



Są rośliny, które lepiej niż inne znoszą trudne warunki atmosferyczne. Naukowcy odkryli, że mogą wpływać pozytywnie także na ludzi. **Adaptogeny mają wzmacniać odporność na stres, dodawać energii, chronić przed chorobami.** Czy warto je stosować? Pytamy ekspertów.

Akcja adaptacja

TEKST: JOLANTA ZAKROCKA

Żeń-szeń

Poprawia kondycję fizyczną i psychiczną organizmu, zwłaszcza w okresach przemęczenia i osłabienia. Ułatwia koncentrację oraz wzmacnia pamięć.

Prezentacja prawie gotowa. Już mam nacisnąć klawisz „zapisz”, gdy wyłączają prąd. Kiedy w końcu udaje mi się znów otworzyć dokument, okazuje się, że... połowa slajdów zniknęła.

Zwykle bym się wściekła, rzuciła myszką o ścianę albo zadzwoniła z awanturą do elektrowni. Ale teraz... spokojnie biorę się od nowa do pracy. Do deadline’u zostało jeszcze parę godzin, zdążę – opowiada moja przyjaciółka Alicja, znana z wybuchowego temperamentu. Twierdzi, że stoicki spokój zawdzięcza ashwagandzie, którą od kilku tygodni przyjmuje w postaci suplementu. – Mniej się stresuję, jestem wyciszona i mam dystans do rzeczywistości – dodaje. – A do tego bez problemu zasypiam i budzę się wypoczęta, choć wcześniej miewałam problemy z bezsennością. Brzmi zbyt pięknie, żeby było prawdziwe? Postanawiam zapytać o to dr Ewę Kempistę-Jeznach z Kliniki Medycyny Wellness Medcover, gdzie zajmuje się m.in. wpływem stresu na organizm. – Ashwagandha, podobnie jak wiele innych roślin należących do tzw. adaptogenów, uruchamia w organizmie mechanizmy, które zmniejszają negatywne skutki stresu, zarówno psychiczne, jak i fizyczne – tłumaczy specjalistka. – Od kilku lat polecam ją swoim pacjentom i stosuję sama. Na efekty działania trzeba poczekać 2-3 miesiące, ale warto być cierpliwym. Ashwagandha poprawia samopoczucie, wycisza i uspokaja, a jednocześnie nie wywołuje skutków ubocznych i nie uzależnia. Uważam, że – podobnie jak inne adaptogeny – ma potencjał, z którego warto korzystać. Dzięki takim środkom wiele osób mogłoby uniknąć stosowania silnych leków uspokajających lub antydepresyjnych.

NAUKA, NIE MAGIA

Adaptogeny, czyli rośliny, o których mowa – m.in. różne odmiany żeń-szenia, różeniec górski, cytryniec chiński, maca, traganek, wąkrotka azjatycka (w sumie jest ich około siedemdziesięciu) –

Ashwagandha
Inaczej witania ospała lub żeń-szeń indyjski. Ma działanie uspokajające, pomaga walczyć z bezsennością, a ponadto zmniejsza uczucie zmęczenia i zwiększa wytrzymałość fizyczną organizmu.



Różeniec górski

Polecany w stanach depresyjnych i nerwicowych. Poprawia nastrój i koncentrację, wzmacnia odporność.

Lukrecja

Na kaszel i bóle brzucha: wyciąg z jej korzeni działa rozkurczowo, wykrztuśnie i przeciwzapalnie. Ze względu na wysoką zawartość fitoestrogenów łagodzi objawy menopauzy.



przez tysiąclecia stosowane były w tradycyjnej medycynie chińskiej i ajurwedyjskiej.

Do leczenia wykorzystywali je mieszkańcy Indii, Chin, Afryki i obu Ameryk. W dzisiej-

szych czasach spopularyzowali je naukowcy rosyjscy, którzy wymyślili nazwę adaptogen, wywodzącą się od łacińskiego *adaptare* – dostosowywać się, dopasowywać. Stwierdzili, że niektóre rośliny, m.in. badany przez nich żeń-szeń syberyjski, wyjątkowo dobrze przystosowują się do życia w trudnych warunkach atmosferycznych. – Chociaż wyniki badań prowadzonych od lat 40. pod kierunkiem Mikołaja Łazariewa i Izraela Brekhmana są znane na całym świecie, lekarze pracujący zgodnie ze standardami medycyny zachodniej wciąż niechętnie stosują podobne środki, argumentując, że za mało jest badań, które potwierdzałyby ich skuteczność – mówi dr Kempista-Jeznach. – Ale to wkrótce może się zmienić: rocznie na świecie pojawia się ok. 350 publikacji naukowych poświęconych adaptogenom, badania prowadzone są również w Polsce.

