Selaginella als Heilkraft in der pflanzlichen Ernährung

Als Floristen-Verschiedenes scheint die Selaginella die geringste Chance zu haben, ein Gemüse zu sein. Ein Ausflug zu einer lokalen Bio-Messe bewies jedoch das Gegenteil: mehrere Arten von Selaginella werden auch als essbare Grünpflanzen verwendet, einige als Bodendecker in Terrarien oder Landschaften, und andere verdoppeln sich als Farne für Schnittblumen und Ansteckblumen. Trotz der Tatsache, dass es mehr als 700 Arten gibt, wird die Selaginella relativ wenig genutzt, da ihr medizinischer Wert noch nicht vollständig erkannt wird. Nutzen für die Gesundheit Dieses Ährenmoos enthält eine Vielzahl von Verbindungen wie Alkaloide, Phenol und Terpenoide, deren Hauptsubstanz Biflavonoid ist, dessen Art je nach …

Als Floristen-Verschiedenes scheint die Selaginella die geringste Chance zu haben, ein Gemüse zu sein. Ein Ausflug zu einer lokalen Bio-Messe bewies jedoch das Gegenteil: mehrere Arten

von *Selaginella* werden auch als essbare Grünpflanzen verwendet, einige als Bodendecker in Terrarien oder Landschaften, und andere verdoppeln sich als Farne für Schnittblumen und Ansteckblumen. Trotz der Tatsache, dass es mehr als 700 Arten gibt, wird die Selaginella relativ wenig genutzt, da ihr medizinischer Wert noch nicht vollständig erkannt wird.

Nutzen für die Gesundheit

Dieses Ährenmoos enthält eine Vielzahl von Verbindungen wie Alkaloide, Phenol und Terpenoide, deren Hauptsubstanz Biflavonoid ist, dessen Art je nach Art variiert. Diese Verbindungen sind die Quelle vieler positiver Wirkungen.

Zum Beispiel ähnelt es Schalotten, da beide entzündungshemmende, antioxidative, krebshemmende und antiallergene Vorteile haben. Sie verbessern die Herzgesundheit, senken den Cholesterinspiegel und kontrollieren den Blutzuckerspiegel. Während Schalotten Verdauungsenzyme anregen, wirkt Ährenmoos auf Stoffwechselproteine. Beide schützen jedoch auch vor UV-Strahlen und Blutgerinnung.

Wie Tee hat es antibakterielle, antimykotische und antivirale Eigenschaften; aber es schneidet noch besser mit antimikrobieller Resistenz ab.

Natürliche Lebensmittel vs. verarbeitete Naturkost

An dieser Stelle muss unbedingt betont werden, dass ein verarbeitetes Reformkost zwar die Wirkung natürlicher Lebensmittel duplizieren kann, es aber nur gelegentlich eingenommen werden sollte. Zum Beispiel gibt es ein stark alkalisches verarbeitetes Lebensmittel, das aus 9 Lebensmitteln hergestellt wird: Hiobsträne, Buchweizen, Haferkleie, schwarzer Sesam, weißer Sesam und chinesische Yamswurzel. Trotz seiner Behauptungen, dass fast alle gesundheitlichen Auswirkungen von Selaginella widergespiegelt werden, ist es kein Ersatz für

letzteres. Darüber hinaus ist Selaginella nur ein vollwertiges Lebensmittel, aber mit vielen chemischen Unterschieden, die synergetisch wirken, um auf verschiedene biologische Ziele abzuzielen.

Auferstehungspflanze

Mit dem Spitznamen „Auferstehungspflanze“ wird Ährenmoos unter nassen Bedingungen hydratisiert und aktiv oder trocknet alternativ aus und wird ruhend, wenn Trockenheit einsetzt. Zum Beispiel, *Selaginella bryopteris*die in den Aravali-Bergen im Westen Indiens wächst, ist höchstwahrscheinlich einer der Gründe dafür *Sanjeevani*, das magische Kraut, das jede Krankheit heilen kann; und es wird noch heute genommen, um die Lebensdauer zu verlängern. Noch eine andere Art, die hauptsächlich in Asien endemisch ist, *Selaginella tamariscina*, ist eine traditionelle Heilpflanze zur Behandlung von Krebspatienten im fortgeschrittenen Stadium. Es gilt als Modifikator der Genexpression und Zytokinproduktion und könnte ein chemopräventiver Kandidat gegen Magenkrebs sein.

Wunderkraut

Ein weiteres Wunderkraut, Schwarzkümmel (*Nigella sativa*) hat ein breites Spektrum an Aktivitäten im Zusammenhang mit Immun- und Atmungssystem, Magen, Leber und Niere; und bei der Linderung von Schmerzen und Krämpfen. All dies kann die Arbeit von Selaginella ergänzen und zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden beitragen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki