

# PURSUE

dōTERRA<sup>®</sup> | 2020 GLOBAL CONNECTION

## Zusammenfassungen des Forschungsstands zu Heldenprodukten

### Öle und Mischungen:

#### On Guard Schützende Mischung

**Inhaltsstoffe:** Orange, Gewürznelke, Zimtblatt, Zimtrinde, Eukalyptus und Rosmarin

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-on-guard-study>

**Chemische Hauptbestandteile:** Limoneno, Eugenol, trans-Cinnamaldehyde

- **Limoneno:** Monoterpen, das am häufigsten mit ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten in Verbindung gebracht wird.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol:** Monoterpen-Phenol, das in hohen Konzentrationen in ätherischem Nelkenöl vorkommt.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>
- **trans-Cinnamaldehyde:** Monoterpenaldehyde, die in hohen Konzentrationen in ätherischen Ölen aus Cassia und Zimtrinde vorkommen.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-cinnamaldehyde>

**Wichtigste Vorteile:** Gezielt zur Unterstützung einer gesunden Immunfunktion und zum Schutz vor umwelt- und jahreszeitlich bedingten Belastungen (bei Einnahme) sowie als wirksamer Oberflächenreiniger formuliert. Auch wirksam für den Einsatz in der Mundhygiene.

- **Reinigung** – Die experimentelle Forschung hat gezeigt, dass Zimt und Gewürznelken eine starke reinigende Wirkung haben (1, 2). Andere experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass Orangen, Gewürznelken und Zimtblätter die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern können (3–5).
- **Immunsystem** – Die experimentelle Forschung zur On Guard Mischung hat gezeigt, dass sie vor Umwelteinflüssen schützen kann (6).
- **Mundgesundheit** – Limonen hat sich in der klinischen Forschung als wirksam bei der Entfernung von Verfärbungen erwiesen, wenn es als Teil eines regelmäßigen Programms zur Mundhygiene verwendet wird (7). Andere experimentelle Untersuchungen haben Belege dafür geliefert, dass Gewürznelke und Zimt aufgrund ihrer reinigenden Eigenschaften zu einem saubereren Mund beitragen können (8, 9).

#### Einsatz von On Guard in Ihrem Zuhause:

- Verwenden Sie es als Reinigungsmittel auf einer Vielzahl von Oberflächen, entweder allein oder als Zusatz zu einem bewährten Produkt.
- Verwenden Sie es innerlich (in Wasser oder in einer Kapsel oder als On Guard Softgel) zur Unterstützung des Immunsystems und zum Schutz vor Umweltbelastungen.
- Verwenden Sie es im Rahmen Ihres Mundhygieneprogramms als Zusatz zu Ihrer Zahncreme oder Mundspülung (oder in Form von On Guard Zahnpasta oder Mundspülung), um oberflächliche Verfärbungen zu entfernen und den Mund sauber zu halten.

**Interessante Info:** On Guard Schützende Mischung war doTERRAs erste geschützte Mischung, die von einer externen Einrichtung wissenschaftlich untersucht wurde. 2010 führten Forscher der University of Oklahoma eine In-vitro-Studie durch, in der die Fähigkeit von On Guard zur Unterstützung des Schutzes vor Umwelteinflüssen untersucht wurde.

## Purify

**Inhaltsstoffe:** Zitrone, Sibirische Tanne, Zitronella, Limette, Teebaum und Korianderkraut

**Chemische Hauptbestandteile:** Limonene

- **Limonene:** Monoterpen, das am häufigsten mit ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten in Verbindung gebracht wird. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

**Wichtigste Vorteile:** Gezielt formuliert zur Reinigung und Beseitigung von Gerüchen. Auch wirksam als Oberflächenreiniger.

- **Reinigung:** Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die ätherischen Öle von Zitrone und Teebaum eine starke reinigende Wirkung haben (10, 11). Darüber hinaus haben andere experimentelle Untersuchungen gezeigt, dass Limonen reinigende Eigenschaften besitzt (12).

**Einsatz von Purify in Ihrem Zuhause:**

- Verwenden Sie es im Diffuser, um die Luft zu reinigen und zu erfrischen.
- Verwenden Sie es als Reinigungsmittel auf einer Vielzahl von Oberflächen, entweder allein oder als Zusatz zu einem bewährten Produkt.
- Geben Sie es in die Waschmaschine, um Gerüche zu beseitigen und die Waschkraft zu erhöhen.
- Geben Sie es auf einen Wattebausch und legen Sie diesen unten in den Mülleimer, um Gerüche zu beseitigen.

**Interessante Info:** Limonen, das am häufigsten vorkommende Monoterpen aus der Purify Reinigenden Mischung, hat ein dezentes Orangenaroma, kommt aber eigentlich mit der stärksten Konzentration in Zitronenschalen vor, daher auch sein Name.

## Deep Blue

**Inhaltsstoffe:** Wintergrün, Kampfer, Pfefferminze, Blauer Rainfarn, Deutsche Kamille, Strohblume und Duftblüte <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-deep-blue-study>

**Chemische Hauptbestandteile:** Methyl salicylate, 1,8-cineole (Eucalyptol) und Menthol

- **Methyl salicylate:** Monoterpenoid-Ester, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Öl von Wintergrün vorkommt.
- **1,8-Cineol (Eucalyptol):** Monoterpen-Ether, der primäre chemische Bestandteil des ätherischen Eukalyptusöls, der aber auch in der Pfefferminze vorkommt. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol>
- **Menthol:** Monoterpenalkohol, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Pfefferminzöl vorkommt. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-menthol>

**Wichtigste Vorteile:** Gezielt zur Kühlung und Beruhigung von Muskeln, Gelenken und Haut bei topischer Anwendung formuliert. Kann auch die Hautpenetration anderer Verbindungen verbessern.

- **Kühlung:** Die klinische Forschung hat gezeigt, dass Menthol bei topischer Anwendung einen kühlenden Effekt auf die Haut hat (13).
- **Linderung für den Bewegungsapparat:** Wintergrün und Methylsalicylat sind als Wirkstoffe in Produkten zur Beruhigung von Muskeln und Gelenken weit verbreitet (14, 15). Die klinische Forschung hat gezeigt, dass eine Kombination von Methylsalicylat und Menthol eine lindernde Wirkung hat (16). Die klinische Forschung und Fallstudien haben gezeigt, dass sowohl Methylsalicylat als auch Pfefferminze bei topischer Anwendung beruhigend auf das Gesicht wirken können (17, 18). Andere experimentelle Untersuchungen weisen darauf hin, dass Menthol eine Blockade von Ionenkanälen lindern kann (19).

