

1. Ashwaganda

wird normalerweise in den trockeneren Regionen Indiens angebaut, kommt aber auch in Nepal vor. *Withania somnifera* gehört zu einem der am besten erforschten ayurvedischen Kräuter und seine Wurzeln sind einer der bemerkenswertesten Inhaltsstoffe in AM, ähnlich dem Stellenwert von Ginseng in chinesischen Therapien. Daher ist es nicht verwunderlich, dass *Withania somnifera* oft als „indischer Ginseng“ bezeichnet.

2. Ginkgo

ist ein lebendes Fossil, das in China und Japan beheimatet ist. EGb761, *Extrakt aus Ginkgo - Biloba* -Blättern, ist weltweit bekannt für seine positive pharmakologische Wirkung auf Neurotransmittersysteme, insbesondere bei der Behandlung neurologischer Erkrankungen. Er hat neuroprotektives und regeneratives Potenzial für neurale Stammzellen. Ginkgo verbessert die Durchblutung des zentralen Nervensystems und erhöht die Verteilung von Nährstoffen und Sauerstoff im Gehirn. Es eliminiert auch freie Radikale im Körper und verbessert dadurch das Gedächtnis und die Wachsamkeit. Der Ginkgo-Extrakt wird zur Behandlung von Amnesie und AD verschrieben. Ginkgo wird als eine der wichtigen Verbindungen in mehreren pflanzlichen Nervenstärkungsmitteln verwendet. Kürzlich hat diese Pflanze eine positive Wirkung auf viele neurologisch bedingte Gesundheitsbeschwerden gezeigt, darunter Depressionen, Psychosen, Angstzustände und Schizophrenie. In der klinischen Praxis hat sich *Ginkgo-Biloba* -Extrakt (GBE) zur Behandlung von kognitiven Störungen, Gedächtnisstörungen, AD und koronarer Herzkrankheit bewährt und therapeutische Wirkungen auf biochemischer und pharmakologischer Ebene gezeigt

3. Ginseng

wächst nur in der nördlichen Hemisphäre, typischerweise in den kühleren Klimazonen Nordamerikas und Ostasiens (Nordostchina, Ostsibirien, Korea und Bhutan). Dieses Kraut hat seit Tausenden von Jahren eine bedeutende Anwendung in der TCM. Es wird hauptsächlich als Gedächtnisstärkungsmittel und zur Verbesserung des Gedächtnisses und des Lernens verwendet, insbesondere bei älteren Menschen.

4. Brahmi

Brahmi stammt aus Indien und Australien und wächst auch in den Vereinigten Staaten und Ostasien. *Bacopa monnieri* (BM) hat eine lange Geschichte der Verwendung in der AM-Tradition bei der Behandlung verschiedener Beschwerden, einschließlich Epilepsie, Lernförderer, Konzentrationsschwäche, Geisteskrankheiten, Beruhigungsmittel, Schlaganfall, Angstzustände usw. Die Verwendung von *Bacopa monnieri* zur Verbesserung des Gedächtnisses kann auf 800 v. Chr. in Indien zurückdatiert werden. Die Greifkraft des Gehirns und die Fähigkeit, erfasste Informationen zu analysieren, werden ebenfalls erhöht durch *Bacopa monnieri* weist neuroprotektive, antioxidative und hepatoprotektive Eigenschaften auf. Es gab auch vorläufige klinische Studien, die auf eine signifikante Verbesserung der neurokognitiven Funktion beim Menschen nach der Behandlung mit *Bacopa monnieri* hinweisen. Brahmi trägt zur Beruhigung und Entspannung der Gehirnzellen bei und stellt sie bei Erwachsenen in einen normalen Funktionszustand zurück.

5. Kalmus

ist ein medizinisch wertvolles semi-aquatisches Kraut, das in ganz Indien, Zentralasien, Sibirien, Osteuropa und Südrussland wächst und auch in Gärten zu finden ist. Es zeigt zahlreiche therapeutische Eigenschaften wie antiproliferativ, antiulzerativ, antibakteriell, antioxidativ, insektizid, immunsuppressiv, antimykotisch usw. Das Rhizom dieser Pflanze 'Acori Calami Rhizoma' wird hauptsächlich zur Verbesserung des Gedächtnisses verwendet. Kalmus ist ein sehr wichtiges Gehirnstärkungsmittel, da es in sehr kurzer Zeit Ergebnisse zeigt. Kalmus stärkt das Nervensystem und erhöht das Gesamtgedächtnis der Person. Dies wird Patienten mit Epilepsie, Amnesie, Hysterie, Schlaflosigkeit, Neurose, wiederkehrendem Fieber und Melancholie verschrieben.

6. Gotu kola

stammt aus den Feuchtgebieten Asiens und ist weit über die subtropischen Regionen tropischer geografischer Regionen Indiens, Indonesiens, Madagaskars, Chinas, Sri Lankas und Nepals verstreut. Es wird häufig als grünes Blattgemüse und als Heilkraut in AM, Unani-Medizin (UM), Traditioneller Afrikanischer Medizin (TAM) und TCM verwendet. Es verbessert effektiv die Durchblutung in verschiedenen Körperteilen, einschließlich des Gehirns. Darüber hinaus hilft es, das Gehirn vor Schäden zu schützen und verbessert die Konzentration. Das Gehirn ist empfänglicher für Informationen und das Gedächtnis wird verbessert. Die Verwendung dieses Krauts ist im Laufe der Jahrhunderte im indischen Medizinsystem zur Behandlung und Vorbeugung verschiedener Krankheiten und gesundheitsbedingter Beschwerden dokumentiert, darunter Krebs, Wundheilung, Demenz, Diabetes, Hautprobleme, Geschwüre, zur Regeneration des Gehirns und der Nervenzellen, zur Bekämpfung von Alterung, Asthma.

Die positiven Ergebnisse von **Gotu kola** auf die allgemeine Fähigkeit, Konzentrationsfähigkeit wurden in pharmakologischen und klinischen Studien festgestellt. Es wird vermutet, dass **Gotu kola** und *Brahmi* einen ähnlichen medizinischen Wert haben. Aus der ganzen Pflanze wird ein Nervenstärkungsmittel zur Behandlung verschiedener Gehirnerkrankungen oder ein Sirup zur Verbesserung des Gedächtnisses von Kindern hergestellt.

7. Bhringaraj

wächst häufig an feuchten Orten und wird von Bauern auf der ganzen Welt als Unkraut bezeichnet. Es ist in tropischen Gebieten weltweit weit verbreitet, zB in Indien, China, Bangladesch, Thailand und Brasilien. *Bhringaraj* besitzt multifunktionale pharmakologische Eigenschaften und hat nachweislich positive Wirkungen bei der Behandlung verschiedener Erkrankungen, einschließlich Krebs, Magen-Darm-Erkrankungen, Malaria, Fieber, Schlangenbisse, Schnitte und Wunden, Hauterkrankungen, Arthritis, Erkrankungen der Atemwege (wie Asthma), Entzündungen, Ergrauen der Haare und Haarausfall, Lebererkrankungen. Bhringaraj wird traditionell wegen seiner gedächtnisfördernden Qualität verwendet, und daher ist es nicht verwunderlich, dass mehrere Studien zu diesem Zweck durchgeführt wurden.

8. Jatamansi

ist ein bekanntes Medhya-Kraut, das im indischen Ayurveda einen hohen Stellenwert einnimmt. Es wächst häufig im Himalaya von Nepal, China und Indien. Ayurveda sagt die Wurzeln von *Nardostachys jatamansi* haben antiischämische, antioxidative, antikonvulsive und neuroprotektive Aktivitäten. einer signifikanten Verbesserung der Lern- und

Gedächtnisleistung, dass sich Jatamansi als nützliches Mittel zur Behandlung von Demenz bei älteren Personen erweisen könnte.

