

BIOTIFUL LIFE

# BRAIN SPA



---

DE CE SA ACORZI ATENTIE SANATATII CREIERULUI TAU

---

## **FOOD FOR YOUR BRAIN**

Primul nutraceutic strategic din gama Biotiful Life ce sustine neuroplasticitatea si sanatatea creierului. Tu cat de des te preocupi de acest aspect al vietii tale? Creierul nostru este aliatul numarul unu atunci cand vorbim despre sanatatea feminina.

Inca din 1980 stim cercetarea savantului Fernando Nottebohm ce a demonstrat clar ca neurogeneza are loc si in creierul vertebral al adultului. Minte adulta are super-puterea de a-si dezvolta celule gliale noi si neuroni. Chiar daca in trecut stiinta nega acest lucru, astazi stim ca creierul este rezistent si flexibil.

Asa cum muschii corpului se pot reface daca sunt hraniti corespunzatori si antrenati inteligent, creierul nostru poate fi sustinut prin cativa pasi esentiali.

Cu toate acestea, majoritatea activitatilor pe care le desfasuram zi de zi dauneaza sanatatii creierului nostru prin simplul fapt ca nu il stimuleaza sau, dimpotriva, il obisnuiesc sa isi incetineasca ritmul.

In acest material o sa dezbatem modul in care am conceput formula Brain Spa si vom descoperi impreuna ce inseamna inovatia in domeniul neuroplasticitatii.

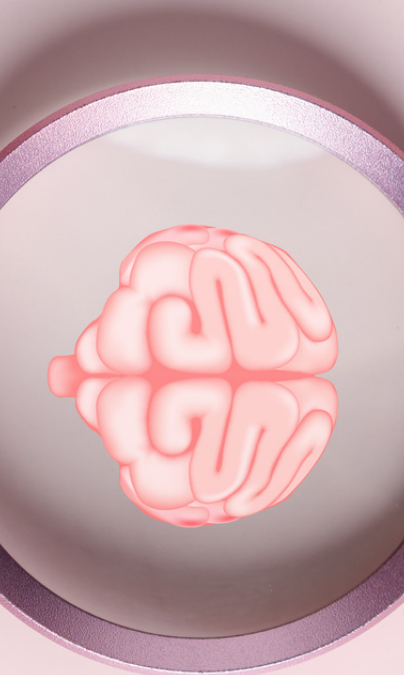
## L-SERINA

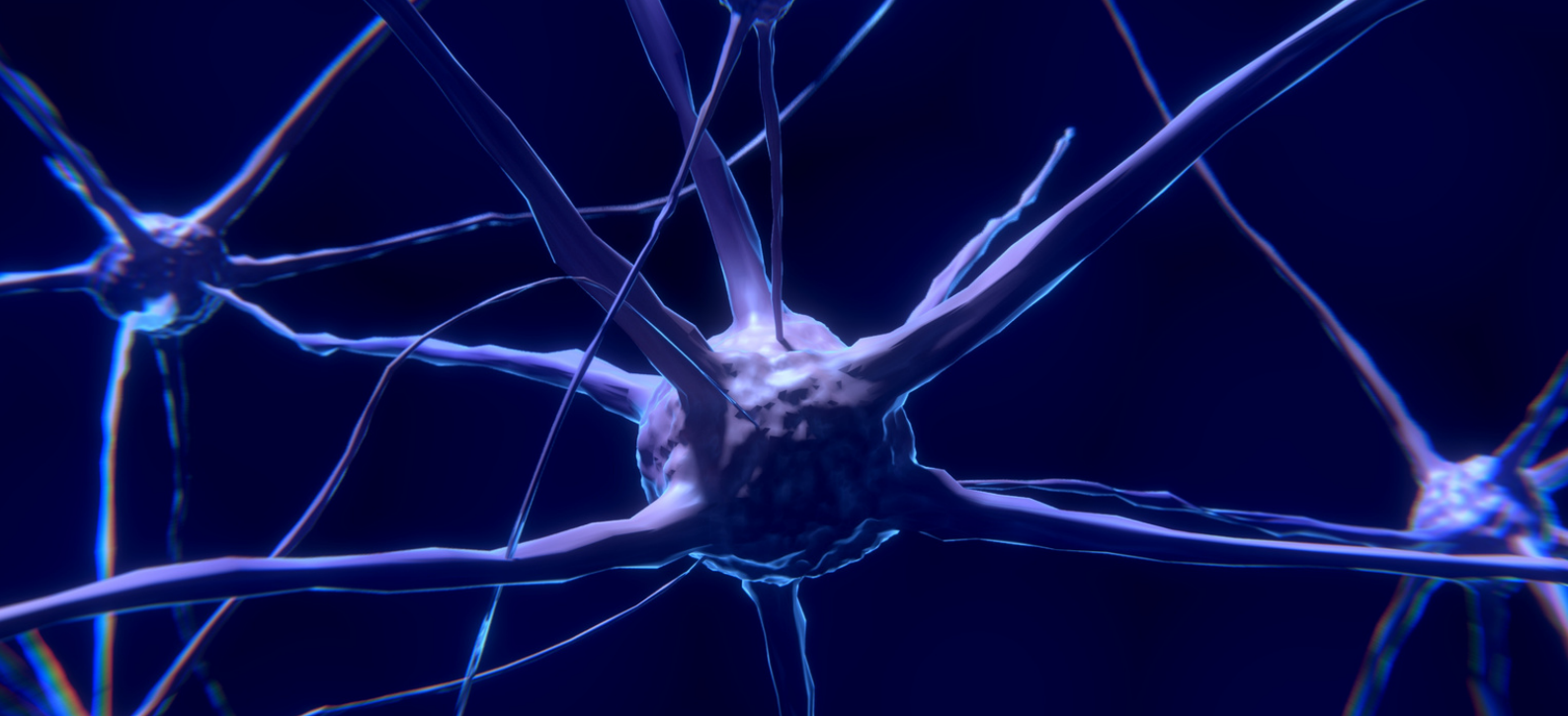
Ingredientul-nucleu al acestei formule este L-Serina. Acest aminoacid a fost descoperit inca din 1865, an in care multe dintre beneficiile sale au inceput sa fie descoperite. Au urmat nenumarate alte studii inasa L-Serina a ramas in continuare, din punctul meu de vedere, neexploatarea in industria inovativa a suplimentarii.

