



Brahmi (*Bacopa Monnieri*) je jedna od najboljih pomlađujućih biljaka za moždane stanice i živčani sustav. Brahmi je omiljena među studentima i poslovnim ljudima jer poboljšava pamćenje i koncentraciju, povećava budnost i inteligenciju. Popularna je kao nervni tonik koji skraćuje vrijeme učenja, povećava akademsku učinkovitost i mentalnu sposobnost. Pošto smanjuje efekte stresa, nervoze i anksioznosti, izuzetno je korisna osobama koje studiraju ili rade na poslovima gdje je važna bistrina i jasnoća uma, kao i učinkovitost u stresnim uvjetima.

Radi se o biljci koja je stoljećima poznata u tradicionalnoj Kineskoj i Ayurvedskoj medicini kao uspješno sredstvo za stimuliranje mozga i pomlađivanje organizma. Brahmi povećava snagu uma, poboljšava sve mentalne aspekte, uključujući shvaćanje, pamćenje i sjećanje. Važan je zato što povećava koordinaciju između ova tri aspekta mentalnog funkcioniranja. Pomaže u normalnom funkcioniranju uma, intelekta, svijesti i duha. Često se koristi za oslobađanje i prevenciju od stresa i anksioznosti jer povećava sposobnost za efikasno rješavanje problema te sadrži aktivne tvari – bacosoide koji su uključeni u prijenos živčanih impulsa u kori mozga. Vjekovima se koristi kao energetski tonik te afrodizijak.

U kineskoj medicini, Brahmi se naziva „fontanom mladosti“ jer produžava život, što je slavni prirodnjak Li Ching Yun potvrdio proslavivši čak 256 rođendana. Sanskrtsko ime Brahmi izvedeno je od imena za Svevišnjeg Boga (Brahman), u smislu sveopće, kozmičke, sveznajuće svijesti te asocira na korištenje 100% potencijala mozga.

Brahmi djeluje stimulativno, tako što izaziva brži protok krvi, bolju oksigenaciju tkiva i organa. Najveći dio objavljenih radova suglasan je da djeluje tako što izaziva porast šećera u krvi, a poznato je da cijeli niz problema (umor, glavobolja, loše raspoloženje) nastaju kao posljedica hipoglikemije. Također je odličan izvor vitamina B-kompleksa koji sudjeluju u mehanizmu konverzije hrane u energiju.

Pomlađuje Pittu, sprečava rast Vate, i smanjuje Kaphu. Koristi se za rješavanje problema poremećaja pažnje, hiperaktivnosti, anksioznosti, poremećaja ponašanja i smetnje pamćenja. Donosi opuštenost i mir. Yogiji na Himalajima je rado koriste u svakodnevnoj ishrani za vrijeme meditacije jer donosi energiju u krunsku čakru, pomaže balansiranje lijeve i desne polutke mozga te povećava sjaj tijela i aure. Snažno potiče rast svih pozitivnih ljudskih osobina.

Zbog visokih vrijednosti svojih sastojaka, prema brojnim istraživanjima, Brahmi ima sljedeće blagodati:

- Povećava intelektualne sposobnosti, sposobnost učenja, memoriju i mentalnu snagu
- Revitalizira živce i moždane stanice, poboljšava cirkulaciju krvi u mozgu i osigurava bolji metabolizam i performanse mozga, uklanja blokade u živčanom sustavu
- Obrće proces starenja, produžava životni vijek te daje snagu u starosti
- Pomaže u transformaciji seksualnih fluida u veliku mentalnu moć, dobar afrodizijak

- Farmaceutske tvrtke na Zapadu ga preporučuju protiv živčanih poremećaja, groznice, gripe, reumatizma te za spuštanje povišenog krvnog tlaka
  - Jača imunološki sustav
  - Pročišćuje bubrege te ima smirujuće djelovanje na jetru
  - Čisti i jača nadbubrežne žlijezde čime poboljšava izdržljivost i povećava energetske nivo
- Ima anti-stresno i anti-anksiozno djelovanje
  - Efikasan je protiv mentalnog i emotivnog stresa, otklanja nesanicu, djeluje psiho-stimulativno i ima opuštajući efekt pa se koristi kao prirodni sedativ i umirujuće sredstvo
- Pomaže u poboljšavanju artikulacije te u ispravljanju poremećaja govora
- Tonik za opće jačanje organizma i povećanje prirodnog tonusa mišića
- Spada u najjače antioksidante te predstavlja odličnu preventivu protiv tumora
- Pospješuje zacjeljivanje rana i smanjuje veličinu ožiljaka koji se formira nakon zarastanja, ublažuje bol, grčeve živčanog porijekla i oticanje
  - Sredstvo za čišćenje krvi, diuretik, poboljšava probavu
  - Poboljšava cirkulaciju cijelom tijelu pa rješava problem „teških“ nogu, edema, proširenih varikoznih vena te insuficijencije vena
    - Učinkovit u liječenju bolesti kože poput psorijaze i neurodermitisa, ekcema, sifilisa, gube
- Djeluje protiv kongestije i problema sa sinusima, kod upale nosne sluznice i tonzilitisa
- Koristi se protiv Alzheimerove bolesti i bolesti demencija (staračka senilnost, zaboravljivost)
  - Pomaže u terapiji epilepsije, hipohondrije, lupusa eritematozusa, elefantijaze, raka uterusa, bolesti jetre (ciroza i hepatitis), atrofije i grčenja mišića, protiv čira na želucu, bolesti grla i veneričnih bolesti; dobra je za iscjeljivanje lezija oka te za pojačanje rasta kose
    - Od velike je pomoći kod uklanjanja loših navika i ovisnosti svih oblika (alkoholizam, narkomanija, ovisnost o šećeru, pretjerana seksualna želja)
    - Pomaže protiv umora osobito te kao tonizirajući preparat, osobito kada se kombinira s Ashwagandhom
    - Energetski uravnotežuje Vatu, Pittu i Kaphu, a osobito je djelotvorna za Pitta uznemirenost živčanog sustava.

Pripremio: najljekovitije.biljke@gmail.com



Ovdje može biti Vaša reklama