Na razie preparaty na bazie adaptogenów mają status suplementów. Plus: są dzięki temu łatwo dostępne. Minus: nie ma ogólnie obowiązujących, jednolitych zasad dotyczących stężeń substancji aktywnych, a dawkowanie zależy jest od wielu czynników. – Dlatego przed rozpoczęciem kuracji adaptogenami warto skorzystać z porady specjalisty, który ma doświadczenie w ich stosowaniu – zaleca Weronika Ławniczak z Instytutu Zdrowia i Urody Holispace,

Tulsi, czyli święta bazylia

Tradycyjnie uważana jest za remedium na stres, zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Polecana przy obniżonej odporności.

fitoterapeutka. – Pomoże dobrać rodzaj ziół do potrzeb, biorąc pod uwagę wiek pacjenta, stan zdrowia, przyjmowane leki. Choć adaptogeny to bezpieczne substancje, niektórych – np. żeń-szenia czy lukrecji – nie powinny przyjmować osoby z cukrzycą, nadciśnieniem, kobiety w ciąży i karmiące. Nie należy też łączyć ich z lekami rozrzedzającymi krew.

ŹRÓDŁA MOCY

Na olimpiadzie w Monachium w 1972 roku rosyjscy sportowcy zdobyli 99 medali, w tym 50 złotych. – Ten spektakularny sukces mieli zawdzięczać stosowaniu adaptogenów, które zwiększały ich wytrzymałość i wydajność, a jednocześnie zmniejszały zmęczenie i przyspieszały regenerację organizmu – opowiada dr Kempisty-Jeznach. – Z tego samego powodu zaczęto podawać suplementy z adaptogenami astronautom, rosyjskim i amerykańskim. Pomagały im dostosować się do specyficznych warunków panujących w kosmosie. Największą zaletą adaptogenów jest to, że uodparniają organizm na stres, a ten może mieć różne podłoże: psychiczne, fizyczne (np. przeciążenie treningami). Powodować go może również wysoka lub niska temperatura otoczenia, hałas, zanieczyszczenia powietrza czy kontakt z chorobotwórczymi mikroorganizmami. – Każdy z tych niekorzystnych czynników wyzwała



Cytryniec chiński (shisandra)
łagodzi ból,
poprawia nastrój,
wspomaga pracę wątroby.

Reishi
W medycynie chińskiej znany jako grzyb lingzhi. Zmniejsza zmęczenie, spowalnia starzenie. Polecany również w profilaktyce nadciśnienia.

w organizmie człowieka szereg reakcji stresowych – wyjaśnia lekarka. – A częste lub przewlekłe narażenie na stres prowadzi do nadmiernej nerwowości, stanów lękowych, depresji, zaburzeń snu. Zwiększa podatność na infekcje, zaburza działanie układu hormonalnego, przyczynia się do chorób serca i krążenia. Choć mechanizm działania adaptogenów nie jest do końca poznany, wiadomo, że potrafią regulować wydzielanie hormonów stresu, m.in. kortyzolu, epinefryny, norepinefryny i dopaminy, zapobiegając skutkom ich nadmiaru. Fachowo mówimy, że działają na oś podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA), czyli centrum dowodzenia reakcjami organizmu na stres. – Co ważne, adaptogeny działają niespecyficznie, co znaczy, że wpływają na działanie całego ciała, a nie tylko wybranych narządów – dodaje Weronika Ławniczak. – Pomagają utrzymać w organizmie stan homeostazy, czyli równowagi, a ta jest niezbędna dla zdrowia.

DOBRE NA WSZYSTKO?

Lista korzyści, jakie mogą przynosić nam rośliny o właściwościach adaptogennych, jest długa. – Są takie, które działają przeciwzapalnie, zmniejszają działanie toksyn i wolnych rodników, obniżają poziom cukru we krwi, pomagają w regeneracji wątroby, ułatwiają koncentrację i zapamięty-



W suplementach diety

1 Rhodiola rosea (różeńiec górski) Aliness 59,90 zł, uodparnia na stres, poprawia kondycję, wspiera układ krążenia 2 Magne-B₆ Zmęczenie i Stres z ashwagandhą 25 zł, korzystnie wpływa na samopoczucie psychiczne i fizyczną vitalność 3 Bodymax PLUS z ekstraktem żeń-szenia i fizyczną vitalność 3 Bodymax PLUS w stresie 4 Ashwagandha Swanson ok. 18 zł, polecana w stanie napięcia psychicznego i przy problemach ze snem 5 Brain Complex Sprawny Mózg kapsułki z bakopą drobnolistną Möller's ok. 30 zł, poprawia pamięć, koncentrację, odporność 6 Zestaw witamin dla kobiet z ekstraktem z żeń-szenia Levann 69,99 zł, wspiera układ nerwowy, poprawia odpornościowy

W kosmetykach

Adaptogeny uodparniają skórę na działanie szkodliwych czynników - stresu, smogu, chłodu czy promieni UV.

wyciągi z roślin zaliczanych do adaptogenów zawierają antyoksydanty, minerały, witaminy, a to substancje pożądane w produktach do pielęgnacji. Dbają o szczelność ochronnego płaszcza wodno-lipidowego, neutralizują wolne rodniki, spowalniają powstawanie zmarszczek. Ale wpływają nie tylko na skórę. Zbadano, że różeniec górski działa przeciwstresowo i odprężająco, ponieważ, stymulując zakończenia nerwowe w skórze, pobudza organizm do wytwarzania beta-endorfin.