- Verbesserung der Hautpenetration – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass Menthol die Penetration von Verbindungen, in denen es enthalten ist, verbessern kann (20).
- Entspannung – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass die topische Anwendung von Ylang Ylang auf dem Unterleib eine entspannende Wirkung haben kann (21).

#### **Einsatz von Deep Blue in Ihrem Zuhause:**

- Tragen Sie es vor oder nach dem Training lokal auf Muskeln und Gelenke auf, um eine kühlende und beruhigende Wirkung zu erzielen.
- Integrieren Sie es in eine Entspannungsmassage.
- Tragen Sie es auf die Schläfen auf, um Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern.

**Interessante Info:** Menthol, der Monoterpenalkohol, der in seiner höchsten Konzentration in ätherischem Pfefferminzöl vorkommt, ist eine der ältesten bekannten Terpenverbindungen. In der westlichen Welt wurde es erstmals im späten 18. Jahrhundert in Deutschland isoliert, es gibt jedoch Hinweise darauf, dass es möglicherweise schon viel früher in Japan für den Einsatz in der traditionellen Medizin isoliert wurde.

#### **Copaiba (kopaiva)**

**Inhaltsstoffe:** *Copaifera reticulata*, *officinalis*, *coriacea* und *langsdorffii*

#### **Basics Copaiba (Kopaiva):**

Die Pflanzengattung *Copaifera* wurde erstmals im 17. Jahrhundert in Brasilien bestimmt. Heute gibt es verschiedene Arten, die in ganz Mittel- und Südamerika vorkommen, einige wenige in Afrika und sogar eine Art, die es nur auf der Pazifkinsel Borneo gibt. Trotz der vielen Arten wird der Großteil des ätherischen Kopaiva-Öls aus vier Arten von *Copaifera*-Bäumen gewonnen (die alle in Brasilien heimisch sind): *reticulata*, *officinalis*, *coriacea* und *langsdorffii*. Das Oleoresin der *Copaifera*-Bäume wird mindestens seit dem 16. Jahrhundert in den traditionellen Gesundheitspraktiken der brasilianischen Ureinwohner verwendet. Die moderne Wissenschaft entdeckt zunehmend, dass dieses Oleoresin durch Wasserdampfdestillation ein ätherisches Öl mit einem breiten Spektrum von Vorteilen produzieren kann. Ätherisches Kopaiva-Öl hat ein angenehm würziges, holziges Aroma und ist die bekannteste natürliche Quelle des Phytocannabinoids beta-Caryophyllen.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-vs-cbd-whats-the-difference>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-endocannabinoids-explained>

**Chemische Hauptbestandteile:** beta-Caryophyllene, alpha-Copaene, trans-alpha-Bergamotene

- **Beta-Caryophyllen:** Sesquiterpen, das in höchsten Konzentrationen im ätherischen Kopaiva-Öl vorkommt. Beta-Caryophyllen ist ein Phytocannabinoid.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Wichtigste Vorteile:** Kopaiva kann das Verdauungs-, Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem unterstützen und zusätzlich zur Beruhigung der Gelenke beitragen.\* Darüber hinaus ist es effektiv bei der Reinigung von Oberflächen, eine Eigenschaft, die auch für die Verwendung bei der Mund- und Hautpflege spricht. Es kann außerdem beruhigend auf die Haut wirken.

- Reinigung – Die experimentelle Forschung zeigt, dass Kopaiva und beta-Caryophyllen isoliert eine reinigende Wirkung auf Oberflächen haben können (22, 23).
- Zahnhygiene – Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass Kopaiva aufgrund seiner für die Mundhygiene relevanten Wirkung auf Mikroorganismen die Zahnhygiene unterstützen kann (22, 23), (24).
- Verdauungssystem – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass durch die innerliche Anwendung von Kopaiva das Verdauungssystem unterstützt werden kann (25).
- Gelenke – Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die Einnahme von beta-Caryophyllen bei Gelenkbeschwerden helfen kann (26).

- Haut – Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die topische Anwendung von Kopaiva dazu beitragen kann, eine jugendlich aussehende Haut zu erhalten (27).
- Linderung – Klinische und experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass die topische Anwendung eine lindernde Wirkung auf die Haut haben kann (28, 29).

#### **Einsatz von Copaiba (Kopaiva) in Ihrem Zuhause:**

- Einnahme (Softgels, Kapseln oder in Wasser) zur Unterstützung der Verdauung und der Gelenke.
- Topische Anwendung im Rahmen des Hautpflegeprogramms.
- Anwendung im Rahmen Ihres regelmäßigen Programms zur Mundgesundheit (1–2 Tropfen in der Mundspülung).

**Interessante Info:** Das Oleoresin, aus dem das ätherische Kopaiva-Öl dampfdestilliert wird, wird schon sehr lange in den traditionellen Gesundheits- und religiösen Praktiken in ganz Südamerika verwendet. In Brasilien nehmen die Indigenen das Harz ein oder tragen es äußerlich als Salbe auf. Die indigene Bevölkerung Panamas kombiniert es mit Honig und gibt es den Kleinkindern, denn dies soll Wissen vermitteln.

#### **Adaptiv**

**Inhaltsstoffe** – Orange, Lavendel, Kopaiva, Grüne Minze, Magnolie, Rosmarin, Neroli, Amberbaum

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-science-behind-adaptive-calming-blend>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-stay-relaxed-with-adaptiv>

**Chemische Hauptbestandteile:** Limonene, Linalool, Linalyl acetate

- **Limonene** – Monoterpen, das am häufigsten mit ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten in Verbindung gebracht wird.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Linalool** – Monoterpenalkohol, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Öl von Lavendel und Magnolie vorkommt.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – Monoterpenoid-Ester, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Lavendelöl vorkommt.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-linalyl-acetate>

**Wichtigste Vorteile:** Gezielt formuliert, um bei aromatischer oder topischer Anwendung zur Ruhe zu finden, entspannen zu können und Unruhe entgegenzuwirken. Kann auch bei der Linderung von Spannungen und Unwohlsein helfen.

