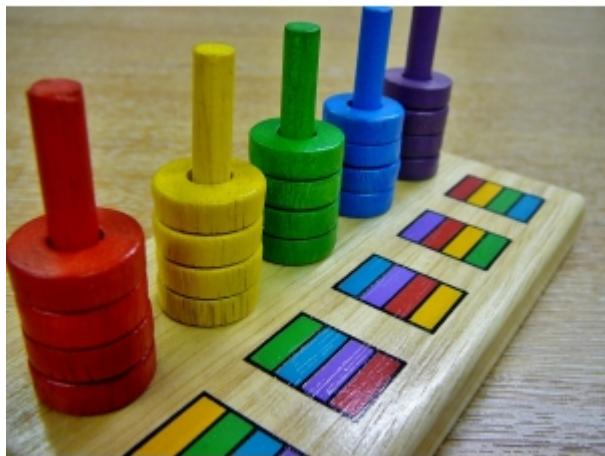


Secretele mintii clare si ale unui creier sanatos. Despre Brahmi Gotu Kola (Centella Asiatica), planta iluminarii.

BUCURESTI - 7 mai 2018 ora 17:58

Comunicat tip General in Sanatate

Un studiu recent realizat in Marea Britanie de Mental Health Foundation a descoperit ca doar 13% dintre subiecti au raportat un nivel ridicat al sanatatii mintale si aproape doua treimi au marturisit ca au experimentat probleme legate de sanatatea mintala. Conform unor studii facute publice de catre Organizatia Mondiala de Sanatate, populatia Planetei imbatraneste rapid. Intre 2015 si 2050, se estimeaza ca numarul persoanelor de peste 60 de ani aproape ca se va dubla, de la 12% la 22%. Adica se asteapta ca numarul lor sa creasca de la 900 de milioane la doua miliarde. Iar persoanele de varsta a treia se confrunta cu provocari fizice si mintale. Un remediu natural important pentru mentinerea sanatatii creierului si a sistemului nervos este planta Centella asiatica (Brahmi Gotu Kola) denumita si "planta iluminarii".



Creier Sanatos

“ “Realizarea Sinelui este cel mai mare serviciu pe care il poti aduce lumii.” ”

Sri Ramana Maharshi

Orice persoana, indiferent de varsta sa, are nevoie de claritate mentala. De la elevi,

studenti, angajati sau oameni de afaceri, la persoane trecute de varsta a doua si a treia, cu totii au nevoie de functionarea la capacitate optima a creierului, pentru a-si indeplini obiectivele personale sau profesionale, sau pentru a avea o batranete independenta si frumoasa. Cu atat mai mult cu cat odata cu inaintarea in varsta apare si declinul mintal. Insa problemele mintale nu sunt specifice celor care au depasit o anumita varsta. Chiar si asa oamenii nu sunt atenti nici macar la cele mai comune semnale ale unor afectiuni ca de exemplu depresia si anxietatea. Un studiu realizat in Marea Britanie a descoperit ca doar 13% dintre subiecti au raportat un nivel ridicat al sanatatii mintale si aproape doua treimi au marturisit ca au experimentat probleme legate de sanatatea mintala.

Adesea oamenii sunt prea ocupati si stresati de viata de zi cu zi ca sa observe ca sanatatea lor mintala nu se afla la cote inalte. Ceea ce inseamna si ca nu vorbesc cu nimeni si nici nu cer ajutor inainte ca problemele sa se acutizeze.

Sanatate mintala, la ce trebuie sa fim atenti!

In afara faptului ca te simti la pamant sau anxiios, simptomele care dezvaluie probleme de sanatate mintala pot fi intelese gresit pentru ca unele pot fi comune mai multor afectiuni, ca de exemplu aceleasi tulburari functionale pot fi intalnite atat in cazul depresiei cat si cel al anxietatii.

Iata cateva dintre semnele pe care nu este bine sa le ignori:

1. Gasesti tot mai des scuze pentru a nu participa la diverse evenimente

Daca observi ca de la o vreme eviti cu indaratnicie orice intalnire cu prietenii sau familia, desi inainte abia asteptai aceste evenimente incepe sa-ti asculti mintea. Este normal ca uneori sa ai si zile mai proaste, insa daca sentimentele negative nu dispar dupa una, doua saptamani este posibil sa te confrunti cu o depresie.

2. Probleme de concentrare

Atunci cand mintea are probleme iti este greu sa vorbesti sau sa gandesti clar.

Totodata, iti este dificil sa-ti amintesti anumite lucruri sau chiar sa te concentrezi.

Spre exemplu, daca iti este mai greu decat de obicei sa te concentrezi pe ceva sau ai probleme cu lucruri precum punctualitatea ori sa iezi decizii legate de serviciu sau scoala, acestea pot fi un semn al unor tulburari de ordin mintal.

3. Probleme cu somnul

In general, persoanele care se confrunta cu depresia au probleme cu trezitul de dimineata si dorm mai mult decat de obicei. Adesea, se simt epuizati si realizeaza ca le este mai greu decat de obicei sa-si duca la bun sfarsit sarcinile incredintate. In schimb, persoanele care sufera de anxietate adorm cu greu sau se trezesc in mijlocul noptii din cauza grijilor. Sau isi inclesteara gura ori isi scrasnesc dintii in timpul somnului.

Insa privarea de somn nu face decat sa inrautateasca problemele de sanatate.

4. Te simti amortit ori indiferent

In momentul in care o persoana se afla in depresie sau sufera de tulburare de stres post-traumatic ii este dificil sa se conecteze atat la mediu cat si la oamenii care o

inconjoara. Spre exemplu, daca participa la o sedinta ii va fi greu sa urmareasca ce se intampla sau se va simti ca si cum nu ar fi prezenta la intalnire.

5. Componenta fizica

Multi oameni au impresia gresita ca tulburarile psihice nu se manifesta si fizic. Insa multe dintre persoanele care sufera de anxietate se confrunta cu greturi, spasme, transpiratii si atacuri de panica. Iar cei care se lupta cu depresia au un nivel de energie scazut si de aceea nu au grija de ei asa cum ar trebui. Spre exemplu, nu-si mai planifica alimentatia, chiar si igiena personala este, pentru ei, greu de pastrat. Trebuie spus ca absolut oricine poate avea probleme de sanatate mintala. Atat tinerii cat si adultii. Insa persoanele de peste 60 de ani prezinta un risc mai mare de dezvoltare a unor tulburari mintale, neurologice alaturi de multe alte afectiuni, ca de exemplu diabet sau osteoartrite. Mai mult, sunt sanse mari ca o persoana sa se confrunte cu mai multe probleme de sanatate odata.

Problema

Conform unor studii facute publice de catre Organizatia Mondiala de Sanatate, populatia de pe Terra imbatraneste rapid. Intre 2015 si 2050, se estimeaza ca numarul persoanelor de peste 60 de ani aproape ca se va dubla, de la 12% la 22%. Adica se asteapta ca numarul lor sa creasca de la 900 de milioane la doua miliarde. Iar persoanele de varsta a treia se confrunta cu provocari fizice si mintale.

Peste 20% dintre persoanele de peste 60 de ani sufera de tulburari mintale sau neurologice si 6,6% dintre toate dizabilitatile din randul acestei categorii a populatiei sunt atribuite tulburarilor mintale si neurologice. Cele mai intalnite probleme de acest fel sunt dementa si depresia care afecteaza intre 5%-7% din intreaga populatie in varsta de pe pamant. Anxietatea afecteaza 3,8% dintre oamenii de peste 60 de ani.

Factorii de risc pentru sanatatea mintala

Sunt o multime de factori care influenteaza sanatatea mintala in orice moment al vietii. Persoanele trecute de varsta a treia se confrunta atat cu stresul obisnuit, dar si cu alte elemente specifice batranetii, ca de exemplu reducerea mobilitatii, dureri cronice etc. Daca vorbim si de scaderea socioeconomica ce insoteste orice pensionare nu este de mirare ca problemele de sanatate mintala incep sa-si faca aparitia, inclusiv depresia si anxietatea.

Insa, asa cum este amintit mai sus, toti oamenii, atat tinerii cat si batranii, se pot confrunta cu probleme de ordin mintal. Si atunci se poate pune intrebarea: Cum ne protejam sanatatea creierului? Cum prevenim/incetinim degradarea capacitatilor cognitive?

Raspunsul ni-l ofera Natura Mama, prin Brahmi Gotu Kola (Centella Asiatica).

Ce este Brahmi Gotu Kola (Centella Asiatica)?

In natura forma urmeaza functia. Asa ca nu ar trebui sa fie o surpriza faptul ca una dintre cele mai importante plante atat din medicina Ayurvedica dar si din cea chinezeasca este Gotu Kola (sanskrita: Brahmi, iar in latina: Centella asiatica) imita foarte bine forma creierului uman. Pana la urma Gotu Kola este recunoscuta de mii de

an pentru proprietatile sale de a imbunatati capacitatile cognitive. Mai mult este o adevarata planta adaptogena (adica are un efect de echilibare asupra mintii, corpului si spiritului). Tocmai de aceea a fost atat de pretuita in antichitate atat in India cat si in China, fiind amintita in textele ayurvedice si cele daoiste.

