



- * Благоприятно влияет на кровообращение
- * Способствует более быстрому заживлению трофических язв, ран, ожогов
- * Способствует улучшению памяти
- * Оказывает успокаивающее действие на нервную систему

Давным-давно сингалцы, жившие на острове Цейлон, обратили внимание на то, что слоны, которые обладают большой силой и крепким здоровьем, любят поедать листья невзрачной сорной травки, растущей на низких сырых берегах ручьев. Люди попробовали использовать эти листья в пищу и получили удивительные результаты.



До сих пор у сингалцев существует пословица, посвященная готу коле: "Съедай два листика в день - обманешь старость". Так человечество обнаружило растение, которое в аюрведической практике заслужило почетное название "брахми", что означает "растение высшего порядка".

В аюрведической медицине *готу кола* широко применяется при всех заболеваниях центральной нервной системы, включая потерю памяти, эпилепсию и шизофрению, а также как средство для достижения долголетия и борьбы с проблемами, характерными для пожилого возраста. Позже индийские целители стали применять готу колу для лечения различных кожных заболеваний вплоть до псориаза и проказы.

Во французской Вест-Индии и Бразилии листья растения используют для лечения рака

матки, проказы и элефантиаза. На Филиппинах сырые листья добавляют в салаты или в чайные сборы для получения тонизирующего и стимулирующего эффекта. Племена восточной Африки издавна используют готу колу как лекарство и как сытную еду.

Китайские врачи применяли готу колы для лечения простуды, гриппа, лихорадки и заболеваний печени. Существует предание, что китайский врач-травник Ли Чинг Юн прожил 256 лет, потому что постоянно пил травяной чай с готу колой.

Европейские фитопрактики и американские эклектики использовали готу колу еще в XIX веке, но область применения ограничивалась в основном кожными заболеваниями и лечением ран. Бум популярности готу колы и серьезные научные исследования начались после 1949 года, когда на Мадагаскаре во время изучения воздействия готу колы на больных проказой были получены впечатляющие результаты.

Готу кола укрепляет вены, восстанавливая соединительные ткани межклеточного пространства, и снижает проницаемость сосудов. В настоящее время готу кола широко применяется при венозной недостаточности, в том числе при различных трофических язвах.

Исследования показали, что готу кола благотворно действует на отдельные компоненты крови. Отмечается повышение уровня гемоглобина в крови; снижение среднего уровня мочевины и кислой фосфатазы; стабилизация уровня сахара в крови. Полагают, что именно благодаря способности готу колы изменять уровень сахара в крови происходит улучшение памяти.

Заживляющее действие готу колы связано с наличием в составе растения сапонины азиатикозида. Азиатикотиды стимулируют митоз, а ускоренное деление клеток способствует быстрому заживлению ран. Азиатикотиды готу колы ускоряют процесс наращивания тканей в местах сосредоточения инфекции, таких как раны и язвы, стимулируют синтез липидов и протеинов, необходимых для здоровья кожи.

Наиболее активными веществами, содержащимися в готу коле, являются тритерпеновые сапонины. Успокаивающее действие готу колы объясняется тем, что тритерпены стимулируют нервные окончания, которые выделяют ацетилхолин, что и обуславливает успокаивающий эффект. Кроме того, готу кола содержит витамины группы В, которые оказывают питательную поддержку нервной системе. Применение готу колы уменьшает проявление симптомов депрессии, действует успокаивающе при тревожных состояниях.

Готу кола несколько снижает артериальное давление, замедляет сердечный ритм и улучшает периферическое кровообращение. Этот эффект объясняется действием содержащихся в растении биофлавоноидов, которые расслабляют гладкомышечные клетки сосудов.

Биологически активную добавку **Готу кола** применяют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушениях кровообращения, венозной недостаточности, варикозном расширении вен, флебите, заболеваниях соединительной ткани.

Информация для специалистов

Сапонины, содержащиеся в готу коле, показали способность ослаблять клеточные мембраны различных микробов, что облегчает их уничтожение. Азиатикозид проявляет

широкий спектр антибиотической активности: успешно борется с бактериями, грибами, амебиазом, сифилитическим поражением кожи. Считается, что зиатикозид способен растворять воскоподобное защитное покрытие микроорганизмов, вызывающих туберкулез и проказу.

Готу кола содержит летучие масла, которые обуславливают мочегонное действие и улучшение состава крови. Обнаружено, что тритерпены готу колы дают дополнительный детоксицирующий эффект, стимулируя функции печени. По данным французских исследователей, после применения препаратов на основе готу колы наблюдались гистологические улучшения у 5 из 12 пациентов с хроническими заболеваниями печени. Летучие масла готу колы содержат стероиды (β -ситостерин и др.), которые способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Состав:

1 капсула содержит 440 мг листьев готу колы (*Centella asiatica*).

Применение: взрослым по 1 капсуле 1-3 раза в день во время еды.