

## Zdrowy mózg – zdrowe ciało. Adaptogeny przyszłością suplementacji

Zdrowie mózgu jest ważne dla nas wszystkich bez wyjątku. Determinuje kondycję całego organizmu, w tym jego reakcje na zagrożenia. Niestety, mózg jest jedyną częścią naszego ciała, która nie jest w stanie się odtworzyć. Podczas gdy inne narządy ciągle się zmieniają, mózg nie wyhoduje nowych komórek lub neuronów. Z tego powodu wraz z wiekiem ryzyko demencji oraz innych chorób o podłożu neurologicznym nieuchronnie wzrasta, a nasze funkcje poznawcze, koncentracja i sprawność umysłowa spadają.

Obecnie na całym świecie żyje ponad 46 milionów ludzi z demencją, a do roku 2050 liczba ta wzrośnie do 132 milionów. Te zmiany są nieodwracalne. Są jednak możliwe do uniknięcia. Badania kliniczne pokazują, że zmiany w mózgu prowadzące do chorób z wyrodzeniem rozwijają się 20 do 30 lat przed ich rozpoznaniem. Co więcej, ze wszystkich przypadków Alzheimer'a mniej niż 1% wynika z mutacji genetycznej.

Dbanie o mózg jest zatem procesem trwającym całe życie i zaczyna się od odpowiedniego odżywiania i ćwiczeń fizycznych – zarówno kluczowych w utrzymaniu zdrowia mózgu w perspektywie długoterminowej jak i codziennego samopoczucia.

Suplementy, które są naturalne i bioaktywne, również pomogą nie tylko w utrzymaniu długotrwałego zdrowia mózgu, ale także w codziennej pracy mózgu, zachowaniu czujności, wspieraniu pamięci, odciążeniu stresu i zasypianiu.

### Stres – od niego się zaczyna

Czasy, w których żyjemy, nie są dla nas łaskawe. Równoległe do rozwoju medycyny, postęp cywilizacyjny niesie ze sobą szereg zagrożeń i obciążeń, z którymi musimy sobie radzić. Szybko zmieniający się świat, nowe wyzwania i zobowiązania, które podejmujemy, aby za nim nadążyć, powodują, że żyjemy w permanentnym napięciu, strachu o przyszłość. Lekarze alarmują, iż stres leży u podłoża wielu chorób, które na pierwszy rzut oka nie są z nim w żaden sposób związane. Jest niejako katalizatorem, który aktywuje najsłabsze obszary naszego organizmu i osłabia go w walce z zagrożeniami. Stres powoduje bardzo wymierne szkody w naszym organizmie, w tym uszkodzenie układu neurologicznego, hormonalnego i odpornościowego.

### Nootropy – naturalne wzmacniacze dla mózgu

Obejmują związki chemiczne, składniki odżywcze i zioła, które poprawiają funkcjonowanie mózgu i jego utrzymanie w zdrowiu. Jako, że nootropy mają różne funkcje, można je podzielić na te, które pomagają w produktywności i skupieniu, oraz te, które mają właściwości kojące nerwy i są doskonałe do redukcji stresu, i poprawy jakości snu. Wszystkie te funkcje odgrywają ważną rolę w codziennej, rutynowej pracy mózgu, a ich wsparcie jest kluczem do zachowania zdrowia mózgu w dłuższej perspektywie czasowej.

### Adaptogeny – wsparcie w trudnych czasach

Adaptogeny są gatunkami roślin, które mają zwalczać stres i balansować ciało. Wiele adaptogenów było używanych przez setki lat w różnych kulturach, od chińskiej i rosyjskiej po indyjską i skandynawską. Węgiersko-kanadyjski endokrynolog Hansa Selye wskazuje na trzy fazy reakcji ludzkiej na stres: fazę alarmu, fazę oporu i fazę wyczerpania. Adaptogeny zmniejszają naszą wrażliwość na stres zewnętrzny, utrzymując nas w fazie oporu, tj. utrzymując nas w spokoju.

Mimo, iż znane i stosowane są w medycynie naturalnej od wieków, adaptogeny zostały po raz pierwszy opracowane i zbadane podczas II. wojny światowej. Naukowcy szukali sposobu, aby pomóc zdrowym pilotom pracować na jeszcze większych obrotach. Zasadniczo szukali pigułki „superbohatera”, która pozwoliłaby pilotom latać lepiej, szybciej i przez dłuższe okresy czasu.

Warto poznać ich właściwości i stosować przez okres kilku miesięcy w roku, aby utrzymać równowagę psychofizyczną i cieszyć się spokojem wewnętrznym każdego dnia.

### Gotu kola

Jak wykazały badania naukowe, gotu kola aktywuje uwalnianie neurotroficznego czynnika pochodzenia mózgowego (BDNF) – białka, które pobudza tworzenie nowych komórek mózgowych. Ponadto roślina ta przyczynia się do rozwoju dendrytu (to element neuronu, struktura przenosząca sygnały otrzymywane od innych neuronów przez synapsy do ciała komórki, której jest częścią), zwiększając tym samym plastyczność mózgu i komunikację między komórkami mózgowymi, a także przyczynia się do pobudzenia czynnika wzrostu nerwów (NGF) i chroni mózg przed szkodliwym działaniem wolnych rodników i neurotoksyn.

Dodatkowo wyciągi z wąkroty azjatyckiej oddziałują na ośrodkowy układ nerwowy – mają działanie uspokajające, antydepresyjne, przeciwdrgawkowe i przeciwbólowe.