- Beruhigung – Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass die Aromen von Lavendel, Wildorange und Linalool beim Einatmen eine beruhigende Wirkung haben können (30–32). Andere klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass das Lavendelaroma in bestimmten demografischen Gruppen Unruhe entgegenwirken kann (33).
- Linderung – Klinische Untersuchungen zeigen, dass beim Einatmen und bei topischer Anwendung von Lavendel Kopf- und Nackenverspannungen gelockert und andere Beschwerdeformen wirksam gelindert werden können (34, 35). Andere klinische Untersuchungen kamen zu ähnlichen Ergebnissen für das Aroma von Linalylacetat (36).

#### **Einsatz von Adaptiv in Ihrem Zuhause:**

- Atmen Sie es ein oder verwenden Sie es topisch, um Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern oder Beschwerden zu lindern.
- Verwenden Sie es aus dem Diffuser für eine wohltuende und beruhigende Umgebung im Raum.

**Interessante Info:** Vor ihrer Präsentation auf der doTERRA Convention 2019 stand die Adaptiv Beruhigende Mischung im Mittelpunkt mehrerer interner klinischer Studien. Dr. Stevens, Director of Clinical Research bei doTERRA, und ihr Team sind gerade dabei, die Ergebnisse dieser Studien in wissenschaftlichen Fachzeitschriften mit Peer-Review zu veröffentlichen.

## Serenity

**Inhaltsstoffe:** Lavendel, Zedernholz, Ho-Holz, Ylang Ylang, Majoran, Römische Kamille, Vetiver, Vanille-Absolue, Hawaiianisches Sandelholz

**Chemische Hauptbestandteile:** Linalool und Linalyl acetate

- **Linalool** – Monoterpenalkohol, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Öl von Lavendel und Magnolie vorkommt. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – Monoterpenoid-Ester, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Lavendelöl vorkommt. Wichtigste Vorteile: Gezielt formuliert, um zu beruhigen und eine erholsame Schlafumgebung zu fördern.
- **Beruhigung und Entspannung** – Klinische Forschungen haben gezeigt, dass das Einatmen und die topische Anwendung (auch in einer Aromatherapie-Massage) von Lavendel und Ylang Ylang dazu beitragen können, Gefühle von Ruhe und Entspannung zu fördern (37–39).
- **Erholsame Umgebung** – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass die aromatische Anwendung von Lavendel eine erholsame Umgebung schaffen kann (40).
- **Linderung** – Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass die aromatische Anwendung von Lavendel lindernd wirken kann (41).

**Einsatz von Serenity in Ihrem Zuhause:**

- Verwenden Sie es vor dem Einschlafen regelmäßig aus dem Diffuser oder topisch (zum Beispiel auf Füßen, Nacken oder Schultern oder auf persönlich bevorzugten Stellen), um sich auf einen entspannten Schlaf vorzubereiten.
- Diffundieren Sie es für Entspannungsgefühle.

**Interessante Info:** Linalool wird gerne immer mit Lavendel in Verbindung gebracht. In Wirklichkeit wird es aber von über 200 Pflanzenarten produziert, darunter einige Arten von Zimt und Zitrusfrüchten. Linalool wurde umfassend auf seine möglichen beruhigenden Eigenschaften hin untersucht.

## Davana Touch (*Artemisia pallens*)

**Inhaltsstoffe:** Fraktioniertes Kokosöl und ätherisches Öl aus Blüte/Blatt/Stiel von *Artemisia pallens*

**Basics Davana Touch:**

*Artemisia pallens* ist ein Kraut, das in verschiedenen Regionen Indiens heimisch ist. Die Pflanze wird in der Regel 40–60 cm hoch und hat tief gelappte Blätter und kleine gelbe Blüten. Die Blüten spielen in Indien eine wichtige Rolle in religiösen Zeremonien, vor allem als Opfergabe an den Gott der Verwandlung. Das ätherische Öl, das durch Wasserdampfdestillation aus den Blättern und Blüten gewonnen wird, hat ein krautiges, leicht fruchtiges Aroma. Heute wird das ätherische Davana-Öl häufig in der Parfümerie verwendet, und es bietet eine Reihe von Vorteilen, die speziell mit der Hautpflege zusammenhängen.

**Chemische Hauptbestandteile:** Davanone

- **Davanone** – Sesquiterpen-Keton, das der chemische Hauptbestandteil des ätherischen Davana-Öls ist. Wichtigste Vorteile: Reinigung und Hydrierung der Haut.
- **Haut** – Die In-vitro-Forschung hat gezeigt, dass Davana eine reinigende Wirkung haben kann, die für die Haut relevant ist (42). In der klinischen Forschung hat sich gezeigt, dass fraktioniertes Kokosöl dazu beiträgt, die natürliche Barriere der Haut zu erhalten und so Feuchtigkeit besser einzuschließen (43).

**Einsatz von Davana Touch in Ihrem Zuhause:**

- Tragen Sie es topisch im Rahmen der Hautpflegeroutine zur Reinigung und Hydratation auf

**Interessante Info:** Bei topischer Anwendung hat ätherisches Davana-Öl die einzigartige Eigenschaft, bei jeder Person unterschiedlich zu riechen. Obwohl die Wissenschaft die Hintergründe dazu noch nicht entschlüsselt hat, ist diese Eigenschaft einer der Gründe, warum ätherisches Davana-Öl in der Parfümerie so sehr geschätzt wird.

## Bergamot Mint (*Mentha citrata*)

### Basics Bergamot Mint:

*Mentha citrata* ist eine kultivierte Minze, die auch als Orangenminze bekannt ist. Die einzigartige Pflanze wächst in subtropischen Umgebungen wie Nordindien. Die getrockneten Blätter werden normalerweise für Tee und verschiedene Zwecke in den traditionellen Gesundheitspraktiken verwendet. Das ätherische Öl, das durch Wasserdampfdestillation aus den Blütenspitzen gewonnen wird, wurde als eine Mischung aus Lavendel und Bergamotte beschrieben. Das Aroma ist blumig mit leichten Noten von Zitrusfrüchten und Minze. Wegen seines einzigartigen, angenehmen Aromas ist das ätherische Öl der Bergamottminze sehr beliebt in der Parfümerie. Chemische Hauptbestandteile: Linalyl acetate und Linalool

- **Linalool** – Monoterpenalkohol, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Öl von Lavendel und Magnolie vorkommt. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – Monoterpenoid-Ester, der in hohen Konzentrationen im ätherischen Lavendelöl vorkommt  
Wichtigste Vorteile: reinigende Wirkung und bei aromatischer Verwendung ein beruhigendes und linderndes Aroma aufgrund seiner Hauptbestandteile.
- **Reinigung** – Die In-vitro-Forschung deutet darauf hin, dass Bergamot Mint reinigende Eigenschaften haben könnte (44).
- **Beruhigung** – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass das Einatmen von Linalool, einem der wichtigsten chemischen Bestandteile, eine beruhigende Wirkung haben kann (45).
- **Linderung** – Klinische Untersuchungen haben gezeigt, dass sich durch das Einatmen von Linalylacetat, einem der wichtigsten chemischen Bestandteile von Bergamot Mint, eine lindernde Wirkung entfalten kann (46).

### Einsatz von Bergamot Mint in Ihrem Zuhause:

- Geben Sie 1–2 Tropfen in Ihren Allzweck-Oberflächenreiniger, um einen angenehmen Duft aus einem natürlichen Öl zu kreieren.
- Für eine beruhigende und wohltuende Umgebung können Sie es im Raum diffundieren.
- Diffundieren Sie es regelmäßig zum Einschlafen im Raum.

**Interessante Info:** Bergamot Mint ist auch als „Eau-de-Cologne-Minze“ bekannt und ist eine natürliche Kreuzung aus Grüner Minze (*Mentha spicata*) und Wasserminze (*Mentha aquatica*).

## Holy Basil (*Ocimum tenuiflorum/sanctum*)

### Basics Holy Basil:

*Ocimum tenuiflorum* ist eine mehrjährige Pflanze, die in Indien heimisch ist, aber auch in den tropischen Regionen Südostasiens vorkommt. Wuchshöhe 30–60 cm, mit grünen Blättern und violetten Blüten. Holy Basil wird für eine Vielzahl von religiösen und traditionellen indischen Gesundheitspraktiken angebaut. Die getrockneten Blätter werden oft mit Getreide als natürliches Insektenschutzmittel gelagert und für Tee verwendet. Sein ätherisches Öl, das aus den oberirdischen Teilen der Pflanze destilliert wird, hat ein würziges, leicht balsamisches Aroma.

**Chemische Hauptbestandteile:** Eugenol, 1,8-cineole, Methyl chavicol

- **Eugenol** - Monoterpen-Phenol, das in hohen Konzentrationen in ätherischem Nelkenöl vorkommt.
- **1,8-Cineol (Eucalyptol)** – Monoterpen-Ether, der primäre chemische Bestandteil des ätherischen Eukalyptusöls, der aber auch in der Pfefferminze vorkommt. Neben seiner guten Wirksamkeit bei der Reinigung von Oberflächen kann 1,8-Cineol bei aromatischer Anwendung das Gefühl fördern, frei durchatmen zu können.

**Wichtigste Vorteile:** Klinische Forschungen haben gezeigt, dass das ätherische Öl von Holy Basil (und Eugenol isoliert) eine reinigende Wirkung bei der Mundhygiene haben kann. Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass diese reinigende Wirkung auch für Oberflächen und die Hautpflege relevant sein kann. Klinische Untersuchungen haben nachgewiesen, dass das Aroma von 1,8-Cineol eine beruhigende Wirkung haben kann.

- Mundgesundheit – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass Holy Basil bei topischer Anwendung wirksamer Bestandteil einer Routine zur Erhaltung der Mundgesundheit sein kann (47).
- Haut – Experimentelle Untersuchungen lassen erkennen, dass Holy Basil die Haut reinigt und 1,8-Cineol die Haut beruhigt (48, 49).
- Oberflächenreinigung – Die experimentelle Forschung zeigt, dass Holy Basil und Eugenol eine reinigende Wirkung auf Oberflächen haben können (50, 51).
- Stimmung – Das Einatmen von 1,8-Cineol hat sich in der klinischen Forschung als für den Einzelnen beruhigend erwiesen (52).

#### **Einsatz von Holy Basil in Ihrem Zuhause:**

- Geben Sie als Teil Ihrer Hautpflegeroutine 1–2 Tropfen in Ihren Gesichtereiniger oder in Ihre Feuchtigkeitscreme.
- Geben Sie im Rahmen Ihrer Mundpflegeroutine einen Tropfen auf die Zahncreme oder in die Mundspülung.
- Benutzen Sie es im Diffuser, um eine beruhigende Umgebung zu schaffen.

**Interessante Info:** Forschungsarbeiten haben Holy Basil als „adaptogenes Kraut“ charakterisiert. Dies bedeutet, dass es den Körper beim Umgang mit verschiedenen Stressfaktoren unterstützen kann. Insbesondere haben viele klinische Studien die Verwendung von Holy-Basil-Extrakt auf mögliche Vorteile für den Stoffwechsel hin untersucht.

## **Nahrungsergänzungsmittel:**

### **On Guard+ Softgels**

**Wesentliche Inhaltsstoffe:** Orange, Gewürznelke, Schwarzer Pfeffer, Zimtblatt, Zimtrinde, Eukalyptus, Oregano, Rosmarin, Zitronenmelisse

**Chemische Hauptbestandteile:** Limonene und Eugenol

- **Limonene** – Monoterpen, das am häufigsten mit ätherischen Ölen aus Zitrusfrüchten in Verbindung gebracht wird. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol** - Monoterpen-Phenol, das in hohen Konzentrationen in ätherischem Nelkenöl vorkommt. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>

**Wichtigste Vorteile:** Entwickelt, um bei jahreszeitlichen Belastungen das Immunsystem zu stärken.\*

- Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass schwarzer Pfeffer, Zimtrinde und Orange antioxidative Unterstützung bieten können (53–55).\*
- Experimentelle Untersuchungen legen nahe, dass schwarzer Pfeffer und Gewürznelken helfen können, eine gesunde Immunabwehr aufrechtzuerhalten (55, 56).\*

#### **Einsatz von On Guard+ Softgels in Ihrem Zuhause:**

- Nehmen Sie täglich 1 oder 2 Softgels ein, um eine gesunde Immunabwehr zu unterstützen.

