

АНАНТАВАТІ

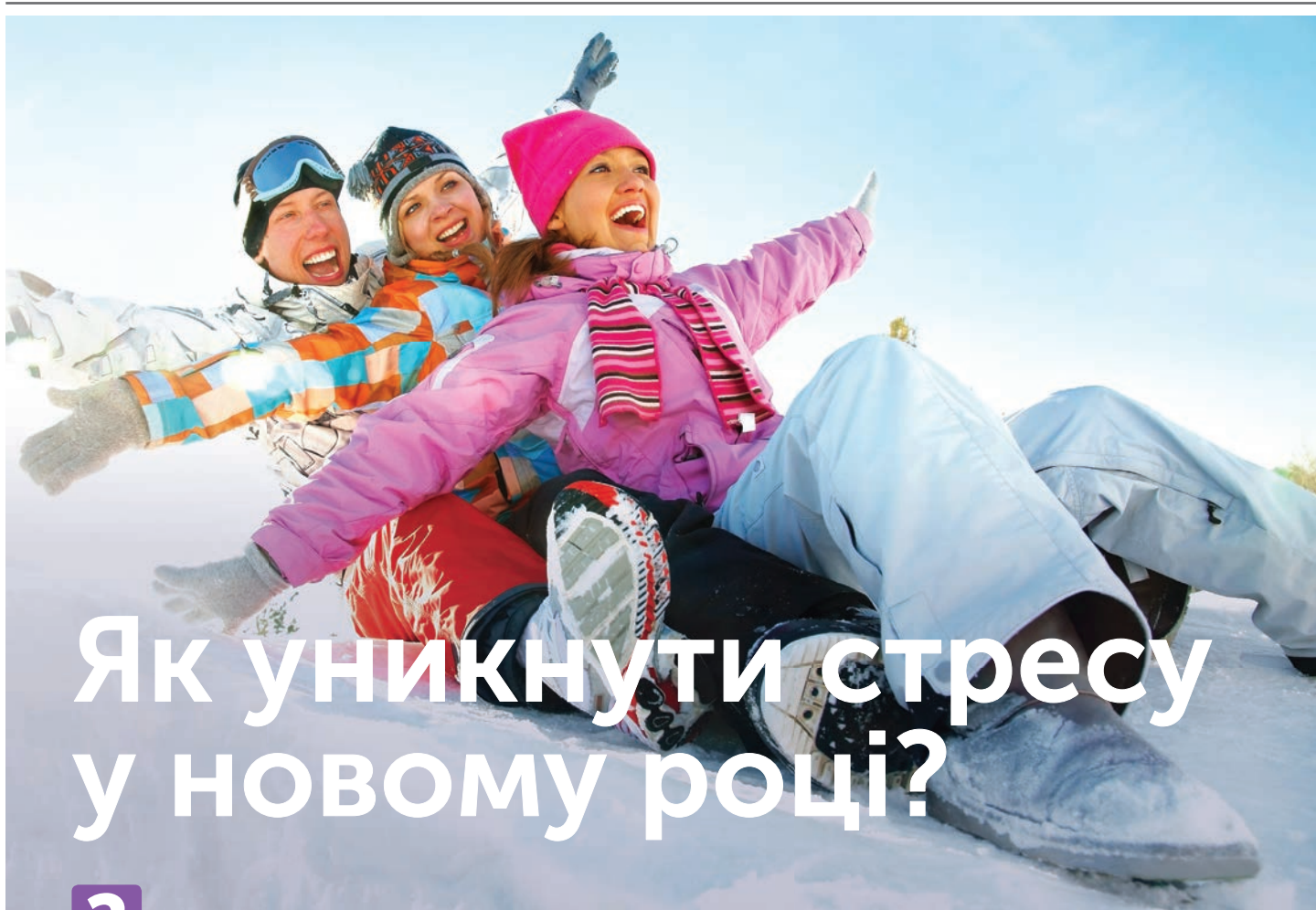
ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Випуск №3

2/ ТВАРИНИ-Антистрес

3/ РОСЛИННИЙ Антистрес

4/ ГОРОСКОП НА 2017 РІК



Як уникнути стресу у новому році?

3 а відповіддю на це питання ми звернулися до відомих людей. Давайте разом прислухаємося до їх порад, і тоді цей рік буде одним з найщасливіших і пам'ятних для нас.

● Якщо у вашому житті пішов дощ, зосередьтеся на квітах, які зацвітуть завдяки цьому дощу.

Радханатх Свами

● Найкращий засіб підбадьорити себе — це підбадьорити кого-небудь іншого.

Марк Твен

● Коли здається, що все йде проти вас, пам'ятайте, що літак злітає проти вітру, а не з ним.

Генрі Форд

● Не витрачайте час на пошук перешкод: їх може і не існувати.

