

Gotu kola (wąkrotka azjatycka – centella asiatica) to roślina od tysięcy lat używana w Indiach, Chinach i Indonezji do leczenia szeregu dolegliwości oraz zapobiegania procesom starzenia się skóry. W niektórych częściach Azji nazywana jest „źródłem życia” (fountain of life), ze względu na swoje zbawienne właściwości – poprawia nawodnienie skóry, wygładza ją i zapobiega powstawaniu zmarszczek. Na tym działanie ekstraktu z Gotu Koli się nie kończy. Udowodniony został pozytywny wpływ tego zioła m.in. w walce z żylakami i niewydolnością żylną, przy problemach z pamięcią i koncentracją oraz w przypadkach napięcia nerwowego i stresu.



Na rynku odnajdziemy ją zarówno w formie suplementu diety (tabletki) oraz maści. Nalewka może być stosowana zarówno doustnie jak i od zewnątrz. Kiedy wskazane jest zażywanie Gotu Koli?

Zapobieganie zmarszczkom i cellulitis

Gotu Kola jest często wykorzystywana w kosmetologii, za sprawą zawartości pielęgnujących skórę flawonoidów, saponin trójterpenowych, olejków eterycznych i witamin (w tym antyoksydanty A, C i E).

Wraz z wiekiem słabną włókna elastyny i kolagenu, przez co napięcie skóry twarzy przestaje być prawidłowe. Pierwsze zmarszczki (mimiczne) pojawiają się zwykle między 25 a 30 rokiem życia. Skóra wiotczeje, wysusza się i staje się szorstka, a bruzdy ulegają stopniowemu pogłębianiu. Regularnie wcierana (krople ekstraktu mieszamy z kremem przeciwzmarszczkowym) lub zażywana doustnie Gotu Kola hamuje ten proces, przedłużając młodość naszej skóry, a to dzięki zdolności modyfikowania warstwy podskórnej, syntezie elastyny, kolagenu i kwasu hialuronowego (tego samego, za którego wstrzyknięcie w gabinecie kosmetycznym trzeba zapłacić kilkaset złotych!).

Z tych samych powodów roślina pomaga wygrać z cellulitem. Zwiększa elastyczność skóry i doprowadza do prawidłowego rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, redukując jej nadmiar.

Działanie Gotu Koli na pamięć

Poza składnikami wymienionymi wcześniej Gotu Kola bogata jest także m.in. w magnez, kwas glutaminowy i serynę. To dlatego bywa też nazywana pożywką dla mózgu. Działa pobudzająco na ośrodkowy układ nerwowy, poprawia funkcjonowanie pamięci i podnosi

koncentrację. Odżywia i regeneruje szare komórki. Zalecana jest nie tylko uczniom i studentom, ale wszystkim osobom, które chciałyby lepiej wykorzystywać zdolności kognitywne. Redukuje zmęczenie i aktywuje do działania.

Ponadto zmniejsza napięcie nerwowe i poprawia jakość snu. Pozwala lepiej radzić sobie ze stresem i w mniejszym stopniu odczuwać jego niekorzystne oddziaływanie na umysł i resztę organizmu.

Niewydolność żylna i żylaki

Gotu Kola zaleca się przyjmować osobom, które przez większość czasu pracują w jednej pozycji – stojącej lub siedzącej. Szacuje się, że co druga kobieta w Polsce cierpi z powodu przewlekłej niewydolności żylniej. Zaburzenia w przepływie krwi (zbyt wysokie jej ciśnienie) prowadzą do niewydolności zastawek żylnych, przez co w końcu dochodzi do przepełnienia żył powierzchownych nóg. W konsekwencji krew szukająca ujścia napiera na ścianki żył, poszerzając je i wydłużając, i przyjmując ostatecznie postać widocznych gołym okiem żylaków.

Gotu Kola wcierana 3 razy dziennie w miejsca chorobowo zmienione pomaga przywrócić prawidłowe krążenie krwi i wzmocnić naczynia krwionośne. Udowodniono to w licznych badaniach, przeprowadzonych zarówno na grupach osób już dotkniętych żylakami, jak i skarżących się na pierwsze symptomy niewydolności.

Warto więc stosować Gotu Kola zapobiegawczo, gdy odczuwamy wczesne objawy niewydolności, takie jak uczucie ciężkości nóg pod koniec dnia, bóle i obrzęki czy skurcze stóp i łydek lub dostrzegamy pierwsze niepokojące oznaki (fioletowe żyłki w kształcie miotełek).

Jakie jeszcze ma właściwości?

- przyspiesza gojenie się ran
- stymuluje wzrost włosów i paznokci
- leczy wypryski, trądzik, odleżyny i oparzenia
- wygładza blizny i zmniejsza ich przebarwienie

Proszę polecajcie ten suplement . W naszym produkcie znajdziecie 395 mg. Wąkrotka azjatyckiego w jednej kapsułce, a cena za opakowanie 100 kapsułek to tylko 46 zł.