**Interessante Info:** Die ätherische Ölmischung, die in On Guard+ Softgels enthalten ist, unterscheidet sich von der On Guard Schützenden Mischung. Die Softgels wurden speziell formuliert, um ein gesundes Immunsystem zu unterstützen, daher enthalten sie zusätzliche Öle wie Oregano und Melisse, die bei innerlicher Anwendung nachgewiesene Vorteile haben.\*

### **Deep Blue Polyphenol Complex**

**Wesentliche Inhaltsstoffe:** Wasserlösliche antioxidative Extrakte von Weihrauch, Kurkuma, grünem Tee, Ingwer, Granatapfel und Traubenkernen.

- **ApresFlex®** Weihrauch-Gummiharz-Extrakt – Harzextrakt aus *Boswellia serrata*, der standardmäßig hohe Konzentrationen von Boswelliasäuren enthält.

- **BCM95® Curcuminoid Complex** – Extrakt aus der Wurzel von *Curcuma longa*, die standardmäßig hohe Konzentrationen von Curcuminoiden (Curcumin, Demethoxycurcuminoid und Bis-Demethoxycurcuminoid) enthält.
- **Ingwerwurzelextrakt** – Extrakt aus der Wurzel von *Zingiber officinale*, die standardmäßig hohe Konzentrationen von Gingerol enthält.
- **Grünteeblatt-Extrakt** – Quelle für die Polyphenolverbindung Epigallocatechin-3-gallate (EGCG) und verwandte Catechine.
- **Granatapfelfrucht-Extrakt** – Quelle von Polyphenolen wie Tanninen, Flavonolen, Anthocyanen und Ellagsäure.
- **Traubenkernextrakt** – Quelle von oligomeren Proanthocyanidinen (OPC).
- **Resveratrol** – Resveratrol ist eines der am besten erforschten Polyphenole und wird aus der Wurzel und dem Stiel des Japanischen Staudenknöterichs gewonnen.

**Wichtigste Vorteile:** Gezielt formuliert als Nahrungsergänzungsmittel zur täglichen Anwendung als Unterstützung einer gesunden Gelenkfunktion und des Wohlbefindens.

- Die Einnahme von *Boswellia serrata* (Weihrauchextrakt) kann eine gesunde Beweglichkeit und Funktion der Gelenke unterstützen (57).
- Es konnte klinisch nachgewiesen werden, dass eine Kombination von Weihrauch- und Kurkumaextrakt (Curcuminoide) gelegentlich die Beweglichkeit und Beschwerden der Gelenke lindern kann (58).
- Experimentelle Untersuchungen deuten darauf hin, dass Grüntee-Extrakt antioxidative Eigenschaften haben und helfen kann, Entzündungswege zu hemmen (59, 60).
- Granatäpfel sind von Natur aus reich an Polyphenolen, den sogenannten Anthocyanen, die antioxidativ wirken und die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems unterstützen (61). Andere Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der Granatapfel zur Unterstützung der Gelenkfunktion beitragen kann (62).
- Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass Traubenkernextrakt helfen kann, ein gesundes Immunsystem und eine gesunde Gelenkfunktion zu unterstützen (63, 64).
- Experimentelle Untersuchungen haben ergeben, dass Resveratrol zur Unterstützung einer gesunden Gelenkfunktion beitragen kann (65).

#### **Einsatz des Deep Blue Polyphenol Complex in Ihrem Zuhause:**

- Nehmen Sie zur Unterstützung einer gesunden Gelenkfunktion 2 Kapseln pro Tag ein, 1 zum Frühstück und 1 zum Abendessen.

**Interessante Info:** Die als Boswelliasäuren bekannten pentacyclischen Terpenoide machen etwa 30 % des Harzes von *Boswellia serrata* aus. Im ätherischen Weihrauchöl sind sie jedoch nicht vorhanden, weil sie nichtflüchtig und zu groß sind. Mehrere klinische Studien haben sich mit den Vorteilen der Einnahme von Boswelliasäuren beschäftigt.

#### **Copaiba Softgels**

**Wesentliche Inhaltsstoffe:** *Copaifera reticulata*, *officinalis*, *coriacea* und *langsdorffii*

**Chemische Hauptbestandteile:** beta-Caryophyllen

- **Beta-Caryophyllen** – Sesquiterpen, das in höchsten Konzentrationen im ätherischen Kopaiva-Öl vorkommt. Beta-Caryophyllen ist ein Phytocannabinoid.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Wichtigste Vorteile:** Unterstützt bei innerlicher Anwendung das Herz-Kreislauf-, Verdauungs-, Immun- und Nervensystem.

- **Verdauungssystem** – Die klinische Forschung hat gezeigt, dass durch die innerliche Anwendung von Kopaiva das Verdauungssystem unterstützt werden kann (25).



- Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem – Experimentelle Untersuchungen haben gezeigt, dass durch die innerliche Anwendung von Kopaiva das Herz-Kreislauf-, Immun- und Nervensystem unterstützt werden kann (66–68).

#### **Einsatz von Copaiba Softgels in Ihrem Zuhause:**

- Nehmen Sie täglich oder bei Bedarf ein Softgel zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-, Immun-, Verdauungs- und Nervensystems ein

**Interessante Info:** Beta-Caryophyllen ist unter den Phytocannabinoiden insofern einzigartig, als es selektiv mit CB2-Rezeptoren interagieren kann. Dies bedeutet, dass es beruhigende Eigenschaften haben kann, jedoch ohne die psychoaktiven Effekte.

#### **Adaptiv Kapseln**

**Wesentliche Inhaltsstoffe:** Ätherische Öle von Lavendel, Koriander, Orangen und Fenchel, Zembrin, GABA und Ahiflower-Samenöl.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-zembrin-adaptiv-calming-blend-capsules>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-supplements-adaptive-calming-blend-capsules-and-gaba>

**Wichtigste Vorteile:** Entwickelt zur täglichen Unterstützung einer ausgeglichenen Stimmung und der kognitiven Funktionen von innen heraus.