Франц Кафка

● Той, хто шукає мільйони, вельми рідко їх знаходить, але той, хто їх не шукає, — не знаходить ніколи!

Оноре Бальзак

● Стрес — це не те, що з вами сталося, а те, як ви це сприймаєте.

Ганс Сельє



Надсилайте свої побажання та пропозиції за адресою info@anantavati.com

З повагою,
команда Анантаваті



Хвостаті лікарі

Ви знаєте, чому дядько Федір з Простоквашино завжди посміхався і ніколи не сумував? Все просто — у нього був цілий зоопарк домашніх тварин: собака, кіт, галча і навіть корова з телям. А вчені вже давно довели, що всі наші «хвостаті друзі» — біоенергетики. Вони гостро відчувають негативну енергію і вміють перетворювати її на позитивну. При цьому тварини не тільки піднімають нам настрій, але й допомагають у боротьбі з хворобами.

Давайте подивимося, хто з «братів наших менших» підходить найкраще саме вам: Матроскін, Шарик, чи хтось інший.

Собаки. Вони не тільки заспокоюють і знімають стрес. Спілкування з цими тваринами може запобігти серцевому нападу. Крім того, собаки допоможуть швидше відновитися після хвороби. Контакт з ними піднімає настрій.

Кішки. У ті хвилини, коли сумно і тоскно, досить просто взяти на руки kota — через декілька хвилин стане легше.



Погладжування кішки знімає стрес, знижує кров'яний тиск, покращує самопочуття.

Цікаво, що котяче муркотіння здатне омолодити організм. Вчені встановили, що звук, який видають ці тварини, відбувається на частоті 22 і 44 Гц, а ці вібрації сприяють регенерації клітин людського організму.

Папуги. Ці птахи піднімають настрій, допомагають впоратися з депресією і стресом. Спостереження за папугами, канарками та іншими домашніми птахами також сприяє відновленню здоров'я у людей, які перенесли інфаркт і тим, хто страждає на порок серця.

Рибки. Вони відмінно борються зі стресом. Дивлячись на них можна дуже швидко заспокоїтися, забути про тривожні думки. Завести рибку треба тим, хто страждає на стенокардію, нервові розлади і епілепсію.

Недарма домашніх вихованців вважають повноцінними членами сім'ї, оскільки вони так само, як і ваші рідні, дбають про вас. Тому, якщо ви схильні до депресії — заведіть собі домашнього улюбленця. Як казав листоноша Печкін: «Кажу-нібудь зверушку заведу. Чтобы жить было веселее. Приходишь домой, а она тебе радуется».

СВЯТА БЕЗ ДЕПРЕСІЇ

Як провести зимові свята та не впасти в депресію

Новорічні свята — від Святого Миколая до Водохреща — свята, які любить майже кожен. Але нерідко саме святкові дні викликають у людей стрес, який може перетворитися на депресію. Найчастіше це викликано не до кінця реалізованими планами у році, що минає, фінансовою нестабільністю, неможливістю бути поруч із родиною або друзями.

Психологи кажуть, що в ці дні стрес може проявитися у вигляді безсоння, головного болю, а також викликати спрагу і голод.

Щоб цього уникнути не очікуйте від свята чогось феєричного. Не намагайтеся все зробити особисто. Дивіться з оптимізмом у майбутнє та насолоджуйтеся теперішнім! 😊

Також ми радимо не зловживати алкоголем — він лише посилить депресію. Найефективніше цей час провести з рідними людьми або, якщо ви самотні, спробувати себе у ролі волонтера, щоб бути корисним. ■

ЯК ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ

5 порад від АНАНТАВАТІ, як прийти на роботу після свят в гарному настрої:

- 1 Добре відпочиньте. Якщо у вас не вистачало до цього часу на сім'ю — проведіть канікули разом, сходите куди-небудь. Якщо є можливість — вирушайте у подорож.
- 2 Не зловживайте жирною їжею. Займіться спортом — це відмінно піднімає настрій.
- 3 Зберігайте рівновагу праці та відпочинку: лягайте непізно і рано вставайте. Це допоможе зробити перехід на робочий час менш стресовим.
- 4 Мотивуйте себе. Намагайтеся ставити реальні цілі, яких ви зможете досягти в цьому році і йти до них.
- 5 На роботі в першу чергу поспілкуйтеся з колегами. Це допоможе вам плавно увійти в робочий ритм та підбадьорить.

І найголовніше — використовуйте свята за призначенням! Життя цікаве та різноманітне. Розважайтеся! ■



Васора monnieri

Бакопа Монье (далі – Бакопа) – лікарська рослина, що має унікальні властивості та входить до «золотого ряду» аюрведи. Бакопу ще називають трава Благодаті.

Анксиолітична дія

Анксиолітична дія Бакопи підтверджена багатьма клінічними дослідженнями. Так, у рандомізованому плацебоконтрольованому подвійному сліпому перехресному дослідженні прийом екстракту Бакопи призвів до **зменшення тривоги та нормалізації сну** (Kumar T., 2011).

У експерименті Bhattacharaya S.K. (1998) була встановлена **анксиолітична** активність стандартизованого екстракту Бакопи на рівні лоразепаму за всіма тестовими параметрами. Sairam K. (2002) виявив **антидепресивну** активність Бакопи на рівні антидепресанту іміпраміну.

Покращення когнітивних функцій

Мета-аналіз 9 клінічних досліджень, в яких застосовували стандартизований екстракт Бакопи Монье без будь-яких препаратів, що впливають на когнітивні функції, показав **покращення когнітивних функцій** у 84,3% пацієнтів (Kongkeaw C., 2013).

Відкрите проспективне **дослідження на пацієнтах із хворобою Альцгеймера** показало значне покращення орієнтації у часі, покращення уваги, зниження роздратованості та зменшення безсоння (Goswami S., 2011).

У клінічному дослідженні при співставленні дії порошку Бакопи (250 мг на добу) із кофеїном (100 мг 2 рази на добу), у **ряді когнітивних тестів** з меншою кількістю побічних ефектів Бакопа проявила **кращі результати, ніж кофеїн** (Raina, 2009).

Допомога при синдромі гіперактивності

У клінічному дослідженні на дітях віком від 6 до 12 років із симптомами дефіциту уваги та гіперактивності, застосування Бакопи привело до зменшення занепокоєння у 93% та покращення самоконтролю у 89% дітей. **Симптоми дефіциту уваги** зменшилися у 85%, імпульсивність знизилася у 67% дітей (Dave U.P., 2014).

Нові горизонти для Бакопи

В експериментальному дослідженні Gunduluru S. (2012) виявлена властивість екстракту Бакопи модулювати метаболізм глутамату в різних областях мозку та **нейропротекторна** дія на рівні з протипаркінсонічним препаратом леводопа.

У експерименті Vijayakumar A. (2015) вивчав спільне застосування Бакопи з фенобарбіталом для **запобігання розвитку толерантності до фенобарбіталу**. Покращення даного показника встановлено у 82,5% пацієнтів. У експерименті виявлена **антиоксидантна та гепатопротекторна** активність (Nagendra V., 2016), **аналгетична** (Sahoo P., 2010), **гіпоглікемічна** (Gosh T., 2006; Lavinya, 2015) та **тиреотропна** (збільшення T4; Kar A., 2002) дії.

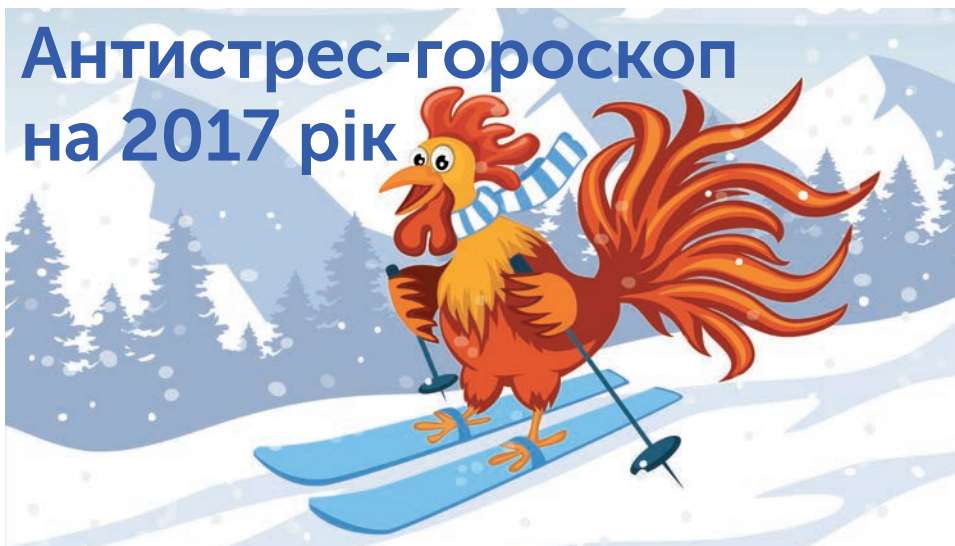
БЕЗПЕКА ПРИ ЗАСТОСУВАННІ

Клінічні дослідження переносимості та безпеки Бакопи показали відсутність небажаних ефектів за гематологічними, біохімічними та електрокардіографічними показниками навіть при застосуванні високих доз (450-750 мг).

