



Сучасний, оригінальний, провокаційний, драматичний відтінок фіолетового – такими епітетами Інститут PANTONE нагородив головний колір 2018 – ультрафіолет!



ДАЙДЖЕСТ

# АНАНТАВАТІ

ЖИТТЯ БЕЗ СТРЕСУ

Випуск №6

2/ КАВА ПРОТИ  
ДЕПРЕСІЇ

3/ РОСЛИННИЙ  
АНТИСТРЕС

4/ ТЕСТ



## МИ ЧУЄМО ЦЕ СЛОВО КОЖНОГО ДНЯ

СТРЕС. Входить в наше життя з дзвоном будильника

СТРЕС. У сигналах машин, які стоять у ранкових пробках

СТРЕС. Примушує нас метушитися на роботі

СТРЕС. Дихає нам у потилицю, коли ми повертаємося додому

СТРЕС. У кожному рядку вечірніх новин

СТРЕС. Навіть у ліжку змушує нас прокручувати події дня, що минули

СТРЕС. Ми засинаємо, щоб завтра почати все з початку

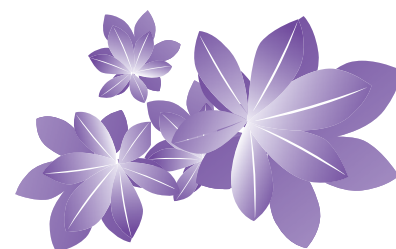
## ТОЖ ЯК ПЕРЕМОГТИ СТРЕС?

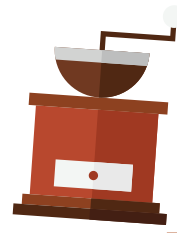
- Активізуймо почуття гумору
- Змінюємо наше ставлення до проблеми
- Спілкуймося з близькими людьми
- Готуймо смачні тістечка
- Насолоджуймося ароматною кавою! >>>

Пройдіть цікавий тест, оточіть себе яскравими кольорами, (особливо фіолетовим) та за необхідністю звертайтеся за допомогою до рослинного антистресу – АНАНТАВАТІ >>>



Надсилайте свої побажання пропозиції за адресою: [info@anantavati.com](mailto:info@anantavati.com)  
З повагою, команда Анантаваті





# Кава допомагає боротися з депресією

**Т**ой факт, що завдяки вмісту серотоніну (один із гормонів щастя) кава є прекрасним антидепресантом, не викликає сумніву. Усього лише 2 чашечки кави на день можуть у три рази зменшити ризик виникнення депресії. А ще той, хто п'є каву почуває себе в житті більш впевнено, не страждає заниженою самооцінкою, не відчуває необґрунтованих страхів.

## КАВА ПРОТИ ДЕПРЕСІЇ

Також кофеїн підвищує вироблення дофаміну – нейромедіатора, відповідального за рух, пам'ять і мислення. Ще дофамін пов'язаний з відчуттям задоволення. Тому кава й допомагає боротися з депресією.

За даними дослідження, проведеного у Гарвардському університеті 3Coffee, Caffeine, and Risk of Depression Among Women, у жінок які п'ють каву, ризик виникнення депресії знижується на 20%.






Вітамін В – 11%  
Вітамін В<sub>5</sub> – 6%  
Марганець і калій – 3%  
Вітамін В<sub>3</sub> і магній – 2%  
від рекомендованої добової норми

## ЧИ ДОПОМАГАЄ КАВА ДУМАТИ?

Більшість вчених сходяться на тому, що кава дійсно може підвищити працездатність, зняти втому й стимулювати розумову діяльність. За все це відповідає кофеїн, який покращує кровопостачання головного мозку. Крім того, він є ще психотропним стимулятором, збільшуючи активність мозку. Німецьки медики провели дослідження, результатом яких стало твердження, що під впливом кофеїну продуктивність людського мозку зростає майже на 10%. Однак вчені попереджують, що натщесерце кави пити не можна, оскільки в цьому випадку вона практично «виключає» мозок.

