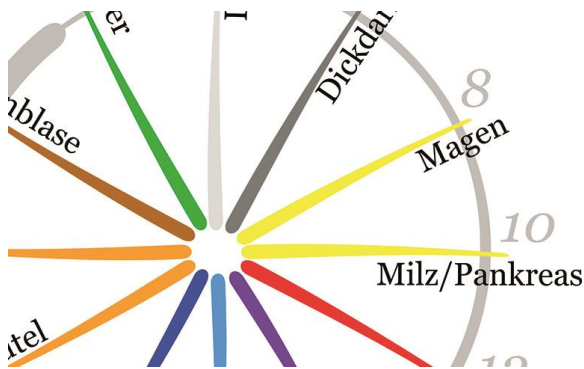


Magen 36 – Ausgleich und Stärkung der Mitte

Kräuterextrakte und Blütenessenzen für den Meisterpunkt Ma 36



Beschreibung

Meisterpunkt Magen 36

Der Meistpunkt Ma 36 links („Babituratpunkt“) zählt zu den wichtigsten Akupunkturpunkten für die Gesunderhaltung. Er gilt als „Punkt der Langlebigkeit“ oder „Punkt der hundert Erkrankungen“. Ma 36 kräftigt das Qi der Mitte und harmonisiert sowohl die Funktionskreise der Verdauungsorgane und als auch der Psyche.

Regulierung der Verdauungsorgane

Eine blockierte Mitte beeinträchtigt die Funktion der Verdauungsorgane wie Magen, Darm und Milz. Ma 36 bewirkt als „Befehlspunkt“ des Magenmeridians sowohl eine Regulierung als auch eine Stärkung der Organe der Mitte. Dies hilft bei akuten und chronischen Magen- und Darmproblemen (wie Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung sowie bei chronischer Gastritis oder Enteritis).

Ausgleich und Stärkung der Psyche

Eine blockierte Mitte wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auch als grundlegendes Problem der Psyche angesehen. Ma 36 gilt daher auch als „Meisterpunkt“ bei seelischer Erschöpfung, Kummer, Sorgen und daraus resultierender Schlaflosigkeit, Minderwertigkeitsgefühlen, Schüchternheit, Unzufriedenheit, nervöser Reizbarkeit und Burnout.

Nährstoffempfehlung - Kräuterextrakte

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Ingwer	640,00 mg	**
Brunnenkresse	160,00 mg	**
Wermut	100,00 mg	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

Nährstoffempfehlung - Blütenessenzen

Nährstoffe	Tagesdosis	%NRV*
Bauera rubioides (Dog rose)	1 x 5 Tropfen	**
Madia elegans	1 x 5 Tropfen	**

*Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte gem. VO (EU) Nr. 1169/2011 ** Keine Nährstoffbezugswerte vorhanden

In der Praxis hat sich gezeigt, dass eine Kombination aus folgenden Kräuterextrakten und Blütenessenzen in Resonanz mit dem Akupunkturpunkt Ma 36 stehen und die ausgleichende und harmonisierende Wirkung auf die Mitte unterstützen können.

Kräuterextrakte

- **Ingwer** (*Zingiber officinalis*) besitzt ein breitgefächertes Wirkstoffprofil mit natürlichen Sesquiterpene (wie Zingiberen und β -Bisabolon), Gingerolen (Scharfstoffen) und Diarylheptanoiden, die gemeinsam mit den Gingerolen antiinflammatorisch wirken und den Prostaglandinstoffwechsel positiv beeinflussen. Ingwer lindert Verdauungsstörungen, Bauchschmerzen, Sodbrennen, Appetitlosigkeit, Übelkeit und Brechreiz (antiemetische Wirkung). Es mobilisiert den Stoffwechsel, indem es den Speichelfluss, die Magensaftsekretion und den Gallenfluss fördert (1-3). Die im Ingwer enthaltenen Pflanzenstoffe unterstützen bei Darmträgheit die Peristaltik des Darms und die Ausscheidung von toxischen Stoffwechselprodukten.

- **Brunnenkresse** (*Nasturtium officinale*) aus der Familie der Kreuzblütler enthält bioaktive Glucosinolate (Senfölglykoside) mit antimikrobiellen und antibiotischen Eigenschaften (4). Aufgrund des hohen natürlichen Vitamin C-Gehalts stärkt die Brunnenkresse das körpereigene Immunsystem und schützt die Magenschleimhäute. Außerdem weist es starke antioxidative Eigenschaften auf (5, 6). In der Volkshelkunde wird Brunnenkresse daher auch bei Verdauungsbeschwerden eingesetzt.
- **Wermut** (*Artemisia absinthium*) enthält bioaktive Flavonoide, Gerbstoffe, ätherische Öle und Bitterstoffe mit verdauungsfördernden Eigenschaften (7). Diese regen den Speichelfluss, die Magensäurebildung und den Gallenfluss an (8). Wermut hilft aufgrund seiner krampflösenden Eigenschaften bei Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl (9). Die Volkshelkunde nutzt Wermut zudem bei Entzündungen der Magenschleimhaut (Gastritis), Blutarmut und bei Parasitenbefall.

Blütenessenzen

- **Dog Rose** (*Bauera rubioides*) ist eine bekannte australische Buschblüte. Sie wächst bevorzugt in feuchten Wäldern und Heidegebieten sowie entlang von Ufern. Die aus ihren Blüten gewonnenen Essenzen stärken die Bauchspeicheldrüse und Milz und verbessern die Verdauung. Sie schenken Energie und Lebenskraft und spenden Mut und Selbstvertrauen. Sie unterstützt die Liebe zum Leben.
- **Madia** (*Madia elegans*) ist ein einjähriges Korbblütengewächs (Asteraceae) mit charakteristischen gelben Blütenblättern. Madia wirkt auf den Akupunkturpunkt Ma 36 links. Sie stärkt die Mitte und sorgt bei Nervosität und Konzentrationsstörungen für klares, geordnetes Denken und Stabilität. Madia hilft Ideen zu verwirklichen.

Praxishinweis

In der TCM gelten unterschiedliche Darreichungsformen der Nährstoffe als sinnvoll:

- **Kapselprodukte** basieren dabei auf der Wirkstoffmedizin. Zur Herstellung der Kräutereextrakte werden die Kräuter geerntet, sorgfältig getrocknet

und ohne chemische Konservierungsstoffe, ohne synthetische Duftstoffe und ohne künstliche Farbstoffe verarbeitet. So bleibt sowohl die Wirkung als auch die Konzentration der enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe erhalten. Ein weiterer Vorteil von Kapselprodukten ist die längere Stabilität und Haltbarkeit der enthaltenen Wirkstoffe.

- **Blütenessenzen:** Im Gegensatz zu Wirkstoffmedizin basiert die Wirkung der Blütenessenzen auf der Informationsmedizin. Die in den Blüten gesammelte Information wird dabei in Essenz mit Alkohol haltbar gemacht. Blüten sprechen so die Seele und Psyche der Menschen an und eignen sich dafür die Seelenkräfte wiederherzustellen.

Anwendungsempfehlung

- **Kräutereextrakte:** Die empfohlene Tagesdosis in Kapselform vor dem Essen mit Wasser einnehmen. Die Einnahmedauer richtet sich nach der Dauer der Beschwerden, sollte aber mindestens 8 Wochen betragen.
- **Blütenessenzen:** Die empfohlene Tagesdosis als alkoholische Essenz morgens in den Mund tropfen.

Anwendungsbereich

1. Harmonisierung und Stärkung der Mitte in der TCM (Ma 36)
2. Regulierung und Stärkung der Verdauungsorgane: Akute und chronische Magen- und Darmprobleme wie Bauchschmerzen, Durchfall, Verstopfung sowie chronische Gastritis oder Enteritis
3. Ausgleich und Stärkung der Psyche: Seelische Balance bei Burn-out, seelischer Erschöpfung, Sorgen, Schlaflosigkeit, Stress und nervöse Reizbarkeit

Sinnvolle Anwendungskombinationen

- Pflanzliche Bitterstoffe zur Unterstützung der Verdauung siehe Nährstofftip 10020133;

- Orthomolekulare Mikronährstoffe für die Darmgesundheit siehe Nährstofftipp 10020684;
- Mikronährstoffe bei chronischem Stress und bei Müdigkeit siehe Nährstofftipp 10019195.

Wechselwirkungen

Wermut sollte nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit, sowie bei vorliegenden Magen-Darm-Geschwüren genommen werden. Bei Allergien gegen Korbblütler ist von einer Wermut-Einnahme ebenfalls abzuraten.

Literatur

- 1) Chamani G, et al (2011). Evaluation of effects of *Zingiber officinale* on salivation in rats. *Acta Med Iran.* 49(6):336-40.
- 2) Valussi M (2012). Functional foods with digestion-enhancing properties. *Int J Food Sci Nutr.* 63 Suppl 1:82-9.
- 3) Mansour MS, et al (2012). Ginger consumption enhances the thermic effect of food and promotes feelings of satiety without affecting metabolic and hormonal parameters in overweight men: a pilot study. *Metabolism.* 61(10):1347-52.
- 4) Sadeghi H, et al (2014). In vivo anti-inflammatory properties of aerial parts of *Nasturtium officinale*. *Pharm Biol.* 52(2):169-74.
- 5) Martínez-Sánchez A, et al (2008). A comparative study of flavonoid compounds, vitamin C, and antioxidant properties of baby leaf Brassicaceae species. *J Agric Food Chem.* 56(7):2330-40.
- 6) Gill CI, Haldar S, et al (2007). Watercress supplementation in diet reduces lymphocyte DNA damage and alters blood antioxidant status in healthy adults. *Am J Clin Nutr.* 85(2):504-10.
- 7) McMullen MK, et al (2014). Bitter tastants alter gastric-phase postprandial haemodynamics. *J Ethnopharmacol.* 154(3):719-27.
- 8) McMullen MK, et al (2015). Bitters: Time for a New Paradigm. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2015:670504.
- 9) Baghban Taraghdari S, et al (2015). The effect of hydro-alcoholic extract of *Artemisia absinthium* on appetite in male rats. *Avicenna J Phyto-med.* 5(2):78-83.