

Název



Latinsky: Centella asiatica

Jiné názvy: Brahmi, Gotu Kola

Popis

Brahmi, neboli gotu kola je jedna z hlavních bylin pro regeneraci nervové soustavy. Brahmi znamená v sanskrtu vědomí či moudrost. Ve východní medicíně se používá tisíce let a Číňané jí nazývají zázračným elixírem mládí. Brahmi roste v tropických částech Indie, Pakistanu, Srí Lanky, Madagaskaru, a Jižní Afriky, ale též ve východní Evropě.

Co Brahmi obsahuje

Léčebné účinky má kořen a celá rostlina. Obsahuje saponiny, flavonoidy, těkavé oleje.

Zdravotní účinky

Nervový systém. Brahmi působí zejména na nervovou tkáň a krev. „Potrava pro mozek“ - Brahmi je známo zejména pro své účinky na nervovou soustavu a buňky. Používá se tam, kde chceme zvýšit inteligenci, dlouhověkost, paměť. Zklidňuje i posiluje funkci nervové soustavy a netoxikuje a odstraňuje blokády v nervovém systému. Vhodné je proto zejména u nervových onemocnění, včetně depresivních stavů, psychiatrických problémů, epilepsie, hypochondrie, předčasného stárnutí, zapomnětlivosti. Často se používá s bylinou [Ašvagand](#), čímž posiluje mozkovou činnost.

Závislosti. Brahmi pomáhá zbavovat se závislosti na cukru, cigaretách nebo alkoholu.

Játra a ledviny. Posiluje činnost jater a ledvin.

Imunita. Posiluje imunitní systém. [S čajem Tulsi](#) snižuje účinně teploty.

Kožní nemoci. Čistí krev a léčivě působí u oparů.

Další účinky. Vědecky prokázané účinky se týkají též pohlavního a močového ústrojí, hojení ran a křečových žil. V ájurvédské medicíně jsou zaznamenány účinky na vysoký krevní tlak, revmatismus a srdeční nemoci.

Kde Brahmi najdeme

Brahmi najdeme [v kapslích](#) , dále v [čaji Tulsi Brahmi](#) , v přípravku [Klidná Mysl](#) a bylinné směsi [NUTRIJAM](#) .

Dávkování

Čaj: 1-2 lžičky prášku na 1 či ½ šálku mléka nebo vody na spaní. Pít večer před spaním s medem.

Kapsle: 1-2 kapsle dvakrát denně s jídlem. Doporučuje se užívání nejméně 1 měsíc.

Odvar s vodou jako čaj pít s trochou medu před meditací. **Shrnutí**

Působí proti mentálnímu stresu - pozitivně působí u deprese, strachu, negativních emocí a nedostatku koncentrace - pozitivně působí na mentální a emoční rovnováhu - zlepšuje paměť - působí u nespavosti - posiluje oslabený imunitní systém.