direkt stimulans av matsmältningsaxeln.

Djupgående analys: Symtom som örten kan vara bra för

Malört är en av fytoterapiens mest potenta bitterörter och rekommenderas vid följande tillstånd:

- **Trög eller Avstannad Matsmältning:** När magen har svårt att spjälka maten och saknar naturlig enzym- och saltsyreutsöndring.
- **Aptitlöshet:** När smaksinnen och magens bitterreflexer behöver väckas.
- **Obalanser i Tarmens Mikrobiella Miljö:** Vid misstanke om överväxt av ogynnsamma organismer, jästsvamp eller fuktig hetta i tarmen.
- **Känsla av Dästhets & Gaser:** När fet eller tung mat skapar stagnation i mellersta brännaren.
- **Trögt Gallflöde:** När levern och gallblåsan behöver en tydlig "piskrappseffekt" för att tömma galla i tarmen.

Fördjupning i råvaran (Per 2 ml dagsdos / 666 mg färsk malört)

Malört (*Artemisia absinthium*)

- **Traditionell användning:** Innehåller de extremt bittra substanserna absinthin och anabsinthin. När dropparna möter tungan skickas omedelbara nervsignaler till hjärnan att förbereda hela mag-tarmkanalen på matintag genom ökad sekretion av saliv, magsyra, galla och bukspottenzym.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml dagligen i ett litet glas vatten, lämpligen 10–15 minuter före måltid.

Lugn Mage & Matsmältningsenzym (Kombinationspaket)

Lugn Mage & Matsmältningsenzym är ett komplett tvåstegssystem utformat för att ge optimalt stöd vid måltider. Paketet kombinerar bredspektriga spjälkningsenzymmer med Betain HCl (som tas *före* måltid) och kinesiska örtfrukter och skal (som tas *efter* måltid) för att säkerställa fullständig nedbrytning av maten och förhindra stakning och gasbildning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, bitter, skarpsmakande, söt och värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Löser Matstagnation (*Food Stagnation*), stärker Mjältens omvandlingsförmåga (*Transform & Transport*), harmoniserar Magsäcks-Qi och dämpar Fukt och Gas.
- **Synergi:** Enzymatisk nedbrytning i magen kombinerat med österländsk örtstimulans som driver matsmältningsrörelsen nedåt.

Djupgående analys: Symtom som kombinationen kan vara bra för

Detta tvåstegssystem är speciellt framtaget för personer som upplever att mag-tarmkanalen inte rör på den mat som intas:

- **Måltidsrelaterad Uppblåsthet & "Matkoma":** När magen sväller upp och blir spänd direkt eller kort efter att man ätit.
- **Tunghet i Magsäcken:** Känsla av att maten "blir kvar som en sten" under lång tid efter måltid.
- **Ofullständig Spjälkning av Fett, Proteiner & Kolhydrater:** När kroppen har svårt att bryta ner tunga proteiner (kött, baljväxter) eller fet mat, vilket ofta leder till jäsning och gaser.
- **Magsyraobalans & Rapningar:** När låg saltsyra- eller enzymproduktion gör att maten börjar jäsa och trycker saft uppåt.
- **Kramper & Gaser i Tarmkanalen:** Smärtsamma gaslösningar och knip orsakade av ometaboliserade matpartiklar.

Fördjupning i protokollets två delar

Del 1: Matsmältningssenymer med Betain HCl (90 Kapslar – Före måltid)

- **Betainhydroklorid / Betaine HCl (100 mg):** Tillför saltsyrastöd som sänker pH-värdet i magsäcken, vilket aktiverar kroppens egna proteinnedbrytande enzymer.
- **Spjälkningsenymer (Lipas 66 mg, Amylas 45 mg, Proteas III 16,6 mg, Bromelain 5 mg, Papain 0,5 mg):**
 - *Lipas:* Bryter ner fetter till fettsyror.
 - *Amylas:* Spjälkar kolhydrater och stärkelse.
 - *Proteas, Bromelain & Papain:* Klyver komplexa proteiner till biotillgängliga aminosyror.
- **Botanisk Enzymmatris:** Innehåller alfalfa, äppelcidervinäger, kummin, kamomill, fänkål, ingefära, pepparmynta och gurkmeja som förbereder slemhinnorna på upptag.

Del 2: Lugn Mage (100 ml Flytande Örtextrakt – Efter måltid)

- **Ingredienser per 8 ml (2 667 mg råört):** Shan Zha (400 mg), Fänkål (400 mg), Mandarinskal (293 mg), Bitterorange (293 mg), Nötgräs (267 mg), Costusrot (240 mg), Vit Atractylodisrot (240 mg), Poria (240 mg), Åkermünta (133 mg), Maskrosrot (133 mg), Kanelbark (80 mg).
- **Funktion:** Shan Zha och fänkål bryter ner matstagnation, medan de aromatiska skalerna sätter fart på tarmens peristaltik och skingrar gasspänningar.

Dagsrutin & Användningsschema

-  **Före större måltid (Ca 5–10 minuter före maten):**
 - **Matsmältningssenymer:** Swallow 1–3 kapslar med ett par klunkar rumstempererat vatten.
-  **Efter större måltid (Direkt efter maten):**
 - **Lugn Mage:** Blanda 4 ml (ca ½–1 tsk) i ett litet glas varmt eller ljust vatten och drick långsamt.

Kapitel: Gynekologisk Balans, Kognition, Rening & Parasitprotokoll

Mensbalans

Mensbalans är en riktad botanisk formel utformad för att dämpa kraftiga spänningar i livmodern, lindra mensvärk och skapa lugn och balans i bäckenområdet före och under menstruation.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, kramplösande, aromatisk och milt söt.

- **TCM-Egenskaper:** Varm. Reglerar Lever-Qi (*Soothe Liver Qi*), skingrar Kyla i Livmodern (*Warm the Uterus*), rör stagnerat Blod och stillar smärta.
- **Synergi:** Kombinerar västerländska kramplösande växter med hormonbalanserande rötter och värmande kryddor.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

Formeln är framtagen för att lindra besvär som uppstår när blod och energi stagnerar i nedre brännaren under cykeln:

- **Kraftig Mensvärk & Kramper i Nedre Buken:** Huggande, krampaktig eller dov smärta före och under blödning.
- **Spänningar & Utstrålande Ryggvärk:** När livmoderns sammandragningar strålar ut mot ländrygg och lårens framsida.
- **PMS & Känslomässig Obalans:** Irritabilitet, rastlöshet eller inre spänning dagarna innan mens.
- **Uppblåsthet & Magknip vid Cykelstart:** När hormonförändringar skapar tröghet eller gaser i tarmen.

Fördjupning i formelns örter (Per 25 ml dagsdos)

1. Skogsolvon / Crampbark (6 000 mg)

- **Traditionell användning:** Fytoterapins främsta växt för att slappna av slät muskulatur i livmodern och dämpa akuta kramper.

2. Kamomill (5 000 mg) & Ingefära (1 000 mg)

- **Traditionell användning:** Kamomill lugnar nervsystemet och dämpar vävnadsbrand, medan ingefära värmer livmodern och skingrar kyla.

3. Jamsrot / Wild Yam (5 000 mg) & Silverax / Black Cohosh (3 000 mg)

- **Traditionell användning:** Stöttar progesteron- och östrogenbalansen samt dämpar dova bäckenspanningar.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** Börja med 5 ml (ca 1 tsk) 3–5 gånger dagligen i lite ljummet vatten 2 dagar innan beräknad mens. Fortsätt under blödningsdagarna tills önskad mjukhet uppnåtts.
- **Synergistiskt tips:** Kombineras med fördel med *Flowbalans* vid rikliga blödningar.

Menspaket (Flowbalans & Mensbalans)

Menspaket är ett komplett protokoll som kombinerar *Mensbalans* (som stillar kramper och spänningar) med *Flowbalans* (som reglerar blödningsvolymen och bygger upp blodet).

Djupgående analys: Symtom som paketet kan vara bra för

Paketet täcker hela spektrumet av cykelrelaterade ubalanser:

- **Kombinerad Mensvärk & Mycket Riklig Blödning:** När kraftiga kramper åtföljs av stor blodförlust.
- **Utmattning & Trötthet vid Mens:** När blodförlusten gör att kroppen tappar energi och Mjälte-Qi försvagas.
- **Oregelbunden eller Smärtsam Menscykel:** När flödet tvekar, startar med klumpar eller skapar djupa bäckenspänningar.

Protokollets komponenter & Användning

Del 1: Flowbalans (15 ml dagsdos)

- **Ingredienser:** Astragalus (1500 mg), Rölleka (1200 mg), Rehmannia (1000 mg), Lomme (700 mg), Vitpion (350 mg), Honungsglaserad lakrits (250 mg).
- **Intag:** 5 ml 3 gånger dagligen i ljummet vatten under blödningsdagarna.

Del 2: Mensbalans (25 ml dagsdos)

- **Ingredienser:** Skogsolvon (6000 mg), Kamomill (5000 mg), Jamsrot (5000 mg), Silverax (3000 mg), Ingefära (1000 mg).
- **Intag:** 5 ml 3–5 gånger dagligen i lite vatten med start 2 dagar före mens.

Mental Skärpa

Mental Skärpa är en avancerad kognitiv formel utformad för att optimera hjärnans syresättning, förbättra minne och koncentration samt skydda nervsystemet mot mental utmattning.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, bitter, söt och milt skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande till neutral. Näring åt *Shen* (Sinnets hem), klarar huvudsinnena (*Clear the Mind*), rör Qi och skingrar mental dimma (*Transform Phlegm*).
- **Synergi:** Kombinerar hjärncirkulerande växter med adaptogen hjärnkraft och uppfriskande aromatiska örter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

- **Mental Trötthet & "Hjärndimma":** Svårighet att fokusera eller tänka klart under långa arbetsdagar.
- **Sviktande Minne & Koncentrationssvårigheter:** När skärpa och inlärningsförmåga känns dämpad.
- **Stressrelaterad Mental Utmattning:** När stress gör att tankarna blir tröga eller splittrade.
- **Spänningar & Tryck i Huvudet:** Dova spänningar orsakade av intensivt skrivbordsarbete eller mental överbelastning.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Gotu Kola (1 500 mg) & Rosmarin (1 200 mg)

- **Traditionell användning:** Gotu kola stöttar bindväv och kapillärer i hjärnan, medan rosmarin ökar mikrocirkulationen och syretillförseln.