Iata cateva dintre beneficiile acestei plante minunate:

1. Im bunatatesteste functionarea creierului si longevitatea

In ambele tari si, in general, in Asia, Gotu Kola (Centella asiatica) era cunoscuta drept planta longevitatii. Li Ching-Yuen, maestru Dao si, totodata, specialist in botanica, a fost unul dintre cei care au promovat folosirea plantei. Potrivit unor vechi documente chinezesti el ar fi trait 256 de ani, iar unul dintre secretele longevitatii sale a fost folosirea Gotu Kola. Chiar daca acuratetea textelor respective este pusa sub semnul intrebarii, Gotu Kola este o planta foarte studiata si cele mai multe dintre proprietatile sale terapeutice si de vindecare, inclusiv abilitatea de crestere a longevitatii au fost documentate si validate de comunitatea stiintifica. Proprietatile sale legate de crestere a longevitatii sunt determinate de combinatia sinergetica a efectelor sale asupra mintii, corpului si spiritului unei persoane. Totodata, beneficiile plantei merg de la imbunatatirea memoriei, regenerarea celulelor creierului si a functionarii nervilor pana la imbunatatirea calitatii sangelui si a circulatiei sale, imbunatatirea digestiei si accelereaza vindecarea ranilor.

2. Creste inteligenta si im bunatatesteste functiile cognitive

Intr-o lume solicitanta din punct de vedere intelectual precum cea in care traim acum, devine extrem de interesanta o anume proprietate a Gotu Kola: abilitatea de a imbunatati aproape fiecare aspect al functionarii mentale. De obicei, plantele sau substantele care ofera astfel de rezultate sunt stimulente foarte puternice; insa nu este cazul Gotu Kola, care im bunatatesteste activitatea cognitiva fara niciun efect secundar sau dezechilibru cauzat de stimulanti. Intr-un studiu, copiii care au luat in fiecare zi, timp de un an, jumatate de gram de pudra de Gotu Kola au demonstrat o imbunatatire semnificativa a nivelului intelectual. Dupa sase luni, s-a inregistrat o imbunatatire in inteligenta, functii cognitive si nivel de concentrare.

3. Reconstruieste sistemul nervos si reduce anxietatea si stresul

In medicina ayurvedica, Gotu Kola este considerat rasayana sau regenerare datorita abilitatii sale de a reface functionarea, echilibrul si sanatatea multor parti ale corpului si mintii. Spre exemplu, este benefic pentru sistemul nervos si, in acelasi timp, s-a demonstrat ca repară si regenereaza axonii - sunt responsabilii cu conducerea impulsurilor nervoase prin creier si corp. Totodata, de-alungul timpului Gotu Kola a fost utilizata ca remediu impotriva anxietatii, stresului ori insomniei.

Abilitatea plantei de a imbunatati calitatea sangelui ca si circulatia sa este una dintre cauzele efectului de reintinerire, intrucat sangele hranește fiecare parte a corpului si mintii noastre, furnizandu-le un surplus de oxiget si alti nutrienti esentiali.

4. Efectele psiho-spirituale: planta iluminarii

Brahmi Gotu Kola este de multa vreme planta favorita a daoistilor, calugarilor,

yoginilor si a inteleptilor lumii datorita efectelor sale unice asupra creierului. Multe texte ayurvedice amintesc despre proprietatile plantei de crestere a spiritualitatii, numind-o „Planta iluminarii”. Persoanele care practica meditatia o folosesc pentru abilitatea ei de a armoniza emisferale creierului, care ridica nivelul constiintei, ceea ce Mihaly Csikszentmihalyi a promovat drept starea de flux in care abilitatea de invatare este mult imbunatatita.

Unde gasim aceasta planta extraordinara?

Brahmi Gotu Kola oferita de ORGANIC INDIA este un supliment natural din Plante Pure, Integrale, 100% Certificate Organic. Nu contine si nu sunt folosite in niciun stadiu al productiei pesticide sintetice, erbicide, ingrasaminte sau alte tratamente chimice. Este un adjutant extraordinar in obtinerea claritatii mentale (atat de necesara noua tuturor, indiferent de varsta sau de ocupatie) dar si a mentinerii sanatatii sistemului nervos si a functionarii corespunzatoare a creierului.

Despre IdeaCamp

Toate produsele ORGANIC INDIA contin Plante Ayurvedice 100% Certificate Organic, ceea ce inseamna ca nu se folosesc pesticide sau fertilizatori sintetici in niciun stadiu al productiei. Toate plantele sunt recoltate exclusiv de la agricultorii nostri, iar metodele unice de cultivare, recoltare si procesare le protejeaza integritatea nutritionala. Produsele ORGANIC INDIA promoveaza sanatatea, fericirea si „Adevarata Stare de Bine” si sunt realizate cu grija si iubire. Fiecare dintre produsele noastre intruchipeaza dragostea, respectul si legatura dintre Natura Mama, fermieri, compania noastra si dumneavoastră. Muncim alaturi de mici familii in cultivarea a mii de hectare de teren agricol in mod ecologic si sustenabil pentru a oferi o viata demna agricultorilor indieni si pentru a va oferi dumneavoastră sanatate si fericire. Alegand ORGANIC INDIA participati si dumneavoastră activ la misiunea noastră de a crea un mediu inconjurator sustenabil!

IDEACAMP

www.organicindia.ro