



Zutatenliste Swish:

Boswellia Serrata – Weihrauch

Hilft bei Arthritis
Wirkt stark entzündungshemmend
Beschleunigt die Heilung von Infektionen
Verhindert Autoimmunkrankheiten
Hilft bei der Behandlung von Reizdarm

folgende Vitamine sind enthalten:

Vitamin C.
Vitamin D.
Vitamin E.
Fettsäuren

Ashwaganda – Schlafbeere

Schlaffördernd
Angstlösend
Anti-Stress-Wirkung
Anti-Demenz-Wirkung
Immunmodulierend
Antioxidativ
Förderung der Blutbildung
Entzündungshemmend
Anti-Tumor-Wirkung
Anti-Aging-Wirkung (erhöht den DHEA-Spiegel, ein Anti-Aging-Hormon)
Positive Wirkung auf den Hormonhaushalt, das Herz-Lungen-System und das Zentrale Nervensystem

Curcumin – Gelbwurz

- Chronische Entzündungen, wie beispielsweise Arthritis und Gelenkschmerzen
- Migräne und Kopfschmerzen
- Hausmittel für allergische Reaktionen
- Gehirngesundheit
- Hautgesundheit
- Gewichtsabnahme

folgende Vitamine sind enthalten:

Kurkuma enthält wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Mangan, Selen, Zink und Chrom. Dazu kommen Vitamin B1 (Thiamin), Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B3 (Niacin) und Vitamin B6 (Pyridoxin) sowie Vitamin C und Vitamin E

Corydalis Yanhusuo – Lerchensporn

Die Pflanze hat eine beruhigende, hypnotische, antidepressive, krampflösende und schlaffördernde Wirkung auf den Körper

folgende Vitamine sind enthalten:

Die Blätter der Pflanze sind reich an Vitamin K. Extrakte von Corydalis yanhusuo; (chinesischer Name: Yan Hu Shuo) werden bereits seit vielen Jahrhunderten in der traditionellen chinesischen Medizin eingesetzt. Die Erfahrungsmedizin hat gezeigt, dass verschiedene Teile der Pflanze positive Effekte erzielen können

Sarsaparilla Rhizome

Zu den homöopathischen Hauptanwendungsgebieten von Sarsaparilla gehören akute Beschwerden der Harnwege wie z.B. wiederkehrende Blasenentzündungen (Zystitis), Harnröhrentzündungen (Urethritis), Entzündungen der Nieren (Nephritis) und Nierenbecken (Pyelonephritis), Nieren- und Blasensteine, Nierenkoliken oder nächtliches Einnässen (Enuresis), Beschwerden der Geschlechtsorgane, Beschwerden der Haut wie trockene oder eitrige Ekzeme, Hautausschläge, Herpes oder Schuppenflechte sowie Beschwerden des Bewegungsapparates mit Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkbeschwerden

Resveratrol

Anti-Aging, Lebensverlängerung: Der Naturstoff Resveratrol, reich in Trauben und Wein enthalten, bringt viele gesunde Wirkungen und hilft beim Abnehmen.

Resveratrol – vor allem bekannt als gesunder Pflanzenwirkstoff in Wein, Rotwein und Trauben – mit seiner positiven Wirkung für das Herz-Kreislauf-System. Resveratrol hilft deswegen beispielsweise zur Behandlung und Vorbeugung verschiedener Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Weiter unterstützt Resveratrol den Fett- und Cholesterinstoffwechsel und kann bei der Vorbeugung von Krebszellen helfen sowie gegen entzündliche Prozesse. Schließlich soll Resveratrol auch zur Lebensverlängerung auf die Zellen positive Wirkung bringen und als Anti-Aging-Mittel diene

MSM: Organischer Schwefel – Methylsulfonylmethan

MSM für perfektes Körpereiwiss

MSM stärkt das Immunsystem

MSM lindert Symptome bei Allergien

MSM lindert Schmerzen bei Arthrose

MSM für Knorpel und Gelenke

MSM verringert Muskelschäden

MSM für mehr Energie, Fitness und Schönheit

Cili Boost Spray:

Paulina Cupana (Guarana):

Es spendet Energie, **macht** wach und steigert die Leistungsfähigkeit. Koffein stimuliert die Nierentätigkeit. Verdauungsorgane, Lunge und Leber werden durch Koffein angeregt. Außerdem verbessert es die Herzstätigkeit, indem es die Gefäße erweitert.

folgende Vitamine sind enthalten:

Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B3 und Vitamin PP. und Mineralien, wie Kalzium, Magnesium, Eisen, Kalium, Phosphor und geringe Mengen von Selen und Strontium

Red Ginseng

Für was ist Roter Ginseng gut? Medizinische Wirkung von **Ginseng**

Ginseng lindert ihre bleierne Müdigkeit (Fatigue-Syndrom) und regt die Produktion Glückshormonen an, die das Wohlbefinden steigern. Chronisch-entzündliche Erkrankungen: Ginsenoside wirken antibakteriell und antiviral.

Eleuthero (sibirischer Ginseng/Taigawurzel)

Eleutherococcus soll im Prinzip wie die Immunstimulanzien das Immunsystem stimulieren. Wobei die Taigawurzel die Abwehrkräfte aktivieren soll sowie tonisierende Wirkung entfalten. Weiter wurden Effekte beobachtet, die gegen Viren helfen und den Blutzucker senken können.

Bacopa Monnieri (kleines Fettblatt)

Wie wirkt Bacopa?

Bacopa wird traditionell in der Ayurveda-Medizin zur Verbesserung der Gedächtnisleistung und Steigerung der Gehirnfunktion verwendet. In Zellversuchen wurden auch Hinweise auf eine nervenschützende Wirkung gefunden

Gingko Biloba (Fächerblattbaum)

Für was ist Ginkgo Biloba gut?

Sie werden auch hierzulande zur Herstellung von Arznei-Extrakten verwendet. Diese verbessern die Fließeigenschaften des Blutes, fördern die Gedächtnisleistung, helfen bei Konzentrationsproblemen und Schwindel und unterstützen die Behandlung von Ohrgeräuschen (Tinnitus).

Kola Nut (Kolanuss)

Für was ist Kolanuss gut?

Sie wird gegen Kopfschmerzen, Fieber, Erbrechen und Durchfall eingesetzt. Sie regt die Darmperistaltik an. Es wird auch von aphrodisierender Wirkung berichtet, die wohl auf das für Koffein und Theobromin übliche gesteigerte Adrenalin- und Serotoninniveau zurückzuführen **ist**. Sie soll auch bei Seekrankheit helfen.

Tyrosin:

L-Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die im Körper aus der essentiellen Aminosäure Phenylalanin hergestellt wird. Darüber hinaus kann L-Tyrosin aus der Nahrung aufgenommen werden. Diese Aminosäure ist eine Vorläufersubstanz für die Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin.

Citicoline

Citicoline ist eine natürlich vorkommende Zwischenstufe für die Synthese von Phospholipiden in der grauen Substanz des Gehirns. Citicolin wird direkt nach der Aufnahme vom Körper in Cholin und Cytidin aufgespalten, die als körpereigene Substanzen dem weiteren Metabolismus zur Verfügung stehen

Rhodiola (Rosenwurz):

Rhodiola rosea (Rosenwurz, *Sedum roseum*) soll einer stressbedingten geistigen oder körperlichen Erschöpfung, leichten Depressionen und Ängsten entgegenwirken und somit zur Stabilisierung des Nervensystems sowie zur Stärkung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen.

CoQ10

Hinter dem Vitaminoid "Coenzym Q10", auch genannt Q-10, Ubichinon-10 oder UQ, verbirgt sich ein fettlösliches Molekül, das in seiner Struktur dem Vitamin K und dem Vitamin E ähnelt. Q10 ist für gesunde Menschen nicht essentiell. Q10 spielt eine große Rolle bei der Energiebereitstellung in den Körperzellen.

CILI Relief Spray

Feverfew (Mutterkraut)

Aufgrund seiner krampflösenden Wirkung findet das **Mutterkraut** auch in der Frauenheilkunde Verwendung. Seine entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung wird gerne bei Erkältungen eingesetzt. Äußerlich als Tinktur auf der Haut angewendet, hält **Mutterkraut** außerdem Insekten fern.

White Willow Bark (Silberweidenrinde)

Innerlich angewandt, wird Salicin im Verdauungstrakt zu Salicylsäure umgewandelt und kann unter anderem **schmerzlindernd und fiebersenkend wirken** [4]. Gerne wird Silberweide daher umgangssprachlich auch als „natürliches Aspirin“ bezeichnet.