2. Helig Basilika / Tulsi (900 mg), Rosenrot (700 mg) & Schisandra (600 mg)

- **Traditionell användning:** Adaptogener som dämpar stressens påverkan på hjärnan, ger mental uthållighet och skärper fokuset.

3. Snärjmåra (600 mg) & Kinesisk Mynta / Bo He (500 mg)

- **Traditionell användning:** Dränerar stagnerad vätska samt rensar och svalkar huvudsinnena.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 3 ml 2 gånger dagligen i lite ljummet vatten.

Mjälte Qi Brist Komplex

Mjälte Qi Brist Komplex är en av österländsk medicins mest fundamentala formler (2 666 mg dagsdos) för att stärka smältningskapaciteten, bygga grundenergi och förvandla mat till ren livskraft (*Gu Qi*).

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, bitter och aromatisk.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Tonifierar Mjälte- och Magsäcks-Qi (*Tonify Spleen Qi*), torkar Fukt och lyfter sjunkande energi.
- **Synergi:** Förenar klassiska Qi-tonika med fuktdränande svampar och aromatiska skal.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

Innom TCM är Mjälten motorn i näringsupptaget. Denna formel rekommenderas vid:

- **Kronisk Trötthet & Dästhets efter Måltid:** Känsla av extrem energidip direkt när man har ätit.
- **Lös Avföring & Oregelbunden Tarmfunktion:** Tarmkanal som inte lyckas absorbera vätska och näring ordentligt.
- **Sötsug & Svagt Matsmältningsystem:** Ständigt sug efter snabba kolhydrater orsakat av låg Mjälte-Qi.
- **Känsla av Tyngd i Kroppen:** Svullnad eller stagnerad vätska i muskler och ledband.
- **Lätt tillmättnad & Nedsatt Aptit:** Magsäck som känns fylld trots små matportioner.

Fördjupning i formelns örter (Per 8 ml dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (800 mg) & Codonopsis / Dang Shen (667 mg)

- **Traditionell användning:** Bygger upp kroppens grundläggande energidepåer och stärker matsmältningskapaciteten.

2. Vit Atractylodes / Bai Zhu (533 mg) & Poria / Fu Ling (400 mg)

- **Traditionell användning:** Torkar upp fukt och slem i tarmen så att Mjälten kan arbeta effektivt.

3. Citrusskal / Chen Pi (133 mg) & Honungssteckt Lakrits (133 mg)

- **Traditionell användning:** Sätter fart på Qi och harmoniserar alla örter.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 4 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

Mögeldetox Paket (Fas-baserat Protokoll)

Mögeldetox Paket är ett strukturerat, 4-delat system framtaget för att mobilisera, bryta ner, rensa ut och binda upp mykotoxiner och mögelrelaterade slaggprodukter ur kroppen.

Djupgående analys: Symtom som paketet kan vara bra för

Paketet rekommenderas vid misstänkt eller konstaterad belastning från mögel/mykotoxiner (*Mold Illness / CIRS*):

- **Djup Systemisk Trötthet & Hjärndimma:** Ihållande matthet och kognitiva svårigheter efter vistelse i fuktskadade miljöer.
- **Känsliga Slemhinnor & Luftvägsbesvär:** Återkommande irritation i näsa, hals och bihålor.
- **Känslighet för Livsmedel & Kemikalier:** När kroppen överreagerar på vardagliga ämnen.
- **Värk i Leder & Muskler utan Tydlig Orsak:** Inre "toxisk hetta" som stagnerar i vävnaderna.

Dagsrutin & Fasindelning

FAS 1: Förberedelse (Dag 1–7)

- **Morgon, Eftermiddag & Kväll:** Ta 1 ml (20 droppar) Pre Detox i ett glas vatten för att öppna gallflöde och lymfdränning.

FAS 2: Aktiv rensning (Dag 8 och framåt)

-  **Morgon (Minst 30 min före mat):** 1 ml Pre Detox + 2,5 ml Mögelkomplex + 2,5 ml Biofilmsknäckare i samma glas vatten.

- 🌞 **Förmiddag (Mellan mål, minst 1 timme från mat/droppar):** 1,3 tsk (6 g) Tungmetallkomplex pulver i ett stort glas vatten.
- 🌙 **Eftermiddag:** 1 ml Pre Detox + 2,5 ml Mögelkomplex.
- 🌙 **Kväll (Minst 30 min före mat):** 1 ml Pre Detox + 2,5 ml Mögelkomplex + 2,5 ml Biofilmsknäckare.

Mögelkomplex

Mögelkomplex är en målinriktad örtsynergi (7,5 ml dagsdos / 2 499 mg) utformad för att stärka immunförsvaret, främja cellulär återhämtning och understödja kroppens förmåga att hantera mykotoxinbelastning.

🌿 Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, bitter och milt skarpsmakande.
- **TCM-Egenskaper:** Varm bas. Stärker Mjälte- och Lung-Qi, tonifierar *Wei Qi*, dränerar Fukt och rör Blodet.
- **Synergi:** Förenar tunga Qi-byggare med fuktdränande svampar och blodcirkulerande rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

- **Känslighet & Belastning från Fukt/Mögel:** Understödjer kroppen vid återhämtning från mykotoxiner.
- **Nedsatt Immunförsvaret & Återkommande Förkylningar:** Stärker kroppens yttre skyddsbarriär (*Wei Qi*).
- **Vätskeansamling & Tunghet i Kroppen:** Dränerar stagnerad fukt som uppstått på grund av miljötoxiner.

Fördjupning i formelns örter (Per 7,5 ml dagsdos)

1. Astragalus / Huang Qi (873 mg) & Sibirisk Ginseng / Ci Wu Jia (626 mg)

- **Traditionell användning:** Stärker Lung- och Mjälte-Qi, bygger energi och ökar cellernas motståndskraft mot yttre påfrestningar.

2. Poria / Fu Ling (500 mg)

- **Traditionell användning:** Dränerar ut fukt och skadliga vätskeansamlingar ur systemet utan att torka ut.

3. Röd Salvia / Dan Shen (500 mg)

- **Traditionell användning:** Cirkulerar blodet i mikrokärlen så att frigjorda ämnen lättare kan transporteras till utskiljande organ.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2,5 ml 3 gånger dagligen i lite vatten. Vid känslighet inled med lägre dosering.

Nervkomplex

Nervkomplex är en balanserad, adaptogen och nervstärkande beredning (1:1–1:2-extrakt) utformad för att ge näring åt ett uttröttat nervsystem, främja mentalt lugn och återställa hormonell och kognitiv jämvikt.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, aromatisk, söt och milt skarp.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande. Lugnar *Shen*, stöttar Lever-Qi, tonifierar Njur-Jing och öppnar meridianerna.
- **Synergi:** Förenar västerländska sedativa örter med österländska adaptogener och hormonreglerande munkpeppar.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

- **Kronisk Nervös Stress & "Wired but Tired"-känsla:** När kropp och sinne går på högvarv trots djup utmattning.
- **Hormonellt Relaterad Stress & Humörsvängningar:** Särskilt vid PMS eller övergångsbesvär där nervsystemet reagerar starkt.
- **Koncentrationssvårigheter & Mental Utsatthet:** När stress gör det svårt att behålla lugn och skärpa.
- **Spänningar & Oro i Kroppen:** När inre stress sätter sig som fysiska spänningar i axlar, käkar eller mage.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

1. Frossört / Skullcap (1 760 mg)

- **Traditionell användning:** Dämpar överaktivitet i nervsystemet och ger snabbt lugn vid inre oro.

2. Tempelträd / Ginkgo (1 160 mg) & Amerikanskt Pepparträd (140 mg)

- **Traditionell användning:** Öppnar mikrocirkulationen till hjärna och nerver så att näringsämnen når fram.

3. Rysk Rot (1 040 mg), Schisandra (320 mg) & Astragalus (320 mg)

- **Traditionell användning:** Adaptogener som bygger upp binjurar och nervsystem vid långvarig belastning.

4. Munkpeppar / Chaste Tree (560 mg) & Mahoniabuske (300 mg)

- **Traditionell användning:** Reglerar hypofysaxeln och kyler inre hetta.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml (ca 40 droppar) 2–3 gånger dagligen. Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Ögonbalans

Ögonbalans är en exklusiv österländsk formel (7 000 mg örtextrakt per dagsdos) utformad för att ge näring åt ögonen, förbättra synskärpan, dämpa torrhet och trötthet i ögonen samt kyla inre leverhetta.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, bitter, svalkande och fyllig.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande. Närrer Lever-Blod och Njur-Yin (*Nourish Liver & Kidneys*), klarar Ögonen (*Clear Eyes*) och skingrar Vind-Hetta.
- **Synergi:** Inom TCM "öppnar sig Levern i ögonen". Formeln bygger Leverns blodreserver och styr fukt och näring direkt till ögonvävnaden.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

- **Torra, Irriterade & Svidande Ögon:** Särskilt efter långvarigt arbete framför digitala skärmar.
- **Trötta Ögon & Dimsyn:** När synen blir suddig eller mattslagen på grund av mental eller visuell överbelastning.
- **Ljuskänslighet & Röda Ögon:** När inre hetta i Levermeridianen skapar rodnad och känslighet.
- **Åldersrelaterad Synförsämring:** När minskat *Jing* och Lever-Blod gör ögonen matta och tåranlagda i blåst.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml / 7 000 mg dagsdos)

1. Tillagad Rehmannia (1 400 mg), Gojibär (850 mg) & Vit Pion (700 mg)

- **Traditionell användning:** Den klassiska triaden för att bygga Lever-Blod och Njur-Yin – ögonens huvudsakliga fuktkälla.

2. Krysantemumblomma / Ju Hua (750 mg) & Tiggarnöt / Bai Ji Li (500 mg)

- **Traditionell användning:** Rensar hetta ur ögonen, dämpar rodnad och förbättrar fokal skärpa.

3. Dong Quai (600 mg), Snärjereva (500 mg), Xiang Fu (500 mg), Poria (400 mg), Ze Xie (300 mg), Chen Pi (300 mg) & Bo He (200 mg)

- **Traditionell användning:** Cirkulerar blodet upp till huvudet och förhindrar att fukt samlas kring ögonlocken.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten.

