

# АНАНТАВАТІ

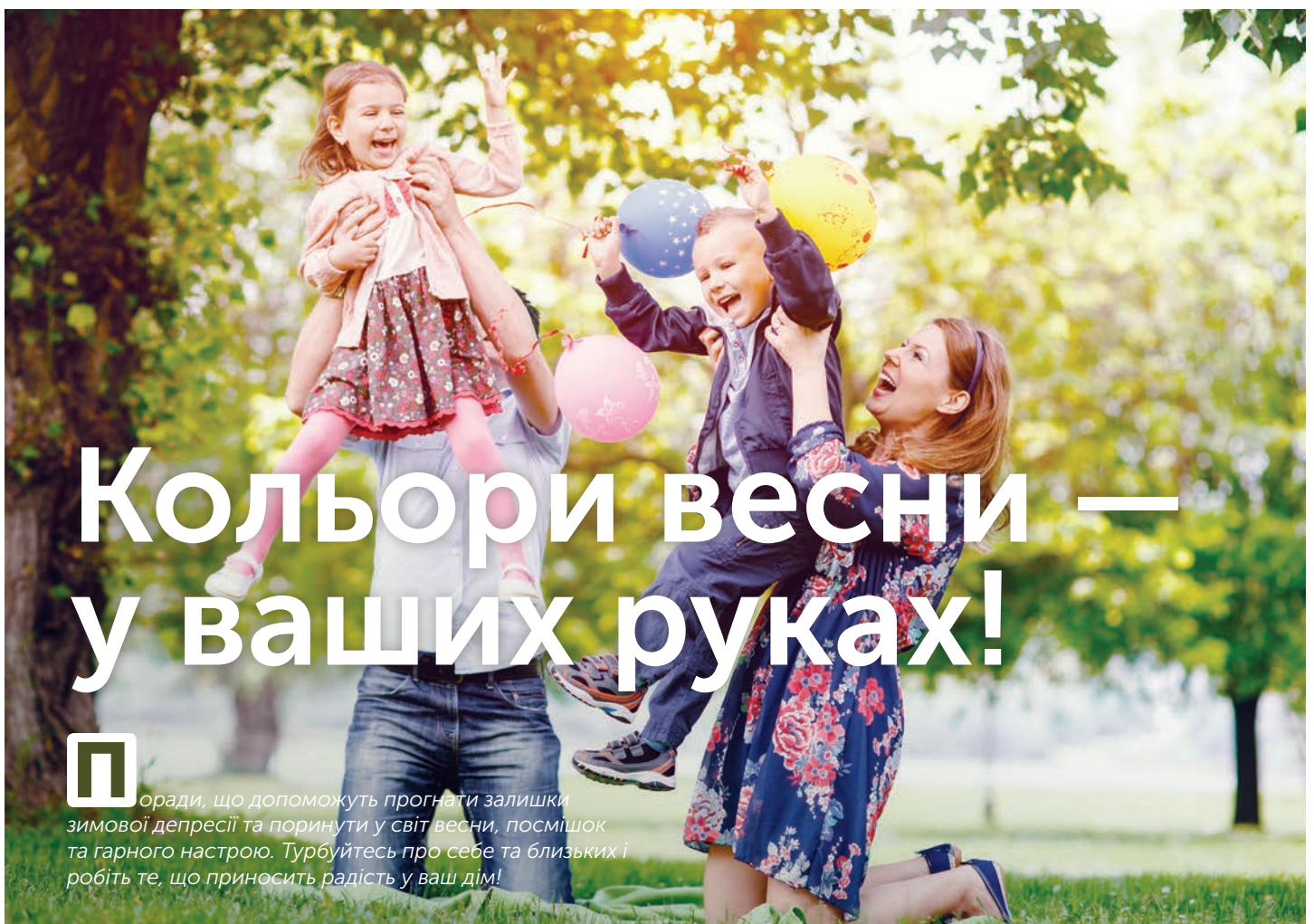
ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Випуск №4

2/ ЯК ПОЗБАВИТИСЯ  
СТРЕСУ

3/ РОСЛИННИЙ  
АНТИСТРЕС

4/ АНТИСТРЕС  
В ПРИРОДІ



## Кольори весни — у ваших руках!

**П**оради, що допоможуть прогнати залишки зимової депресії та поринути у світ весни, посмішок та гарного настрою. Турбуйтеся про себе та близьких і робіть те, що приносить радість у ваш дім!

