



АНАНТАВАТІ

ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Випуск №5

2/ ІЗ ДЕПРЕСІЇ Є ДВА
ВИХОДИ...

3/ РОСЛИННИЙ
АНТИСТРЕС

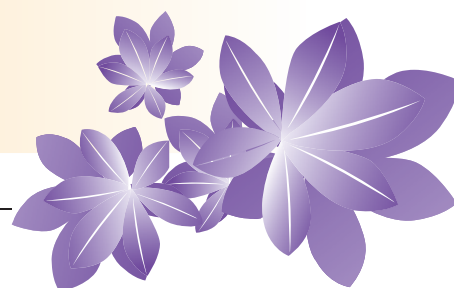
4/ АНЕКДОТИ,
ПРИТЧІ...



- КУМЕ, А ЯКИЙ КОЛІР ТОБІ ДО ВПОДОБИ?
- ФІОЛЕТОВИЙ.
- ФІОЛЕТОВИЙ ?! А ЧОМУ?!
- НУ, МЕНЕ КОЛІР КУПЮР У 500 ЄВРО
ВИВОДИТЬ З ДЕПРЕСІЇ...



Надсилайте свої побажання та пропозиції за адресою: info@anantavati.com
З повагою, команда Анантаваті





Із депресії є два виходи: ВОКЗАЛ ТА АЕРОПОРТ!



Одним із найприємніших способів перемогти депресію є подорож!!!



Нові місця та країни заряджають нас енергією і позитивом! Радимо вам поїхати на вихідних за місто з рідними та друзями, влаштувати пікнік у новому місці або вирушити у далеку подорож!

Починайте планувати подорож заздалегідь, адже процес планування подорожі також сприяє позитивному впливу на настрій. Читайте про цікаві напрямки, вичайте маршрути, шукайте поради від досвідчених мандрівників, плануйте дати, купуйте квитки, обирайте готель! Сам факт приємного очікування та передчуття подорожі вже сприяє підвищенню життєвого тону і посиленню мотивації працювати, що дає можливість чудово відпочити наступного разу.

І звичайно ж, ми бажаємо вам повернутися додому відновленими, з чудовими враженнями та новими знайомствами!



КОНІ – чудові ліки від нудьги та поганого настрою!



Під час такого активного відпочинку ви зможете не тільки насолоджуватися спілкуванням з дивовижно розумною твариною, а також дихати свіжим повітрям, роздивлятися гарні пейзажі. Кінна прогулянка допоможе привести думки до ладу, позбавить від втоми, що накопичилася під час трудових буднів і дозволить відпочити від міських турбот. Катання на конях – це відмінне проведення часу з сім'єю, друзями або коханою людиною. Верховна їзда дуже гарно зарекомендувала себе в лікуванні різних форм депресії та неврозу. Прогулянка верхи на коні відмінно піднімає настрій. Крім того, під час катання, у людини активізуються всі групи м'язів, завдяки чому ви завжди будете у гарній фізичній формі.

Convolvulus pluricaulis

Березка багатоплідна (далі Березка) має різні назви в народі – в'юн, повилика, мигдальна трава та ін.

У клінічному дослідженні Amin H. (2014) доведено ноотропні властивості Березки на здорових волонтерах, при застосуванні протягом 2-х місяців. У ході клінічного, рандомізованого, сліпого дослідження Rizwan M. (2014) на пацієнтах з есенціальною гіпертензією було виявлено гіпотензивний ефект екстракту Березки, що застосовували у високих дозах (375 мг 2 рази на день).

АНТИДЕПРЕСИВНА ТА ПРОТИТРИВОЖНА ДІЯ

- В експериментальному дослідженні Dhingra D. (2007) на моделі депресії, виявлено антидепресивну дію Березки, яка не поступалася флуоксетину та іміпраміну за впливом на рухову активність.
- У дослідженнях Malik J. (2011) було встановлено анкісіолітичну дію спиртового екстракту Березки дозами 100 мг/кг та 200 мг/кг.

ІНШІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕНЬ

- Виявлено протизапальні та анальгезуючі властивості екстракту Березки, що не поступаються індометацину (Agarwal P., 2013) та гастропротекторну дію на рівні сукральфату (Sairam K., 2000).
- В експериментальних дослідженнях Panda S. (2001) встановлено антитиреоїдні властивості екстракту Березки дозою 400 мг/кг за рахунок інгібування активності 5-дйоддинази.
- Експериментальне дослідження Ratha K. (2012) виявили протисудомну активність екстракту Березки у дозі 400 мг/кг.

НЕЙРОПРОТЕКТОРНА ТА НООТРОПНА ДІЯ

- У експериментальних дослідженнях Siddiqui (2014) та Bihadi S. (2009) була досліджена нейропротекторна дія водного екстракту Березки дозою 150 мг/кг за рахунок інгібування ацетилхолінестерази, зменшення процесів вільнорадикального окиснення, редукцію β -амілоїду. Потенціал нейропротекторної дії не поступався ривастигміну у дозі 1 мг/кг.
- Дослідження Sharm K. (2010) на молодих та старих мишах дозволило вивчити механізми ноотропної дії екстракту Березки дозою 200 мг/кг при 7-ми денному застосуванні, що пов'язані з інгібуванням ацетилхолінестерази. За ефективністю впливати на якість пам'яті, екстракт Березки переважав пірацетам дозою 10 мг/кг.



БЕЗПЕКА ПРИ ЗАСТОСУВАННІ

В клінічних дослідженнях встановлено добру переносимість та безпеку засобів, що містять Березку (Amin H., 2014; Rizwan M., 2014). ■

СМІХ покращує пам'ять!

Л

юди винайшли чимало способів нагадувати собі про щось важливе – від зав'язування вузликів на носових хустинках до написання «заміток» на руках. Однак, можливо, існує інший – більш простий спосіб. На думку вчених, поліпшити пам'ять можна за допомогою сміху. Він знижує рівень стресу, який негативно впливає на пам'ять. Так що смійтеся на здоров'я, дорогі наші читачі!

- Цей сік має назву «Депресивний».
- Чому?
- Тому що ягоди у ньому подавлені.

У Петрова була депресія – неприємності на роботі. Але глухуватий аптекар замість АНАТАВАТІ відпустив йому ЛАКТОФОР. І так вдало вийшло, Петров дуже відволікся і швидко заспокоївся!

- Лікарю, що мені приймати від депресії?
- Просто приймайте себе 3 рази на день після їжі.
- Себе треба підготувати?
- Ні, приймайте як є.

Професор психології пояснює:
— Кращий спосіб позбавити дівчину від депресії – поцілунок!
Один студент питає:
— Пане професоре, а як довести дівчину до депресії?

Ювелірні магазини для жінок – це вихід з депресії.
Для чоловіків – вхід.



Дзенська притча про самоконтроль «Порожній човен»

Л

ін-чи розповідав: «Коли я був молодим, мені подобалося плавати на човні; у мене був маленький човен: на самоті я вирушав по озеру та міг годинами залишатися там.

Одного разу я сидів із закритими очима і медитував. Була чудова ніч. Якийсь-то човен плив за течією і зіткнувся з моїм. В мені піднявся гнів! Я відкрив очі і збирався вилаяти людину, яка мене потурбувала, але побачив, що човен порожній.

Моєму гніву нікуди було дітися. На кого мені було його вихлюпнути? Мені нічого не залишалось робити, як знову закрити очі і почати придивлятися до свого гніву. У той момент, коли я побачив його, я зробив перший крок на моєму Шляху. В цю тиху ніч я підійшов до центру всередині себе. Порожній човен став моїм учителем.

З того часу, якщо хтось намагався образити мене і в мені піднімався гнів, я сміявся і говорив: «Цей човен теж порожній».

АНТИСТРЕС-МЕНЮ

Відомо, що всього 200 г форелі може подарувати кілька годин щастя. Вся справа в тому, що форель багата жиророзчинними вітамінами та жирними кислотами, а також вітамінами групи В. Вітамін В₆, що переважає в її складі, бере участь у синтезі серотоніну (гормону щастя).

Я

к приготувати:

Покласти стейки форелі в керамічний посуд. Видавити на рибу 1 ст.л. лимонного соку і залити стейки сумішшю білого сухого вина з додаванням соєвого соусу, щоб риба була покрита рідиною. Поставити в холодильник на 1 годину. Рибу витягти з маринаду. Висушити вологу серветками, інакше форель буде варитися в залишках

Маринована форель на мангалі (грилі)



- 2 стейки форелі
- 1 лимон
- 1 ч.л. соєвого соусу
- 4 ст.л. оливкового масла
- сухе біле вино
- спеції: морська сіль, розмарин, базилік, суміш перців, молотий лавровий лист

води. Змішати рівними частинами морську сіль і спеції. З усіх боків обмазати стейки рослинним маслом, посипати спеціями і відразу покласти на решітку гриля. Решітка повинна бути дуже гарячою.

За бажанням, готову страву можна прикрасити розмарином, лимоном, помідорами чері. ■