Brahmi - 9 wichtige Fakten, die Sie unbedingt wissen sollten + Gefahren

Brahmi (Bacopa monnieri), eine in der ayurvedischen Medizin häufig verwendete Pflanze, hat den jahrhundertealten Ruf, ein wirksames und kraftvolles Kraut zu sein, das bei der Erinnerung und der Bekämpfung von Stress hilfreich ist. Bacopa monnieri, den meisten als Brahmi bekannt, wirkt als Adaptogen; Dies bedeutet, dass es dem Körper hilft, sich an neue oder stressige Situationen anzupassen. Die folgenden 9 Fakten zeigen die Kraft und Vielseitigkeit dieser therapeutischen Pflanze. Die Top 9 Fakten über Bacopa monnieri 1. Unterstützt das Gehirn Mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu altersbedingten Hirnschäden. Die Wirkstoffe in Brahmi, bekannt als Bacoside, werden allmählich auf ihre …

Brahmi (Bacopa monnieri), eine in der ayurvedischen Medizin häufig verwendete Pflanze, hat den jahrhundertealten Ruf, ein wirksames und kraftvolles Kraut zu sein, das bei der Erinnerung und der Bekämpfung von Stress hilfreich ist. Bacopa monnieri, den meisten als Brahmi bekannt, wirkt als Adaptogen; Dies

bedeutet, dass es dem Körper hilft, sich an neue oder stressige Situationen anzupassen. Die folgenden 9 Fakten zeigen die Kraft und Vielseitigkeit dieser therapeutischen Pflanze.

Die Top 9 Fakten über Bacopa monnieri

1. Unterstützt das Gehirn

Mit zunehmendem Alter kommt es häufig zu altersbedingten Hirnschäden. Die Wirkstoffe in Brahmi, bekannt als Bacoside, werden allmählich auf ihre Auswirkungen auf das Gehirn und die menschliche Gesundheit untersucht. Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass die Verbindungen in Brahmi Gehirnzellen positiv beeinflussen, die die Regeneration von Gehirngewebe auslösen. In einer Tierstudie zeigte eine Langzeitergänzung mit Bacosiden einen therapeutischen Wert gegen die mit der Alzheimer-Krankheit verbundene schnelle Degeneration. Hoffentlich werden weitere die potenziellen Vorteile für die Gesundheit des Gehirns untersuchen. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

2. Fördert die Gesundheit der Leber

Das Gehirn ist nicht das einzige Organ, das von Brahmis gesundheitsfördernden Verbindungen profitiert. Die Leber ist das wichtigste Entgiftungsorgan des Körpers, und Studien legen nahe, dass Brahmi zur Förderung der Leberfunktion nach Toxinschäden nützlich sein kann. Angesichts des täglichen Ansturms von Toxinen in unserer Umwelt und in unserer Nahrung ist es kein Wunder, dass so viele nach sicheren, natürlichen Verbindungen suchen, die die ordnungsgemäße Leberfunktion unterstützen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Schutz vor neonataler Hypoglykämie

Bei Neugeborenen kann ein niedriger Blutzucker (Hypoglykämie) zu schweren und unmittelbaren Hirnschäden führen, die zu zukünftigen motorischen und kognitiven Beeinträchtigungen führen. Studien haben gezeigt, dass Bacoside hochaktive Verbindungen sind, die bei hypoglykämischen Säuglingen neuronenschützende Wirkungen zeigen. Daher glauben viele Forscher, dass Brahmi-Extrakte zum Schutz neugeborener Gehirne vor durch Hypoglykämie verursachten Hirnschäden wirksam sein können. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

4. Beeinflusst die Opioidabhängigkeit positiv

Ärzte verschreiben (und verschreiben manchmal) Opioide wie Morphin und Oxycodon zur Schmerzbehandlung. Obwohl diese Medikamente wirksam sind, ist ihre stark abhängig machende Natur ein massiver Nachteil. Siebenundsiebzig Prozent der Patienten mit chronischen Schmerzen leiden ebenfalls an Depressionen und sind einem zusätzlichen Suchtrisiko ausgesetzt. Forscher haben herausgefunden, dass Bacoside hilfreich sein können, um die Vorteile von Morphin zu verbessern und gleichzeitig das „Hoch“ zu verringern, wodurch das Risiko einer Abhängigkeit verringert wird. Darüber hinaus weisen Studien darauf hin, dass Bacoside Schutzvorteile für Organe bieten, die häufig von Opiat-Toxizität betroffen sind. ((Link entfernt), (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

5. Bekämpft systemische Rötungen und Schwellungen

Jede Krankheit oder Reizung kann zu Rötungen und

Schwellungen im Körper führen. Kein Ort ist gefährlicher als das Gehirn. Brahmi kann hilfreich sein, um dies zu bekämpfen. Die Forschung unterstützt seine Verwendung zur Behandlung von systemischen Rötungen im Gehirn, die durch die Autoimmunreaktion des Körpers verursacht werden. Ein Großteil der Forschung ist noch nicht abgeschlossen. Die aufkommenden Daten bieten jedoch Hoffnung auf neue Therapien bei der Behandlung von chronischen Beschwerden und Rötungen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

6. Fördert den normalen Blutdruck

Es wurde gezeigt, dass es die Verwendung von Stickoxid im Körper erhöht und auch die Gefäßmuskelfunktion fördert, zwei Vorteile, die den normalen Blutdruck positiv beeinflussen. Während die Förderung des normalen Blutdrucks nicht zu den bekanntesten Anwendungen von Brahmi gehört, bietet das Kraut möglicherweise dennoch einen wertvollen, natürlichen Ansatz für diejenigen, die diesen Vorteil suchen. ((Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

7. Starke antioxidative Aktivität

Antioxidantien... können wir zu viele davon bekommen? Viele Forscher bewerten natürliche Pflanzen, Kräuter und Lebensmittel auf ihr antioxidatives Potenzial. Die Ergebnisse zeigen, dass Brahmi gut ist. Es bietet Schutz vor oxidativen Schäden, einer Art von Zellschäden, die durch freie Radikale verursacht werden. Es wurde auch gezeigt, dass das Kraut die antioxidative Aktivität in anderen Organen wie den Nieren verstärkt. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

8. Gefahren

Wie bei jeder Pflanze oder jedem Kraut ist es eine gute Idee, die Quelle zu kennen, um die Wahrscheinlichkeit des Konsums von Pestiziden, GVO und Schadstoffen zu verringern. Eine Einschränkung, die Brahmi hat ist, dass es sehr saugfähig ist und es kann leicht Schadstoffe und andere Verunreinigungen wie Arsen ansammeln, wenn es in oder um kontaminierte Gebiete angebaut wird. In mehr als einem Fall enthielten Brahmi-Proben aus einem halbstädtischen Gebiet spürbare Mengen an Blei, Kupfer, Cadmium und Zink, die die sicheren Schwellenwerte überschritten. Schlussfolgerung? Kaufen Sie nur biologisch oder wild hergestelltes Brahmi! ((Link entfernt), (Link entfernt))

9. Frisch genießen!

Beim Kochen mit Kräutern bieten frische Kräuter erhebliche Geschmacksvorteile. Es stellt sich heraus, dass dies auch für Ihre Gesundheit gilt. Forscher haben festgestellt, dass frisches Brahmi in seinen gesunden Verbindungen wirksamer ist. ((Link entfernt))

Brahmi kaufen

Unsere Kaufempfehlungen zusammengefasst.

Kapseln: (Link entfernt)

Pulver: (Link entfernt)

Extrakt: (Link entfernt)

Tee: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki