**Dies sind Informationen aus der Selbsthilfe. Sie sind weder wissenschaftlich, noch klinisch geprüft. Es handelt sich hier ausschließlich um eigene Erfahrungen, und Erfahrungen von Menschen, die sich selbst helfen und geholfen haben, und ihre Erfahrungen weitergaben. Ich beschreibe hier im Wesentlichen meine Erfahrungen, die aus dem Selbsthilfe Projekt resultieren. Jeder kann in eigener Verantwortung und freiwillig an dem Projekt teilnehmen, seine eigenen Erfahrungen machen, und auch weitergeben, um die Orientierung Hilfesuchender zu erleichtern.**
 **Selbsthilfe Brahmi Pulver Kapseln**

**Der botanische Name lautet: Bacopa monniera. In der Ayurvedischen Heilkunst seit Jahrtausenden bekannt.** (Wirkung: Vata reduzierend)

*Für Ungeduldige: 1-2 Kapseln täglich, + 1-2 Esslöffel Bio Kokosfett* *am selben Tag*.

Brahmi ist eine unscheinbare, kleine, niedrig wachsende Pflanze mit fleischigen Blättern. Die Pflanze wird neuerdings auch in Mitteleuropa angeboten und muss frostfrei überwintert werden. (Wintergarten oder Ähnliches)

Brahmi wirkt beruhigend und stärkend auf das Nervensystem. In der fernöstlichen Medizin wird es gegen Vergesslichkeit, Depressionen und Stimmungsschwankungen eingesetzt.
Brahmi steigert in hohem Maße das Kurz und Langzeitgedächtnis. Unter amerikanischen Studenten gilt Brahmi in der Prüfungszeit als Geheimtipp! Wobei im Gegensatz zu den früher verwendeten Psychopharmaka, das Gedächtnis bleibend gestärkt wird.

In den Selbsthilfegruppen trafen Erfahrungsberichte ein, wonach Brahmi Pulver, gemeinsam mit ein bis zwei Esslöffel Bio Kokosfett, Alzheimer gelindert, bzw sogar teilweise rückgängig gemacht hat.

In einem Fall berichtete eine Ärztin, dass bei ihrem Mann der kognitive Verfall von einem Jahr innerhalb von drei Monaten rückgängig gemacht wurde.
Dabei wurde Ernährungsumstellung unter Vermeidung von Zucker und Getreide, Entgiftung und Ausleitung mit Koriander, (pulverisiertes Blattwerk und als zweiten Schritt Korianderauszug) vorher und danach 20 Tabletten Chlorella. Die genau evorgangsweise beschreibe ich in meiner Datei „Selbsthilfe\_Zeolith\_Kieselgur\_Koriander\_Chlorella.docx“

Die blutreinigende Wirkung wird auch bei Hautproblemen genutzt. Auch Kinder dürfen Brahmi einnehmen, wie aus den Jahrtausende alten Texten zur Ayurveda hervorgeht. Man berücksichtigt bei der Dosierung das Körpergewicht und passt die Dosen entsprechend an.
Meist sind Erwachsenendosen für ein Körpergewicht von 75 kg ausgelegt. Hat das Kind zB 35 Kg, halbiert man einfach die Dosis.

Bei hohen Dosen kann Durchfall entstehen! Ab etwa der 5 fachen empfohlenen Tagesmenge geht man davon aus. Eine kontinuierliche Einnahme ist wertvoller, als hohe Dosen.

## Da Brahmi roh oder getrocknet sehr bitter schmeckt, wird es getrocknet, pulverisiert, in Kapseln gefüllt und mit etwas Flüssigkeit zum Essen oder zwischendurch eingenommen. Dabei reichen zwei Kapseln der Größe #1 mit etwa je 210 mg für einen Tag. Bei akuten Fällen wie Alzheimer oder Lernschwierigkeiten, nimmt man 2-4 Kapseln pro Tag ein. Für beide Fälle gilt, dass ein bis zwei Esslöffel Bio Kokosfett im Tagesverlauf (also nicht unbedingt gleichzeitig) genommen werden sollen. Kokosfett unterstützt nicht nur die Memorisierung im Gehirn, sondern wirkt auch positiv auf Blutgefäße, Herz, Zähne, und auch den Cholesterinspiegel. DIE WIRKUNG VON BRAHMI AUF DAS GEHIRN

Die Pflanze, die auch den Namen kleinblättriges Fettblatt trägt, soll die Regulation der Nerven- und Gehirnzellen  verbessern und so die Konzentrationsfähigkeit und mentale Klarheit steigern. Eine Studie der School of Health and Human Sciences in New South Wales, Australia hat sich mit der Wirkung von Brahmi auf die mentale Leistungsfähigkeit beschäftigt.