- **Більше сонця!** Якщо є можливість змінити свій день, зробіть це. Прийдіть на роботу раніше — раніше з неї підіть. Не засиджуйтеся дотемна, щоб зловити останні промінчики сонячного дня.
- **Більше руху!** повірте, будь-яка фізична активність, навіть звичайна прогулянка, неабияк заряджає позитивом та енергією. А якщо ви ще й бігати почнете... Ховайтеся всі!
- **Більше справ!** Кажуть, «всі пороки від безділля та ліні». Тож загрузіть себе справами щонайменше на найближчий тиждень-два, і депресія сама від вас втече, бо як казав відомий американський психолог Ролло Мей: «Депресія — це нездатність створювати майбутнє».
- **Більше кольорів!** Одягайтеся яскраво, досить вже цих чорно-сіро-понурих тонів! Звичайно, якщо ви не представник неформальної субкультури ;)
- **Розважтеся врешті!** Сходіть в кіно, музей, ресторан, на виставку або майстер-клас, запишіться на курси... Розважтеся і до вас прийде натхнення! Оточуючий світ чудовий, як і ви :)



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

З повагою,  
команда Анантаваті



# Стрес VS іграшки — ХТО ВИГРАЄ?

**Б**езліч наукових досліджень довели: ігри допомагають побороти стрес. А ще вони допомагають розслабитися та позбутися тривожності. Зустрічайте 10 найпопулярніших ігр та іграшок-антистрес для дітей та дорослих!

## Старий добрий тетріс

Британські дослідники виявили у популярної гри «Тетріс» здатність блокувати стресові спогади. Можна скачати гру на мобільний телефон або пошукати класичний варіант по складанню цеглинок.

## Шахи

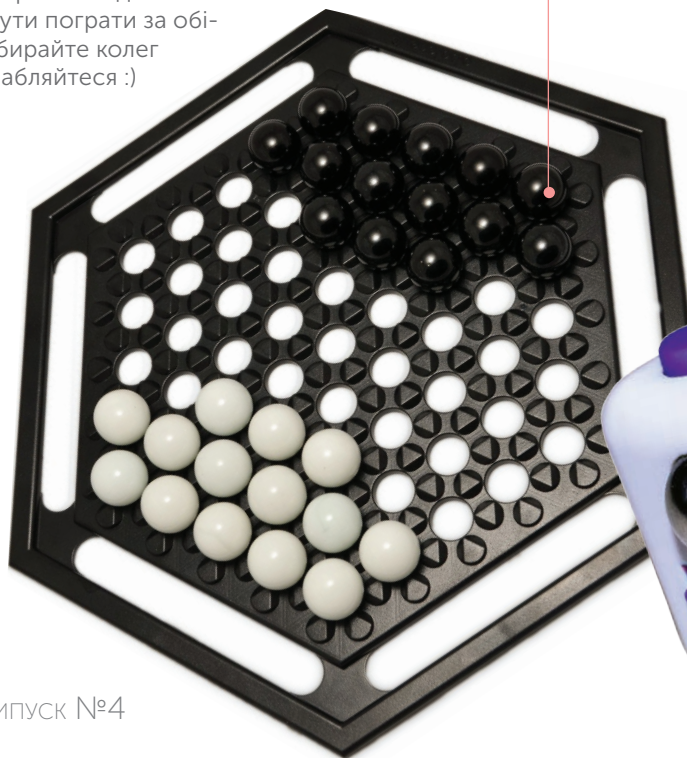
Чудовий спосіб відволіктися від похмурих думок та розслабитися. Гра потребує максимальної концентрації уваги, так що сумувати буде ніколи.