Parasitbalans 2.0

Parasitbalans 2.0 är en högkoncentrerad fytoterapeutisk beredning utformad för att städa ur tarmkanalen, hämma ogynnsamma mikrobiella organismer samt understödja en ren och hälsosam inre miljö.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, aromatisk, skarpsmakande och sammandragande.
- **TCM-Egenskaper:** Kall och torkande bas med värmande harmonisering. Rensar Fuktig Hetta (*Clear Damp-Heat*), eliminerar Toxiner och Parasiter (*Kills Parasites*) och väcker Magsäcks-Qi.
- **Synergi:** Förenar fytoterapins tre klassiska antiparasitära örter (svart valnöt, malört, nejlika) med berberin, vitlök och ingefära.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan vara bra för

Formeln rekommenderas när tarmkanalen bär på stagnerad fuktig hetta eller obalans i mikrobiomet:

- **Återkommande Uppblåsthet & Gaser:** Särskilt när magen jäser oavsett vad man äter.
- **Oregelbunden Tarmfunktion:** Växlande mellan lös avföring och plötslig tröghet.
- **Sötsug & Ständig Hungerkänsla:** När ogräs i tarmfloran skapar craving efter socker och snabba kolhydrater.
- **Känsla av Dästhets & Klåda:** Obehag i tarmkanalen eller vid ändtarmsöppningen.
- **Trötthet & Hudreaktioner:** När tarmoforeningar påverkar den allmänna energin.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos / 2 000 mg örter)

1. Svart Valnötsskal (300 mg), Malört (200 mg) & Nejlika (200 mg)

- **Traditionell användning:** Den berömda "Hulda Clark"-triaden. Svart valnöt och malört slår ut vuxna organismer och stadiemiljöer, medan nejlika bryter ner ägg och mikrobiella sköldar.

2. Berberis (300 mg) & Vitlök (300 mg)

- **Traditionell användning:** Tillför berberin och allicin som rensar stagnerad fuktig hetta och stöttar goda bakterier.

3. Maskrosrot (300 mg), Oregano (200 mg) & Ingefära (200 mg)

- **Traditionell användning:** Maskrosroten driver ut slagg via gallan, oregano tillför fenoler och ingefära motverkar kramper i magen.

Användningsrutin & Strategi

- **Rekommenderat intag:** Blanda 2 ml i lite ljummet vatten 3 gånger dagligen (totalt 6 ml dagsdos). Intages ej i direkt anslutning till måltid.

Parasitdetox Paket (4-Delat Pulver- & Kapselsystem)

Parasitdetox Paket är ett intensivt helhetskoncept utformat för att mekaniskt sopa ren tarmväggen, slå ut främmande organismer, främja daglig tömning samt binda upp frigjorda slaggprodukter under utrensningen.

Djupgående analys: Symtom som paketet kan vara bra för

- **Djup Tarmutrensning & Sanering:** För personer som vill göra en grundlig återställning av tarmens inre miljö.
- **Envis Uppblåsthet & Seg Tarmpassage:** När tarmen känns belagd med gammalt material och stagnation.
- **Utrensningsreaktioner (Herxheimer):** Det aktiva kolet och fibrerna förhindrar att lösgjorda slaggprodukter tas upp i blodet igen.

Fördjupning i paketets 4 delar & Dagsrutin

1. Parasitkomplex Pulver (1 tsk / 5 g dagsdos)

- **Ingredienser:** Ingefära (833 mg), Malört (833 mg), Neem (833 mg), Kryddnejlika (833 mg), Svart valnötsskal (833 mg), Vitlök (833 mg).
- **Funktion:** Aktiv, råfytoterapeutisk örtbas som bryter ner obalanserade organismer i tarmen.

2. Maintenance Cleanse Pulver (2 tsk / 10 g dagsdos)

- **Ingredienser:** Psylliumfröskal (5 g), Bentonitlera (3 g), Ingefära (2 g).
- **Funktion:** Fysisk "piasavakvast" som sväller, binder och borrar med sig slaggprodukter ut ur tarmen.
- **Användning:** Tas utrört i 3–4 dl vatten (kan tas samtidigt med Parasitkomplex Pulver).

3. 15 Dagers Tarmdetox Pulver (2,5 g dagsdos)

- **Ingredienser:** Cascara (415 mg), Aloe (415 mg), Kruskräppa (415 mg), Psyllium (415 mg), Läkemalva (415 mg), Ingefära (415 mg).
- **Funktion:** Stimulerar tarmväggens peristaltik för garanterad kvälls/morgontömning.
- **Användning:** Tas i vatten precis innan läggdags.

4. Aktivt Kol (4 Kapslar / 1 080 mg)

- **Funktion:** Extremt poröst binderämne som fångar upp gaser och toxiner.
- **Användning:** Tas på tom mage (minst 1 timme före eller 2 timmar efter mat och övriga tillskott).

Parasitkomplex Hund (Veterinäranpassat)

Parasitkomplex Hund är ett skonsamt men effektivt flytande örtextrakt (4 ml / 2 400 mg dagsdos) framtaget för att stödja hundens tarmhygien och motverka ogynnsamma organismer i mag-tarmkanalen.

Djupgående analys: Symtom hos hunden som formeln kan vara bra för

- **Oregelbunden & Lös Avföring:** När hunden återkommande har känslig mage eller slem i avföringen.
- **Gaser & Kurr i Magen:** Tydliga tecken på obalans i hundens tarmflora.
- **Nedsatt Pälskvalitet & Glanslöshet:** När tarmens näringsupptag blir lidande.
- **Slickande på Tassar & Rumpa:** Klåda orsakad av obalanser i tarmkanalen.

Fördjupning i formelns örter (Per 4 ml dagsdos / 330 mg av varje)

- **Berberis vulgaris & Svart Valnötsskal:** Rensar stagnerad fuktig hetta och obalanserade organismer.
- **Småborre / Agrimony & Maskrosrot:** Sammandragande ört som stramar upp hundens tarmslemhinna samt stöttar leverns gallflöde.
- **Nejlika, Malört & Svartkummin:** Bryter ner skyddande höljen och främjar tarmhygien.
- **Timjan:** Aromatisk ört rik på tymol som lugnar hundens mage.

Användningsrutin för Hund

- **Rekommenderat intag:** 2 ml (ca 40 droppar) 2 gånger dagligen i lite vatten eller utrört i maten (dosering baserad på normalstor hund ca 20–25 kg).

Parkslide Modertinktur (Japanese Knotweed)

Parkslide Modertinktur är ett högkoncentrerat enkelörtextrakt utvunnet ur färsk, vildplockad rot av *Polygonum cuspidatum* (Hu Zhang). Örten är känd som en av naturrikets rikaste källor till resveratrolextrakt och polyfenoler.



Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Rensar Hetta, eliminerar Toxiner, rör Blodet (*Invigorates Blood*) och öppnar meridianerna.
- **Synergi:** Ren, djupverkande rotbärare för mikrocirkulation och kärlskydd.

Djupgående analys: Symtom som örten kan hjälpa mot

Parkslide är en hörnsten inom modern fytoterapi vid komplexa, djupliggande tillstånd:

- **Cirkulationsstörningar & Kärbspänningar:** Hjälper till att hålla blodkärlens endotelskikt elastiskt och skyddar mikrokärlnätverket.
- **Ledstyvhet & Bäckenspanningar:** När stagnerat blod och vävnadshetta skapar dova, ihållande spänningar i leder och muskler.
- **Systemisk Trötthet & Toxisk Hetta:** Vid återhämtning efter utdragna yttre eller mikrobiella belastningar.
- **Tunghet i Huvudet & Kognitiv Tröghet:** Resveratrol korsar blod-hjärnbarriären och skyddar centrala nervsystemet mot oxidativ belastning.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 15–40 droppar 2 gånger dagligen i 1 dl vatten (motsvarar 200 mg–500 mg dagsdos).
- **Invänjning:** Börja alltid på en lägre dosering (ca 15 droppar) om du är känslig och trappa gradvis upp.

Passiflora Tinktur (Passionsblomma)

Passiflora Tinktur är ett mildt, lugnande enkelörtextrakt (2 000 mg per 2 ml dagsdos) utvunnet ur färsk *Passiflora incarnata*.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Mildt söt, gräsartad och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Lugnar *Shen* (Sinnets hem), skingrar inre Vind och dämpar stagnerad Lever-Qi.
- **Synergi:** Ren växtberoligande profil utan beroendeframkallande mekanismer.

Djupgående analys: Symtom som örten kan hjälpa mot

- **Sömnrubbnings & Insomningsbesvär:** När tankarna snurrar vid läggdags och kroppen har svårt att stänga av.
- **Nervös Oro & Inre Rastlöshet:** När stress sätter sig som en "knot i magen" eller som lätt hjärtklappning.
- **Stressrelaterade Muskelspänningar:** Krampaktiga låsningar i käkar, nacke och axlar orsakade av inre anspänning.
- **Lätt Överkänslighet i Nervsystemet:** När alla yttre intryck känns överväldigande.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 2 ml (ca 40 droppar) dagligen i lite vatten, lämpligen på kvällen eller vid tillfällen av akut inre stress.

PCOS Komplex

PCOS Komplex är en balanserad österländsk och västerländsk örtsynergi (25 % alkoholhalt) speciellt sammansatt för att stötta kvinnans endokrina balans, underlätta regelbunden ägglossningscykel, motverka androgyn övervikt/behåring och främja en jämn Blodsocker- och Qi-dynamik.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarpsmakande, söt och milt värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Milt svalkande bas. Rör Stagnerad Lever-Qi, bryter Blodstagnation i Nedre Brännaren, torkar Fukt/Slem (*Transform Phlegm*) och ger näring åt Njur-Yin.
- **Synergi:** Kombinerar äggstocksreglerande munkpeppar med blodcirkulerande och fuktdränande österländska rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln adresserar de klassiska underliggande mönstren vid polycystiskt ovariesyndrom (TCM-mönster: *Fukt/Slem-stagnation med Lever-Qi-blockering*):

- **Utebliven eller Oregelbunden Menstruation:** När cykeln är lång, tveksam eller helt stannat upp.
- **Cystbildning & Bäckentyngd:** Tryck, svullnad eller molande känsla över äggstockarna orsakad av stagnerad fukt och blod.
- **Hormonell Hudobalans & Svängande Energi:** När androgena överskott skapar oren hud kring käklinjen, önskad hårväxt eller plötslig trötthet.
- **Blodsockerobalans & Sötsug:** När Mjältens Qi är försvagad och fukt samlas i vävnaderna.