- 1 krem do skóry z problemami naczynkowymi Dottore Rossatore 249 zł
- 2 liftingujący krem przeciwzmarszczkowy Pro Age Adaptogen Tołpa Holistic 45 zł
- 3 booster regenerujący Orientana 39 zł
- 4 serum-kuracja przeciwzmarszczkowa Perfecta Organic Nature 29,99 zł
- 5 krem Adaptogen Deep Moisture Youth to The People 215 zł
- 6 odżywczo-nawadniające mleczko do ciała Natura Siberica 19,99 zł

wanie, podnoszą libido, a nawet zmniejszają apetyt na słodkie – wylicza fitoterapeutka. – Najnowsze badania pokazują, że adaptogeny pomagają pozbyć się tzw. mgły mózgowej, która bywa efektem przemęczenia, ale też ubocznym skutkiem infekcji COVID-19. Co ciekawe, w odróżnieniu od stymulantów, do których zalicza się m.in. kawę, adaptogeny dodają energii, nie powodując potem jej spadku.

Jak to możliwe, że adaptogeny mają tak wszechstronne działanie? – To rośliny bogate w różne substancje aktywne: antyoksydanty, saponiny, lignany, izo-flawony, fitosterole, witaminy, mikro-elementy – tłumaczy Weronika Ławniczak. – Dzięki nim nie tylko one same potrafią przetrwać w niesprzyjających warunkach, ale mają też korzystne działanie na organizm człowieka. Oczywiście, mimo wielu wspólnych cech, poszczególne adaptogeny różnią się właściwościami i działaniem. Dlatego przed zastosowaniem takiego preparatu trzeba poznać jego wskazania, a jeszcze lepiej poradzić się doświadczonego w tej dziedzinie lekarza lub fitoterapeuty.

CZY TO DLA CIEBIE?

Pobudzające rodiole albo żeń-szeń najlepiej przyjmować rano. Wyciszającą ashwagandhę lub świętą bazylię – wieczorem. W odróżnieniu od farmaceutyków te środki nie dają natychmiastowych rezultatów. Organizm musi się nimi odpowiednio „wysycić”. Gdy to nastąpi, wskazana jest przerwa w kuracji, do której można wrócić po jednym, dwóch miesiącach. – Nie należy eksperymentować: przyjmować jednocześnie kilku preparatów z adaptogenami albo samodzielnie zmieniać zalecanego przez producenta

dawkowania – podkreśla dr Ewa Kempisty-Jeznach. Adaptogeny dostępne są pod różnymi postaciami – w kroplach, pastylkach, proszkach, herbatkach, nawet w żelkach. W internecie można znaleźć przepisy na owocowo-warzywne smoothie z dodatkiem ashwagandhy, sproszkowanego korzenia macy, tulsii czy lukrecji, a także na modne „adaptogen latte” (przyrządza się je na bazie roślinnego mleka, dodając np. kakao, cynamon, matchę oraz sproszkowane zioła). Wybierając preparat z adaptogenami, zwróć uwagę na skład i wybierz taki, w którym jest jak najmniej „wypełniaczy” (skrobi, żelatyny, cukru itp.). W przeciwnym wypadku ilość aktywnych substancji będzie znikoma. Suplementy najlepiej kupować w aptekach, sklepach zielarskich, od wyspecjalizowanych producentów,

zwracając uwagę, czy zawarte w nich wyciągi roślinne są standaryzowane, czyli sprawdzane pod kątem zawartości substancji czynnych (np. w przypadku żeń-szenia są to ginsenozydy, ashwagandhy – witanolidy).

– Adaptogeny mają ogromny potencjał: myślę, że będą coraz szerzej stosowane profilaktycznie, a z czasem także w leczeniu wielu schorzeń – podsumowuje dr Kempisty-Jeznach. – Nie należy jednak traktować ich jako panaceum, cudownego rozwiązania na wszystkie problemy. Fakt, że poprawiają samopoczucie, nie zwalnia nas z obowiązku prowadzenia zdrowego trybu życia, prawidłowego odżywiania się, dbania o kondycję fizyczną i psychiczną. Nawet moja ulubiona ashwagandha nie zastępuje mi relaksujących spacerów, medytacji, pracy z oddechem, czyli niezbędnych sposobów na odpoczynek i wyciszenie. ■