 Dabei haben 136 Testpersonen älteren Jahrgangs, die unter Gedächtnislücken leiden, Brahmi eingenommen. Nach einer 12 wöchigen Testphase stieg die Gedächtnisleistung deutlich an. Besonders bekannt ist Brahmi somit wegen seiner positiven Wirkung auf die Gedächtnisleistung und kann dabei grundsätzlich von jedem eingenommen worden, der seine mentale Leistungsfähigkeit verbessern will. Eine Studie des Neuropsychology Laboratory der University of Victoria ist nach einem vergleichbaren Forschungsdesign vorgegangen und hat dabei Folgendes herausgefunden.

 Bei der Doppelblind Studie wurde der einen Gruppe gesunder Erwachsener ein Placebo gegeben und der anderen Brahmi. Nach 12 Wochen zeigte sich bei der Brahmi-Gruppe eine deutliche Verbesserung in der Verarbeitung von visuellen Reizen, der Auffassungs- und Lernfähigkeit und dem Erinnerungsvermögen. Die Studie bewies eindeutig die Wirksamkeit von Brahmi, zeigt aber auch auf, dass die Wirkung erst nach einem längeren Einnahmezeitraum von 12 Wochen eintritt. Auch konnte die Studie damit aufzeigen, dass sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis positiv beeinflusst wurde.

Eine besonders positive Wirkungskraft soll das **[Nootropikum](https://www.brain-effect.com/magazin/nootropika%22%20%5Ct%20%22_self)** auf das Gedächtnis von älteren Leuten haben. Brahmi soll hier einen mildernden Effekt auf die Anzeichen natürlicher kognitiver Degeneration haben. Bedingt ist dies durch den im Alter natürlichen Abbau von Neurotransmittern im Gehirn, was wiederum zu einer verlangsamten Übertragung zwischen den Nervenzellen führt.

 Die Aktivität im Hippocampus, der Gehirnregion, die für Lernen und Erinnern zuständig ist, nimmt deutlich ab, da die Neuronen in dieser Hirnregion immer unempfänglicher für die Signalübertragung werden und insgesamt weniger Nervenzellen gebildet werden. Die Studie des National College of Natural Medicine in Portland hat sich speziell mit diesem Thema beschäftigt und die Wirkung von Brahmi auf ältere Patienten untersucht. Heraus kam, dass sich die gesamte mentale Performance der Testpersonen verbessert hat, was mit Hilfe eines Lerntests überprüft wurde.

**So kann Brahmi dem natürlichen kognitiven Alterungsprozess entgegen wirken und gegen den Erinnerungsverlust bei älteren Menschen helfen.**
Zu guter Letzt ist Brahmi auch für Kinder gut einzunehmen, da es sich um einen reinen Pflanzenstoff handelt. Eine Studie mit Kindern im Alter zwischen 6 und 8 Jahren zeigte, dass auch bei ihnen die positive Wirkung anschlägt. Besonders auffallend war die deutliche Verbesserung der Reaktionszeit der Kinder.

Brahmi hat neben seiner Wirkung auf die mentale Leistungsfähigkeit noch weiter Vorteile. Eine Studie des Department of Phamacology der Banaras Hindu University hat sich mit dem Zusammenhang zu Stress beschäftigt und untersucht, inwiefern Brahmi angstlösend und stressreduzierend sein kann.

 Die Studie ergab, dass der Pflanzenstoff ein so genanntes **[Adaptogen](https://www.brain-effect.com/magazin/adaptogene%22%20%5Ct%20%22_self)** ist und damit erwiesenermaßen eine beruhigende Wirkung besitzt. Adaptogene Naturstoffe unterstützen den Körper nämlich dabei, resistent gegen Stress zu sein, indem sie dazu beitragen, das Ungleichgewicht des Körpers in der Homöostase wieder zu korrigieren. Die Homöostase wird häufig durch Stress aus dem Gleichgewicht gebracht. Grob gesagt, versteht man unter der Homöostase des Körpers verschiedene Regulationsprozesse in Bezug auf die Körpertemperatur, den Hormonhaushalt, den Blutkreislauf usw. Adaptogene Kräuter besitzen nun die Kraft dagegen anzuwirken, stärken die Homöostase und machen den Körper resistenter gegen Stress. Brahmi zählt eben zu diesen Kräutern und sorgt so für ein Gefühl der inneren Ruhe und hat eine beruhigende Wirkung auf den Körper.

 Das ist vor allem dann von Vorteil, wenn man täglich mit einem stressigen Büro- oder Lernalltag zu kämpfen hat. Die Pflanze besitzt also sowohl anregende Kräfte auf das Gehirn, als auch eine beruhigende Kraft, die vor dem täglichen Stress schützt. Brahmi ist definitiv ein rundum Talent mit zahlreichen besonderen Kräften.

Brahmi zählt zu den sehr alten Nootropika. Grundsätzlich sind keine Nebenwirkungen bekannt, solange die empfohlene Dosierung eingehalten wird. Die durchschnittliche empfohlene Tagesdosis liegt bei ca. 300-500 mg. Dadurch wird der tägliche Bedarf optimal abgedeckt, um die mentale Performance zu verbessern: