

Gotu Kola

Der Aktivstoff **Gotu Kola** wird schon in den ältesten chinesischen kräuter-medizinischen Ratgeber, dem "Shennong Herbal" genannt, der vor etwa 2000 Jahren zusammengestellt wurde. Die positive Wirkung von Gotu Kola bei den Hauptanwendungsgebieten **Venenleiden** und **Cellulite**, konnte nun auch wissenschaftlich nachgewiesen werden. Gotu Kola hat einen positiven Einfluss auf das **Zirkulationssystem** und wird vor allem erfolgreich bei der Behandlung von **Krampfadern und Venenentzündungen eingesetzt, wie auch Beinkrämpfen, geschwollenen Beinen und Schwere oder Kribbeln** in den Beinen. Das ist vor allem gut für Menschen, die inaktiv oder bettlägerig sind.

Zum zweiten zeigt das Präparat gute Resultate bei der Prävention und Behandlung von **Cellulite**. Untersuchungen berichten über eine Erfolgsrate von bis zu **80%**. Dies scheint vor allem darauf zurückzuführen zu sein, daß Centella asiatica die **Bindegewebs-Struktur stärkt**, indem es direkt auf die **Fibroblasten** (eine spezielle Zellform des Bindegewebes) wirkt.

Gotu Kola ist auch ein Mittel gegen **Stress** (siehe auch Ginseng) - jedoch kein Beruhigungsmittel. Gotu Kola wirkt **harntreibend** und wird als **beruhigendes Nervenmittel zu Streßbewältigung**, gegen Überanstrengung der **Augen**, für **geistige Gelassenheit und klares Denken** verwendet. In der traditionellen Pflanzenheilkunde wird Gotu Kola seit Menschengedenken zur Stärkung des **Nervensystems** verwendet.

Aufgrund seines **vitalisierenden Einflusses auf Nerven und Hirnzellen** wird es häufig als "**Hirnnahrung**" bezeichnet. Mit einem natürlichen Anteil der Vitamine A, B, E unterstützt Gotu Kola das **Immunsystem**.

Wirkungsweise: Unterstützt die Ausscheidung von überflüssiger Flüssigkeit, strafft das Gewebe, mindert **Müdigkeit und Depressionen** und steigert den **Sexualtrieb**.

Gotu Kola bewirkt eine **seelische Ausgeglichenheit** bzw. eine **innere Ruhe**, erhöht das klare **Denkvermögen** und wird zusätzlich auch zur Kräftigung bei Stress aber auch Ermüdung und anhaltender **Nervosität** eingenommen. Besonders bei einer kontinuierlichen **Gewichtsreduktion** ist die positive Wirkung von Gotu kola beeindruckend. Gotu kola fördert aktiv die **Kollagen-Matrixbildung** und unterstützt so die **Jugendlichkeit der Körperhaut**, da es auf das Zirkulationssystem des Körpers positiven Einfluss nimmt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Gotu kola aktiv **Cellulite** am Körper reduziert und einer Neubildung entgegen wirkt.

Jüngsten Studien zufolge wirkt sich die Substanz auch günstig auf das **Erinnerungsvermögen** aus, d.h. es kann die **Gedächtnisleitung** verbessern.

Ayurveda

Die kleine Pflanze Gotu Kola ist seit Jahrtausenden für die uralte indische Heilkunst Ayurveda eine unentbehrliche Naturmedizin für den **Geist und das Gehirn**. Gotu Kola hilft Ihnen **beim Einschlafen**, um das allg. Wohlbefinden zu stärken, und sogar bei **Nasen- und Nebenhöhlenproblemen** (mit Honig eingenommen). Nach neuen Erkenntnissen kann Gotu Kola sogar **Ängste dämpfen!** Forschungen deuten darauf hin, dass das Kraut auch **Stress** vorbeugen, das **Blut reinigen, Entzündungen hemmen, den Kreislauf stärken, und wundheilend** wirken kann, sowie günstig auf **Lebererkrankungen** und gegen **Herpes** wirkt.

Laut Ayurveda kann Gotu Kola sogar die **Intelligenz stärken, das Bewusstsein entwickeln, die beiden Hirnhälften in Einklang bringen, das Immunsystem und das Nervensystem stärken, die Gefühle stabilisieren, den Körper revitalisieren und verjüngen**.

Dosierungsempfehlung: 2 Kapseln pro Tag (jeweils 1 morgens und 1 abends)