

# Prenditi un momento: bevi la tua meditazione

scritto da Agnese Ceschi | 18 Giugno 2021



Maggio è stato il mese della salute mentale e della consapevolezza. Forse poche persone lo sanno e si chiederanno leggendo queste prime righe cosa c'entri tutto questo con il vino.

E se l'atto stesso di mangiare o bere fosse una modalità per stimolare una maggiore consapevolezza e di conseguenza promuovere il benessere mentale, oltre che fisico? Aisha Chottani, giovane fondatrice di Moment, crede che una dieta funzionale sia un elemento importante per **raggiungere la consapevolezza in modo olistico e trovare l'equilibrio mentale**. Dopo aver lottato per trovare la calma nel frenetico mondo della consulenza, questa coraggiosa imprenditrice ha fondato [Moment](#), una bevanda in lattina dal packaging molto "rilassante" che stimola la meditazione. Vediamo meglio cosa

intende.

Questa bevanda, dal nome Moment per richiamare il concetto di “momento” come fonte di meditazione, ha una formulazione che attiva le stesse onde cerebrali della meditazione, oltre che non avere zuccheri aggiunti, ingredienti completamente naturali e poche calorie. “Gli ingredienti funzionali in Moment hanno un effetto simile sul cervello, motivo per cui lo abbiamo definito come **bere la tua meditazione**” spiega Aisha Chottani in un’[intervista recente](#). Gli effetti della meditazione, invece, sono provati da numerosi studi: maggiore creatività, concentrazione e benessere fisico e mentale.

“Utilizziamo **due tipi di ingredienti funzionali, adattogeni e nootropici**. Gli adattogeni sono erbe che aiutano il corpo ad adattarsi a una varietà di fattori di stress: fisici, emotivi, ambientali. Se il tuo corpo è giù a causa dello stress, ti aiuteranno a tirarlo su, e se il tuo corpo è super attivato o iperattivo, lo calmeranno. Tuttavia, non volevamo solo fornire sollievo dallo stress, volevamo aiutare le persone durante le intense giornate lavorative, quindi usiamo anche nootropi come la l-teanina, che migliorano il funzionamento del cervello in modo naturale e influenzano le prestazioni cognitive” continua Chottani.

Quello su cui vogliamo oggi porre l’attenzione, al di là del contenuto di questo prodotto, è ciò che esso rappresenta, le domande precise a cui risponde e come può fornire degli spunti per il mondo del vino, con cui si possono instaurare delle precise assonanze. “Per noi, il concetto di prendersi un momento significa esortare le persone a **prendersi un minuto da una giornata impegnativa, e quindi essere in grado di fornire un prodotto che ti permetta di alleviare lo stress** mentre fai quella pausa. Ecco perché abbiamo scelto il nome Moment” racconta l’imprenditrice. In questi termini si inserisce la responsabilità delle aziende alimentari e di bevande nell’aiutare le persone a nutrirsi per la loro salute fisica e mentale insieme. “Le aziende hanno così tanto potere nella

società, che penso che abbiano l'obbligo di usare quell'influenza nel modo giusto. Il COVID ha davvero spinto la narrativa in questo senso. Ora è accettabile aver bisogno di una pausa mentale, o non stare bene, e parlarne. Molte persone, celebrità, influencer, stanno iniziando a parlare della loro salute mentale e di ciò che hanno passato, quindi ora c'è un dialogo che credo spingerà le persone a iniziare a introdurre ingredienti più funzionali nella loro dieta".

Sicuramente il vino è un prodotto che può rispondere a numerose richieste: a partire da una nutrizione più sana e consapevole, fino al concetto di "momento" e "meditazione".

"Il mondo, sfortunatamente, ha dovuto aspettare molto tempo per rendersi conto di quanto sia importante incorporare pratiche consapevoli nella propria giornata, ogni giorno, per la salute mentale a lungo termine" conclude Chottani. Ora forse è venuto il momento per le aziende di dare risposte pertinenti a queste nuove, mutate esigenze.