L-Serina este un aminoacid esential ce se ocupa de sinteza fosfatidilserinei - un component al membranei celulelor creierului, adica a neuronilor, fiind este esential pentru stimularea proceselor neuronale. Studiile stiintifice declara acest aminoacid cel mai potent component atunci cand vorbim despre beneficiile sale asupra sustinerii sanatatii creierului, a sistemului nervos.

In plus, sustine sistemul muscular, contribuie major la productia de energie, sinteza acizilor grasi proteici, metilarea ARN si ADN (L-serina joacă un rol în formarea tuturor celor cinci baze ale ADN-ului și ARN-ului, adenina, guanina, citozina, timina și uracil).

L-serina este implicata in procesul de productie a triptofanului, iar triptofanul este implicat in procesul de productie a serotoninei, hormon ce influenteaza masiv starea de bine, digestia si somnul.





## **BENEFICIILE L-SERINEI**

De asemenea, funcțiile sale acoperă și proliferarea celulară, menținând un metabolism sănătos și eliminând inflamația din zona cerebrală. În plus, L-serina oferă și beneficii în zona de wellbeing precum îmbunătățirea stării de spirit, răspunsului la stres și creșterii nivelului calitatii somnului.

Tot L-Serina este implicată în menținerea unui nivel optim de creatină în corp, aceasta fiind un adevărat nootropic pentru creier și cu impact major în menținerea masei musculare.

Cercetările etnobotanistului Paul Cox, care studiază modul în care popoarele indigene utilizează plantele în obiceiurile și dietele lor, alături de echipa sa de cercetători de la organizația non-profit Brain Chemistry Labs studiază modul în care L-Serina poate acționa ca neuroprotector.

Rezultatele studiilor non-profit demonstrează abilitățile sale și impactul lor asupra funcționării sistemului nervos.

## **BACOPA MONNIERI**

Bacopa monnieri sau isopul de apa este unul dintre ingredientele cheie din aceasta formula.

Utilizata de sute de ani in medicina ayurvedica, aceasta planta surprinde si cei mai sceptici cercetatori stiintifici cu beneficiile sale incomparabile in materie de stimulare a energiei mentale.

Cu un profil de antioxidanti excelent, acest nootropic actioneaza asupra creierului pentru a imbunatati concentrarea, memoria si starea de spirit.

Sursa antioxidanta din Bacopa Monnieri este reprezentata de un grup de compuși numiți bacozide și bacopazide – acești antioxidanți sunt specializați în prevenirea distrugerii radicalilor liberi din țesutul creierului.

