



Bild: AmyLvi/Shutterstock.com

©Copyright 2023 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten, SAGRUSAN® GmbH

Einnahmeempfehlung

2x täglich 30 Tropfen*

*Ca. eine halbe Stunde nach dem Essen mit einem Glas Wasser (ca.150ml) verdünnt einnehmen.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Kräutertinkturen, daher empfiehlt sich eine **einschleichende Dosis von 2x täglich 15 Tropfen** mit anschließender Steigerung auf die oben beschriebene Einnahmeempfehlung (Herxheimer-Reaktionen)



BRAHMI Churna

Bacopa Monnieri

Familie

Brahmi Churna gehört zur Familie der Wegerichgewächse (*Plantaginaceae*).

Beheimatet

Brahmi stammt aus dem süd- und südostasiatischem Raum und kommt vorwiegend in Sumpfbereichen vor. Die Heilpflanze findet man in flachen Gegenden, aber auch in Höhenlagen bis 1400 Meter.

Verwendete Pflanzenteile

In der ayurvedischen Ernährung werden am häufigsten die oberirdischen Pflanzenteile oder Keimlinge, aber auch Wurzeln, Stängel und Blätter verwendet.

Inhaltsstoffe

Brahmi enthält unter anderem verschiedene Alkaloide und Flavonoide wie z. B. Saponine. Für die positiven Eigenschaften der Pflanze sind hauptsächlich die beiden Saponine Bacosid A und Bacosid B verantwortlich.

Anwendung

Brahmi wird im Ayurveda als **Adaptogen** anerkannt. Das heißt es hilft uns, besser mit körperlichem und emotionalem Stress umzugehen. Laut einigen Studien soll Brahmi die Cortisolausschüttung und den mit chronischem Stress einhergehenden Abbau von Serotonin und Dopamin verringern. Man kann somit sagen, **dass Brahmi die Stressresistenz erhöht und ein überanstrengtes Nervensystem beruhigt.**

Eine Analyse weiterer Studien zeigt, dass Brahmi aufgrund seiner reichhaltigen Antioxidantien freie Radikale neutralisieren kann. Die Inhaltsstoffe Bacosid A und Bacosid B verbessern die Übertragung von Nervenimpulsen und fördern die Reparatur beschädigter Nervenzellen. Aus diesem Grund können sie die Aufmerksamkeit, die Konzentration, die Lernfähigkeit und das Gedächtnis verbessern und sind für die Behandlung von Alzheimer, Parkinson und Demenz hochinteressant. Obwohl hierzu noch weitere wissenschaftliche Daten fehlen, wird es nicht umsonst bereits als „**Gedächtniskraut**“ bezeichnet.