

Autonomer Response Test (ART) - Ergänzungs-Testsatz

Diese Angaben beziehen sich auf persönliche Erfahrungen von Dr. Dietrich Klinghardt in seiner Praxis in den USA. Es handelt sich NICHT um allgemeine Anwendungs- u. Einnahmeempfehlungen. Gemäß der ART-Methode muss sorgfältig getestet werden. Jeder Benutzer des Testsatzes handelt gemäß seiner beruflichen Lizenz und Kompetenz eigenverantwortlich. Bei Schwangerschaft oder med. diagnostizierten Erkrankungen muss jede Einnahme mit einem Arzt abgesprochen werden.

Ashwaganda (Kapseln und Tinktur)	Adaptogen, senkt zu hohes, hebt zu niedriges Cortisol an, wirkt stärkend auf Nebennieren, entzündungshemmend, steigert DHEA, schlaffördernd, 3 x 10-20 Tr., nur für Schlaf: abends 1-2 Kps.
Bacopa	Fördert Stressabbau u. stärkt indirekt die Schilddrüse, → wenn SD Störfeld → Bacopa testen; 1-3x 1Kps.
Brennnesselwurzel	Hemmt Umwandlung von Testosteron in DHT u. Östrogen → mehr gutes Testosteron verfügbar = Erhaltung der Muskelmasse und Kraft, Libido, Leistungsfähigkeit, Antrieb, nat. Körperbehaarung und Kopfhare, hemmt Gewichtszunahme durch Einlagerung von Bauchfett, vorbeugend bei Prostatahyperplasie, 3 x 10-20 Tr.
DHQ-Quercetin + Zink	Stark antientzündliche Wirkung, Quercetin schleust Zink in die Zelle (wirkt als Zinkionophor wie auch Chloroquin), bei Virenbelastung wird Zink IN der Zelle gebraucht, ADE: 2-3 x tägl. 1 Kps.
Forskolin	Säubert die Rezeptoren, damit cAMP besser andocken kann → wichtig für alle Hormone, wirkt positiv für Herz, Blutgefäße, blutgerinnungshemmend, entkrampfend
Ginseng	Tonikum, stärkt Immunsystem, regt Stoffwechsel an, erhöht Stressresistenz, gegen Erschöpfungszustände, Müdigkeit, gegen Libidoverlust, Erektionsstörung, erhöht Zahl u. Qualität der Spermien 3 x tägl. 10-20 Tr.
Glycin	Aminosäure für Ausleitung von Glyphosat und anderen Herbiziden, fördert Hämsynthese (Bindung von molekularem Sauerstoff und Transport durch den Körper), Kreatin (Energiespeicher im Muskel), Glutathion (Entgiftung in der Leber) ist wichtiger Bestandteil von Kollagen, zur Entgiftung: 1- 3 x 1 TL, zusammen mit Trinkmoor, für andere Funktionen: 1- 3 x 1 TL, ½ Stunde vor dem Essen
Hozzel Wasser	Desinfektion von Oberflächen, auch zur äußeren Anwendung (Haut)
Kalan-C	aus Kalanchoe Pflanze, immunmodulierend, Entgiftungsfähigkeit stärkend, bei: Wundheilung, Bluthochdruck u. Herz-Kreislauf-Beschw., Infektionen (antibakteriell, antiviral, antimykotisch u. antiparasitär) Schleimhautentz., antimutagene Wirkung (bei Tumorerkr.), senkt erhöhtes Histamin → Allergieredukt., in anthroposoph. Medizin als Wehenhemmer eingesetzt 3 x 10-20 Tr.
Maca (gelatinized)	steigert körperliche/psychische Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit, Libido, Spermienzahl und DHEA, lindert Wechselbeschwerden, Angstzustände und depressive Verstimmungen, beugt Osteoporose vor 1-3 x 1 TL in Wasser oder über Speisen gestreut
Magnesiumchlorid (hyperkolloidal)	Clusterstruktur-Verkleinerung in den hyper-kolloidalen Bereich → riesige Vergrößerung der inneren Oberfläche → Magnesium kann optimal in den Zellen aufgenommen werden, Stress-u. Schmerzreduktion, Herzstärkung, Nervenstärkung, Schlafverbesserung, mehr Energie, stärkt Knochen u. Zähne, u.v.m. 2-3 x 20-25 Sprühstöße auf die Haut /unter die Zunge
Mönchspfeffer (TEM)	Fördert Progesteronbildung (zusammen mit Zimt), hemmt Prolaktin u. Östrogen, gut bei PMS, Kinderwunsch, im Klimakterium, 3x 21 Tr.
Portulak	Kann regulierende Wirkung auf Insulinausschüttung haben → bei Diabetes testen, Nieren-Blasenprobleme, harntreibend, blutreinigende Wirkung
Schwarze Johannisbeere (Gemmo Mazerat)	wirkt antimikrobiell, entzündungshemmend, antiallergisch, schmerzlindernd, immunstärkend, antioxidativ, reguliert Blutdruck und Blutzucker, (Gemmo = Knospen u. Triebe, haben höchste Wachstumskräfte) als 6 Wochen-Kur: 1-2 Pip. in 1 Liter Wasser, über den Tag verteilt trinken, chronisch: 3 x tägl. 5 Tr.
Siliziumdioxid (hyperkolloidal)	optimale Aufnahme von Silizium durch hyper- kolloidale Struktur, alle positiven Eigenschaften von Silizium: Stärkung d. Nervensystems, Baustoff von Knochen u. Knorpelgewebe, verbessert Wasseraufnahme der Gewebe, wirkt verjüngend, gegen Falten, für gesundes Bindegewebe, gegen Arteriosklerose und Arthrosen, Demenz 2-3 x 5 Pumpstöße in etwas Wasser o.a. Flüssigkeit
Traubensilberkerze = Cimicifuga	(Black Cohosh) Östrogen-like, stimuliert Beta-Rezeptoren, vorbeugend gegen Muskelschwund u. Osteoporose, kann auch bei Brustkrebs genommen werden
Tribulus	Säubert die Messfühler von Hypothalamus und Hypophyse, erhöht Testosteron
Trink Moor	Haupt-Bindemittel in der Glyphosat Entgiftung, Hochmoore enthalten tausende Jahre alte fermentierte Pflanzen, Quelle für Humin- und Fulvinsäure, gemeinsam mit Glycin = hochwirksame Glyphosat Entgiftung 2-3 x 1 Kappe n. d. E. od. wie Bindemittel ½-1 h v. d. E.
Topinambur	bei Pankreasbeschwerden, Diabetes, schmerzlösend bei Oberbauchkrämpfen, Blähungen und gegen Reizdarmbeschwerden, Darmträgheit verdauungsanregend, unterstützt Darmsanierung durch Förderung der Lacto- und Bifidobakterien im Dickdarm, reguliert Cholesterin 3x tägl., 10-20 Tr.
Zimt	regt Progesteron-Produktion an, wirkt regulierend auf Insulinhaushalt, vermindert Insulin-resistenz, fördert Appetit, regt die Darmtätigkeit an → verbesserte Verdauung, 3 x 10-20 Tr.