9. Jyotishmati

eine der am weitesten erforschten Heilpflanzen und bekanntes Medhya Rasayana' (Nervenstärkungsmittel) in der ayurvedischen Medizin (AM). Es ist an verschiedenen geografischen Orten verbreitet, darunter in südostasiatischen Ländern wie Thailand, Sri Lanka, Nepal, Japan, Myanmar, China, Indien, Malaysia, Taiwan, Indonesien, Vietnam und Australien. Sie haben einen bitteren Geschmack, einen unangenehmen Geruch und werden regelmäßig als neuroprotektive Eigenschaften, kognitive Störungen und zur Schärfung/Verbesserung des Gedächtnisses und zur Steigerung der Intelligenz verwendet antiepileptische Funktion gezeigt. Die Samen und das Samenöl werden häufig als Gehirnstärkungsmittel, bei vielen Erkrankungen des zentralen Nervensystems (ZNS) und als neuroprotektives Mittel verwendet. Das Samenöl verbesserte das Lernen und Gedächtnis, während die Spiegel von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin Zusätzlich zu den neurologischen Vorteilen haben verschiedene Pflanzenteile von *C. paniculatus* möglicherweise gezeigt, dass sie eine starke Aktivität bei der Wundheilung, Hypolipidämie, Antioxidationsmittel, Analgetika, Entzündungshemmer, Magengeschwüren und Dyspepsie aufweisen

10. Haritaki

ist ein Laubbaum, der in Südostasien (Indien, China, Sri Lanka, Malaysia und Vietnam) wächst. Die reife Frucht von *Terminalia chebula* wird wegen ihrer gesundheitsfördernden Wirkungen, einschließlich der Verbesserung des Gedächtnisses und des Intellekts, geschätzt. Außerdem wird angenommen, dass der Verzehr der Frucht das Leben verlängert, das Sehvermögen verbessert und das Altern verzögern kann. Um die gewünschte Wirkung zu erzielen, wird der Verzehr einer reifen Frucht jeden Morgen empfohlen.

11. Shankhpushpi

ist ein bekanntes Medhya-Kraut, das häufig in Südindien und Burma vorkommt. In der Antike war es ein bekanntes Medikament zur Verbesserung des Gedächtnisses, ein Psychostimulans und Beruhigungsmittel in der traditionellen indischen Medizin. Ein Gehirntonikum wird aus der ganzen Pflanze hergestellt und zur Verbesserung des Gedächtnisses und des Intellekts verwendet. Sein Konsum behauptete auch, Gedächtnisverlust zu verhindern. Mehrere Forschungsgruppen haben gezeigt, dass bioaktive Verbindungen dieses Krauts antiulzerogen, neuroprotektiv, antimikrobiell (antibakteriell, antiviral), antioxidativ, angstlösend, nootropisch, anxiolytisch, antiobsessiv, krampflösend, schilddrüsenhemmend, hepatoprotektiv, antidepressiv, blutdrucksenkend, anxiolytisch, verbessernde Eigenschaft .Klinische Studien seiner polykräuterartigen Formulierung rechtfertigten sein Potenzial für den uralten Anspruch eines Gehirnstärkungsmittels. Die gedächtnisfördernden und lernverhaltensfördernden Eigenschaften von Shankhpushpi sind in den letzten Jahren weltweit immer beliebter geworden.

12. Shalparni

ist in der ayurvedischen Medizin weit verbreitet. *D. gangeticum* wird traditionell als Adstringens, Anthelminthikum, Diuretikum, Abführmittel, Antipyretikum und bei der Behandlung und Vorbeugung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Demenz und psychischen Störungen verwendet. Weiterhin *D. gangeticum* wurde dokumentiert, dass es immunmodulatorische, antidiabetische, antioxidative, antimikrobielle, writhinghemmende, entzündungshemmende, nierenprotektive, antiulzeröse, hepatoprotektive, antileishmaniale, wundheilende und kardioprotektive Eigenschaften aufweist. Es verbessert signifikant die Lern- und Gedächtnisfähigkeiten und kehrt die Scopolamin- oder natürliche Alterungs-induzierte Amnesie um. Daher *D. Gangeticum* birgt ein bemerkenswertes Potenzial für seine medizinische Anwendung zur Verbesserung des Gedächtnisses sowie zur Behandlung von Demenz und AD.

13. Amla

Der Baum wächst im tropischen Südostasien, Südchina, Pakistan und Bangladesch, insbesondere in Zentral- und Südindien, Ceylon, Malaya und den Mascarene-Inseln. Das Vorhandensein von Vitamin C in der Amla besitzt wohltuende beruhigende Wirkungen auf die Verbesserung des Gedächtnisses, die cholesterinsenkende Eigenschaft und die Anticholinesterase-Aktivität. Amla zeigt positive Ergebnisse bei der Verbesserung des Gedächtnisses bei durch Scopolamin induzierten Gedächtnisdefiziten. Zahlreiche Studien haben die neuropharmakologische Eigenschaft von *P. emblica* bei der Behandlung und Vorbeugung von Demenz gezeigt, die sich durch die multifunktionellen Eigenschaften manifestiert, einschließlich antioxidativer Eigenschaften, cholesterinsenkender Eigenschaften, Anti-Cholinesterase-Eigenschaften und der Fähigkeit, Gedächtnisdefizite zu verbessern und umzukehren

14. Guduchi

Die Pflanze stammt aus den tropischen Regionen (Indien, Sri Lanka und Myanmar). Dieses Mehrzweckkraut regeneriert Gehirnzellen und den ganzen Körper. Gedächtnissteigernde Eigenschaften von *Tinospora cordifolia* wurden bei den Gedächtnis- und Lernfähigkeiten bei normalen und gedächtnisdefizienten Tieren beobachtet.

15. Currybaum

Der Currybaum wächst in tropischen bis subtropischen Regionen. Dieser Baum stammt aus Sri Lanka und Indien. *Murraya koenigii* Blätter, die allgemein als „Curry Patta“ bekannt sind, werden in indischen Gerichten als weit verbreiteter Lebensmittelzusatz verwendet. In Diäten, denen Curryblätter zugesetzt wurden, wurde über eine Verringerung der Cholinesterase-Aktivität im Gehirn sowie über cholesterinsenkende Wirkungen berichtet, die auf die beobachtete nootropische Wirkung zurückgeführt werden können. Daher können Curryblätter zur Verwendung bei der Behandlung von AD untersucht werden.

GEWÜRZE

16. Kurkuma

Kurkuma ist eine traditionelle chinesische Kräuterpflanze und stammt aus dem tropischen Tamilnadu im Südosten Indiens. Kurkuma als goldenes Gewürz bekannt und gilt weithin als Arzneimittel zur Behandlung einer Vielzahl von Krankheiten, darunter Entzündungen, Arthritis, diabetische Wundheilung, Anorexie, mikrobielle Infektionen, Muskelerkrankungen, Krebs, Lebererkrankungen, Diabetes, Gallenerkrankungen, Sinusitis und Husten. Die Rhizome sind das

Reservoir verschiedener Verbindungen, von denen Curcuminoide, die wichtigste phenolische Verbindung, eine Multifunktion aufweisen, die bei der Behandlung verschiedener Krankheiten wirksam ist. Außerdem zeigte auch mehrere pharmakologische Eigenschaften wie neuroprotektive, hepatoprotektive, kardiovaskuläre schützende, antidiabetische, gerinnungshemmende, entzündungshemmende, antioxidative, antimykotische, antivirale, antibakterielle, antineoplastische, antifertile und immunstimulierende Aktivitäten bei Tieren. Das entscheidende Potenzial von ist bei der Behandlung und Vorbeugung von neurodegenerativen Erkrankungen gut belegt.

17. Safran

getrocknete rot-orange Narbe (der einzige nutzbare Teil dieser Pflanze) ist als Fruchtfarbstoff und Aromastoff bekannt und weist nützliche biologische / pharmakologische Wirkungen auf. Es ist ein einheimisches Kraut in Südwestasien (Iran). Seit Jahrhunderten wird Safran ausgiebig als angstlösendes, antitussives, antibakterielles, entzündungshemmendes, hypolipidämisches, antimykotisches, antidiabetisches, antikonvulsives, antityrosinase, antineuropathisches Schmerzmittel, Antikrebsmittel, Antitussivum, Antioxidans, Antiseptikum, Antidepressivum, Antinozizeptivum, Antikrebsmittel verwendet, Antitumor, Vorbeugung gegen Leber- und Milzvergrößerung, Lendenschmerzmittel, Chemoprotektiv, Nierenischämie-Reperusionsprophylaxe, Antigenotoxisch, Aphrodisiakum, Antispasmodikum, Spannungslösend, schleimlösend, kardiovaskulär schützend, Gegenmittel gegen Vergiftungen, Ruhr, Katarakt, Masern, Präeklampsie-Behandlung, Hemmung des Entzugssyndroms, Wundheilung und Abszesse. Neben seinem historischen Wert als Lebensmittelzusatzstoff wiesen mehrere Studien kürzlich auf seine potenzielle Verwendung als Neuroprotektivum (Anti-Alzheimer, Anti-Parkinson), Lern- und Gedächtnisverstärker, Anxiolytikum und Hypnoikum, Gedächtnisdefizite und Hirnschäden hin. Minderung der Morphinabhängigkeit. Eine Studie zeigt, dass die Behandlung von leichter bis mittelschwerer AD mit Safran bei Erwachsenen ab 55 Jahren sicher und wirksam ist.

18. Süßholz

ist eine Hülsenfrucht, die in Südrussland und Asien im Mittelmeerraum beheimatet ist und im gesamten Nahen Osten und in Europa weit verbreitet ist. Dieses Kraut ist weltweit für seine verschiedenen heilenden Eigenschaften bekannt. Verschiedene Teile dieser Pflanze wurden zur Behandlung verschiedener gesundheitsbezogener Störungen verwendet, wie zum Beispiel Wurzeln bei Diabetes, Blähungen und Basedow-Krankheit, Stängel bei Tuberkulose und Blätter in Wunden. Darüber hinaus ist dieses mehrjährige Kraut weithin anerkannt, um verschiedene pathologische Zustände zu behandeln, darunter Epilepsie, Magengeschwüre, Gelbsucht, Atemwegserkrankungen, Fieber, Hyperdipsie, hämorrhagische Erkrankungen, Rheuma, sexuelle Schwäche, Lähmungen, Hautkrankheiten usw. Süßholz, ein Wurzelextrakt von *G. Glabra* wird im Allgemeinen als Gehirnstärkungsmittel und Gehirn-Revitalisierungsmittel verwendet. Diese Pflanze wird im Ayurveda als „Medhya dravya“ bezeichnet und wurde allgemein verwendet, um Gedächtnis und Intellekt zu verbessern. Gedächtnis und die Lernfähigkeit signifikant steigert. als starkes neuroprotektives Mittel zugeschrieben wird und eine Möglichkeit sein könnte, ein wirksames Medikament für AD und PD zu werden.

19. Kakao

Der Kakaobaum ist in Mittel- und Südamerika beheimatet. Er bewirkt seine signifikante Wirkung auf die Verbesserung des Gedächtnisses.

20. Muskat

Der Nugmet-Baum stammt ursprünglich von den Banda-Inseln, Indonesien. Eine signifikante Verbesserung der Lernfähigkeit und Gedächtnisleistung wurde festgestellt. Die durch Scopolamin und Diazepam induzierte Gedächtnisstörung wurde mit dem Extrakt ebenfalls rückgängig gemacht.

21. Ingwer

Ingwer wurde zuerst in Südasien angebaut, wird heute aber auch in Ostafrika und der Karibik angebaut. Seine Rhizome besitzen starke gedächtnisfördernde Eigenschaften. Es verbessert die Gedächtnisleistung und die Ganzkörperdurchblutung inklusive der Nährstoffversorgung des Gehirns. Ingwer verbesserte das Lernen und Gedächtnis signifikant, indem er die Aktivität der Hemmung der Acetylcholinesterase im ganzen Gehirn im Falle einer Scopolamin-induzierten Gedächtnisstörung erhöhte.

KRÄUTER UND TEE

22. Johanniskraut

ist in den subtropischen und gemäßigten geografischen Regionen Europas, Westasiens, des mittleren Ostens Indiens, Nordafrikas, Russlands und Chinas beheimatet. *H. perforatum* ist zur therapeutischen Intervention zugelassen Diese Phytochemikalien verleihen eine Reihe pharmakologischer Eigenschaften wie antivirale, neuroprotektive, antimykotische, antiischämische, wundheilende, antibakterielle, antioxidative und antidepressive Aktivität. Es ist ein ausgezeichnetes Stärkungsmittel für Hirnschäden und verbessert das räumliche Gedächtnis und das Lernverhalten. Es hilft bei der Regeneration des Nervensystems. Möglicherweise könnte die Verwendung von *Hypericum* -Extrakt für die Behandlung von Depressionen im Zusammenhang mit Demenz vorteilhafter sein als andere Antidepressiva, die eine Sedierung verursachen können.

23. Zitronenmelisse

ist ein mehrjähriges, nach Zitrone duftendes Kraut, das in Südmitteleuropa und im Mittelmeerraum natürlich wächst. Der aus dieser Pflanze zubereitete Tee wird in der TCM wegen seiner spasmolytischen Wirkung zur Nervenberuhigung und in der europäischen Medizin zur Verbesserung der Sinne und des Gedächtnisses eingesetzt. Es stärkt auch die Gehirnzellen und macht den Kopf frei. Randomisierte, placebokontrollierte, balancierte Crossover- und Doppelblindstudien bestätigten den Einfluss von akut verabreichter Zitronenmelisse auf die Modulation von Stimmung und kognitiver Leistungsfähigkeit. Es zeigt auch eine signifikante Wirkung auf Menschen mit schwerer Demenz. Verschiedene Studien zeigen, dass Zitronenmelisse das Potenzial hat, die AD zu kontrollieren und die Unruhe bei AD-Patienten zu kontrollieren

24. Tulsi

(auch bekannt als „heiliges Basilikum“) ist eine aromatische Pflanze, die zur Familie der Lippenblütler gehört. Sie ist auf dem indischen Subkontinent beheimatet und wird in den südostasiatischen Tropen angebaut. Tulsi nimmt seit der Antike in Indien einen respektvollen Platz ein. Es kehrt auch die altersbedingten Gedächtnisdefizite um.

26. spanischer Salbei

ist eine mehrjährige Pflanze in der Familie der Lippenblütler. Dieses kleine holzige Kraut wächst typischerweise auf felsigen Böden im Mittelmeerraum (Spanien und Südfrankreich). Dieses Kraut wurde wegen seiner wertvollen Wirkung auf Depressionen, zerebrale Ischämie,

Gedächtnisstörungen und Anticholinesterase-Aktivität populär. Basierend auf klinischen Daten, das ätherische Öl und Extrakte aus *Salvia lavandulaefolia* schlug das Potenzial für die Therapie von AD und anderen Gedächtnisstörungen vor.

27. Gemeiner Salbei

Die Pflanze ist im Mittelmeerraum beheimatet, wird jedoch aufgrund ihrer Beliebtheit heute an verschiedenen Orten weltweit angebaut. Es ist eines unserer bekanntesten Heilkräuter. Weitere Untersuchungen zeigen, dass dieses Kraut bei der Behandlung von leichter bis mittelschwerer AD nützlich sein kann.

28. Rosmarin

Die Rosmarinpflanze stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Seit der Antike wird Rosmarin zur Verbesserung und Stärkung des Gedächtnisses verwendet. Im antiken Griechenland galt es als Stimulans für den Geist. Noch heute verbrennen Studenten in Griechenland die Anlage, wenn sie für Prüfungen lernen. In der Tat wirkt es als Stimulator der Durchblutung des Gehirns und als Verstärker der geistigen Wachsamkeit.

29. Grüntee

Die Grünteepflanze stammt aus Süd-, Ost- und Südostasien. Heutzutage wird es jedoch in den subtropischen und tropischen Regionen der Welt angebaut, einschließlich Japan und Sri Lanka. Es hat starke neuroprotektive, Radikalfänger-, antioxidative, antionkogene, hepatoprotektive, antidiabetische, antivirale und chemopräventive Eigenschaften, die bei der Vorbeugung einer Vielzahl von gesundheitsbezogenen Beschwerden, einschließlich Neurodegeneration, von Vorteil sind, Hypotonie, Erbrechen, Gedächtnisverlust, Hautkrebs, Lungenkrebs und Brustkrebs, Fettleibigkeit, Arteriosklerose, Kopfschmerzen, Typ-2-Diabetes, Magenbeschwerden, Magen-Darm-Krebs, Eierstockkrebs, Parkinson, Durchfall, Nierensteine. Da grüner Tee eine Fülle bioaktiver Moleküle, insbesondere Katechine, aufweist, ist er eine bekannte Quelle für Neuroprotektion. Mehrere neuere Studien haben herausgefunden, dass Tees (reg und grün) als Nahrungsergänzungsmittel ein erhebliches Potenzial haben, Gedächtnis- und Lerndefizite und oxidativen Stress im Hippocampus in einem Alzheimer-Krankheitsmodell zu reduzieren/zu schützen. Daher könnten bioaktive Tees ein geeigneter potenter therapeutischer Kandidat gegen neurodegenerative Erkrankungen sein. Darüber hinaus wurde in klinischen Studien und verschiedenen Tiermodellen gezeigt, dass die Einnahme von grünem Tee Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert, indem sie das Gesamt- und LDL-Cholesterin, den Blutdruck und die kardiovaskuläre Sterblichkeit senkt.

30. Mate

ist eine Pflanze, die typischerweise in Südamerika angebaut und verarbeitet wird, insbesondere in Nordargentinien, Paraguay, Uruguay und Südbrasilien. Sein Eintritt in den Körper weist neuroprotektive, harntreibende, antimutagene, entzündungshemmende, antioxidative, antidiabetische, antihyperglykämische, antidepressive, krampflösende, hypocholesterinämische, antimykotische und antiadipositas Wirkungen auf. Die gedächtnisfördernde Aktivität von Mate-Teeblättern wird anhand verschiedener Gedächtnis- und Lernmodelle beschrieben. Es wurde über die wertvollen Wirkungen von Mate-Tee berichtet, der zur Verbesserung der Kognition sowie des Kurz- und Langzeitgedächtnisses bei Tieren verwendet wird. Es hat auch Eigenschaften zur Behandlung von Demenz. In jüngerer Zeit haben mehrere Forschergruppen dies demonstriert. Mate-Derivate sind reich an bioaktiven Verbindungen, die, wenn sie in das Zentrale Nervensystem (ZNS) gelangen, signifikante therapeutische Indizes erzeugen.

SPEZIELLE HEILPFLANZEN

32. Magnolienbaum

wächst natürlicherweise in China typischerweise in Bergen und Tälern in Höhen von 300–1500 m. Die Rinde der *Magnolia officinalis* (Magnoliaceae) wird in China traditionell als Medizin zur Verbesserung des Gedächtnisses und zur Behandlung von Neurosen, Angstzuständen, Schlaganfällen, Demenz usw. verwendet. *Magnolia* ist in der Lage, Scopolamin-induzierte Gedächtnisstörungen zu hemmen und die Gedächtnisleistung und die Lernfähigkeit zu erhöhen.

33. Japanische Kornelkirsche

ist ein Laubbaum, der in China, Japan und Korea weit verbreitet ist/vorkommt. Diese Pflanze wird normalerweise als Nahrungsmittel oder aufgrund ihrer medizinischen Eigenschaften verwendet. Darüber hinaus ist dieses Kraut dafür bekannt, dass es neuroprotektive, antitumorale, antidiabetische, immunmodulatorische, kardioprotektive, anti-amnestische, antimikrobielle, antioxidative, entzündungshemmende, Nieren- und Leberschutz-Eigenschaften besitzt. Cornel-Iridoid-Glycosid (CIG) ist der Hauptbestandteil in diesem Kraut, das die Fähigkeit hat, die Neurogenese zu fördern und die neurologische Funktion zu verbessern. Iridoide von *C. officinalis* schützen auch Hippocampuszellen, die unter Glutamat gelitten haben beobachteten Gedächtnisdefizite signifikant verbesserte. Es reduzierte auch den Neuronenverlust im Hippocampus. Die dokumentierte neuroprotektive und anti-amnestische Eigenschaft von *C. officinalis* wird auf antioxydante und radikalfangende Wirkungen zurückgeführt.