Fördjupning i formelns örter (Per dagsdos)

1. Vit Pionrot / Bai Shao (1 000 mg) & Munkpeppar / Vitex (700 mg)

- **Traditionell användning:** Den klassiska kombinationen för att sänka överskott av LH/androgener, stimulera progesteronsyntes och främja regelbunden ägglossning.

2. Shatavari (800 mg) & Dong Quai (600 mg)

- **Traditionell användning:** Närer Njur-Yin och Blod, vilket fuktar slemhinnor och återställer livmoderns näringsstatus.

3. Mu Dan Pi (600 mg), Tao Ren (400 mg), Chuan Xiong (400 mg) & Yu Jin (500 mg)

- **Traditionell användning:** Mästarkombinationen för att bryta blodstagnation, mjuka upp cystiska vävnadsstrukturer och sätta snurr på bäckencirkulationen.

4. Xiang Fu (500 mg) & Oregon Grape Root (400 mg)

- **Traditionell användning:** Xiang Fu släpper på känslomässiga och fysiska spänningar i Levermeridianen, medan Oregon Grape tillför berberin som rensar fuktig hetta och stöttar insulinkänslighet.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten under minst 3–6 cykler.

PMS Balans

PMS Balans är en utjämnande, flödesfrämjande flytande formel (6 000 mg örtextrakt per dagsdos) utformad för att skingra stagnerad Lever-Qi, dämpa bröstspänningar och bevara ett stabilt humör och en jämn energinivå veckan före mens.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Aromatisk, bitter, söt och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Reglerar Lever-Qi (*Soothe Liver Qi*), harmoniserar Lever och Mjälte, kyller tillfällig Hetta och dämpar vätskeansamling.
- **Synergi:** Förenar aromatiska skalfrukter och mynta med kramplösande rötter och hormonreglerande munkpeppar.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

- **Humörsvängningar & Irritabilitet:** När stagnerad Lever-Qi skapar kort stubin, inre frustration eller plötslig nedstämdhet före mens.
- **Bröstspänningar & Ömhet:** Svullna och ömma bröst orsakade av stagnerade vätskor och Qi i överkroppen.
- **Vätskeansamling & Uppblåsthet:** "Tunghetskänsla" i kropp och mage dagarna innan blödningsstart.
- **Huvudvärk & Spänningar kring Tinningarna:** När uppåttstigande Lever-Qi skapar tryck i huvudet.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml / 6 000 mg dagsdos)

1. Vit Pionrot (1 200 mg) & Munkpeppar (1 000 mg)

- **Traditionell användning:** Mjukar upp spända muskler i underlivet och balanserar progesteron/östrogenerförhållandet under lutealfasen.

2. Nötgräs / Xiang Fu (800 mg) & Mandarin skal / Chen Pi (400 mg)

- **Traditionell användning:** Löser upp spänningar i bröst och buken samt dämpar gasspänningar.

3. Dong Quai (700 mg) & Röd Salvia / Dan Shen (600 mg)

- **Traditionell användning:** Cirkulerar blodet så att menstruationen kan starta mjukt utan klumpar eller kramper.

4. Poriasvamp (500 mg), Ingefära (500 mg), Yu Jin (500 mg) & Bo He / Mynta (300 mg)

- **Traditionell användning:** Dränerar ut stagnerad vätska, kyler inre hetta och ger en lätt känsla i sinnet.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen i lite vatten. Kan användas under hela cykeln eller trappas upp från ägglossning fram till mens.

Pre Detoxkomplex

Pre Detoxkomplex är en svalkande och vävnadsöppnande tinkturutdrag (1 120 mg per 3 ml dagsdos) sammansatt för att förbereda lever, njurar och lymfsystem inför en mer omfattande detox.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, skarp och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Rensar Lever- och Gallblåsehetta, öppnar vattenvägarna (*Regulate Water Passages*), stimulerar lymfflödet och främjar gallsekretion.
- **Synergi:** Förenar berberinrika rötter med lymfdränerande snärjmåra och leverstärkande maskros.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

- **Förberedelse inför Utretningskurer:** Förhindrar "må-dåligt-reaktioner" (Herxheimer) genom att se till att dräneringskanalerna är öppna *innan* gifter mobiliseras.
- **Trögt Gallflöde & Dästheth:** När kroppen har svårt att spjälka fetter och behöver stimulans av bitterreflexen.
- **Vätskeansamling & Svullna Lymfkörtlar:** Hjälper lymfsystemet att förflytta tröga vätskor.
- **Grumlig Urin & Tunghet i Kroppen:** Stöttar njurarnas filtration och främjar en ren inre miljö.

Fördjupning i formelns örter (Per 3 ml dagsdos)

- **Berberis vulgaris (600 mg):** Berberinrik rot som rensar stagnerad fuktig hetta ur lever och tarm.
- **Snärjmåra (240 mg):** Den främsta europeiska växten för att sätta fart på tröga lymfkärl.
- **Gurkmeja (140 mg) & Maskrosrot/löv (140 mg):** Öppnar Lever-Qi, främjar gallsekretion och stöttar njurarnas diures.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar (1 ml) 3 gånger dagligen i lite vatten. Intages med fördel under 10 dagar *före* en huvuddetox samt under hela kuren.

Prostatabalans

Prostatabalans är en specialiserad fytoterapeutisk formel (10 ml dagsdos) utformad för att stötta prostatakörteln normala storlek, lindra urinträngningar, stärka Njur-Qi och främja ett fritt och oavbrutet urinflöde hos män.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, söt och mildt värmande.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till mildt svalkande. Rensar Fuktig Hetta i Nedre Brännaren (*Clear Damp-Heat in Lower Jiao*), bryter Blodstagnation, mjukar upp hårdheter och tonifierar Njur-Qi.
- **Synergi:** Förenar västerländsk prostataspecifik fytoterapi (liten dunört, nässla) med österländska fuktdränande och knutsupplösande rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln rekommenderas vid godartad förstoring eller irritation i prostata och urinvägar (TCM-mönster: *Fuktig Hetta och Blodstagnation i Nedre Brännaren*):

- **Nattliga Urinträngningar (Nokturi):** Behov av att vakna flera gånger per natt för att kissa.
- **Svag eller Avbruten Urinstråle:** När det tar tid att starta tömningen eller när strålen känns kraftlös.
- **Känsla av Ofullständig Blåstömmning:** Efterdropp och dovt tryck i bäckenbotten efter toalettbesök.
- **Svidande eller Varm Känsla vid Urinering:** Tillfällig vävnadsirritation i urinröret.
- **Dov Tyngdkänsla i Ländrygg & Båken:** Stagnerad blod- och vätskedynamik i prostatakörteln.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Liten Dunört (600 mg) & Brännässla (500 mg)

- **Traditionell användning:** De två viktigaste europeiska växterna för prostatavälbefinnande. Hämmar enzymet 5-alfa-reduktas (som omvandlar testosteron till DHT) och dämpar vävnadstillväxt.

2. Astragalus (1 000 mg) & Svalting / Ze Xie (800 mg)

- **Traditionell användning:** Astragalus lyfter sjunkande energi och ger stadga åt urinblåsan, medan Ze Xie dränerar ut överskottsfukt ur urinvägarna.

3. Dan Shen (800 mg), Tao Ren (500 mg) & Mu Dan Pi (500 mg)

- **Traditionell användning:** Mästarkombinationen för att bryta blodstas och mjuka upp stagnerade, svullna vävnader i bäckenet.

4. Huang Qin (600 mg), Fritillaria (400 mg), Dong Quai (400 mg), Grön Havre (400 mg), Senapsfrö (300 mg) & Kanel bark (200 mg)

- **Traditionell användning:** Rensar toxisk hetta, upplösande hårdheter/slemknutar samt tillför milt värmande Yang som håller cirkulationen i gång.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.

Klarhet, Mental Skärpa & Fokus (Protokoll)

Klarhet, Mental Skärpa & Fokus är ett synergistiskt 4-veckors protokoll utformat för att stimulera hjärnans mikrocirkulation, stärka Mjältens näringsupptag, bryta mental stagnation och optimera tarm-hjärn-axeln för maximal kognitiv prestation.

Djupgående analys: Symtom som protokollet kan hjälpa mot

- **Djup "Hjärndimma" & Kognitiv Tröghet:** Svårighet att tänka skarp, minnas fakta eller behålla fokuset under arbetsdagen.
- **Mental Utmattning & Stressrelaterat Dis:** När hjärnan känns överbelastad och långsam.
- **Tunghet i Huvudet efter Måltider:** När näringsintag leder till extrem trötthet och mentalt motstånd.
- **Splittrad Uppmärksamhet:** Svårighet att slutföra mentala uppgifter utan att bli distraherad.

Protokollets komponenter & Fasindelning

- **Mjälte-Qi Komplex:** Stärker tarmen så att näringen från maten effektivt omvandlas till ren mental energi (*Gu Qi*).
- **Mental Skärpa:** Cirkulerar syre och näring till hjärnbarken samt skyddar nerverna med adaptogener.

- **Blodstasbalans:** Öppnar mikrokärlen i huvudet och löser upp blodstagnation.
- **Probiotika Advanced Supermix:** Optimerar tarmfloran, vilket via vagusnerven skickar lugnande och skärpande signalämnen till hjärnan.

Schemalagt Dagsrutinschema

Vecka 1: Infasning

- 🌅 **Morgon (Före frukost i ljummet vatten):** 3 ml Mjälte-Qi Komplex + 3 ml Mental Skärpa.
- 🍽️ **Middag/Kväll (Före måltid i ljummet vatten):** 3 ml Blodstasbalans.
- 🌙 **Kväll (Före läggdags, minst 2 timmar efter mat):** 1 tsk Probiotika Advanced Supermix utrört i vatten.

