Salbei kann die Gehirnfunktion steigern, Angstzustände verringern und Alzheimer verhindern

Wenn Sie selbst kochen, nach welchem Kraut greifen Sie zuerst? Könnte es sein, dass Ihr Körper Ihnen sagt, was er will? Ihre Vorlieben können mehr beinhalten als nur den Geschmack der Zutat. Jedes Kraut hat einen einzigartigen Geschmack, der eine Mahlzeit leicht verbessern kann, und Salbei sticht heraus. Salbei ist ein Grundnahrungsmittel in den medizinischen und kulinarischen Praktiken verschiedener Kulturen und verdient einen genaueren Blick. Zusammenfassung als Video ansehen https://youtu.be/KeuaUcSAUlo Salbei kennenlernen Salbei (Salvia Officinalis) wurde wahrscheinlich schon im alten Sumeria verwendet, das auf etwa 5000 v. Chr. Datiert ist. Auf dem Höhepunkt der erfolgreichen Landwirtschaftstechnologie von Sumeria wurde Salbei …

Wenn Sie selbst kochen, nach welchem Kraut greifen Sie zuerst? Könnte es sein, dass Ihr Körper Ihnen sagt, was er will? Ihre

Vorlieben können mehr beinhalten als nur den Geschmack der Zutat. Jedes Kraut hat einen einzigartigen Geschmack, der eine Mahlzeit leicht verbessern kann, und Salbei sticht heraus. Salbei ist ein Grundnahrungsmittel in den medizinischen und kulinarischen Praktiken verschiedener Kulturen und verdient einen genaueren Blick.

Zusammenfassung als Video ansehen

https://youtu.be/KeuaUcSAUlo

Salbei kennenlernen

Salbei (*Salvia Officinalis*) wurde wahrscheinlich schon im alten Sumeria verwendet, das auf etwa 5000 v. Chr. Datiert ist. Auf dem Höhepunkt der erfolgreichen Landwirtschaftstechnologie von Sumeria wurde Salbei regelmäßig angebaut und gehandelt, um es den nahe gelegenen Stämmen zum Teilen und Genießen zur Verfügung zu stellen. Bald würden sie herausfinden, welche Vorteile dieses Kraut hatte! Diese Pflanze wurde in Afrika, Rom / Griechenland, Italien, Frankreich, China und Nordamerika bekannt.

Als Salbei zum ersten Mal entdeckt wurde, wurde er gekaut, gekocht oder in heißes Wasser getaucht, um Symptome von Halsschmerzen und Magenverstimmung zu lindern. Es half sogar, Sonnenbrand zu lindern! Um 800 n. Chr. Beobachteten und behaupteten Kräuterkenner, dass Salbei das Gedächtnis und das kognitive Denken verbesserte. Es würde mich nicht wundern, wenn Salbei zum Kraut des Philosophen gewählt würde! (1)

Was macht Salbei für den Körper?

Können Sie sich vorstellen, wie aufmerksam Menschen gewesen sein müssen, um nach der Verwendung von Salbei signifikante Unterschiede zu bemerken? Der Geschmack war genug, um Platz in traditionellen Gerichten auf der ganzen Welt zu

schaffen. Unerwartet hatten die Menschen ein Händchen dafür, Muster zu bemerken und bald warf ein Vorrat an Wissen Salbei ins medizinische Rampenlicht. *Vielleicht ist es nicht nur der Geschmack.*

Vor kurzem hatten gezielte Untersuchungen ergeben, dass Salbei dem Geist über eine Stimmungsänderung hinaus konsequent zugute kam. Es wurde bald nachgewiesen, dass Salbei eine hohe Menge an Antioxidantien enthält, und es wird angenommen, dass er das Altern und den Abbau von Zellen bekämpft. Es schien auch einen direkten Zusammenhang mit schweren Wechseljahrsbeschwerden zu geben, die nach Einnahme des Kraut reduziert wurden.

