

Die alte medizinische Maxime, dass sich das Gehirn nicht selbst reparieren kann, war falsch, was angesichts weit verbreiteter neurodegenerativer Erkrankungen eine gute Nachricht ist.

Jahrzehntelang glaubte man, dass eine Gehirnregeneration nicht möglich sei. Aber eine Reihe von Forschungsergebnissen zeigt nun, dass gängige Lebensmittel wie Brokkoli Verbindungen enthalten, die die Reparatur und Erneuerung von Nervengewebe stimulieren können.

Seit Santiago Ramón y Cajal, der Vater der Neurowissenschaften, erklärte, dass im erwachsenen Gehirn „nichts regeneriert werden darf“, wurde die Vorstellung, dass man beschädigtes Gehirngewebe reparieren oder regenerieren kann, durch dieses zentrale Dogma ausgeschlossen. Aber überzeugende Beweise für die Gehirnregeneration tauchten in den 1960er Jahren mit einem Bericht des MIT-Wissenschaftlers Joseph Altman auf, dass der Hippocampus von erwachsenen Ratten und Meerschweinchen und der Kortex von Katzen tatsächlich einen Prozess durchmachten, der als Neurogenese bezeichnet wird, dh das Wachstum und die Entwicklung von Nervengewebe.

In den folgenden Jahrzehnten häuften sich immer mehr Beweise dafür, dass sich das Gehirn in einem ständig dynamischen Zustand der Selbstreparatur und Selbstregeneration befindet und sich auf neurale Stammzellen verlässt, um beschädigtes und gealtertes Gewebe zu ersetzen und zu reparieren. In einer Ära weit verbreiteter neurodegenerativer Erkrankungen - von denen das konventionelle medizinische Establishment behauptet, sie seien unheilbar - ist diese Entdeckung eindeutig ermutigend. Wenn sich das Gehirn regenerieren kann, gilt es herauszufinden, wie dieser Prozess nicht gestört werden kann und Methoden zur Steigerung und Unterstützung der angeborenen Selbstheilungskräfte finden.

Lesen Sie hier weiter:

https://www.theepochtimes.com/broccoli-can-stimulate-brain-regeneration-new-research-suggests_4240348.html

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28142224/>

<https://www.greenmedinfo.com/substance/sulforaphane>

Anmerkung: Ruhe, genügend Schlaf, gute Durchblutung durch (Kopfstand) und Joggen ist für Ihr Gehirn optimal.