Vecka 2–4: Ordinarie dosering

- 🌅 **Morgon (Före frukost):** 4 ml Mjälte-Qi Komplex + 4 ml Mental Skärpa + 3 ml Blodstasbalans.
- 🌞 **Eftermiddag / Lunch:** 2 ml Mental Skärpa.
- 🍽️ **Kväll (Före middag):** 4 ml Mjälte-Qi Komplex + 3 ml Blodstasbalans.
- 🌙 **Kväll (Före läggdags):** 1 tsk Probiotika Advanced Supermix i vatten.

Reishi Tinktur (Ganoderma Lucidum)

Reishi Tinktur är ett dubbelextraherat svampelixir utvunnet ur den klassiska *Ganoderma lucidum* – i Östasien känd som "Odödlighetens svamp".

🌿 Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, jordig, fyllig och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till milt varm. Tonifierar alla fem organmeridianer, bygger *Qi* och *Jing*, nära Blodet och lugnar *Shen*.
- **Synergi:** Djupgående immunmodulerande och adaptogen svamp.

Djupgående analys: Symtom som svampen kan hjälpa mot

- **Långvarig Inre Stress & Sömnlöshet:** När nervsystemet är utmattat och sinnet (*Shen*) har svårt att finna ro på natten.
- **Nedsatt Immunförsvar & Känsliga Slemhinnor:** Tillför beta-glukaner och triterpener som balanserar immunsystemets reaktioner.
- **Allergiska Reaktionen & Histaminobalans:** Triterpenerna i Reishi har en naturligt dämpande effekt på histaminutsöndring.
- **Allmän Matthet & Förtidigt Åldrande:** Bygger upp kroppens grundläggande adaptogena reserver.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar (1 ml) 3 gånger dagligen i lite vatten.

Ryggkomplex

Ryggkomplex är en avancerad österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel (10 ml dagsdos) speciellt utformad för att lindra dova ryggbesvär, stärka ländryggens struktur, ge näring åt kotor och diskar samt dämpa nervös och muskulär kramp i ryggslutet.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, skarp, söt, sammandragande och varm.
- **TCM-Egenskaper:** Varm. Tonifierar Njur-Yang och Njur-Jing (*Fortify Kidneys*), stärka Rygg och Knän, bryter Blodstagnation, skingrar Vind-Fukt och stillar smärta.
- **Synergi:** Djupgående rotnäring för skelett och senor kombinerat med muskelavslappnande och blodcirkulerande växter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Innom TCM är ländryggen "Njurarnas hem". Denna formel rekommenderas vid:

- **Dov, Tröttande Värk i Ländryggen:** Känsla av svaghet eller trötthet i ryggslutet som förvärras vid stående eller kyla.
- **Morgonstelhet & Huggande Ryggskott:** När kalla eller stagnerade blodflöden gör ryggmusklerna krampaktiga och stela.
- **Ischias & Utstrålande Nervspänning:** När spänningar kring sätet och ländryggen trycker på nerverna ut i benen.
- **Åldersrelaterad Slitning i Ryggkotor & Diskar:** När brist på *Jing* gör att ryggens stödjevävnad tappar sin smidighet.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Kardvädd / Xu Duan (800 mg) & Yin Yang Huo (600 mg)

- **Traditionell användning:** Xu Duan betyder ordagrant "läka det avbrutna". Örtduo värmer Njur-Yang och ger direkt strukturell näring åt kotor, diskar och senor.

2. Tillagad Rehmannia (800 mg), Bai Shao (700 mg) & Getrams / Yu Zhu (500 mg)

- **Traditionell användning:** Närer Lever-Blod och fuktar senor och diskar så att ryggmusklerna hålls mjuka och elatiska.

3. Jamaikanskt Hundträ (500 mg) & Lobelia (200 mg)

- **Traditionell användning:** Potenta muskelavslappnande växter från västerländsk tradition som snabbt häver akut kramp i ryggmusklerna.

4. Myrra (600 mg), Gou Teng (600 mg), Tao Ren (500 mg), Chai Hu (400 mg), Kungsljus (400 mg) & Zhi Gan Cao (400 mg)

- **Traditionell användning:** Bryter djup blodstagnation, dämpar nervös inre vind och lugnar lokal vävnadsbrand.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.
- **Synergistiskt tips:** Kombineras med fördel med *Njure Yangbrist Komplex* om ryggbesvärerna åtföljs av frusenhet och djup utmattning.

SIBO Protokoll (8-Veckors Behandlings- & Måltidsguide)

SIBO Protokoll är ett komplett 8-veckors, tvåfasigt behandlingskoncept utformat för att slå ut bakteriell överväxt i tunntarmen (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth*), stimulera magtarmkanalens städvåg (*Migrating Motor Complex / MMC*), läka slemhinnor och återställa en hälsosam mikrobiom.

Djupgående analys: Symtom som protokollet kan hjälpa mot

Protokollet är speciellt utformat för personer med SIBO eller svår, återkommande functional dyspepsi:

- **Extrem Uppblåsthet direkt efter Måltid:** När magen sväller upp så att man ser gravid ut inom 30–60 minuter efter matintag.
- **Riklig Gasbildning, Rapningar & Sur Magsaft:** När bakterier i tunntarmen jäser maten för tidigt.
- **Oregelbunden Tarmpassage (SIBO-C / SIBO-D):** Växlande mellan svår förstoppning och plötsliga diarréer.
- **Bäckensmärta, Kramper & Matöverkänslighet:** När tarmväggen blivit irriterad och släpper igenom ofullständigt spjälkad mat.
- **Hjärndimma & Kronisk Trötthet:** Biprodukter från tunntarmsbakterierna som påverkar nervsystemet.

Protokollets faser & Schemalagda Rutiner

FAS 1 (Vecka 1–4): Aktiv Rening & Örtinsats

Målet är att eliminera överväxten i tunntarmen och hålla matsmältningsflödet öppet.

-  **Morgon (15–20 min före frukost i ljummet vatten):**
 - 2 ml Sibokomplex 2.0 + 3 ml Mjälte-Qibrist Komplex + 3 ml Consti-P 2.0.
-  **Vid större måltider (Frukost, Lunch, Middag):**
 - 1–2 kapslar Betain HCl (i samband med maten).
 - 1 ml Leverkomplex (ca 5–10 minuter före måltid).
-  **Mellan måltider (På tom mage):**
 - 2 ml Sibokomplex 2.0 i vatten.
 - 1 tsk Läckande Tarmkomplex rörs ut i vatten och dricks.

- 🌙 **Kväll (Före middag / Innan läggdags):**
 - 2 ml Sibokomplex 2.0 + 2 ml Mjälte-Qibrist Komplex före middag.
 - 4 ml Consti-P 2.0 före sänggående.

FAS 2 (Vecka 5–8): Upptrappning, Läking & Balans

Målet är att bygga upp tarmbarriären och återbefolka tarmen med goda bakterier utan att återtrigga SIBO.

- 🌅 **Morgon:** 2 ml Mjälte-Qibrist Komplex i ljummet vatten.
- 🍷 **Vid måltider:** Betain HCl trappas ned vid behov. 1 ml Leverkomplex före dagens största måltid.
- 🌆 **Eftermiddag / Kväll:**
 - 1 skopa Näringskomplex för tarmen i vatten.
 - 4 ml Mjälte-Qi Komplex före middag.
 - **Probiotika Advanced Supermix:** Starta försiktigt med ¼ dos (0,75 g) i vatten innan läggdags. Trappa långsamt upp till full dos (3 g) under 1–2 veckor (minst 2 timmar från mat).

Måltids- & Livsstilsregler under SIBO-Kuren

1. **Ät Varm & Tillagad Mat:** Prioritera kokta, ångkokta rätter. Undvik kalla sallader och iskall dryck.
2. **Skapa 4–5 Timmars Måltidsuppehåll:** Ät 3 huvudmåltider och undvik strikt småätande. Detta låter tarmens städvåg (*MMC*) sopa ren tunntarmen mellan måltiderna.
3. **Minska på Svårsmälta FODMAPs:** Minska tillfälligt på lök, vitlök, vete, bönor och raffinerat socker.
4. **Tugga Noggrant & Drink Inte Till Maten:** Maximalt ett litet glas ljummet vatten till maten för att inte späda ut magsaften.

Sibokomplex 2.0

Sibokomplex 2.0 är en målinriktad, flytande örtsynergi (1 104 mg verksamma ämnen per 6 ml dagsdos) utformad för att hämma bakterieöverväxt i tunntarmen, dämpa jäsning samt stimulera normal tarmmotilitet.

🌿 Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Tydligt bitter, skarp, aromatisk och milt söt.
- **TCM-Egenskaper:** Kall och torkande bas. Rensar Fuktig Hetta i Magsäck och Tarmar, bryter Qi-stagnation, sänker motstridig Magsäcks-Qi och eliminerar Toxiner.
- **Synergi:** Förenar berberinrika rötter med antimikrobiell oregano och tarmrörelsesfrämjande kinesiska skal och barker.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

- **Bakteriell Överväxt i Tunntarmen (SIBO):** Hämmar och eliminerar felplacerade bakteriekulturer i tunntarmen.
- **Måltidsrelaterad Jäsning & Gasbildning:** Dämpar bildningen av vätgas och metangas efter matintag.
- **Svidande, Däst Känsla i Övre Buke:** Lugnar irriterade slemhinnor i magmunsområdet.
- **Trög Tarmmotilitet:** Stimulerar tarmväggens naturliga rytmiska rörelser.

Fördjupning i formelns örter (Per 6 ml dagsdos)

- **Berberis aristata (20 % / 240 mg) & Coptis / Huang Lian (14 % / 168 mg):** Högdoserade berberinkällor som rensar fuktig hetta och slår ut gramnegativa tunntarmsbakterier.
- **Oregano (14 % / 168 mg):** Rik på karvakrol som bryter ner bakteriernas skyddande cellmembran.
- **Zhi Shi / Bitterorange (12 % / 144 mg) & Hou Po / Magnoliabark (10 % / 120 mg):** Den klassiska TCM-duon för att bryta tarmstagnation, driva gaser nedåt och stimulera MMC-städvågen.
- **Gan Jiang / Ingefära (12 % / 144 mg) & Zhi Gan Cao (10 % / 120 mg):** Värmer magen, förhindrar kramper och harmoniserar beredningen.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 3 ml utrört i lite ljummet vatten 15–20 minuter *före* måltid (eller enligt SIBO-protokollet).