Ginger Extract (Ingwerextrakt)

Ingwer **wirkt entzündungshemmend, aktiviert die Darmtätigkeit** und war in Laborversuchen gegen verschiedene Viren wirksam. In der traditionellen chinesischen (TCM) und indischen Medizin (Ayurveda) gilt Ingwer seit Jahrhunderten als den Körper von innen wärmendes Heilmittel.

Filipendula Ulmaria (echtes Mädesüß)

Salicylsäure aus **Mädesüß** wirkt leicht antientzündlich, kann Schmerzen lindern und Fieber absenken. **Mädesüß** kann daher Beschwerden lindern, die typischerweise bei einer Erkältung

auftreten. Allerdings kommt die Heilpflanze kaum zur Anwendung. Bekannter ist die Weide, deren Rinde ebenfalls Salicylsäure enthält.

Guduchi

Ihr wird nachgesagt, dass sie **die Verdauung verbessert, Hautprobleme stoppt und den Alterungsprozess verzögert**. Zusätzlich soll das Guduchi Extrakt Husten, Erkältungen und Magenprobleme lindern. Aufgrund ihrer fiebersenkenden Eigenschaften wird die Pflanze in Indien noch immer zur Vorbeugung gegen Fieber verwendet.

St John's Wort (Johanniskraut)

Er ist leicht entspannend, hilft bei mentaler Erschöpfung, aber auch bei nervösen Magen-Darm-Beschwerden und Unruhe.

Rhodiola (Rosenwurz)

Was bewirkt Rhodiola?

Rhodiola rosea (Rosenwurz, *Sedum roseum*) soll einer stressbedingten geistigen oder körperlichen Erschöpfung, leichten Depressionen und Ängsten entgegenwirken und somit zur Stabilisierung des Nervensystems sowie zur Stärkung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit beitragen.

CLI Serenity Spray

Ganoderma lucidum (Reishi Pilz)

Ist Reishi wirklich gesund?

Die Polysaccharide im **Reishi** stabilisieren das menschliche Immunsystem so gut, dass zahlreiche Erreger keine Chance mehr haben. Die Triterpene schützen den **Reishi** selbst vor dem Befall von Mikroorganismen und wirken im Körper stark antibakteriell, beruhigend und entzündungshemmend.

Für was ist der Reishi Pilz gut?

Reishi wird in Asien traditionell als Heilmittel verwendet, das die Energie und das Immunsystem stärken soll. Die moderne Forschung hat inzwischen einige **Reishi**-Substanzen identifiziert, die in Laborversuchen das Wachstum von Krebszellen hemmen und Zellen des Immunsystems stimulieren

Welche Vitamine sind im Reishi?

- **Vitamin A** (als Betacarotin)
- **Vitamin B12**.
- **Vitamin C**.
- **Vitamin D**.
- Folat (natürliche Folsäure)
- Calcium.
- Magnesium.
- Eisen.

Holy Basil (indisches Basilikum)

Was macht Holy Basil so besonders?

Im Hinduismus gilt Tulsibasilikum als die heiligste Pflanze überhaupt. Man sagt, ihre Kraft sei so stark, dass eine Berührung allein reiche, um den Körper zu säubern und die Seele „reinzuwaschen“. Aus hinduistischen Schriften weiß man, dass das heilige Basilikum die Gegenwart des höchsten vedischen Gottes Vishnu darstellt und den Menschen Schutz und Erleuchtung bringen soll. Aus diesem Grund

findet man das „**heilige Kraut**“ auch oft in den Innenhöfen und Gärten Indiens als spirituelles Zentrum und heiligen Ort des Gebets.

Tulsi-Basilikum, mit botanischem Namen *Ocimum tenuiflorum* L., besitzt **antioxidative, immunstärkende, antiseptische, verdauungsfördernde und beruhigende Eigenschaften** und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Passion Flower (Passionsblume)

Laut Studien **können Passionsblumenextrakte bei nervöser oder ängstlicher Unruhe und Reizbarkeit hilfreich sein. Die Heilpflanze kann auch das Einschlafen erleichtern.** Hierfür wird sie meist mit ähnlich wirkenden Kräutern wie Baldrian oder Hopfen kombiniert.

5 – http

Was bewirkt 5-HTP im Körper?

Die **Wirkung von 5-Hydroxytryptophan** (wie auch von L-Tryptophan) wird oft als stimmungsaufhellend, beruhigend und gewichtsreduzierend beschrieben. Die stimmungsaufhellende **Wirkung von 5-HTP** beruht dabei vermutlich auf der Tatsache, dass es im menschlichen **Körper** zu Serotonin umgebaut wird.

Avena Sativa (Hafer)

Avena sativa ist ein selten benutztes homöopathisches Mittel. Es soll als Kräftigungsmittel nach erschöpfenden Krankheiten wirken und die Nerven bei nervöser Erschöpfung stärken. So soll es Überreizung, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Appetitverlust oder Konzentrationsprobleme lindern und helfen, ruhig zu bleiben.

Verbena Officinalis (echtes Eisenkraut)

Für was ist Eisenkraut gut?

Eisenkraut soll laut der traditionellen Kräuterheilkunde bei einer Vielzahl von Beschwerden helfen: Es lindert Halsschmerzen, -entzündungen und Hustenreiz. Bei Stillenden fördert es die Milchbildung. Es hilft bei rheumatischen Erkrankungen.

Jiaogulan (Unsterblichkeitskraut)

Jiaogulan wirkt beruhigend bei Stress, Einschlafstörungen und erhöhtem Blutdruck. Außerdem senkt das Kraut den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte, wirkt blutbildend, kann krebshemmend sein und stärkt das Immunsystem

Lemon Balm (Zitronenmelisse)

Ist Melisse entzündungshemmend?

Zitronenmelisse hat zahlreiche Wirkungen im Bereich des Magen-Darm-Traktes: Zum einen wirken Extrakte aus ihren Blättern entspannend und lindern dank ihrer krampflösenden und beruhigenden Inhaltsstoffe Krämpfe. Zum anderen sind Inhaltsstoffe der Zitronen-**Melisse** schleimhautschützend und **entzündungshemmend**

Schisandra Chinensis (chinesisches Spaltkörbchen)

Die Heilwirkung wird unter anderem als blutreinigend, regenerierend, stärkend und krampflösend beschrieben. Außerdem werden der Heilpflanze sowohl aphrodisierende als auch ausgleichende Eigenschaften zugeschrieben. Die **Schisandra** ist reich an ätherischem Öl.

CILI Sleep Spray

Holy Basil (indisches Basilikum)

Was macht Holy Basil so besonders?

Im Hinduismus gilt Tulsibasilikum als die heiligste Pflanze überhaupt. Man sagt, ihre Kraft sei so stark, dass eine Berührung allein reiche, um den Körper zu säubern und die Seele „reinzuwaschen“. Aus hinduistischen Schriften weiß man, dass das heilige Basilikum die Gegenwart des höchsten vedischen Gottes Vishnu darstellt und den Menschen Schutz und Erleuchtung bringen soll. Aus diesem Grund findet man das „**heilige Kraut**“ auch oft in den Innenhöfen und Gärten Indiens als spirituelles Zentrum und heiligen Ort des Gebets.

Tulsibasilikum, mit botanischem Namen *Ocimum tenuiflorum* L., besitzt **antioxidative, immunstärkende, antiseptische, verdauungsfördernde und beruhigende Eigenschaften** und wirkt positiv auf den Cholesterinspiegel. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig.

Valerian Root (echter Baldrian)

Die Stoffe in der **Baldrianwurzel** interagieren mit den Nervenzellen. Konkret haben die Stoffe einen Effekt auf den Neurotransmitter Gamma-Aminobuttersäure (GABA). So entsteht eine entspannende und entkrampfende **Wirkung**, allerdings nicht sofort, sondern nur bei regelmäßiger Einnahme.

L-Theanine

Für was ist L Theanine gut?

L-Theanin wird deshalb eine beruhigende und entspannende (sedierende) Wirkung zugeschrieben.

GABA

GABA ist eine nicht proteinogene Aminosäure und ein wichtiger Neurotransmitter der in deiner Bauchspeicheldrüse und in deinem Gehirn gebildet wird, da er nicht die Blut-Hirn-Schranke überwinden kann. Er wirkt beruhigend und sorgt dafür, dass du besser einschlafen kannst.