- Die klinische Forschung hat gezeigt, dass Zembrin® die Stimmung anhebt, Angstgefühle reduziert und die kognitiven Funktionen verbessert, was dem gesunden Menschen in Stresssituationen von Nutzen sein kann (69, 70).
- Klinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass GABA bei oraler Verabreichung die Entspannung fördert (71).
- Omega-3-Fettsäuren (z. B. im Ahiflower-Samenöl) haben in der klinischen Forschung gezeigt, dass sie eine positive Stimmung und ein emotionales Gleichgewicht fördern (72).
- Klinische Untersuchungen deuten darauf hin, dass die Einnahme von Lavendel zu gesunder Entspannung und gesundem Schlaf führen kann (73, 74).
- Klinische Untersuchungen legen nahe, dass die orale Einnahme von ätherischem Orangenöl positive Gefühle auslösen kann (75).

#### **Einsatz von Adaptiv Kapseln in Ihrem Zuhause:**

- Nehmen Sie täglich eine Kapsel ein, um Stress, Anspannung und gelegentlich auftretende Angstgefühle zu bekämpfen.

**Interessante Info:** Gamma-Aminobutyric Acid (GABA) ist ein chemischer Stoff, der die Kommunikation zwischen den Zellen im Gehirn unterstützt. Er wurde bereits im späten 19. Jahrhundert erstmals synthetisiert, aber es sollte noch bis 1950 dauern, bis er als integraler Bestandteil des zentralen Nervensystems der Säugetiere entdeckt wurde.

#### **Serenity Softgels**

**Wesentliche Inhaltsstoffe:** Ätherisches Lavendelöl, L-Theanine, Zitronenmelissenblatt-Extrakt, Passionsblumen-Extrakt und Kamillenblüten-Extrakt.

- **L-Theanin** – eine nicht proteinhaltige Aminosäure, die in grünem Tee enthalten ist und die auf ihre beruhigenden und neuroprotektiven Wirkungen hin untersucht wurde.
- **Zitronenmelissenblatt-Extrakt** – Extrakt aus der Pflanze *Melissa officinalis*, die häufig in der alternativen Medizin zur Förderung der Erholung verwendet wird.
- **Passionsblumen-Extrakt** – Extrakt aus der Blüte von *Passiflora incarnata*, die auf ihre beruhigenden und ruhefördernden Eigenschaften untersucht wurde.
- **Kamillenblüten-Extrakt** – Extrakt aus den Blütenblättern von *Matricaria recutita*. Die Blütenblätter sind, getrocknet und als Tee verwendet, ein beliebtes Schlafmittel.

**Wichtigste Vorteile:** Nahrungsergänzungsmittel, das das Einschlafen erleichtern und die Schlafqualität verbessern soll.

- Klinische Untersuchungen stützen die Vermutung, dass die Einnahme von Lavendel eine gesunde Entspannung und gesunden Schlaf fördert (73, 74).
- Zitronenmelisse, Passionsblume und Kamille haben in der klinischen Forschung eine entspannende Wirkung gezeigt (76–78).
- L-Theanin ähnelt strukturell den Neurotransmittern Glutamat und GABA, die mit positiver Stimmung, Ruhe und Entspannung assoziiert werden. Außerdem steigern sie nachweislich die mit einem Entspannungszustand im Gehirn verbundenen Alphawellen (79–81).

#### **Einsatz von Serenity Softgels in Ihrem Zuhause:**

- Nehmen Sie regelmäßig vor dem Schlafengehen 1-2 Softgels ein, um eine gesunde Entspannung und einen gesunden Schlaf zu fördern

**Interessante Info:** L-Theanin wurde erstmals von japanischen Wissenschaftlern entdeckt. In der größten Konzentration kommt es in grünem Tee vor, aber auch in bestimmten Pilzarten wurde es nachgewiesen. L-Theanin wird auf seine beruhigende und neuroprotektive Wirkung hin untersucht und soll die Quelle für den Geschmack „Umami“ sein.

## **Bibliography**

1. Frankova A., et al. Antibacterial activities of plant-derived compounds and essential oils toward *Cronobacter sakazakii* and *Cronobacter malonicus*. *Foodborne Pathog. Dis.* 2014;11(10):795-797.
2. Chaieb K., et al. Antioxidant properties of the essential oil of *Eugenia caryophyllata* and its antifungal activity against a large number of *Candida* species. *Mycoses.* 2007;50(5):403-406.
3. O'Bryan C., et al. Orange essential oils antimicrobial activities against *Salmonella* spp. *Journal of Food Science.* 2008;73(6):m264-m267.
4. Ranasinghe L., et al. Fungicidal activity of essential oils of *Cinnamomum zeylanicum* and *Syzygium aromaticum* against crown rot and anthracnose pathogens isolated from banana. *Lett. Appl. Microbiol.* 35(3):208-211.
5. Todd J., et al. The antimicrobial effects of cinnamon leaf oil against multi-drug resistant *Salmonella* Newport on organic leafy greens. *International Journal of Food Microbiology.* 2013;166(1):193-199.
6. Wu S., et al. Protective essential oil attenuates influenza virus infection: An in vitro study in MDCK cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine.* 2010;10(1):69.
7. Xie P., et al. Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: A 4-week clinical trial. *American Journal of Dentistry.* 2010;23(4):196-200.
8. Labib G. and Aldawsari H. Innovation of natural essential oil-loaded orabase for local treatment of oral candidiasis. *Drug Des. Devel. Ther.* 2015;9:3349-3359.
9. Dagli N., et al. Essential oils, their therapeutic properties, and implication in dentistry: A review. *J. Int. Soc. Comm. Dent.* 2015;5(5):335-340.
10. Ananthaneni A., et al. Efficacy of 1.5% Dish Washing Solution and 95% Lemon Water in Substituting Perilous Xylene as a Deparaffinizing Agent for Routine H and E Staining Procedure: A Short Study. *Scientifica.* 2014:e707310.
11. Hossain F., et al. Evidence for synergistic activity of plant-derived essential oils against fungal pathogens of food. *Food Microbiol.* 2016; 53:24–30, Feb. 2016.
12. Subramenium G., et al. Limonene inhibits streptococcal biofilm formation by targeting surface-associated virulence factors. *J. Med. Microbiol.* 2015;64(8):879-890.
13. Yosipovitch G., et al. Effect of topically applied menthol on thermal, pain and itch sensations and biophysical properties of the skin. *Arch. Dermatol. Res.* 1996;288(5-6):245-248.
14. Tanen D., et al. Comparison of oral aspirin versus topical applied methyl salicylate for platelet inhibition. *Annals of Pharmacology.* 2008;42(10):1396-1401.
15. Chan T. Potential dangers from topical preparations containing methyl salicylate. *Human Experimental Toxicology.* 1996;15(9):747-750.
16. Higashi Y., et al. Efficacy and safety profile of topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, multi-center study. *Clin. Ther.* 2010;32(1):34-43.
17. Logan C. and Stewart J. Treatment of post-electroconvulsive therapy headache with topical methyl salicylate. *J. ECT.* 2012;28(2):e17-e18.
18. Gobel H., et al. Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and paracetamol in therapy of headache of the tension type. *Nervenarzt.* 1996;67(8):672-681.
19. Pan R., et al. Central mechanism of menthol-induced analgesia. *J. Pharmacol. Exp. Ther.* 2012;343(3):661-672.
20. Craighead D. and Alexander L. Topical menthol increases cutaneous blood flow. *Microvascular Research.* 2016;107:39-45.
21. Hongratanaworakit T. and Buchbauer G. Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption. *Phytotherapy Research.* 2006;20(9):758-763.
22. Souza A., et al. Antimicrobial activity of terpenoids from *Copaifera langsdorffii* Desf. Against cariogenic bacteria. *Phytotherapy Research.* 2011;25(2):215-220.
23. Yoo H. and Jwa S. Efficacy of beta-caryophyllene on *Streptococcus mutans*. *Arch. Oral Bio.* 2018;88:42-46.