Sida Acuta Tinktur

Sida Acuta Tinktur är ett renodlat fytoterapeutiskt extrakt (1 667 mg per 5 ml dagsdos) utvunnet ur malvaväxten *Sida acuta* – en av nyckelörterna i Stephen Buhners protokoll för komplexa mikrobiella belastningar.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Kall. Rensar Hetta, kyler Blodet (*Cool Blood*), skyddar röda blodkroppar och eliminerar Toxiner.
- **Synergi:** Riktad spetsbotanik för blodet och kärlsystemet.

Djupgående analys: Symtom som örten kan hjälpa mot

Sida Acuta är berömd för sina unika egenskaper att skydda blodceller under svåra systemiska belastningar:

- **Blod- och Kärlbelastningar:** Skyddar de röda blodkropparna (erytrocyterna) mot nedbrytning och endotelcellsskador.
- **Systemisk Värme & Djup Utmattning:** När kroppen känns överhettad och "giftig" i blodet.

- **Ledsmärta & Muskelvärk vid Infektion:** Dämpar vävnadsbrand och stöttar immunförsvaret.
- **Slemhinneirritation i Andningsvägar & Tarm:** Dämpar överdrivna immunreaktioner i vävnaderna.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 30–50 droppar 2 gånger dagligen i lite vatten. Vid känslighet inled alltid med en lägre dosering.

Skalldunk Komplex (Huvudvärk & Migrän)

Skalldunk Komplex är en kraftfull österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel (10 ml dagsdos) framtagen för att ge snabb relief vid bultande, pulserande eller krampaktig huvudvärk och migrän.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Skarpsmakande, bitter, aromatisk och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Skingrar Vind-Hetta i Huvudet (*Expel Wind-Heat*), dämpar uppåstigande Lever-Yang, öppnar gommans meridianer och stillar smärta.
- **Synergi:** Förenar kinesiska "huvudörter" med västerländska muskel- och nervavslappnande växter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln täcker flera typer av huvudvärk (TCM-mönster: *Uppåstigande Lever-Yang*, *Vind-Hetta* och *Blodstagnation i Huvudet*):

- **Bultande Migrän & Ensidig Huvudvärk:** Pulserande smärta över tinningarna eller bakom ögonen.
- **Spänningshuvudvärk:** Dova, ihållande spänningar som strålar från nacke och axlar upp över hjässan.
- **Sinushuvudvärk & Tryck över Panna/Gindlar:** Tryckkänsla orsakad av stagnerad fukt eller inflammation i bihålorna.
- **Stress- & Hormonutlöst Huvudvärk:** Huvudvärk som uppstår vid PMS, ilska eller intensiv skrivbordsstress.
- **Ljuskänslighet & Ljudkänslighet vid Värk:** När huvudvärken åtföljs av överkänslighet för intryck.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Bai Zhi / Doftangelika (900 mg) & Chuan Xiong (800 mg)

- **Traditionell användning:** De två främsta örterna i kinesisk medicin för att öppna meridianerna i ansiktet och huvudet samt stilla smärta i panna och tinningar.

2. Gou Teng (700 mg), Ju Hua / Krysantemum (600 mg) & Frossört (600 mg)

- **Traditionell användning:** Kyler ned uppåtstigande värme, lugnar blodkärlens kramper i hjärnan och dämpar rodnad i ögonen.

3. Jamaikanskt Hundträ (500 mg) & Lobelia (100 mg)

- **Traditionell användning:** Potenta muskelavslappnande örter som löser upp krampaktiga spänningar i nackrosettens muskler.

4. Tribulus / Bai Ji Li (500 mg), Timjan (300 mg), Rosmarin (200 mg), Bo He / Mynta (200 mg) & Gan Cao (400 mg)

- **Traditionell användning:** Aromatiska toppnoter som rensar sinnena, främjar syresättning och harmoniserar dropparna.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten vid känning av huvudvärk eller under perioder av återkommande besvär.

Kapitel: Djup Sömn, Stressresistens, Endokrin Balans & Klassiska Tonika

Sov Gott

Sov Gott är en exklusiv österländsk och västerländsk fytoterapeutisk formel utformad för att stilla inre rastlöshet, förankra sinnet (*Shen*), dämpa kvällsaktivering i nervsystemet och underlätta djup, oavbruten nattsömn.



Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Söt, fyllig, bitter, aromatisk och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Svalkande. Närrer Hjärt- och Lever-Blod, tonifierar Njur-Yin, dämpar uppåtstigande Hetta, förankrar *Shen* och öppnar Hjärtats kanaler.
- **Synergi:** Förenar kinesiska ädelstens- och frötonika med lugnande västerländska ört- och havreextrakt.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln täcker flera typer av sömnstörningar (TCM-mönster: *Hjärt- och Lever-Blodbrist* samt *uppåtstigande Tom-Hetta*):

- **Insomningssvårigheter & Tankerace:** När sinnet är överaktivt och tankarna vägrar stanna upp vid läggdags.
- **Ytlig, Orolig Sömn & Täta Uppvaknanden:** När man vaknar flera gånger per natt (särskilt mellan kl. 01:00 och 03:00, Leverns timmar).
- **Nattliga Svettningar & Inre Värmevågor:** Brist på svalkande *Yin*-vätskor under natten.
- **Nervös Hjärtklappning vid Läggdags:** Känsla av pulserande oro i bröstet när man lägger sig ner.
- **Morgontrötthet & Drömmaktivitet:** Intensiva, utmattande drömmar som gör att man vaknar utmattad.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Jujubefrö / Suan Zao Ren (1 500 mg) & Pärlemor / Zhen Zhu Mu (1 050 mg)

- **Traditionell användning:** Suan Zao Ren är TCM-mästaren för att ge näring åt Hjärtans blod så att sinnet (*Shen*) får en trygg hamn att vila i. Pärlemor väger tungt energetiskt och tvingar ned flyktig hetta från huvudet.

2. Reishi / Ganoderma (900 mg) & Polygala / Yuan Zhi (600 mg)

- **Traditionell användning:** Reishi lugnar alla fem organen och främjar känslomässigt lugn, medan Polygala öppnar kanalerna mellan Hjärta och Njurar och rensar mentalt slem.

3. Havre / Avena Sativa (900 mg), Frossört (800 mg), Citronmeliss (450 mg) & Kamomill (450 mg)

- **Traditionell användning:** Västerländsk nervstärkande bas som bygger upp uttröttade nerver, slappnar av musklerna och dämpar stresshormoner.

4. Schisandra / Wu Wei Zi (350 mg)

- **Traditionell användning:** Binder kroppens essens och förhindrar att *Shen* sprids under natten.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 1 tsk (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten, eller 5 ml i ett litet glas ljummet vatten ca 30–60 minuter före läggdags.

Stressbalans

Stressbalans är en avancerad, flytande adaptogenformel utformad för att dämpa stressaxelns överreaktioner (HPA-axeln), återställa mentalt lugn under dagen och förhindra att stressförbrukningen dränerar kroppens djupa energireserver.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, söt, aromatisk och fyllig.
- **TCM-Egenskaper:** Neutral till mildt svalkande. Reglerar Lever-Qi, tonifierar Hjärt-Blod och Njur-Jing, lugnar *Shen* och skingrar känslomässig stagnation.
- **Synergi:** Förenar kraftfulla adaptogener från öst och väst med känslöppnande barker och lugnande frön.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln adresserar både akuta och kroniska stresstillstånd:

- **Kronisk Inre Stress & Utsatthet:** Permanent känsla av stress, inre press och "kort stubin".
- **Känslomässig Frustration & "Knut i Brösten":** Stagnerad Lever-Qi som manifesterar sig som tryck över bröstkorgen eller spänningar i magen.
- **Stressrelaterad Utmattning & Hjärndimma:** När långvarig belastning börjar dränera minne, koncentration och vardagsork.
- **Stressmage & Gasspänningar:** När nervsystemets aktivering slår ut den normala matsmältningen.
- **Utbrändhetssymptom & Överkänslighet:** När minsta motgång eller ljud känns överväldigande.

Fördjupning i formelns örter (Per 10 ml dagsdos)

1. Jujubefrö / Suan Zao Ren (900 mg) & Pärlemor / Zhen Zhu Mu (300 mg)

- **Traditionell användning:** Lugnar sinnet och dämpar hjärklappning och inre oro.

2. Ashwagandha (500 mg) & Rosenrot / Rhodiola (500 mg)

- **Traditionell användning:** Två av världens mest dokumenterade adaptogener som reglerar kortisol, skyddar binjurarna och ökar mental och fysisk stresstålighet.

3. Reishi (400 mg) & Schisandra (300 mg)

- **Traditionell användning:** Stärker immunförsvaret under stress och skyddar leverns enzymvägar.

4. Albizia / He Huan Pi (250 mg) & Polygala / Yuan Zhi (180 mg)

- **Traditionell användning:** Albizia kallas i Kina för "Lyckans bark" och används traditionellt för att lyfta tunga känslor, lätta på sorg och skingra inre spänning.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml på morgonen och 5 ml på eftermiddagen utrört i lite vatten.

Stresspaket (4-Delat Synergiprotokoll)

Stresspaket är ett komplett, dygnsanpassat protokoll utformat för att täcka hela kroppens behov under hög stress: cellulär energiproduktion på morgonen, adaptogent stöd vid måltider, känslomässig landning på eftermiddagen samt muskulär och kognitiv avslappning till natten.

Djupgående analys: Symtom som paketet kan hjälpa mot

- **Systemisk Stress & Binjureutmattning:** När kroppen helt tappat sin naturliga stressåterhämtningsförmåga.
- **Muskelkramper & Svårighet att Slappna Av på Kvällen:** Magnesiumbrist orsakad av att stress förbrukar kroppens mineraler.
- **B-vitaminbrist & Nervtrötthet:** När stress bryter ner nervsystemets skyddande myelinskikt.
- **Svängande Energinivåer & Sömnavbrott:** När kortisolkurvan är uppochnedvänd (hög på natten, låg på morgonen).

Protokollets komponenter & Doseringsschema

1. B-Komplex (1 Kapsel på morgonen till frukost)

- **Ingredienser:** Tiamin/B1 (benfotiamin 25 mg), Riboflavin/B2 (R-5-P 25 mg), Niacin/B3 (25 mg), B5 (50 mg), B6 (P-5-P 10 mg), Biotin (100 mcg), Folat (metylfolat 200 mcg), B12 (metylkobalamin 100 mcg), Kolin (25 mg), Inositol (12,5 mg).
- **Funktion:** Tillför aktiva, metylerade B-vitaminer som stöttar nervsystemets neurotransmittorer och motverkar trötthet. Intages till mat för att undvika välkänd "B-vitamin-illamående".

2. Shilajit Adaptogen Komplex (2 Kapslar dagligen till mat)

- **Ingredienser:** Shilajit-extrakt (200 mg / 60 % fulvinsyra), Ashwagandha KSM-66® (125 mg), Rhodiola Rosea (125 mg), Piperin (10 mg), Zink (5 mg), Vitamin D3 (200 IE), Vitamin B6 (1,4 mg).
- **Funktion:** Tillför fulvinsyra och mineraler för cellulär mitokondrieenergi samt KSM-66 för binjureskydd. Intages 1 kapsel vid frukost och 1 kapsel vid middag.

3. Stressbalans (10 ml Flytande Örtextrakt dagligen)

- **Funktion:** Kinesiskt örtelixir som skingrar känslomässig stagnation och dämpar kortisol.
- **Intag:** 5 ml på sena eftermiddagen (kl. 17–18) för att börja varva ner efter arbetsdagen, samt 5 ml 30–60 min före läggdags.

4. Magnesium Komplex (3 Kapslar före läggdags)

- **Ingredienser:** Tredubbel magnesiumkälla (Magnesiumbisglycinat 180 mg, Magnesiummalat 165 mg, Kelaterat Magnesiumtaurat 30 mg) + Vitamin B6 (1,4 mg). Total mängd elementärt magnesium: 375 mg (100 % DRI).
- **Funktion:** Slappnar av slät och tvärstrimmig muskulatur, sänker hjärtfrekvensen och aktiverar det parasympatiska nervsystemet. Intages på tom mage före sömn.

Svart Valnötsskal Tinktur (Juglans Nigra)

Svart Valnötsskal Tinktur är ett renodlat, sammandragande och rensande enkeltörtextrakt (1 600 mg per 2 ml dagsdos) utvunnet ur de gröna skalen av *Juglans nigra*.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Starkt bitter, sammandragande (astringerande) och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Kall och torkande. Rensar Fuktig Hetta ur Magsäck och Tjocktarm, eliminerar Toxiner och Parasiter (*Kills Parasites*) och tonifierar Njurarna.
- **Synergi:** Ren juglon- och garvämneskälla.

Djupgående analys: Symtom som örten kan hjälpa mot

Svart valnötsskal har en lång tradition inom nordamerikansk fytoterapi vid tarm- och hudbesvär:

- **Obalanser i Tarmens Mikrobiom:** Hämmar ogynnsamma organismer, överväxt av jästsvamp och tarmparasiter.
- **Slapp Tarmvägg & Lös Avföring:** Rik på tanniner som drar ihop slappa tarmslemhinnor och dämpar vätskeutgjutning.
- **Hudobalanser & Orenheter:** Rensar metaboliter ur blodet som annars trycks ut som finnar eller hudirritationer.
- **Dästheth & Tunghet i Magen:** Bitterämnena stimulerar gallflöde och enzymproduktion.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 20 droppar (1 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten.

Thyro-High (Formel för Överaktiv Sköldkörtel / Hetta)

Thyro-High är en målinriktad, svalkande och lugnande fytoterapeutisk formel (3 330 mg dagsdos) framtagen för att dämpa överaktiv sköldkörtelfunktion (*Hypertyreos*), kyla inre eld, lugna skenande puls och stilla inre oro.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, söt och kall.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall. Rensar Hjärt- och Levereld (*Clear Heart & Liver Fire*), närar *Yin*, dämpar uppåtstigande Yang, mjukar upp hårdheter i halsen och lugnar *Shen*.
- **Synergi:** Förenar västerländsk sköldkörteldämpande botanik (bugleweed) med österländska eldsläckare och pärlemor/ostronskal.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln är utformad för tillstånd med **överskott av inre eld och metabolisk överaktivitet** (TCM-mönster: *Levereld och Hjärt-Yin-brist*):

- **Hjärtklappning & Rusande Puls:** Skenande hjärtfrekvens orsakad av överskott av sköldkörtelhormoner.
- **Värmeöverkänslighet & Kraftiga Svettningar:** Känsla av att koka inombords oavsett yttre temperatur.
- **Oavsiktlig Viktnedgång & Ständig Hunger:** När ämnesomsättningen går på för högt varv.
- **Darrhänthet & Nervös Rastlöshet:** Finvågiga darrningar i fingrar och inre spänning i musklerna.
- **Tryck eller Svullnad kring Halsen (Struma):** Hårdhet eller knutkänsla i sköldkörtelområdet.
- **Sömnlöshet & Irritabilitet:** Överstimulerat nervsystem som inte kan komma till ro.

Fördjupning i formelns örter (Per 3,3 ml dagsdos / 3 330 mg)

1. Bugleweed / Lycopus (1 100 mg) & Hjärtstilla / Yi Mu Cao (650 mg)

- **Traditionell användning:** Bugleweed är fytoterapins främsta växt för att hämma TSH- och T4-till-T3-omvandlingen. Hjärtstilla lugnar snabb, oregelbunden hjärtrytm och dämpar ångest.

2. Rehmannia / Sheng Di Huang (450 mg) & Sparris / Tian Men Dong (200 mg)

- **Traditionell användning:** Djupfuktande rötter som kyler blodet och bygger upp det *Yin* som förbrukats av den inre elden.

3. Citronmeliss (350 mg) & Xiang Fu (200 mg)

- **Traditionell användning:** Dämpar sköldkörtelstimulerande antikroppar och släpper på stagnerad Lever-Qi.

4. Ostronskal / Mu Li (150 mg) & Jujubefrö (150 mg) & Gan Cao (80 mg)

- **Traditionell användning:** Ostronskal tynger ned uppåtstigande Yang, mjukar upp knutor i halsen och forankrar sinnet.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 3,3 ml 3 gånger dagligen i ljummet vatten (tas ej med mat).
- **Synergistiskt tips:** Tas med fördel tillsammans med *Magnesium Komplex* för att ge maximalt lugn åt hjärta och muskler.
- **Kontraindikation:** Skall EJ användas vid låg sköldkörtelfunktion (*Hypothyreos*).

Thyro-Low (Formel för Låg Sköldkörtel / Trög Ämnesomsättning)

Thyro-Low är en kraftfull, värmande och tonifierande fytoterapeutisk formel (3 330 mg dagsdos / 25 % alkohol) framtagen för att stimulera trög sköldkörtelfunktion (*Hypothyreos*), tända magens och njurarnas inre eld, öka basalomsättningen samt motverka kyla och trötthet.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Varm, skarp, söt och milt bitter.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt varm. Tonifierar Njur- och Mjälte-Yang (*Warm Kidney & Spleen Yang*), bygger *Qi* och *Jing*, torkar Slemfukt och stimulerar metabolismen.
- **Synergi:** Förenar kraftfulla österländska Yang-tonika med värmande kryddor och cirkulationsfrämjande rötter.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln adresserar tillstånd med **brist på metabolisk eld och stagnerad kyla** (TCM-mönster: *Njur- och Mjälte-Yang-brist med Slemfukt*):

- **Kronisk Frusenhet & Kalla Händer/Fötter:** När kroppen har svårt att alstra egen inre värme.
- **Långsam Viktuppgång & Trög Ämnesomsättning:** När kilona ökar trots normal eller låg matintag.
- **Djup Trötthet & Dålig Måltidsenergi:** När man vaknar outvilad och känner sig mattslagen under dagen.
- **Vätskeansamling & Svullnad i Ansikte/Ögon (Myxödem):** Stagnerad fukt och tunga ben orsakat av låg Yang-energi.
- **Trög Tarm passage & Förstoppning:** När tarmen saknar värme och rörelseenergi för att tömma sig.
- **Hjärndimma & Långsamt Tänkande:** När hjärnan saknar den metaboliska stimulansen som sköldkörtelhormonerna ger.

Fördjupning i formelns örter (Per 3 330 mg dagsdos)

1. Yin Yang Huo (600 mg) & Psoralea / Bu Gu Zhi (300 mg)

- **Traditionell användning:** Mästare på att tända Njur-Yang och ländryggens livseld, vilket stimulerar hormonaxeln.

2. Astragalus / Huang Qi (500 mg) & Poria (200 mg)

- **Traditionell användning:** Astragalus höjer kroppens basala Qi, medan Poria dränerar ut det svullna överskott av vätska som hypothyreos skapar.

3. Tillagad Rehmannia (450 mg), Tribulus (250 mg) & Shan Zhu Yu (250 mg)

- **Traditionell användning:** Bygger upp substansen (*Jing*) så att den nya värmen har en stabil näringsgrund.

4. Svartkummin (350 mg), Yu Jin (200 mg), Chen Pi (150 mg), Kanelbark / Rou Gui (150 mg) & Gan Cao (100 mg)

- **Traditionell användning:** Svartkummin stöttar sköldkörtelns autoimmuna balans, kanelbark värmer meridiansystemet och citrusskal sätter fart på stagnerad Qi.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 2 gånger dagligen (morgon och tidig eftermiddag) i lite vatten. Kan vid behov ökas till 2 tsk (10 ml) på morgonen och 1 tsk (5 ml) på eftermiddagen.
- **Synergistiskt tips:** Tas med fördel tillsammans med spårämnet *Selen* för optimal konvertering av T4 till aktivt T3.

Triphala (Klassisk Ayurvedisk Tarmformel)

Triphala är en av världens mest kända och beprövade ayurvediska formler, bestående av tre torkade frukter: *Amalaki* (*Emblica officinalis*), *Bibhitaki* (*Terminalia bellirica*) och *Haritaki* (*Terminalia chebula*).

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Innehåller fem av de sex smakerna (sur, bitter, söt, skarp, sammandragande – saknar endast salt).
- **TCM-Egenskaper:** Neutral och balanserande. Tonifierar Mjälte och Tjocktarm, rensar stagnerad fukt utan att torka ut, föryngrar slemhinnor och harmoniserar alla tre Doshas (Vata, Pitta, Kapha).
- **Synergi:** Mild, icke-beroendeframkallande tarmreglerare.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Triphala är unik eftersom den varken är ett starkt laxermedel eller ett stoppande medel – den är en **rasayana (föryngrande tonikum)** för hela tarmkanalen:

- **Oregelbunden eller Trög Tarmpassage:** Mjukar upp och reglerar tömningen skonsamt för dagligt bruk.
- **Slapp Tarmmuskulatur & Ofullständig Tömning:** Tonifierar och stramar upp tarmväggens muskelvävnad.
- **Slaggackumulering (Ama):** Rensar mjukt bort beläggningar och ometaboliserade ämnen längs tarmlammellerna.
- **Trötthet & Nedsatt Näringsupptag:** När en belagd tarm förhindrar kroppen från att ta upp vitaminer och mineraler ur maten.
- **Oxidativ Belastning i Slemhinnorna:** Amalaki är extremt rik på naturligt C-vitamin och bioflavonoider som skyddar tarmväggen.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 3 ml (5 ml) 2 gånger dagligen i lite vatten, alternativt 5 ml utrört i ljummet vatten precis före läggdags för att främja en mjuk morgontömning.

Ultimata Parasitdetoxpaketet

Ultimata Parasitdetoxpaketet är det mest heltäckande, 5-delade helhetskonceptet utformat för en djupgående mekanisk, biologisk och enzymatisk sanering av mag-tarmkanalen. Protokollet förenar tungmetallbindare, antiparasitära örter, fiber- och lerbaserade tarmborstar, tarmstimulerande växter samt aktivt kol för att slå ut ogynnsamma organismer och binda upp frigjorda toxiner.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Egenskaper:** Täckande systempåverkan. Rensar Fuktig Hetta och Giftig Hetta (*Clear Damp-Heat & Toxic Heat*), eliminerar Parasiter (*Kills Parasites*), absorberar Toxiner, tonifierar Mjälten och främjar en regelbunden tarmtömning.
- **Synergi:** Kombinerar aktiv utdrivning (tinktur och pulver) med kontinuerlig uppsamling (kol, zeolit, lera) för att förhindra återabsorption och utrensningsreaktioner (Herxheimer).

Djupgående analys: Symtom som protokollet kan hjälpa mot

Detta ultimata paket är utformat för omfattande återställning vid långvariga, sammansatta eller svårartade obalanser i tarmmiljö och systemisk vitalitet:

- **Envis Uppblåsthet & Jäsning i Tarmen:** Särskilt när magen sväller upp kraftigt efter måltid och skapar gasspänningar oavsett kosthållning.
- **Sötsug & Begär efter Snabba Kolhydrater:** När ogynnsamma organismer och svampstrukturer i tarmen påverkar aptitregleringen och triggas ständigt sockerbegär.
- **Oregelbunden Tarmfunktion & Beläggningar:** Växlande mellan trög passage, lös mage och en känsla av att tarmen är "belagd" med gammalt metabolt avfall.
- **Klåda & Obehag i Slemhinnor/Ändtarm:** Tydliga tecken på mikrobiell obalans i nedre brännaren.
- **Systemisk Trötthet, Hjärndimma & Hudutslag:** När mikrobiella biprodukter läcker igenom tarmväggen och belastar lever, nervsystem och hud.

Fördjupning i protokollets 5 komponenter

1. Tungmetall- och Parasitdetoxpulver (200 g)

- **Ingredienser per 5 g dagsdos (625 mg av varje):** Bentonitlera, Chlorella, Koriander, Malört, Neem, Nejlíka, Spirulina, Svart valnötsskal, Zeolit.

- **Funktion:** Slår ut vuxna organismer och mikrobiella matriser samtidigt som bentonitlera, zeolit, chlorella och spirulina fungerar som inre magneter som låser fast tunga metaller och fria toxiner.

2. Maintenance Cleanse Pulver (200 g)

- **Ingredienser per 20 g dagsdos:** Psylliumfröskal (10 g), Bentonitlera (6 g), Ingefära (4 g).
- **Funktion:** Den fysiska "pjasavakvasten". Psyllium fibrerna sväller med vatten och borstar tarmväggarna rena, bentonitleran binder avfall och ingefäran motverkar kramper och stöttar tarmrörelsen.

3. Parasit-Balans Komplex Tinktur (50 ml)

- **Ingredienser:** Svart valnötsskal, Timjan, Pau D'Arco, Malört, Snärjmåra, Olivlövsextrakt, Ingefära, Mahoniabuske, Rysk rot.
- **Funktion:** Högkoncentrerat flytande extrakt som ger snabb upptagning i gommen och övre mag-tarmkanalen för att slå ut patogena mikroorganismer och stimulera lymfdränning.

4. 15 Dagers Tarmdetox Pulver (100 g)

- **Ingredienser (Lika delar):** Cascara, Aloe, Kruskräppa, Psyllium husk, Läkemalva, Ingefära.
- **Funktion:** Stimulerar tarmväggens nerver och muskulatur för att garantera en kraftfull, daglig tömning under utrensningssfasen.

5. Aktivt Kol (120 Kapslar / 260 mg per kapsel)

- **Övriga ingredienser:** Mikrokristallin cellulosa, magnesiumstearat.
- **Funktion:** Extremt poröst kol som binder gaser, mikrobiella giftämnen och metabolt avfall så att det säkert förs ut via avföringen.

Dagsrutin & Doseringsschema

-  **Morgon / Dag (I shaker med 3–4 dl vatten):**
 - **Varannan Dag:** 1 tsk Maintenance Cleanse Pulver + ½–1 tsk Tungmetall & Parasitdetoxpulver.
 - **Varannan Dag:** 1 tsk Maintenance Cleanse Pulver + 2 tsk Parasit-Balans Tinktur (i lite vatten).
-  **Kväll (Före läggdags):**
 - **15 Dagers Tarmdetox:** Ca ½ tsk skakas om i 1 dl vatten och dricks precis innan sänggående.
-  **Separerad Tidpunkt (På tom mage):**
 - **Aktivt Kol:** 2–4 kapslar tas tillsammans med vatten (och eventuell zeolit).
 - **Viktig regelsäkerhet:** Aktivt kol ska intas minst **1 timme före eller 2 timmar efter** mat, läkemedel och övriga näringstillskott för att inte hämma deras upptag.

Protokollstrategi & Cykling

- **Pulsningsmetod:** För optimal saneringseffekt på parasiter och deras äggcykler bör protokollet köras under minst **3 månader** i cykler: **3 veckors aktivt intag** följt av **1 veckas uppehåll**, och därefter upprepas mönstret.
- **Invänjning:** Om du är känslig, inled alltid med halverade doser under de första 3–5 dagarna.

Uvibalans

Uvibalans är en kraftfull, snabbverkande fytoterapeutisk formel (6 015 mg totalt örtinnehåll per 20 ml dagsdos) framtagen för att stödja urinvägarnas hälsa, lugna irriterade slemhinnor, spola igenom njurar och urinblåsa samt dämpa akuta och återkommande balansområden i urinvägssystemet.

Botanisk Profil & TCM-Energetik

- **Huvudsaklig smakprofil:** Bitter, sammandragande, söt och svalkande.
- **TCM-Egenskaper:** Starkt kall och dränerande. Rensar Fuktig Hetta i Nedre Brännaren (*Clear Damp-Heat in Lower Jiao*), eliminerar Toxiner, öppnar vattenvägarna (*Unblock Urinary Passages*) och skyddar slemhinnan.
- **Synergi:** Förenar västerländska urinvägsspecifika växter (mjölon, gullris) med berberinrika kalla bitterörter och fuktande läkermalva.

Djupgående analys: Symtom som formeln kan hjälpa mot

Formeln är utformad för tillstånd med **akut eller kronisk fuktig hetta i urinblåsan och urinvägarna** (TCM-mönster: *Damp-Heat in Bladder*):

- **Svidande & Brännande Känsla vid Urinering:** Skarp lokal smärta eller obehag när man kissar.
- **Täta & Akuta Urinträngningar:** Känsla av att behöva springa på toaletten ofta, där det ibland bara kommer några droppar.
- **Grumligt eller Starkt Luktande Urin:** Tecken på stagnerad fukt, bakterieackumulering och vävnadsbrand i urinblåsan.
- **Dov Tyngdkänsla över Blygdbenet:** Tryck eller spänning över nedre delen av buken.
- **Återkommande Obalanser efter Samlag eller Kyla:** När urinvägarna lätt reagerar vid yttre påfrestningar.

Fördjupning i formelns örter (Per 20 ml dagsdos)

1. Mjölon / Uva Ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*) – 980 mg

- **Traditionell användning:** En av fytoterapins mest beprövade växter för urinvägarna. Rik på arbutin som i alkalisk urin omvandlas till hydrokinon, vilket verkar direkt renande i urinblåsan.

2. Berberis (*Berberis vulgaris*) – 985 mg & Huang Qin (*Scutellaria baicalensis*) – 980 mg

- **Traditionell användning:** Berberinrika och svalkande bitterörter som kraftfullt slår ut fuktig hetta och dämpar vävnadsbrand i slemhinnorna.

3. Gullris (*Solidago virgaurea*) – 980 mg

- **Traditionell användning:** Ett klassiskt akvaretiskt örtsystem som ökar genomströmmandet av vätska i njurar och urinblåsa utan att rubba elektrolytbalansen.

4. Fu Ling / Poria (*Wolfiporia extensa*) – 980 mg

- **Traditionell användning:** Kinesisk svamp som dränerar ut stagnerad fukt ur nedre brännaren och lugnar sinnet.

5. Läkemalva (*Althaea officinalis*) – 1 110 mg

- **Traditionell användning:** Tillför tjockt, skyddande växtslem (*mucilag*) som täcker och söver irriterade slemhinnor i urinröret så att svedan lindras omedelbart.

Användningsrutin & Doseringsstrategi

- **Rekommenderat intag:** 5 ml 4 gånger dagligen i lite vatten vid akut behov för jämn tillförsel över dygnet.
- **Vätskeintag:** Drink rikligt med rent vatten under dagen för att hjälpa örterna att effektivt spola igenom urinblåsan.