## М'ячик-антистрес

Певно, найпопулярніша й найдоступніша іграшка-антистрес. В чому її секрет? Психологи стверджують: щоб побороти стрес, слід переключити увагу на якийсь фізичний об'єкт, який можна пожмакати руками. Таким чином, ви віддаєте частину своєї енергії на фізичні маніпуляції, а не на внутрішні переживання.

## Абалон

Ще одна логічна настільна гра, що допоможе побороти погані настрої. У грі використовуються кульки чорного та білого кольорів (по 14 куль кожного кольору). Мета гри — виштовхнути шість куль суперника за межі поля. Партія триває недовго — можна встигнути пограти за обідом. Збирайте колег і розслабляйтеся :)



## Головоломки

Так само як і настільні ігри, головоломки здатні позбавити стресу та депресій. Адже правду кажуть: щоб позбутися від тривоги та страху, треба знайти захоплююче заняття для розуму й тіла.

## Хендгам

Дослівно — жуйка для рук :) Хендгам — це як пластилін, тільки не липне до рук та не залишає слідів на поверхні та одязі. Можна ліпити будь-які форми, дайте фантазії розгулятися на повну! Ця іграшка знімає агресію та роздратування, чудово розвиває творче мислення, а також налаштовує на позитивний емоційний фон.

## Крокодил

Або як його ще називають «Показуха». Улюблена розвага дітлахів, але чому б і дорослим не пограти у неї? Чудово розслабляє, заряджає позитивом та знімає стрес.

## Fidget Cube

Іграшка для тих, хто полюбляє щось крутити у руках, клацати ручкою і таке інше. Fidget Cube — це комбінація різноманітних сенсорних засобів релаксації й концентрації. Кнопки, джойстики, перемикачі, кульки та коліщатка... Усе це неабияк заспокоює, допомагає розслабитися та знімає стрес. ■



# Небезпечна краса древогубця — порятунок від стресів

*Древогубець волотистий*

*Інші назви: Jyotishmati, Еліксир життя*

**Д**ревогубець — одна з найкрасивіших декоративних ліан з яскравими плодами, здатна підніматися по стовбурах і кронах дерев на велику висоту, обвиваючи їх проти годинникової стрілки. Древогубець обплітає стовбур дерева-господаря своїми «міцними обіймами», чіпляється корінням за кору і глибоко «вростає» в неї, позбавляючи дерево життя.

Своєю небезпечною красою древогубець «обвиває» причини когнітивних порушень і «міцними обіймами» позбавляє стреси життя.



## Антидепресивна та антистресова активність

У клінічному дослідженні Baranwal S. (2001) встановлено ефективність застосування древогубця при депресивному психозі. Застосування олії з насіння Древогубця в експерименті показало **антистресову активність** за рахунок антиоксидантної дії (Lekha G., 2010). Експериментальне дослідження Valecha R. (2016) встановило значну **антидепресивну активність**, яка по ефективності була порівняна з дією флуоксетину. У результаті дослідження рівень MAO знизився на 31%, а рівень кортикостерону – на 40%.



## Покращення когнітивних функцій

У клінічному дослідженні на пацієнтах із деменцією альцгеймерового типу застосування Древогубця привело до **покращення пам'яті** та інших **когнітивних функцій**, що пов'язано зі зниженням рівня холінестерази (Manu R., 2012).

Дослідження Nalini K. (1986) показало, що олія Древогубця має здатність **підвищувати інтелектуальний рівень** розумово відсталих дітей.

В іншому клінічному дослідженні на пацієнтах з повільно прогресуючою хворобою Паркінсона, після

введення препарату Древогубця назальним шляхом, було встановлено значне покращення: практично повністю **зник тремор кінцівок, пацієнти могли рухатися самостійно, покращилось мовлення** (Kajaria D., 2013).



## Наукові дослідження тривають

Древогубець проявив значну **протиепілептичну дію** (Atigari, 2012), протизапальну активність (Sudha P., 2009; Kulkarni Y., 2015) та міорелаксуючу дію на гладку мускулатуру (Borelli F., 2009). Експеримент Patil R. (2010) показав значне зниження рівнів ЗХ в плазмі крові, ТГ, ЛПНЩ та підвищення рівня ЛПВЩ, що вказує на **гіполіпідемічну активність**.

