

Adaptogeny – zioła wspierające odporność na stres

Czym są adaptogeny?

Adaptogeny – grupa ziół i roślin, które wspomagają organizm w przystosowywaniu się do stresu i poprawiają jego zdolność do radzenia sobie z nim. Termin „adaptogen” został wprowadzony przez rosyjskiego naukowca Nikołaja Lazarewa w latach 50. XX wieku i odnosi się do roślin, które mają zdolność normalizowania funkcji organizmu, zwiększania jego odporności na stres oraz poprawiania ogólnego samopoczucia. Adaptogeny działają na różne systemy w organizmie, w tym na układ hormonalny, nerwowy i immunologiczny, a ich efekty są często zauważalne w postaci poprawy nastroju, lepszej odporności oraz zwiększonej energii.

Jak działają adaptogeny?

Adaptogeny działają na organizm poprzez różne mechanizmy, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem i poprawiają ogólne samopoczucie. Przede wszystkim, adaptogeny regulują oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), która jest kluczowa dla odpowiedzi organizmu na stres. Gdy organizm jest narażony na stres, oś HPA wytwarza hormony stresu, takie jak kortyzol. Nadmierna produkcja kortyzolu może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak zmęczenie, zaburzenia snu czy problemy z odpornością.

Pomagają także normalizować poziom kortyzolu, co sprzyja lepszej reakcji na stres i zmniejsza jego negatywne skutki.

Działają również na układ odpornościowy, wspierając jego funkcje i zwiększając odporność organizmu na infekcje oraz choroby. Wzmacniając układ odpornościowy, adaptogeny przyczyniają się do lepszej obrony przed patogenami i poprawy ogólnego stanu zdrowia.

Ponadto adaptogeny mają wpływ na równowagę hormonalną, pomagając w regulacji poziomu hormonów stresu oraz wspierając produkcję hormonów, takich jak testosteron i estrogen. To działanie wspiera stabilność emocjonalną i fizyczną, poprawiając nastrój oraz ogólne samopoczucie.

Nie mniej ważne jest to, że adaptogeny mogą zwiększać poziom energii i wytrzymałości organizmu. Poprzez wspieranie procesów energetycznych na poziomie komórkowym, adaptogeny pomagają redukować uczucie zmęczenia, poprawiając wydolność fizyczną i umysłową.



Jakie zioła należą do grupy adaptogenów?

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

Ashwagandha, znana również jako żeń-szeń indyjski, jest jednym z najpopularniejszych adaptogenów. Działa jako środek wzmacniający organizm, redukując poziom kortyzolu i wspomagając równowagę hormonalną. Badania sugerują, że ashwagandha może poprawiać jakość snu, zwiększać odporność na stres oraz poprawiać funkcje poznawcze. Może być stosowana w postaci kapsułek, proszku lub naparu.

Różeniec górski (*Rhodiola rosea*)

Różeniec górski jest adaptogenem, który wspiera organizm w radzeniu sobie ze stresem i zmęczeniem. Pomaga w zwiększeniu wytrzymałości fizycznej i umysłowej, a także poprawia nastrój i zdolności poznawcze. Różeniec górski działa poprzez wpływ na neurotransmitery i regulację poziomu kortyzolu. Można go znaleźć w postaci kapsułek, tabletek lub herbaty.

Żeń-szeń (*Panax ginseng*)

Żeń-szeń, znany także jako *Panax ginseng*, jest jednym z najstarszych adaptogenów, stosowanym w tradycyjnej medycynie azjatyckiej. Wspomaga on zwiększenie energii, poprawę koncentracji i odporności na stres. Żeń-szeń działa na poziomie komórkowym, poprawiając funkcje metaboliczne i wspierając układ odpornościowy. Jest dostępny w formie kapsułek, tabletek, proszku lub ekstraktu.

Suma (*Pfaffia paniculata*)

Suma, nazywana również „żeń-szeniem brazylijskim”, jest rośliną adaptogenną stosowaną w tradycyjnej medycynie południowoamerykańskiej. Wspiera odporność organizmu, zwiększa wytrzymałość fizyczną oraz poprawia poziom energii. Suma jest dostępna w postaci kapsułek, proszku lub jako składnik suplementów diety.

Schisandra (*Schisandra chinensis*)

Schisandra jest adaptogenem stosowanym w tradycyjnej medycynie chińskiej. Ma właściwości wspierające funkcjonowanie wątroby, poprawiające odporność na stres i zwiększające vitalność. Schisandra działa na wiele układów w organizmie, poprawiając ogólne samopoczucie i kondycję fizyczną. Można ją znaleźć w postaci kapsułek, herbaty lub ekstraktów.



Jak stosować adaptogeny?

Adaptogeny można włączać do codziennej diety na różne sposoby. Wiele adaptogenów jest dostępnych w postaci kapsułek, tabletek lub proszku. To najwygodniejsza forma suplementacji, która pozwala na precyzyjne dawkowanie.

Różeniec górski czy schisandra mogą być spożywane w formie herbaty. Wystarczy zalać suszone zioła wrzącą wodą i parzyć przez kilka minut.

Ashwagandha czy suma, mogą być dodawane do smoothies, jogurtów czy musli. Warto jednak pamiętać, że ich smak może być intensywny, dlatego warto dostosować ilość do własnych preferencji. Adaptogenne ekstrakty i oleje można stosować jako dodatki do codziennych napojów czy posiłków. Można je także używać w formie miejscowych aplikacji w celach terapeutycznych.