Cercetătorii au descoperit de asemenea si faptul că acești compuși sunt capabili să reducă inflamația din creier. Vorbim despre tipul de inflamație pe care nu o puteți vedea manifestata in forma fizica, ci despre inflamatia la nivel celular care este considerata cauza principala a sanatatii precare.

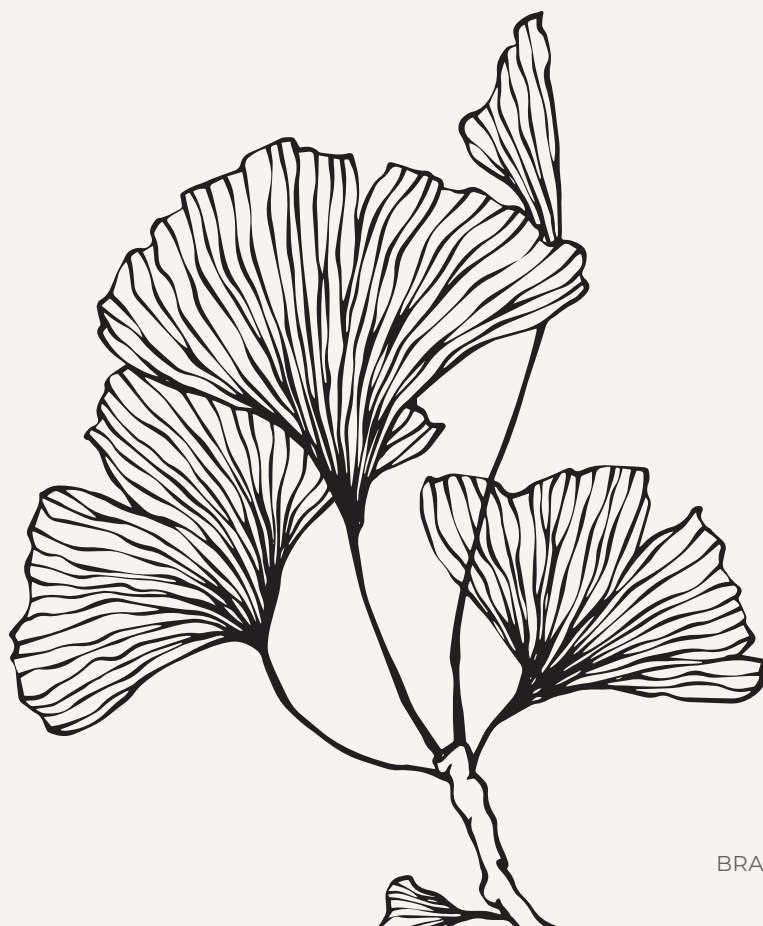
In combinatie cu extractul de ceai verde, acest ingredient lucreaza in simbioza si creste nivelul de energie, focusul, performanta fizica si intelectuala, memoria, capacitatea de concentrare si ofera o stare de spirit excelenta.

## GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba sau "**planta creierului**" cum este numita in medicina herbalistica, poarta aceasta denumire pentru ca ofera numeroase beneficii in calitate de nootropic - imbunatatirea memoriei si a focusului, oxigenarea cerebrala si eliminarea starii de "brain fog" (ceata in creier), cresterea nivelului de dopamina si sustinerea starii de wellbeing.

Ginkgo contine un nivel ridicat de antioxidanti, in special flavonoide si terpenoide. Cu totii stim care sunt efectele negative ale radicalilor liberi asupra corpului si sanatatii noastre. Printe altele, acestia au inclusiv capacitatea de a deteriora tesuturile sanatoase, contribuind la imbatranirea accelerata si declansarea diverselor afectiuni.

Puterea antioxidanta a plantei combate si neutralizeaza efectele distructive ale radicalilor liberi ce influenteaza sanatatea cognitiva.



## **EFICIENTA GINKGO BILOBA CONTRA AFECTIUNILOR**

Eficacitatea acestui nootropic de a imbunatati memoria, de a sustine neuroplasticitatea si de a preveni imbatranirea prematura a creierului a fost concluzionata dupa un sumar a peste 21 de studii cu peste 2608 pacienti implicati.

Aceste rezultate au determinat oamenii de stiinta sa declare faptul ca Gingko Biloba nu este eficienta doar in preventia si imbunatatirea sanatatii cognitive, ci si in tratamente anumitor afectiuni precum Alzheimer.

## REISHI

Din formula Brain Spa nu puteau sa lipseasca ciupercile medicinale. Am ales Reishi, una dintre ciupercile mele preferate pentru ca acestea contin o concentratie ridicata si o varietate mare de compusi naturali sedativi numiti triterpene. Acestia actioneaza asupra sistemului nervos pentru a induce calmul, relaxarea si somnul de calitate datorita interactiunii reishi cu GABA - acidul gamma-aminobutiric.

Datorita proprietatilor sale adaptogene intens studiate, Reishi este folosit pentru a sprijini concentrarea. Prezenta polizaharidelor in Reishi este de asemenea asociată cu efecte neuroprotectoare și promovarea funcției cognitive. Acești compuși pot ajuta la susținerea funcției creierului prin ameliorarea oboselii mentale.

**De asemenea, s-a demonstrat în nenumarate randuri că Reishi îmbunătățește memoria si capacitatea de memorare.**

Datorita proprietatilor adaptogene, acest tip de ciuperca este un puternic reductor al stresului, sustinand deblocarea creativitatii si concentrarii. Hormonul stresului, cortizolul, mentine constant corpul intr-o stare de fight or flight.

Prin proprietatile sale active, reishi regleaza eliberarea cortizolului, ameliorand astfel efectele stresului sau anxietatii. Da, creierul noastra poate avea parte de o activitate productiva atunci cand corpul este sustinut sa faca fata usor stresului din mediul inconjurator.





Reishi este de asemenea un puternic echilibrant al starii de spirit, folosit de sute de ani pentru echilibru spiritual si bunastare emotionala si energetica.

Bioactivii din Reishi au efect de reglare asupra neurotransmitatorilor si a hormonilor implicati in nivelul nostru de fericire - **serotonina si dopamina**. Lipsa dispozitiei, a starii de bine, nivelul de energie scazut mentin un mediu nefavorabil pentru un creier fericit, optimist si sanatos.

Putem numi Reishi si un ingredient cheie in echilibrul hormonal pentru ca acesta, influentand un nivel sanatos de cortizol, automat influenteaza si insulina. Atunci cand avem o crestere a insulinei, aceasta influenteaza automat alt hormon prin ridicarea nivelului acestuia - estrogenul . Estrogenul are o comunicare stransa cu creierul si analizand holistic, este cel care provoaca durerile de cap in fazele menstruale, starea de ceata in creier, lipsa de energie.

Acolo unde nu exista dominanta estrogenica, avem un creier performant, iar Reishi este un ingredient multifunctional ce actioneaza strategic pe mult mai multe planuri.

Prin sustinerea glandelor suprarenale si a reducerii obosealii, ciupercile Reishi, ofera suport rezistentei fizice si mentale. De asemenea, acest lucru favorizeaza mentinerea unui nivel de energie optim, eliminand oboseala si crescand vitalitatea.

## **COLINA**

Colina este un alt ingredient cheie in nutraceuticele Brain Spa. L-am inclus in formula pentru multiplele sale beneficii asupra creierului.

Aceasta are un rol critic in functia neurotransmitatorilor datorita impactului sau asupra acetilcolinei si a functiei dopaminergice.

Studiile declara ca suplimentarea cu colina creste densitatea receptorilor de dopamina, lucru ce are impact major in preventia deteriorarii memoriei.

In stadiul perinatal, contributia colinei este esentiala pentru a garanta dezvoltarea cognitiva optima si pentru a preveni defectele tubului neural al copilului. Pentru adulti, aportul de colina este asociat cu o performanta mai buna in functiile cognitive.

In timp ce celelalte ingrediente imbunatatesc partea de productivitate, relaxare, memorie, concentrare colina este aici pentru ca sustine creierul in procesarea informatiei, iar acest lucru ma determina sa declar colina un ingredient de top.

## **PROCESEAZA INFORMATIA CALITATIV**

Trăim într-o societate unde suntem bombardati cu informatie, însă procesarea acesteia ar trebui realizată în cel mai performant mod posibil.

Să luăm în calcul faptul că creierul nostru este cel mai important organ sexual, iar sănătatea acestuia ne asigură un libido ridicat și capacitatea de a atinge mult mai ușor un orgasm. Știți deja că orgasmul oferă numeroase beneficii asupra sănătății creierului nostru.

Brain Spa vine să acopere inclusiv acest aspect împreună cu alte aspecte esențiale ale vieții noastre ce țin de bunăstare, ajutându-ne să intrăm într-o stare de relaxare și calm pentru a ne putea crește calitatea vieții.

BIOTIFUL LIFE

# BRAIN SPA



IL GĂSEȘTI AICI