24. Pieri F. et al. Bacteriostatic effect of copaiba oil (*Copaifera officinalis*) against streptococcus mutans. *Braz. Dent. J.* 2012;23(1):36-38.
25. Shim H., et al. Inhibitory effects of beta-caryophyllene on helicobacter pylori infection: A randomized double-blind, placebo-controlled study. *Korean Journal of Gastroenterology.* 2019;74(4):199-204.
26. Irrerra N., et al. B-caryophyllene mitigates collagen antibody induced arthritis in mice through a cross-talk between CB2 and ppar-y-receptors. *Biomolecules.* 2019;9(8).
27. Estevalo L., et al. Effects of the topical administration of copaiba oil ointment (*Copaifera langsdorffi*) in skin flaps viability of rats. *Acta Cir. Bras.* 2013;28(12):863-869.
28. da Silva, A. G. et al. Application of the essential oil from copaiba (*Copaifera langsdorfi* Desf.) for acne vulgaris: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Altern. Med. Rev. J. Clin. Ther.* 17, 69–75 (2012).
29. Becker G., et al. Copaiba oleoresin has topical antinociceptive activity in a UVB radiation-induced skin burn model in mice. *Journal of Ethnopharmacology.* 2020;250:112476.
30. T. Field et al. Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *International Journal of Neuroscience.* 2005;115(2):207–222.
31. Lehrner J., et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior.* 2005;86(1-2):92–95.
32. Kuroda K., et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-) linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *European Journal of Applied Physiology.* 2005;95(2-3):107-114.
33. Watson K., et al. A randomized controlled trial of lavender (*lavandula angustifolia*) and lemon balm (*melissa officinalis*) essential oils for the treatment of agitated behaviour in older people with and without dementia. *Complementary Therapies in Medicine.* 2019;42:366-373.
34. Sasannejad P., et al. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur. Neurol.* 2012;67(5):288–291, 2012.
35. Yayla E. and Ozdemir L. Effect of inhalation aromatherapy on procedural pain and anxiety after needle insertion into an implantable central venous port catheter: A quasi-randomized controlled pilot study. *Cancer Nurs.* 2019;1:35-41.
36. Yu S., et al. *Lavandula angustifolia* mill oil and its active constituent linalyl acetate alleviate pain and urinary residual sense after colorectal cancer surgery: A randomized controlled trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2017:1-7.
37. T. Field et al., Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *Int. J. Neurosci.* 2005;115(2):207–222..
38. N. Morris. The effects of lavender (*Lavandula angustifolium*) baths on psychological well-being: two exploratory randomised control trials. *Complement. Ther. Med.* 2002;10(4):223–228, Dec. 2002.
39. Gnatta J., et al. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev. Esc. Enferm. U P.* 2014; 48(3):492–499.
40. Chien L., et al. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2012:e740813.
41. Soltani R., et al. Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol.* 2013;77(9):1579-1581.
42. S. Bail et al. GC-MS-Analysis, Antimicrobial Activities and Olfactory Evaluation of Essential *Davana (Artemisia pallens Wall. ex DC)* Oil from India. *Nat. Prod. Commun.* 2008;3(7): 1934578X0800300705.
43. Evangelista M., et al. The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *Int. J. Dermatol.* 2014;53(1):100–108.
44. Verma S., et al. Chemical composition and antimicrobial activity of bergamot-mint (*Mentha citrata Ehrh.*) essential oils isolated from the herbage and aqueous distillate using different methods. *Ind. Crops Prod.* 2016;91:152–160.
45. K. Kuroda et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2005;95(2-3):107–114.
46. S. Yu and G. Seol. *Lavandula angustifolia* Mill. Oil and Its Active Constituent Linalyl Acetate Alleviate Pain and Urinary Residual Sense after Colorectal Cancer Surgery: A Randomised Controlled Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2017:1–7.
47. Ahrwar P., et al. A clinical trial comparing antimicrobial efficacy of 'essential oil of *Ocimum sanctum*' with triple antibiotic paste as an intracanal medicament in primary molars. *J. Indian Soc. Pedod. Prev. Dent.* 2018;36(2):191–197.
48. Viyoch J., et al. Evaluation of in vitro antimicrobial activity of Thai basil oils and their micro-emulsion formulas against *Propionibacterium acnes*. *Int. J. Cosmet. Sci.* 2006; 28(2):125–133.
49. J. Lee, et al. 1,8-cineole prevents UVB-induced skin carcinogenesis by targeting the aryl hydrocarbon receptor. *Oncotarget.* 2017;8(62):105995–106008.
50. Yamani H., et al. Antimicrobial Activity of Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) Essential Oil and Their Major Constituents against Three Species of Bacteria. *Front. Microbiol.* 2016;7.
51. de Almeida A., et al. Eugenol and derivatives activity against *Mycobacterium tuberculosis*, nontuberculous mycobacteria and other bacteria. *Future Microbiol.* 2019;14:331–344.
52. Kim K., et al. The effect of 1,8-cineole inhalation on preoperative anxiety: a randomized clinical trial." *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM.* 2014;8:20126, 2014.
53. Lu Y., et al. Effect of orange peel essential oil on oxidative stress in AOM animals. *Int. J. Biol. Macromol.* 2012;50(4):1144-1150.
54. Niknezhad F., et al. Improvement in histology, enzymatic activity, and redox state of the liver following administration of cinnamomum zeylanicum bark oil in rats with established hepatotoxicity. *Anat. Cell. Biol.* 2019;52(3):302-311.
55. Jeena K., et al. Antioxidant, anti-inflammatory and antinociceptive properties of black pepper essential oil (*piper nigrum linn*). *J. Essent. Bear. Plants.* 2014;17(1):1-12.
56. Carrasco F., et al. Immunomodulatory activity of zingiber officinale roscoe, salvia officinalis l. and szygium aromaticum l. essential oils: Evidence for humor and cell-mediated responses. *J. Pharm. Pharmacol.* 2009;61(7):961-967.
57. Sengupta K., et al. Comparative efficacy and tolerability of 5-loxin and aflapin against osteoarthritis of the knee: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Int. J. Med. Sci.* 2010;7(6):366-377.
58. Kizhakkedath R. Clinical evaluation of a formulation containing curcuma longa and boswellia serrata extracts in the management of knee arthritis. *Mol. Med. Rep.* 2013;8(5):1542-1548.