Salbei wurde auch als Frauenkraut angesehen, was bedeutet, dass Salbei dazu beitrug, frauenspezifische körperliche Probleme anzugehen. Die am häufigsten festgestellte Entdeckung der Verwendung von Salbei behauptete, dass Schwitzen und Hitzewallungen in den Wechseljahren reduziert oder gestoppt wurden. Jetzt wurde den Kräuterkennern bewusster, was Salbei für die Wärmeregulierung und die Drüsen des Körpers tun kann.

Salbei und Serotonin

Ein weiterer Durchbruch zeigte, dass frischer Salbei einen spürbaren Einfluss darauf hatte, wie das Zentralnervensystem (ZNS) Serotonin durch das Gehirn transportierte. Serotonin kontrolliert Ihre Stimmung und kann eine große Rolle dabei spielen, wie glücklich Sie im Allgemeinen sind. Nicht wenige von uns wissen nicht, welche Arten von Lebensmitteln dies beeinflussen können, und mit jedem Tag wird noch deutlicher, dass wir auf das achten müssen, was wir essen! Wer wusste, dass eine Mahlzeit dazu beitragen kann, wie Ihr Gehirn Informationen verarbeitet und mit Stress umgeht.

Manchmal fällt es den Menschen schwer, die richtige Menge an Serotonin zu bekommen, und mit Hormonen, die Fleisch und

Milchprodukten zugesetzt werden, sind Ungleichgewichte häufiger als je zuvor! Salbei kann eine großartige Ergänzung zur Regulierung und Moderation von Serotonin sein, und es könnte die Art und Weise verändern, wie wir mit Depressionen, Angstzuständen und sogar degenerativen Erkrankungen des Gehirns wie Alzheimer umgehen. Wenn Sie sich Salbei als einen gesunden, nützlichen Freund für die Aktivität Ihres Gehirns vorstellen können, gibt er den Entscheidungen Ihres Gehirns Parameter und hilft, es von Ungleichgewicht und Stress fernzuhalten.

Zusätzliche Vorteile von Salbei

Serotonin und Salbei scheinen eine ganze Reihe unglaublicher Verbindungen im Körper zu haben, und wir haben die Oberfläche seiner Verwendung kaum zerkratzt! Was wir jetzt wissen ist, dass Serotonin auch Schlaf, Stuhlgang, Übelkeit, Stimmung und Knochengesundheit reguliert. Während Salbei dem Zentralnervensystem hilft, Serotonin im gesamten Gehirn zu bewegen (insbesondere wenn das Kraut frisch gegessen wird). Es verhindert Zellschäden, Abbau und reguliert die Mundgesundheit. Unter den richtigen Umständen kann Salbei auch eine bessere Hormonkommunikation im Gehirn fördern und eine große Erleichterung bringen, die einige geistige Ungleichgewichte wie Stress mit sich bringt. Als Bonus kann es auch einen massiven Zellabbau verhindern. Diese Pflanze sieht für mich wie bestes Freundmaterial aus!

Es ist kein Wunder, dass so viele Kulturen dieses Kraut als eine der wenigen zuverlässigen und vielseitigen Pflanzen der Antike bemerkten. Es wäre dumm, diesen nicht in unserem modernen Medizinschrank zu haben. Ich denke, von jetzt an mache ich Platz für Salbei direkt neben meinem Meersalz und meinem schwarzen Pfeffer, wenn ich koche. Jetzt ist es an der Zeit, auf das zu achten, was wir essen, und unsere Entscheidungen für uns zu treffen!

Salbei Kaufen

Salbei kann in folgenden Formen gekauft werden (Wir haben die qualifiziertesten Produkte direkt verlinkt):

Unsere Kaufempfehlung: Salbei Extrakt ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als Tee ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als Kapseln ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als Räucherbündel ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als lose Blätter ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als Urtinktur ((Link entfernt))

Unsere Kaufempfehlung: Salbei als komplette Planze ((Link entfernt))

Quellen:

1. Historical review of sage, ncbi.nlm.nih.gov
2. How sage and affect neural pathways of the brain, biomedcentral.com
3. Info about how serotonin works in the brain, hormone.org
4. Sage extract keeps DNA in cells from breaking down, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
5. Sage flower contains antibacterial properties, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
6. Sage used as mouthwash for antibacterial benefits, pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Auch gut: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki