

АНАНТАВАТІ

ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

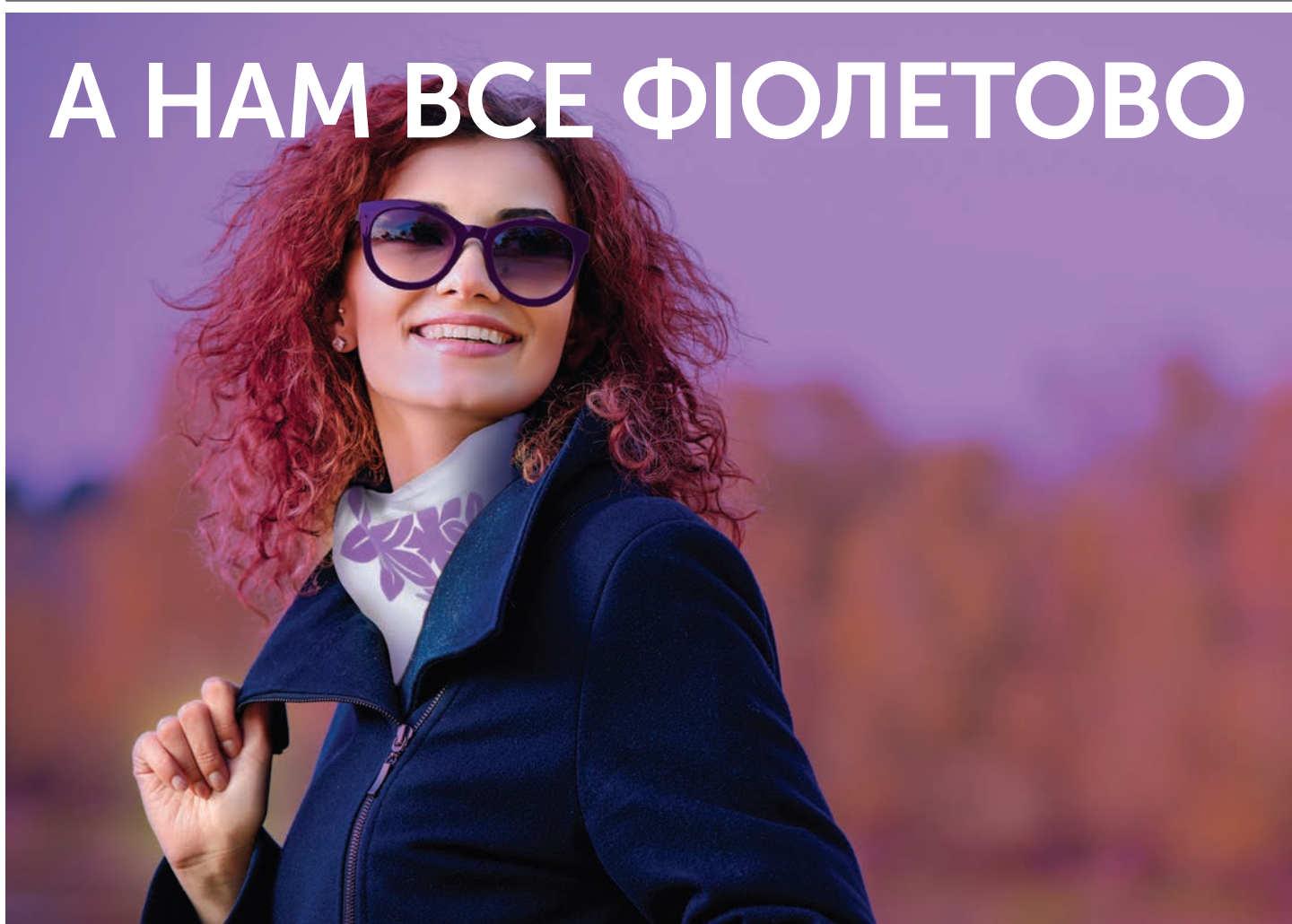
Випуск №2

2/ ПРОДУКТОВИЙ
КОШИК ОПТИМІСТА

3/ РОСЛИННИЙ
АНТИСТРЕС

4/ ПРИТЧА
ПРО ВЕСЕЛКУ

А НАМ ВСЕ ФІОЛЕТОВО



Всім відома ця фраза «А мені фіолетово!». За однією з версій, причиною її появи став фіолетовий колір лакмусу, який проявляється в «нейтральному середовищі». Тобто ні те, ні те — все одно.

Фіолетовий колір вважається наймагічнішим та найчарівнішим серед усіх інших кольорів веселки. Ми вибрали 7 найцікавіших фактів про цей колір:

- 75% дітей люблять саме фіолетовий.
- Означає багатство та успіх. Більшість царів вбирались у фіолетовий одяг.
- Фіолетовий колір заспокоює, стимулює діяльність селезінки, розслаблює, знімає біль. Також чинить антистресову дію.
- Фіолетовий дуже люблять творчі та креативні люди.

- За статистикою фіолетовому кольору віддають перевагу вагітні жінки.
- У католицизмі фіолетовий є кольором щирого каяття, смиренності, святого усамітнення. Наприклад, фіолетовий аметист у персні кардинала означає стриманість. ■



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

З повагою,
команда Анантаваті



Продуктовий кошик оптиміста

Коли похмуро на душі, нам мимоволі хочеться з'їсти щось смачненьке. Варто знати, що саме потрібно їсти, щоб не сумувати й бути на позитиві!

Сир

Допомагає бути більш спокійними і щасливими

Трав'яний чай

Найкращий ефект — у чаю з ромашки або жасміну. Залежно від рослинних компонентів надає або заспокійливий, або тонізуючий ефект

Шоколад

Заряджає бадьорістю та допомагає відволіктись від стресу за рахунок триптофану

М'ясо індички

Стимулює енергію і допомагає організму краще впоратися зі стресом



Апельсин і грейпфрут

Позбавлять нервозності і пригніченості

Гарбузове або соняшникове насіння

Це відмінний засіб від депресії. Кращий «перекус задля гарного настрою»

Риба (сьомга, тунець, лосось)

Споживання кожного дня позбавить організм від ознак стресу

Натуральний йогурт

Піднімає настрій і робить нас щасливими

Банани

Допомагають позбутися втоми, чинити опір вірусам та застуді, покращують настрій

Важливо, що всі продукти не лише смачні, але й корисні, оскільки зменшують прояви депресії. А набити обидві щоки якимись ласощами — вже саме собою піднімає настрій 😊

ЯК ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ

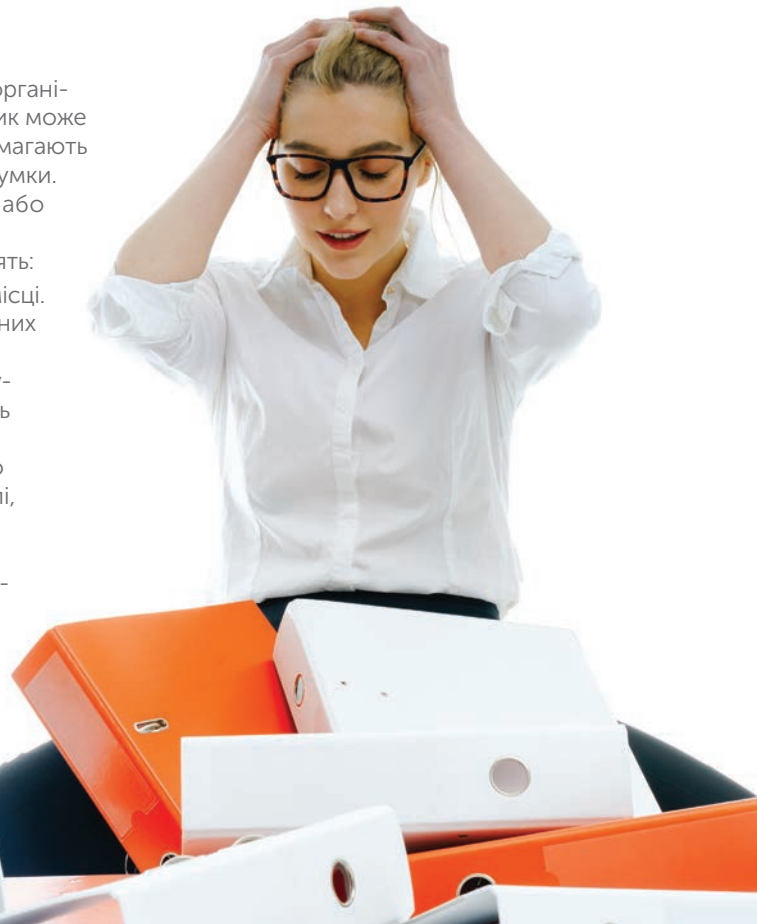
Як позбутися стресу на робочому місці

Все більше українських компаній, беручи приклад з Європи, організують у себе в офісі кімнати відпочинку, де будь-який співробітник може поспати пів години або просто посидіти в тиші. Такі кімнати допомагають позбутися стресу, набратися сил або просто «перезавантажити» думки.

Але що робити тим, у кого робота не дозволяє помедитувати або десь в куточку витягнутися на канапі? Як діяти їм у разі стресу?

Для зменшення рівня стресу на робочому місці спеціалісти радять:

- Найпростіший спосіб — навести порядок на своєму робочому місці. Це дуже добре заспокоює і допомагає відволіктися від поставлених завдань, щоб зібратися з думками.
- Тримайте на випадок стресу якусь головоломку або пазл. Це змусить вас зосередитися на процесі, таким чином думати про щось негативне просто не вийде.
- Опануйте методики антистресового дихання. Щоб максимально заспокоїтись, потрібно зручно влаштуватися на стільці або канапі, одягнути навушники, включивши якусь заспокійливу музику, закрити очі і ні про що не думати.
- Добре заспокоює такий прийом: візьміть в обидві руки по два волоських горіхи і катайте їх у себе в долонях. Є також спеціальні китайські кульки для цього.
- На роботі стрес нерідко виникає через відсутність відпочинку. Тому не бійтеся відриватися від своїх завдань і влаштовувати собі невелику паузу. Повірте, ваш керівник буде тільки за, якщо ви будете працювати в гарному настрої 😊



Рослина, що бореться зі стресом та підвищує рівень IQ



Центеллу азіатську ще називають Готу кола, «їжа для мозку» або «трава пам'яті». Цілющі властивості цієї рослини доведені багатьма клінічними дослідженнями. Імениті вчені написали не один трактат про те, яку користь приносять препарати на основі Центелли. Давайте розберемося, на що саме вона впливає.



Антидепресивні та протитривожні властивості

В результаті досліджень була встановлена **анксиолітична активність** Центелли, яка виявлялася у зменшенні відчуття страху та занепокоєння у пацієнтів. Встановлено зниження індексу тривожності на 26%, покращення сприйняття стресу на 23,2%, індекс депресії зменшився на 21,8%, крім того покращився рівень уваги на 27,8%. У результаті дослідження було запропоновано Центеллу як безпечну альтернативу бензодіазепінів для терапії, що пов'язана з клінічними проблемами стресу (Jana U., 2010).



Допомога при хронічній венозній недостатності

Виявлена ефективність використання Центелли у **пацієнтів з венозними захворюваннями** за рахунок зменшення кількості циркулюючих ендотеліальних клітин. Застосування Центелли приводить до зменшення набряку та відчуття важкості у нижніх кінцівках (Montecchio GP., 1991; Pointel JP., 1987; Belcaro GV., 1990; Cesarone MR., 1994).



Позитивні ефекти для тих, у кого виразка

У 93% пацієнтів з виразковою хворобою шлунку або дванадцятипалої кишки, які отримували екстракт, встановлено **покращення суб'єктивних симптомів**, а у більшості пацієнтів загоєння виразки, що підтверджено ендоскопічним та рентгенологічним дослідженням (Choi G., 1982).



Для онука й дідуся

Дослідження довели, що прийом Центелли **збільшує концентрацію**

уваги у дітей, підвищує рівень IQ. У розумово відсталих дітей відбулось поліпшення показників адаптивної поведінки, що вказує на потужний психотерапевтичний ефект Центелли (Anusandhan B., 2011).

Виявлено позитивний вплив Центелли на **когнітивні функції** пацієнтів похилого віку: покращення робочої пам'яті та настрю. Також встановлено, що ця рослина зменшує нейродегенеративні процеси за рахунок зменшення запальних процесів та окислювального стресу в гіпокампі (Giribabu N., 2014).



Омолоджуючий ефект

Центелла проявляє омолоджуючий ефект за рахунок антиоксидантної дії. При тривалому зовнішньому застосуванні екстракт Центелли стимулює синтез колагену 1-го типу в фібробластах (Haftak M., 2000, Shaheda S.A., 2014). Центелла **підвищує рівень зволоженості шкіри, покращує її пружність, а також зменшує глибину зморшок** (Shaheda S.A., 2014).

БЕЗПЕКА ПРИ ЗАСТОСУВАННІ

В клінічних та експериментальних дослідженнях доведено, що Центелла має добру переносимість. В клінічних дослідженнях встановлено, що після перорального прийому дуже високих доз препаратів Центелли (до 500 мг на добу) у пацієнтів з'являлись скарги на нудоту, що статистично не відрізнялись від групи плацебо (Kartnig and Hoffman-Bohm, 1992; Jorge A., 2005). Єдиним застереженням при застосуванні Центелли є алергія на трави, що належать до сімейства зонтичних (WHO monographs, 1999). ■