Бакопа добре переноситься з незначними побічними ефектами у вигляді шлунково-кишкового дискомфорту (Dhawan, 1997; Pravina, 2007), тому засоби, що містять Бакопу, слід вживати після їжі. ■



Антистрес-гороскоп на 2017 рік



ОВЕН: Енергійним представникам цього знаку Вогняний Півень принесе багато нових вражень – від приємних покупок до довгоочікуваного відпочинку з друзями на свіжому повітрі.

ТЕЛЕЦЬ: У цьому році Півень принесе багато цікавих пропозицій щодо оновлення домашнього інтер'єру. А кохані із задоволенням допоможуть. Немає коли нудитись, якщо квартира у вашій уяві вже сяє новинками!

БЛИЗНЮКИ: Вогняний Півень почаклує над вашими фінансовими справами — як ще покращити Близнюкам гаманець. Чекайте приємних грошових надходжень!

РАК: Цього року вам ні в якому разі не можна повертати назад. Тільки вперед! Стрес не встигає за тими, хто цілеспрямовано рухається до своєї мети.

ЛЕВ: У Левів може з'явитись нове хобі. А усі ми знаємо, що хобі – це один з найефективніших засобів позбутися стресу та зосередитися на улюбленій справі.

ДІВА: В рік Вогняного Півня саме час зробити щось нове. Наприклад, записатись на курси хендмейду, або піти на пілатес. Активний спосіб життя — саме те, що залишає стрес за плечима!

ТЕРЕЗИ: Зірки у цьому році радять трохи помандрувати. Чи країною, чи світом, чи навіть просто погуляти та подихати свіжим повітрям. Зміна обстановки — і стресу як не було!

СКОРПІОН: Золотий півень непередбачуваний! Може приголубити новими знайомствами, а може і підготувати сюрприз — чи то концерт улюбленої групи, чи то просто багато гарних вечірків з друзями!

СТРІЛЕЦЬ: В цьому році у Стрільців будуть лише позитивні емоції. До речі, у рік Вогняного Півня є всі шанси побачити далеких родичів — а це для багатьох привід для веселощів та гарного настрою!

КОЗЕРІГ: У цьому році Козероги мають усі шанси позбутися свого вислову «В мене нічого не вийде». Навпаки, рішучість та жага до нового будуть зброєю від поганого настрою та засобом отримати підвищення на роботі.

ВОДОЛІЙ: Для Водоліїв це буде вдалий рік. У них буде все виходити. А від стресу захистить бурхлива фантазія та гарне почуття гумору.

РИБИ: В рік Вогняного Півня у представників цього знаку буде багато можливостей розкрити у собі різноманітні таланти: у малюванні, фотографії і навіть на сцені театру. Розкривайтеся та будьте щасливі! ■

АНТИСТРЕС-МЕНЮ

Глінтвейн з чорносливом для підняття настрою

Нагрійте вишневий сік, але не кип'ятіть і заваріть ним чорний чай. Дайте настоятися 5-7 хвилин.

Додайте вино, мед, корицю, порізані апельсин і чорнослив. Нагрійте, не доводячи до кипіння. Дайте суміші настоятися протягом 10-15 хвилин і глінтвейн готовий. ■



- 5 г чорного чаю (підвищує тонус);
- 50 мл вишневого соку (забезпечує вітамінами);
- 20 г меду (має протівірусну дію);
- 150 мл червоного сухого вина (покращує настрій);
- 50 г апельсина (береже від застуд);
- 4 ягоди чорносливу (додає енергії);
- 1 паличка кориці або 2 г порошку (зміцнює імунітет).



Урок життя



Одного разу вчителька написала на дошці таблицю множення на 9:

$9 \times 1 = 9$
 $9 \times 2 = 18$
 $9 \times 3 = 27$
 $9 \times 4 = 36$
 $9 \times 5 = 45$
 $9 \times 6 = 54$
 $9 \times 7 = 63$
 $9 \times 8 = 72$
 $9 \times 9 = 81$
 $9 \times 10 = 90$

Потім подивилася на учнів. Вони сміялися над нею через перший, невірний рядок.

Тоді вона сказала:

«Я навмисно написала перше рівняння помилково, тому що хотіла, щоб ви дізналися дещо дуже важливе. Зверніть увагу, я написала правильно 9 рівнянь, але ніхто з вас не привітав мене. Всі сміялися і критикували лише через одне неправильне.

Урок в тому, що люди ніколи не будуть цінувати те, що ви добре робите мільйон разів, але будуть критикувати будь-яку вашу помилку. Тому не будьте як інші! Цінують людей за те, що вони роблять добре кожного дня. І якщо хтось зробить раптом помилку — не смійтеся, а допоможіть її виправити. Ви не тільки зробите добру справу, але й знайдете друга». ■