## КОРИСТЬ КАВИ:

-  високий вміст антиоксидантів, які захищають любителів кави від шкідливого впливу навколишнього середовища;
-  при вживанні цього напою поліпшуються слух, зір, нюх, а також короткочасна пам'ять, саме цьому він користується популярністю у студентів, які мають звичку готуватися до екзамену за одну ніч;
-  систематичне вживання кави у багато разів зменшує ризик виникнення раку печінки, а також сахарного діабету другого типу;
-  користь кави також полягає у тому, що вона збагачує організм необхідними йому мікроелементами та мінералами;
-  регулярне її вживання знижує ймовірність виникнення пухлин кишечника;
-  вона зменшує кількість гормону, що виробляється щитоподібною залозою (варто відзначити, що зараз, в умовах сильної забрудненості навколишнього середовища, рідкісна жінка не стикається з проблемами, пов'язаними з щитоподібною залозою);
-  щодо впливу кави на серце, то вона, а точніше кофеїн, який в ній міститься, збуджує діяльність серця й розширює кровоносні судини, саме тому напій значно знижує ризик виникнення інфаркту у любителів кави;
-  вона сприяє підвищенню тиску, тому корисна людям з гіпотонією.





# Аїр звичайний

(лат. *Ácorus cálamus*) або аїр болотний,  
або аїр тростинний,  
або ірний корінь



*Ты кулінару удружишь блюда аромат  
Врачу поможешь излечить болезни  
Благоволит тебе и стар и млад  
Ведь Оды о тебе в тысячелетиях нетленны*

## Антидепресивна та протитривожна дії

У дослідженнях Chellian R., 2017 встановлено антистресову, протитривожну, антипаркінсонічну, протиепілептичну, антитромботичну, гіпохолестеринемічну дії  $\alpha$ - та  $\beta$ -азарону, які містяться в Аїрі.

В експериментальному дослідженні було доведено антидепресивну активність компоненту Аїру болотного  $\beta$ -азарону (Haiying Dong, 2014).

## Інші аспекти досліджень

В результаті експерименту, було встановлено, що діюча речовина Аїру,  $\alpha$ -азарон, проявляє ноотропну та нейропротекторну дії (Jung-Won Shin, 2014 року).

$\beta$ -азарон поліпшує неврологічний стан пацієнтів після церебральної ішемії, за рахунок вираженої антиоксидантної активності (Y. Yang, 2013).

## Ноотропна та нейропротекторна дії

Результати досліджень Huang C., 2013, свідчать про те, що  $\alpha$ -азарон інгібує активність нейронів гіпокампу забезпечуючи протиепілептичну активність за рахунок посилення тонічного ГАМК-ергічного гальмування.

В дослідження Park H.J., 2015, встановлено, що діючий компонент Аїру  $\alpha$ -азарон проявляє ендотелійпротекторну дію, стимулює ангіогенез, за рахунок впливу на експресію матричних металопротеїназ.

Розроблена лікарська форма для внутрішньовенного введення з кореневищ Аїру підвищує протипухлинну і антиметастатичну активність циклофосфана (К.А. Лопатина, 2015).

## БЕЗПЕКА ПРИ ЗАСТОСУВАННІ

В дослідженнях встановлено добру переносимість та безпеку засобів, що містять Аїр (Arunachalam Muthuraman, 2012; Bernardo J., 2017). ■



# Кто Вы в глубине души?

Этот уникальный тест раскроет все тайны вашего характера и покажет вам, кто вы есть на самом деле и что скрываете даже от самого себя! По утверждениям психологов, тест точен на 98%. Итак, посмотрите на картинку ниже. Какая картинка особо привлекла ваше внимание? ■



же меняться и начинаете поиск себя заново. Вы не показываете миру много о себе. Вы человек, который пытается заставить себя вести себя так, как вы считаете, что вы должны. Вы говорите только то, в чем уверены. **6. В глубине души вы — чувствительный.** Вы тип человека, который замечает все и ничего не забывает. Вы находитесь в гармонии с миром. Вы очень чувствительны и даже самые незаметные вещи могут произвести впечатление на вас. Вас легко довести до смеха или слез. Вы не показываете миру насколько хрупки. Вместо этого показываете людям, насколько прочны. Вы можете предвидеть, что произойдет в вашей жизни. **7. В глубине души вы — огненный.** Вы тип человека, который всегда энергичен и счастлив. Вы очень прочны. Вы любите или любите или ненавидите. В вашей голове есть множество мыслей, и на постулы вы решается быстро. Вы не показываете миру насколько вы беспокоитесь. В вас полная энергия и иногда вы бываете довольно нервными. Все — очень высокая ставка для вас. Вы не можете не создать драму в голове. **8. В глубине души вы — эксцентричный.** Вы тип человека, у которого необычные интересы и убеждения. Вы всегда были неслышны. Вас не волнуют правила. Вы все делаете так, как хотите и будите что-то. Вы открываете для всего мира. Вам нечего скрывать, и вы просто смеетесь над теми, кто осуждает. Вас есть большая радость в том, чтобы быть не таким, как все. **9. В глубине души вы — интуитивный.** Вы тип человека, который очень хорошо понимает мир и других людей. Вы не показываете, как много вы знаете. Вы можете много сказать по выражению лица человека или тону голоса. Вы всегда знаете, когда вам нужно. Вы показываете миру то, что хотите показать. Вы чувствуете, когда вам манипулируют, и вы обычно как управляют кем-то, если нужно. Вы обычно не прибегаете к этому, хотя...