59. Ahmed S. Green tea polyphenol epigallocatechin 6-gallate in arthritis: Progress and promise. *Arthritis Res. Ther.* 2010;12(2): 208.
60. Singh R., et al. Epigallocatechin 3-gallate inhibits interleukin-1 beta-induced expression of nitric oxide synthase and production of nitric oxide production in human chondrocytes: Suppression of nuclear factor kappaB activation by degradation of the inhibitor of nuclear factor kappaB. *Arthritis Rheum.* 2002;46(8):2079-2086.
61. Sreekumar S., et al. Pomegranate fruit as a rich source of biologically active compounds. *BioMed Res. Int.* 2014;686921.
62. Hadipour-Jahromy M. and Mozzafari-Kermani R. Chondroprotective effects of pomegranate juice on monoiodoacetate-induced osteoarthritis of the knee joint of mice. *Phytotherapy Research.* 2010;24(2):182-185.
63. Georgiev V., et al. Recent advances and uses of grape flavonoids as nutraceuticals. *Nutrients.* 2014;6(1):391-415.
64. Terra X., et al. Grape seed procyanidins act as anti-inflammatory agents in endotoxin-stimulated RAW 264.7 macrophages by inhibiting NFkB signaling pathway. *J. Agric. Food Chem.* 2007;55(1):4357-4365.
65. Macedo R., et al. Effects of chronic resveratrol supplementation in military firefighters undergo a physical fitness test: A placebo controlled, double blind study. *Chem. Biol. Interact.* 2015;227:89-95.
66. Harb A., et al. Hypocholesterolemic effect of beta-caryophyllene in rats fed cholesterol and fat enriched diet. *J. CLin. Biochem. Nutr.* 2018;62(3):230-237.
67. Dias D., et al. Copaiba oil suppresses inflammatory cytokines in splenocytes of C57Bl/6 mice induced with experimental autoimmune encephalomyelitis (EAE). *Molecules.* 2014;19(8):12814-12826.
68. Youssef D., et al. Beta-caryophyllene alleviates diet-induced neurobehavioral changes in rats: The role of CB2 and PPAR-γ receptors. *Biomed. Pharmacother.* 2019;110:145-154.
69. H. Nell, M. Siebert, P. Chellan, and N. Gericke, "A randomized, double-blind, parallel-group, placebo controlled trial of Extract Scaletium tortuosum (Zembrin) in healthy adults," *J. Altern. Complement. Med.* N. Y. N, vol. 19, no. 11, pp. 898–904, Nov. 2013.
70. W. Dimpfel, N. Gericke, S. Suliman, and G. N. C. Dipah, "Effect of Zembrin&amp;reg; on Brain Electrical Activity in 60 Older Subjects after 6 Weeks of Daily Intake. A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, 3-Armed Study in a Parallel Design," *World J. Neurosci.*, vol. 07, no. 01, pp. 140–171, 2017.
71. A. Yoto et al., "Oral intake of -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks," *Amino Acids*, vol. 43, no. 3, pp. 1331–1337, Sep. 2012.
72. J. Sarris, D. Mischoulon, and I. Schweitzer, "Omega-3 for bipolar disorder: meta-analyses of use in mania and bipolar depression," *J. Clin. Psychiatry*, vol. 73, no. 1, pp. 81–86, Jan. 2012.
73. S. Kasper, "An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review," *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.*, vol. 17, no. S1, pp. 15–22, Nov. 2013.
74. Stevens N., et al. Subjective assessment of the effects of an herbal supplement containing lavender essential oil on sleep quality: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover study. *Cogent Medicine.* 4(1).
75. Sargolzaee M., et al. THE COMPARISON OF THE EFFICACY OF CITRUS FRAGRANCE AND FLUOXETINE IN THE TREATMENT OF MAJOR DEPRESSIVE DISORDER," vol. 10, no. 3, pp. 43–48, Jan. 2004.
76. Ngan A. and Conduit R. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother. Res. PTR* 2011;25(8):1153 –1159.
77. Kennedy D., et al. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology.* 2003;28(10): 1871 –1881.
78. Zick S., et al. Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo -controlled pilot study. *BMC Complement. Altern. Med.* 2011;11(1):78.
79. Kakuda T. Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction. *Pharmacol. Res.* 2011;64(2):162–168.
80. Tamano H., et al. Preventive effect of theanine intake on stress -induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory. *Brain Res. Bull.* 2013;95(1-6).
81. Song C., et al. Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in Adult Males. *Korean J. Nutr.* 2003;36(9):918–923.