BRAHMI

- Brahmi (Bacopa monnieri) ist ein hochgeschätztes Kraut aus dem Ayurveda, benannt nach dem hinduistischen Schöpfergott Brahma
- Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus
- Wird schon seit mindestens 600 n. Chr. aufgrund seiner fördernden Wirkung auf Gedächtnis, Konzentration, Intelligenz und Lernfähigkeit eingesetzt
- Enthält Flavonoide und Saponine (Bakoside A und B), die die Gehirnleistung steigern. Daher wird Brahmi auch als „Gedächtnispflanze“ bezeichnet
- Für alle, in jedem Alter, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein wollen

WIRKUNGEN

Gehirn:

- Verbessert die Gehirndurchblutung, die visuelle Informationsverarbeitung, Kurz-und Langzeitgedächtnis, Lernfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit, mentale Klarheit, räumliches Denken, Erinnerungen können schneller abgerufen werden
- Bei Lernproblemen wie Legasthenie
- Beugt Demenz und Alzheimer vor, schützt die Nervenzellen vor Zelltod durch Plaques
- Konzentriert starke Antioxidantien im Gehirn, fördert antioxidative Systeme wie Superoxid-Dismutase, Katalase und Glutathion

ADS, ADHS:

- Gegen Reizüberflutung und Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses durch fehlerhafte Filter

Entzündungen:

- Lindert Entzündungen, indem es die Produktion von Prostaglandinen und anderen entzündlichen Proteinen verringert

Schmerzen:

- Stark schmerzlindernd
- Entspannt Muskeln
- Hebt Serotonin an

Nervensystem:

- Fördert den Nervenwachstumsfaktor
- Fördert Verzweigung und Anzahl von Synapsen, wodurch sich die Übertragung der Nervenimpulse und die Kommunikation der Nerven verbessert
- Schützt vor Nervengiften wie z. B. Aluminium oder Morphium

Psyche:

- Erhöht die Verfügbarkeit von Nervenbotenstoffen im Gehirn wie Serotonin, Dopamin, Noradrenalin, GABA, Glutamat, Katecholamin und Acetylcholin
- Depressionen: Bedeutendes Antidepressivum durch Erhöhung von Serotonin, entsprach im Tierversuch der Wirkung des Antidepressivums Imipramin, fördert jedoch die Wahrnehmung statt abzustumpfen
- Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, kognitive Störungen, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl, Schizophrenie, Epilepsie, Autismus und Suizidgedanken, Esssucht, Magersucht, Bulimie, Aggressionen, Autoaggressionen, gestörte Temperaturregulation, Schlafprobleme, Verdauungs- und Kreislaufprobleme auslösen
- Fördert den Antrieb durch Dopaminerhöhung

Stress:

- Ist ein Adaptogen, macht stressresistenter, normalisiert den Stresshormonspiegel
- Stresshormone im Übermaß zerstören Gehirnzellen, da diese pausenlos stimuliert werden
- Schont die Nebennieren und kann Burn-Out aufhalten, wenn es rechtzeitig eingesetzt wird

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

Epilepsie:

- Bessert Epilepsie, im Ayurveda traditionelle Behandlung bei Epilepsie oder Krämpfen

Parkinson:

- Reguliert die Dopaminproduktion
- Bei Parkinson sterben die Zellgruppen ab, die für die Dopaminproduktion verantwortlich sind
- Zu wenig Dopamin führt zu Steifheit der Muskeln, Zittern und Sprachstörungen

Schilddrüse:

- Regt die Schilddrüse bei Schilddrüsenunterfunktion an

Herz, Kreislauf, Gefäße:

- Bluthochdruck: Senkt hohen systolischen und diastolischen Blutdruck
- Schützt das Herz dank seines herzstärkenden und beruhigenden Hersaponins
- Senkt das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen durch antioxidative und entzündungshemmende Eigenschaften
- Entspannt die Herzmuskeln, die Aorta, die glatten Bronchialmuskeln und die Lungenarterien
- Verbessert den Blutfluss
- Schützt das Herz vor Schäden und beschleunigt die Erholung des Herzens. Einzig bei zu langsamem Herzschlag ist Brahmi nicht geeignet

Lunge:

- Lindernd bei Bronchitis, Asthma

Fruchtbarkeit:

- Unterstützt Fortpflanzungsfähigkeit und Libido
- Hohe Dosierungen können allerdings die Spermienanzahl verringern und zu unregelmäßiger Menstruation bzw. geringerer Fruchtbarkeit führen

Magen:

- Hemmt Helicobacter pylori Bakterien
- Schützt die Magenschleimhaut

Darm:

- Kann Durchfall bei Reizdarm verbessern

Immunsystem:

- Wirkt immunstimulierend und ist dabei noch effektiver als etwa die Immunpflanzen Ashwaganda oder Echinacea
- Bei Nebenhöhlenentzündungen und Erkältungen, wirkt schleimlösend, fiebersenkend

Muskulatur:

- Fördert die Funktion der vaskulären Muskeln und steigert die Verwertung von Stickstoffmonoxid

Haut:

- Reich an Flavonoiden, die gesunde Haut unterstützen
- Das Hautbild wird verbessert, da die Zellregeneration stimuliert wird

Diabetes:

- Reduziert Blutzucker und wirkt günstig bei Diabetes

Entgiftung:

- Blutreinigende, entwässernde und entgiftende Wirkung

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

ZU BEACHTEN

- Brahmi ist fettlöslich und sollte am besten mit fetthaltiger Nahrung und nicht auf nüchternen Magen eingenommen werden
- Gegenanzeigen sind langsamer Herzschlag, Schilddrüsenüberfunktion
- Kann bei manchen Personen zu Magenkrämpfen und Durchfall führen
- Schwangerschaft/Stillzeit: Nicht erlaubt (zu wenig erforscht)

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.