## БЕЗПЕКА ПРИ ЗАСТОСУВАННІ

В клінічних дослідженнях встановлено добру переносимість засобів, що містять Древогубець (Manu R., 2012; Kajaria D., 2013). В експериментальних дослідженнях максимально переносима доза спиртового екстракту 5г/кг була нетоксичною після одноразового введення та при спостереженні протягом 2-х тижнів (Kulkarni Y., 2015). ■

# Цілющі камінці



**К**ажуть, кращі друзі дівчат — діаманти. Та що з них взяти? Блищать собі та й годі. Інше діло аквамарин, кварц, хризопраз... Ось, де сховався справжній скарб! Розповідаємо про унікальні самоцвіти, які володіють заспокійливими властивостями.



**Аквамарин.** Цей камінь має дивовижний колір морської води. Він, доречі, може змінюватися залежно від настрою власника. Аквамарин врівноважує емоції, допомагає зняти стрес, побороти страхи та фобії. Цей камінь підходить Рибам, Скорпіонам та Водоліям.



**Рожевий кварц.** Камінь взаємного кохання та творчості. Заряджає впевненістю у собі та допомагає зняти стрес. Підходить усім знакам зодіаку, особливо Тельцям та Ракам.



**Гематит.** Камінь енергетичного захисту. Володіє потужною енергетикою, дарує своєму володарю силу та підтримку. Більш за все підходить Овнам та Левам.



**Флюорит.** Магічний камінь, здатний зняти стрес, позбавити від депресії та гніву. Допомагає впорядкувати думки, розвинути аналітичні здібності свого власника. Підходить Близнюкам та Козерогам.



**Хризопраз.** Камінь весни та надії. Приносить удачу, покращує настрої та допомагає боротися зі стресами. Ідеально підходить Козерогам, Дівам та Стрільцям.



**Аметист.** Камінь гармонії та відпочинку. Вважається, що аметист здатен зняти стрес, загасити душевний біль та тривогу. Підходить усім знакам зодіаку ■

## Дзеркало душі



**Б**іля дороги росло невеличке деревце. Якось вночі повз нього пробігав злодюжка. Він здалеку побачив якийсь силует і зі страху подумав: «О ні, це поліцейський!». Злодій злякався та побіг геть.

Одного вечора повз дороги проходив закоханий юнак. Він побачив стрункий силует і вирішив, що його вже зачекалася кохана. Хлопець зрадів і пішов швидше.

Іншого разу повз дерево проходила мати з дитиною. Малюк, наляканий страшними казками, подумав, що біля дороги витає привид і голосно розплакався.

Та дерево завжди було просто деревом біля дороги.

Пам'ятайте, навколишній світ — це відображення нас самих ■

## АНТИСТРЕС-МЕНЮ

### Вітамінний коктейль «Весняна бадьорість»

**К**іві і банан очистіть, наріжте шматочками та покладіть в заздалегідь підготовлену ємність.

Влийте туди ж молоко, додайте мед та збийте все до однорідного стану за допомогою блендера.

Готову масу можна посипати корицею та прикрасити кружечками фруктів.

Смачного! ■



- Ківі – 2 шт. (унікальне джерело вітамінів, зокрема аскорбінової кислоти. Також ця ягода зміцнює імунітет та чудово бореться зі стресом);
- Банан – 1 шт. (багатий на вітаміни групи В, цей фрукт позитивно впливає на нервову систему та нормалізує сон);
- Молоко – 250-300 мл (має заспокійливу дію, його рекомендують пити перед сном для профілактики безсоння та проявів депресії);
- Мед – 2 ч.л. (чудовий помічник у стресових ситуаціях. Цей продукт позбавляє від страху, занепокоєння, тривоги та апатії);
- Кориця за смаком (ефірні масла, що містяться в кориці, стимулюють мозкову діяльність, допомагають позбутися стресу, покращити концентрацію уваги та пам'ять).