

# АНАНТАВАТІ

ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Випуск №1

## МЕДИКИ ТЕЖ ЛЮДИ

2  
ПАЛИТИ ЧИ  
НЕРВУВАТИСЯ?

3  
РОСЛИННИЙ  
АНТИСТРЕС

4  
ПРО СКЛЯНКУ  
З ВОДОЮ  
ТА СТРЕС

**С**

трес є невід'ємною частиною життя 99% людей на нашій планеті. Навіть немовля перебуває у стресовому стані в момент появи на світ. Наслідки стресу можуть бути найрізноманітнішими і найнебезпечнішими. Проблеми зі здоров'ям, погіршення відносин з рідними і близькими, аварії, катастрофи, нещасні випадки — це тільки деякі з усіх можливих результатів пережитого нервового напруження.

Ми впевнені, що будь-яка терапія має включати в себе профілактику і лікування перенапруги. Але, хто ж буде лікувати стрес у тих, хто лікує стрес? Медики так само, а часом навіть більше ніж інші, схильні до впливу психологічних та емоційних навантажень. Багатьма дослідженнями було встановлено, що рівень стресу у лікарів вищий, ніж у представників інших професій.

Ми — команда Анантаваті, прагнемо допомогти лікарям знизити рівень напруги. На сторінках цього і наступних дайджестів, ми звернемо увагу на різні аспекти антистрес-методик. Буде гумор, кулінарія, філософія і навіть алкоголь. Ми будемо вам дуже вдячні за зворотній зв'язок по кожному матеріалу. Це допоможе нам стати кращими, а вам спокійнішими. ■



Надсилайте свої побажання та пропозиції за адресою [info@anantavati.com](mailto:info@anantavati.com)

З повагою,  
команда Анантаваті



# Палити чи нервуватися?



**Н**а серцево-судинні захворювання страждає величезна кількість людей у всьому світі. Є багато причин, що викликають проблеми з серцем, але найглобальнішою досі є стрес. Найчастіше стреси провокують такі захворювання серця: артеріальна гіпертонія, вегето-судинна дистонія, інсульт, атеросклероз, аритмія, інфаркт. Особливо варто поговорити про ішемічну хворобу серця (ІХС).

Перший мета-аналітичний огляд впливу стресу на розвиток ІХС об'єднав результати 6 великих загальних досліджень, у яких взяли участь 118 696 учасників. Дослідження тривали понад десять років. Було виявлено, що висока схильність до стресу має зв'язок з коефіцієнтом ризику виникнення ішемічної хвороби серця і становить 1.27 на кожен випадок ІХС.

**Висока схильність до стресу призводить до збільшення ризику виникнення ІХС на 27%. Це можна розглядати як еквівалент:**

- підвищення рівня загального холестерину на 50 мг/дл
- підвищення артеріального тиску — на 2,7/1,4 мм рт. ст.
- куріння більше 5 сигарет на день

Важливо пам'ятати, що якщо дбати про свій психологічний стан (медитації, йога тощо), ризик виникнення хвороб серця зменшується на 27%, а тривалість життя хворих (особливо чоловіків) зростає на 2 роки.

Позитивне ставлення до життя, уникання стресу та самоконтроль допоможуть зменшити ризик захворювань серцево-судинної системи. А йога та інші подібні практики сприятимуть гармонії у вашому житті. ■

## ЯК ПОЗБАВИТИСЯ СТРЕСУ

# Як зменшити стрес? Кохайтеся ;)

**П**остійний стрес сприяє гормональним змінам, зменшує лібідо та уповільнює сексуальну реакцію. В той же час саме секс допоможе зменшити рівень стресу. Бажаєте подробиць? Будь ласка!

- ♥ Будь-який стрес відображається в організмі перенапруженням м'язів. Кохайчись ви розслаблюєтеся і самопочуття покращується.
- ♥ Під час сексу виробляється дофамін — речовина, яка бореться з гормонами стресу. А на додаток до нього — ендорфіни, які називають «гормонами щастя», та окситоцин, що посилює бажання.
- ♥ Згідно досліджень вчених-нейробіологів, сексуально активні самці пацюків значно спокійніші, ніж їх менш активні побратими.
- ♥ У 50% випадків статевий акт у богомолів починається з того, що самка відриває самцю голову. Це ми до того, що під час сексу «голова», а точніше думки про труднощі, вам не потрібні. Просто насолоджуйтеся.
- ♥ Секс із партнером зменшує рівень гормонів стресу. Але процес має бути тривалим, а не «три хвилини й спати».
- ♥ Ті, хто утримуються від сексу взагалі, мають найвищий кров'яний тиск. Тож не ризикуйте здоров'ям, кохайтеся! ■





# Вітанія снодійна

Вітанію снодійну (далі — Вітанія) ще називають  
зимовою вишнею, індійським женьшенем  
та фізалісом снодійним



численних дослідженнях доведена **антистресова та антидепресивна** дія Вітанії. Так, у проспективному рандомізованому подвійному сліпому плацебо-контрольованому дослідженні (Auddy B., 2008) було встановлено антистресову дію Вітанії, що проявлялась за рахунок зниження рівня гормонів стресу та підвищення рівня антистресових гормонів. В експериментальних дослідженнях показано, що антидепресивна дія Вітанії прирівнюється до дії іміпраміну; у разі їх сумісного застосування посилюється антидепресивна дія іміпраміну (Jayantni M.K., 2012).



В експериментальних дослідженнях встановлено й **нейропротекторні** властивості Вітанії. Вітанія захищає від пошкодження нейронів при ішемічному інсульті, хворобах Паркінсона, Хантінгтона та Альцгеймера (Ahmad M., 2005, Narendra S., 2011, Raghavan A., 2015).



Вітанія покращує **сексуальні функції** як у чоловіків (Umadevi M., 2012), так і у жінок (Dongre S., 2015). Дослідження ефективності Вітанії у жінок **в період менопаузи** (Mansi B. M., 2012) довели статистично значиме зниження кількості припливів, зменшення дискомфорту в області серця, зменшення проблем зі сном, частоти появи депресивного настрою, роздратованості, фізичного та психічного виснаження, сексуальних проблем, сухості вагіни та дискомфорту в суглобах і м'язях.



Дослідження Abbas A.M. (2011) показало ефективність Вітанії щодо **лікування чоловічого безпліддя, обумовленого стресом**. Застосування Вітанії протягом трьох місяців привело до зниження рівня стресу, покращення якості сперми у чоловіків та до вагітності у 14% їх партнерів.



Експериментальні дослідження показали, що Вітанія має **тиреотропний ефект** та сприяє збільшенню Т4 в сироватці крові (Panda S., 1999). Клінічне дослідження фітокомплексу, що містить Вітанію, показало її ефективність щодо

**зниження високого рівня цукру**, зміцнення імунної системи і поліпшення антиоксидантного статусу хворих на цукровий діабет (Gupta S., 2013).



При пероральному застосуванні екстракту Вітанії у пацієнтів із **запальними захворюваннями кишечника** встановлено його антиоксидантну та протизапальну дію. Місцеве застосування в якості ректального гелю виявилось настільки ж ефективним, як і лікування мезаламіном (Pawar P., 2011).

Вітанія також чинить **адаптогенну, ноотропну, імуномодульвальну, знеболювальну, хондропротекторну, протимікробну, антигрибкову, діуретичну, гіполіпідемічну, кардіопротекторну, протисудомну дію** (Kulharni R.R., 1991; Mohanty I., 2004; Venil N. S., 2007; Umadevi M., 2012; Imtiyaz S., 2013; Narinderpal K., 2013).

**Переносимість та безпека при застосуванні.** У клінічних та експериментальних дослідженнях показано, що навіть високі дози Вітанії є безпечними і добре переносяться (Chandrasekhar K., 2012).

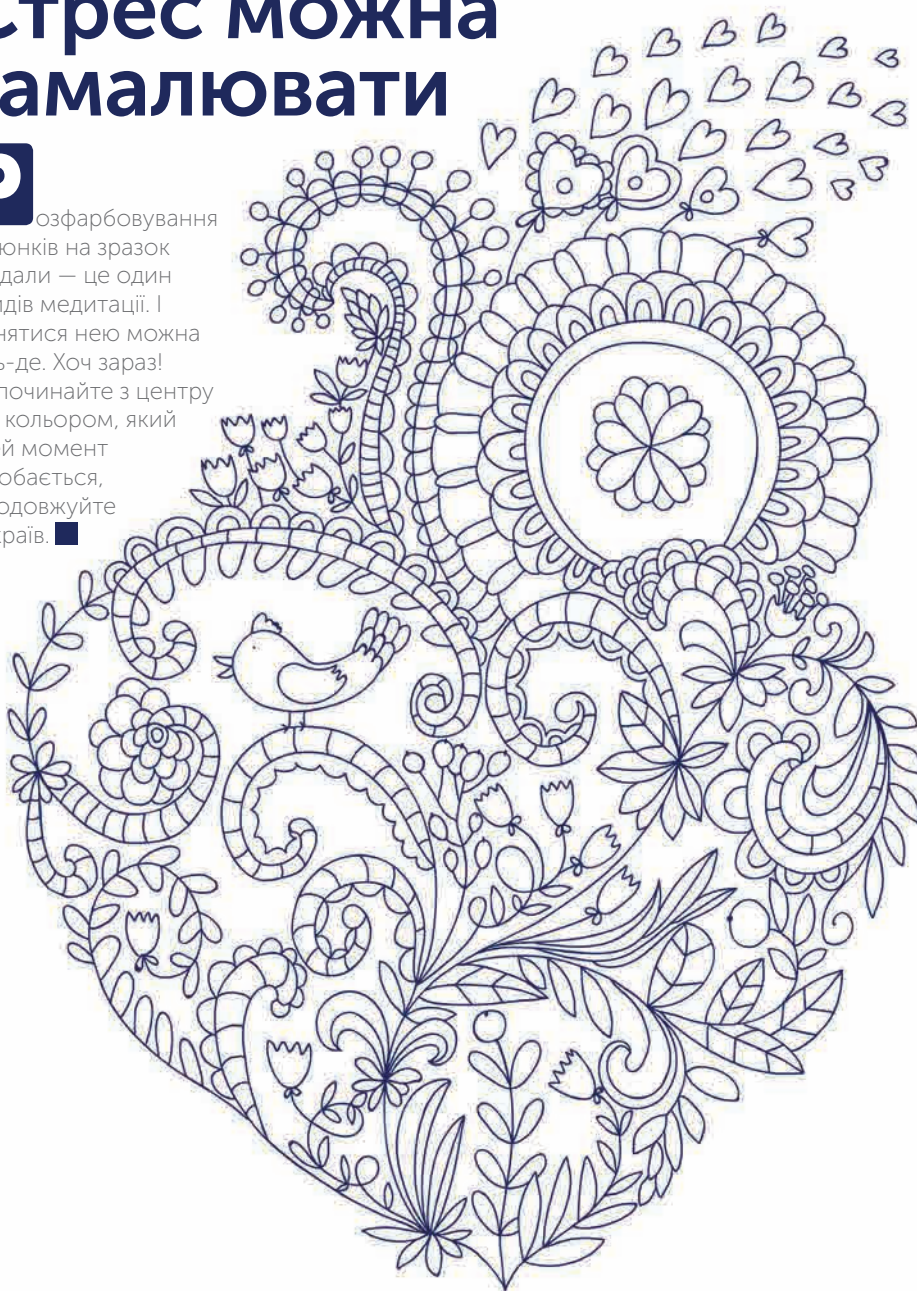
Єдиним застереженням при застосуванні Вітанії є алергія на трави, що належать до сімейства пасльонових (Chandrasekhar K., 2012). Застосування Вітанії навіть у високих дозах не призводить до зміни маси тіла (Kushwaha S., 2012). Вітанія не лише не погіршує, але й покращує швидкість психомоторних реакцій (DiPasquale R., 2014) ■





# Стрес можна замалювати

**Р**озфарбовування малюнків на зразок мандали — це один із видів медитації. І зайнятися нею можна будь-де. Хоч зараз! Розпочинайте з центру тим кольором, який в цей момент подобається, і продовжуйте до країв. ■



## Про склянку з водою та стрес

**П**сихолог вчила аудиторію керувати гнівом. Коли вона підняла склянку води, всі чекали на щось на зразок: «Вона наполовину повна чи наполовину порожня?». Але замість цього психолог запитала: «Скільки важить ця склянка води?»

Хтось сказав, що 250 г, а хтось, що 500. Психолог відповіла: «Абсолютна вага не має значення. Все залежить від того, як довго я її тримаю. Якщо триматиму хвилину — це не проблема. Якщо годину — у мене заболить рука. Якщо я буду тримати увесь день — рука заніміє. Вага склянки не змінюється, але чим довше я її тримаю, тим важчою вона стає».

Стреси й переживання — це як склянка з водою. Якщо думати про них зовсім трішки, то нічого не станеться. Якщо довше — стане боляче. А якщо ж ви будете згадувати про них увесь день — хвилювання вас паралізують. Тож не забувайте опускати склянку! ■

## АНТИСТРЕС-МЕНЮ

**Ч**ому італійці такі життєрадісні? Вони обожають продукти, що зменшують рівень стресу! Приготуйте сьогодні італійський салат «Капрезе», адже у ньому — лише корисні антистрес-складники.

### Приготування:

1. Помідори нарізати кружечками товщиною 6-7 мм
2. Моцареллу — скибочками, товщиною як помідори
3. Все викласти на велику тарілку, чергуючи помідори та сир
4. Посолити та поперчити, прикрасити листочками базилику
5. Перед подачею полити оливковою олією, яку можна змішати з бальзамічним оцтом



## Спокій по італійськи

Помідори містять серотонін, який називають "гормоном щастя". Моцарелла має у складі триптофан, завдяки якому ми стаємо спокійнішими та щасливішими. Базилик багатий вітаміном С та антиоксидантами, що знижують стрес та кров'яний тиск. Оливкова олія корисна ще й завдяки ліноленовій кислоті, що дає організму багато енергії для подолання стресу. ■

### Інгредієнти:

- Моцарелла — 150 г.
- Червоні помідори — 5-6 шт.
- Зелений базилик — 2-3 гілочки
- Оливкова олія — 4-5 ст. л.
- Сіль, чорний перець — за смаком
- Каперси, бальзамічний оцет та орегано — за бажанням