### Panax Żeń Szeń czerwony

Jest stosowany w naturalnej medycynie chińskiej od ponad 2000 lat. Zawiera 32 rodzaje substancji aktywnych, tzw. ginsenozydów. Korzeń ten dodaje energii, wzmacnia system nerwowy oraz układ odpornościowy, poprawia koncentrację i umiejętności zapamiętywania, podnosi poziom sił witalnych, w tym odporność na stres, obniża poziom cukru we krwi, skutecznie zwalcza wolne rodniki.

### Kwaśna wiśnia

Flawonoidy i karetonoidy występujące w wiśni są niezwykle pomocne we wzmocnieniu funkcji mózgu, polepszeniu pamięci, utrzymywaniu wysokiej aktywności. Funkcje te są często ograniczane przez wolne rodniki, co nieodłącznie wiąże się z wiekiem. Owoc ten jest w stanie przywrócić w znacznym stopniu funkcjonowanie mózgu nawet u osób po 90. roku życia. Antyutleniające zawarte w owocach chronią też układ nerwowy przed chorobami wieku starczego. Są stosowane w leczeniu choroby Alzheimer'a, Parkinsona, depresji, nadmiernego lęku oraz chronicznego stresu.

### Kapikachhu

Jest to roślina, z której po raz pierwszy wyekstrahowano l-dopaminę, wpływającą na polepszenie samopoczucia i wzrost aktywności, powodującą zwiększenie zdolności wysiłkowych i funkcji seksualnych. Podnosi poziom testosteronu i obniża poziom prolaktyny. Znajduje zastosowanie w leczeniu choroby Parkinsona, a także szeroko wykorzystywane są jej właściwości antydepresyjne. Zawiera także serotoninę i bufoteninę. Tradycyjna medycyna hinduska przypisuje jej także właściwości potęgujące libido i możliwości seksualne, powszechnie przypisuje jej jej pozytywny wpływ na jakość nasienia. Stosowana jest także jako afrodyzjak.

### Rhodiola

Zwana „korzeniem arktycznym”, przywraca równowagę ustrojową i adoptuje organizm do radzenia sobie z nadmiernym napięciem psychofizycznym. Jest szeroko sto-

sowana w medycynie tradycyjnej ze względu na pozytywne oddziaływanie na funkcje poznawcze, wydajność, pamięć oraz zdolność zachowania optymalnych i stabilnych funkcji mózgu.

*Rhodiola rosea* obniża poziom kortyzolu (czyli hormonu stresu), zapewnia uspokojenie emocji i wzmocnienie odporności na działanie czynników stresogennych, co z kolei stwarza optymalne warunki dla dobrego samopoczucia i prawidłowego działania mózgu. Jednym z warunków, aby dana roślina zyskała miano adaptogenu, jest brak szkodliwych skutków jej przyjmowania. Między innymi stąd pochodzi ciągle rosnąca popularność suplementów opartych o adaptogeny. Ponadto, na szczęście, profilaktyka zdrowotna, zapobieganie chorobom staje się kierunkiem rozwoju medycyny, a adaptogeny są zdecydowanie wyrazem tego trendu.

### Bibliografia

1. Król D., *Wąkrota azjatycka (Centella asiatica L.) – właściwości lecznicze*, „Postępy Fitoterapii” 2010, nr 2
2. Husnul Khotimah, Sutiman B. Sumitro, Mulyohadi Ali, M. Aris Widodo, *Standardized Centella Asiatica Increased Brain-Derived Neurotrophic Factor and Decreased Apoptosis of Dopaminergic Neuron in Rotenone-Induced Zebrafish*, „GSTF Journal of Psychology” 2015
3. Sakina MR, Dandiya PC. *A psychoneuropharmacological profile of Centella asiatica extract*. Fitoterapia 1990
4. Liu L, et al *Ginsenoside Rb1 improves spatial learning and memory by regulation of cell genesis in the hippocampal subregions of rats*. Brain Res. (2011) Cheng CL1, Guo JS, Luk J, Koo MW. *The healing effects of Centella extract and asiaticoside on acetic acid induced gastric ulcers in rats*, „Life Sciences” 2004

## NEURO MOTION

## Naturalne nootropy dla zdrowia mózgu

# Bądź ostry jak brzytwa każdego dnia!

Połączenie klinicznie przetestowanych witamin, minerałów i naturalnych ekstraktów. Power Up oraz Unplug w sposób naturalny regulują funkcje kognitywne mózgu oraz cały układ nerwowy.

### POWER UP

Optymalne paliwo dla mózgu, wsparcie funkcji psychicznych i zwiększenie energii

- Poranny nootrop dodaje energii, wspiera pamięć, nastrój i zdrowie mózgu
- Połączenie klinicznie przetestowanych witamin, minerałów i naturalnych ekstraktów
- Wykorzystanie cudownej mocy Gotu Kola, Żeń Szeń Panax i organicznego Lion's Mane
- Zawiera najbardziej bioaktywne formy witamin z grupy B, witaminy D, żelaza, kwasu foliowego i magnezu



### UNPLUG

Wyciszenie umysłu, redukcja stresu, wsparcie hormonalne

- Wieczorny nootrop łagodzi stres, niweluje bezsenność, dba o zdrowie mózgu
- Połączenie ekstraktów starożytnych ziół z głęboko wzmacniającymi minerałami
- Mieszanka potężnych adaptogenów: Ashwaganda, Rhodiola i Bacopa Monnieri
- Wykorzystanie najlepiej przyswajalnych form magnezu, cynku, jodu i l-teaniny

