

Секретный ингредиент: центелла азиатская

Природа – кладезь полезных ингредиентов, которые всегда можно использовать для улучшения вашего здоровья. **Лаванда, камю-камю, облепиха, мята...** Это лишь неполный список натуральных помощников в борьбе за молодость и ухоженным внешним видом. Сегодня мы пополним список еще одним растением, которое с каждым днем завоевывает все больше почитателей. Имя ему центелла азиатская! Как его только не называют - Готу Кола, "травя памяти", "пища для мозга"... Звучит красиво, а на деле это все го лишь тонкостеблевый сорняк, растущий вдоль канав по болотистым местам в жарких регионах.

Центелла азиатская содержит комплекс биологически активных веществ: здесь и флавоноиды (в числе которых кемпфрол, рутин, кварцетин), и тритерпеновые сапонины и танины; лактон и гликозиды; мадекассосид и крахмал; аспарагин и катехоламин; эфирное масло и витамины В, Е, К. И это, не говоря о таких минеральных веществах, как калий, кальций, и фосфор. За счет столь богатого "состава" центеллу применяют как стимулирующее и тонизирующее средство, улучшающее обмен веществ, но отнюдь не только. Огласить весь список "чудодейственных" свойств растения, мы попросили **Татьяну Таранец - Кандидата медицинских наук, Врача-дерматокосметолога с более чем 15-летним стажем.**



Татьяна Таранец:

"В аювердической медицине центелла азиатская - одно из важных омолаживающих средств. Данное растение активно используется для стимуляции и укрепления нервных клеток. Считается, что оно не только улучшает память, но и повышает иммунитет и продолжительность жизни, замедляет старение, а его компоненты способствуют активному долголетию.

Из этого можно сделать вывод, что спектр основных полезных качеств растения – омолаживающее, обезболивающее и заживляющее, увлажняющее и противовоспалительное действие. Экстракт центеллы активизирует синтез коллагена в дерме, повышает микроциркуляцию и регенерацию кожи, разглаживает морщины. Все это благодаря мадекассосиду – наиболее интересному компоненту растения. Именно он отвечает за стимуляцию синтеза собственно коллагена и восстановление кожных покровов.

Сегодня центелла азиатская с каждым днем обретает все большую популярность в самых разных уголках земли, а также применяется практически во всех областях медицины. Выпускается не только в виде кремов, сыворотов и масок, но и капсул для приема внутрь".

Ксения Константинова, iledebeaute.ru