Humulus Lupulus (echter Hopfen)

Wie wirkt Hopfen auf die Psyche?

Hopfen vereint in sich die Wirkungsgebiete der Bitterstoffdrogen und der Nervina. Er regt den Stoffwechsel an, steigert die Lebenswärme und stärkt die Nerven. *H. lupulus* wird darum bei Unruhezuständen, Nervosität, Ängsten und Schlafstörungen eingesetzt.

CILI Trim Spray

Irvingia Gabonensis (afrikanische Mango)

Die African Mango ist für ihre Wirkung auf den Stoffwechsel bekannt. Sie soll beim Abnehmen helfen und eine entgiftende Wirkung besitzen.

Cissus Quadrangularis (Vitamineule)

Für was ist Cissus gut?

Cissus Quadrangularis Extrakt

Es handelt sich um ein beliebtes Heilmittel, das in seinen Ursprungsländern schon lange zur Förderung der Heilung und des Wiederaufbaus von Bändern, Sehnen, Gelenken und Knochen eingesetzt wird.

Conjugated Linoleic Acid (CLA) – konjugierte Linolsäure

Was macht CLA im Körper?

CLA trägt zur Reduzierung des Körperfetts und zur Senkung der Triglyceride bei, die auch Ablagerungen in Blutgefäßen und Gefäßverengungen verursacht. Die Verengung der Blutgefäße ist eine der Ursachen für Hypertonie. Aufgrund seiner komplexen Wirkung trägt **CLA** zur Senkung des Blutdrucks bei

Acetyl L-Carnitine

Für was ist Acetyl L-Carnitin gut?

L-Carnitin verbrennt Lipide und stellt sie den Muskeln zur Energiegewinnung bereit. Gleichzeitig fördert es den Aufbau von Muskelmasse, was sich ebenfalls günstig auf die Fettverbrennung auswirkt. Im Rahmen einer diätetischen Ernährung kann **L-Carnitin** daher die Gewichtsreduktion unterstützen

Harpagophytum Procumbens (Devil's Claw) – afrikanische Teufelskralle

Die Afrikanische Teufelskralle ist wegen der enthaltenen Bitterstoffe appetit- und verdauungsanregend. Die Wirkung ist allgemein anerkannt. Diverse Versuche weisen darüber hinaus auf eine entzündungshemmende sowie, schwach schmerzstillende Wirkung hin. Klinische Studien zeigten einen deutlichen Nutzen bei der Behandlung von Schmerzen durch Erkrankungen des Bewegungsapparates, die durch Abnutzung bedingt sind. Auch bei wesentlich stärkerem Entzündungsgeschehen wie Rheuma und Arthritis könnte man ein gewisses Ansprechen erwarten, hier sind die Beweise zu wenig und nicht gänzlich überzeugend.

Coix Lacryma-Jobi (Job's Tears) – Hiobssträhne

Die Hiobsträhne hat **entwässernde und entgiftende Wirkung, reguliert den Gesamt-Cholesterinspiegel und reinigt den Darm von Ablagerungen tierischer Nahrungsmittel und Fetten**. Bei Magen- und Darmschwäche wird der Sud der Hiobsträhne zur Behandlung von Durchfällen eingesetzt und stärkt dabei noch die Leberfunktion.

Garcinia Cambogia

Was bewirkt Garcinia Cambogia im Körper?

Hydroxycitronensäure (HCA) wird aus der indischen Gewürzpflanze **Garcinia Cambogia** gewonnen. Diese soll ein Enzym des Fettstoffwechsels hemmen können, was dazu führt, dass kein neues Fett gebildet wird. **Garcinia Cambogia** wird in der ayurvedischen Medizin zur Verdauungsanregung empfohlen.

Morus Indica (Japanese White Mulberry Leaf Extract) – weiße Maulbeere

Für was ist die Maulbeere gut?

Maulbeeren als Superfood

Vitamin C ist zwar kein seltenes, aber ein umso wichtigeres Vitamin, das dein Immunsystem stärkt.

Kalium: **Maulbeeren** enthalten 260 Milligramm Kalium pro 100 Gramm. Kalium ist wichtig für den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System

Satiereal Saffron Extract - Satierealer Safranextrakt

Satiereal Safran-Extrakt hilft, Heißhunger zu reduzieren, und kann auch helfen, Ihre Energiezustände zu steigern.