

REN SHEN 21

KLINISCHE EINSATZGEBIETE

- ☉ Nebenniereninsuffizienz oder verminderte Nebennierenfunktion
- ☉ Vorzeitige Alterung
- ☉ Patienten mit Burnout-Syndrom, Müdigkeit, Mangel an Energie und Elan, Apathie, Unzufriedenheit
- ☉ Patienten mit verminderter sexueller und physischer Leistungsfähigkeit

THERAPEUTISCHE WIRKUNGEN GEMÄß TCM

- ☉ Tonifiziert Nieren-Yin, -Yang und -essenz (*Jing*)
- ☉ Tonifiziert Qi und Blut
- ☉ Stärkt Milz und Magen

DOSIERUNG

3 mal täglich 3 bis 4 Kapseln mit warmem Wasser auf nüchternen Magen einnehmen. Bei Bedarf kann die Dosierung auch bis auf 3 mal täglich 6 bis 8 Kapseln erhöht werden. Erhaltungstherapie: 1 bis 2 Kapsel(n) täglich.

ERGÄNZENDE FORMELN

- ☉ Für einen raschen Energieschub mit *Ci Wu Jia 4* kombinieren.
- ☉ Zur längerfristigen Wiederherstellung der Vitalität auch *Xi Yang Shen 14* verschreiben.
- ☉ Bei Hypothyreoidismus zusätzlich *Zhi Zi 12* einnehmen.
- ☉ Bei Sexual- oder Fortpflanzungsstörungen auch *Yin Yang Huo 15* verordnen.
- ☉ Bei geschwächtem Immunsystem mit *Huang Qi 6* kombinieren.
- ☉ Bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren auch *Huang Qin 16* verschreiben.
- ☉ Bei Stress und Angstgefühlen zusätzlich *Chai Hu 10* einnehmen.
- ☉ Bei großem Stress und starken Angstgefühlen auch *Chai Hu 18* verordnen.
- ☉ Bei Schlaflosigkeit auch *Wu Wei Zi 14* verschreiben.
- ☉ Bei Adipositas zusätzlich *Lu Cha 13* einnehmen.
- ☉ Bei Lungenschwäche und –leere auch *Dong Chong Xia Cao 3* verordnen.
- ☉ Bei Gedächtnisschwäche mit *Yin Guo Ye 15* kombinieren.

ERNÄHRUNG

- ☉ Konsum von frischem Obst, Gemüse, Getreide, Körnern und Nüssen steigern.
- ☉ Viel Fisch und Fischöl, Zwiebeln, Knoblauch, Oliven, Olivenöl, Kräuter, Gewürz, Joghurt, Ballaststoffe, Tofu und andere Sojaprodukte essen.
- ☉ Meeresgemüse wie Kelp und Algen versorgen den Körper mit Mineralien wie Magnesium, Kalium, Kalzium, Iod und Eisen.
- ☉ Ausreichend Vitamin B-Komplex einnehmen, um die Energieverarbeitung und –nutzung zu optimieren.
- ☉ Konsum von rotem Fleisch, Alkohol, Fett und industriell verarbeiteten Speisen senken.
- ☉ Stimulanzien wie Kaffee, Koffein und stark zuckerhaltige Produkte meiden.
- ☉ Lebensmittelallergien und chemische Hypersensibilität können dem Körper Energie entziehen und Müdigkeit verursachen. Patienten auf Allergie und/oder Hypersensibilität testen.

REN SHEN 21

HINWEISE ZUM LEBENSSTIL

- ☯ Für regelmäßige Bewegung und Ruhephasen sorgen.
- ☯ Etwa 20 Minuten vor dem Schlafengehen ein heißes Vollbad nehmen. Nach Bedarf Meersalz oder Bittersalz in das Badewasser geben.
- ☯ *Tai Chi Chuan* betreiben, laufen oder meditieren. Diese Tätigkeiten beruhigen den Geist, ohne Stagnation oder übermäßige Ermüdung zu verursachen.
- ☯ Exposition gegenüber Schwermetallen wie Blei, Kadmium, Aluminium, Kupfer und Arsen vermeiden. Diese können das Immunsystem schwächen und Ermüdungserscheinungen auslösen. Im Falle einer bereits erfolgten Exposition *Lian Qiao 8* gegen diese Toxine einnehmen.

ZUR BEACHTUNG

- ☯ Diese Formel ist während der Schwangerschaft und des Stillens kontraindiziert.
- ☯ Diese Formel ist bei externen Faktoren und Krankheitserregern, Fülle-Erscheinungen sowie bei Infektionen und Entzündungen nicht zu empfehlen.
- ☯ Patienten, die einen Herzschrittmacher tragen, Antiarrhythmika oder Herzglykoside wie Digoxin einnehmen oder zu einem früheren Zeitpunkt an Herz-Kreislaufstörungen erkrankt waren, sollten diese Formel nicht einnehmen. *Fu Zi* (Radix Aconiti Lateralis Praeparata) kann die Wirkung dieser Hilfs- und Arzneimittel beeinträchtigen, indem es den Herzrhythmus stört und die kardiale Kontraktionskraft verstärkt.