**1. В глубине души вы — открытые.** Вы тип человека, который пускает почти любую жизнь, которая приходит к вам. Вы считаете, что лучше рискнуть и погрузиться в мир, чем сидеть в своей комнате и думать, что вы можете сделать со своим временем. **2. В глубине души вы — сознательный.** Вы тип человека, который всегда надеется на лучшее. Вы не хотите верить в то, что вы можете сделать. Вы стараетесь быть лучше, чем остальные. Это — самое малое, что вы можете сделать со своим временем. **3. В глубине души вы — мучительный.** Оттолкнув очень бурного прошлого влияния на вас, вы не можете не думать, что вы можете сделать. Вы пытаетесь найти свой мир, где вы можете. Вы родились в большой космической шутке. Вы пытаетесь найти свой мир. **4. В глубине души вы — философский.** Вы тип людей, кто любит все обдумывать. Вы любите находить глубокий смысл вещей. Вы так сильно погружаетесь в свои мысли, что порой вам очень трудно вернуться к реальности. Вы показываете миру, насколько вы умны. **5. В глубине души вы — таинственный.** Вы сами можете до конца познать себя. Что вы можете думать, что кто-то решает, что вы должны думать. **6.** Вы тип человека, который не знает, что вы можете сделать. Вы не знаете, что вы можете сделать. **7.** Вы тип человека, который не знает, что вы можете сделать. **8.** Вы тип человека, который не знает, что вы можете сделать. **9.** Вы тип человека, который не знает, что вы можете сделать.



## Притча о кофе

Приходит к отцу молодая девушка и говорит: "Отец, я устала, у меня такая тяжелая жизнь, такие трудности и проблемы, я все время плыву против течения, у меня нет больше сил. Что мне делать?"

Отец вместо ответа поставил на огонь три одинаковых кастрюли с водой, в одну бросил морковь, в другую положил яйцо, а в третью насыпал молотые зерна кофе. Через некоторое время он вынул из воды морковь и яйцо и налил в чашку кофе из третьей кастрюли.

- Что изменилось? - спросил он свою дочь.

- Яйцо и морковь сварились, а зерна кофе растворились в воде - ответила она.

- Нет, дочь моя, это лишь поверхностный взгляд на вещи. Посмотри - твердая морковь, побывав в кипятке, стала мягкой и податливой. Хрупко и жидкое яйцо стало твердым. Внешне они не изменились, они лишь изменили свою структуру под воздействием одинаковых неблагоприятных обстоятельств - кипятка. Так и люди - сильные внешне могут расклеиться и стать лабаками там, где хрупкие и нежные лишь затвердеют и окрепнут...

- А кофе? - спросила дочь.

- О! Это самое интересное! Зерна кофе полностью растворились в новой враждебной среде и изменили ее - превратили кипяток в великолепный ароматный напиток. Есть особые люди, которые не изменяются в силу обстоятельств - они изменяют сами обстоятельства и превращают их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из ситуации. ■

## АНТИСТРЕС-МЕНЮ

### К Кофейно-шоколадный фондан

как приготовить:  
Духовку разогреть до 210 градусов. Формочки смазать 20 г масла и обсыпать мукой. Шоколад крошить, добавить масло и поставить на водяную баню. Отдельно взбить 2 яйца, 2 желтка с сахаром (5 минут на максимальной скорости) в устойчивую пену. Смешать массу с шоколадом. Шоколадную массу соединить с белками, добавить муку, быстро перемешать и добавить кофе. Формы наполнить на ¾ и выпекать в течение 7 минут. Пирожные увеличатся и корочка начнет трескаться. Дать постоять 30 секунд, затем посыпать сахарной пудрой. Получится 6 порций. ■



Ингредиенты:  
145 г масла,  
120 г шоколада,  
4 яйца (2 яйца и 2 желтка),  
1 кофейная чашка крепкого кофе (100 мл),  
60 г сахарного песка,  
3 ст. ложки муки (80-100 г),  
1 ст. ложка сахарной пудры.