

ADAPTOJEN MÜCİZE BİTKİLER

Adapte olmanın sözlük anlamı; Bir ortama bir yere uyum sağlamak. Hepimizin bulunduğumuz duygu durumuna ve ortamdaki değişikliklere adapte olma yeteneğimiz var. Hem fiziksel hem duygusal becerilerimizle bazen farkına varamayacak kadar yavaş yavaş da olsa uyumlanıyoruz.

Adaptasyon, hayatta kalabilmemiz için hayati önem taşır. Karanlığı düşünün, önce hiç birşeyi algılayamayız, sonra yavaş yavaş bir şeyler belirir, birkaç dakika sonra ise nerede olduğunuzu artık biliyorsunuzdur.



Bu mucizevi özelliğimiz ile vücudumuz dengeyi sağlar. Bitkiler de de bu özellik var ve bizim vücudumuza da aynı etkiyi sağlıyorlar.

Bazı mucizevi bitkiler, bedenimizdeki fiziksel, duygusal, hormonal dengenin şu ya da bu sebeple bozulduğunda, geri kazanabilmek için direncimizi arttırıyor.

Adaptojen bitkiler bize destek oluyor ancak asıl mucize, vücudumuzun o anki ihtiyacına göre adapte olma yani uyumlanma kabiliyetleri. Yani bizi ihtiyaç dahilinde aynı bitki hem sakinleştirip hem de enerjimizi arttırabilir. Şimdi bu mucize değil de ne!!!!

Gününüz dünyasında sık sık dış etkenlere direnç göstermekte, uyum sağlamakta güçlük çekiyor, ani iniş çıkışlar yaşıyoruz. Bu gibi durumlarda en güvenilir destek bize adaptojen bitkilerden gelir. Bu şifalı bitkiler, yaşadığımız fiziksel veya duygusal stres kaynağına tepki verme şeklimizi, problemlere bakış açımızı değiştirerek içinden tek başına çıkamayacağımızı düşündüğümüz durumlardan güvenli bir şekilde sıyrılmamıza yardımcı olur.

Harvard Tıp Fakültesi Travma Uzmanı Dr. Leslie Korn; Beden ve zihin için adaptojenlerden destek alındığında, stresle başa çıkma kabiliyetiniz gelişir. Böylece hastalanma olasılığınız düşer. Zihin ve bedeni tedavi etmek için bütüncül yaklaşımla çalışan adaptojenler böylece psikolojik olarak da dengede olmanızı sağlar.

Andaki sorunumuz bitkinlik mi; doğru bitkilerdeki uyarıcı etki ile, direncimizi arttırır, enerji verir.

Streslimiyiz; üzerimize gelen tehditlerle savaşmak yerine, dengemizi sağlayarak mantıklı kararlar alıp, stratejik planlar yaparak durumun üstesinden gelebiliriz. Uykusuzluk yaşıyorsak aynı bitki; sakinleştirip uykuya geçişimizi kolaylaştırırken, uyuşuk bir günü enerjik tamamlamamıza destek verir.

Savaşarak, çarpışarak beden ve ruhumuzda yaralar açarak değil, mantıklı davranarak güvende oluruz.

Modern yaşamlarımızda bizi geren ortamlara ve durumlara çok sık maruz kalıyoruz. Kortizolün belli bir dozu, güne enerjik başlamamızı, sorunlarla mücadele etmemiz için önemli. Ancak vücudumuz 24 saat süreki stres

halinde olma durumuna bir türlü uyumlanamıyor ve biz de sürekli sorunlar yaşıyoruz.Adaptojenler ile; strese uyum sağlayarak , hatta bu gibi durumlarla karşılaşmadan bizi dengeye alır.

Her adaptojen bitki, bedenimizde farklı bi etki yaratır.Kimi uzun süreli stese, kimi,bağışıklık sistemi fiziksel performans ve hafızaya kimi sindirim sorunlarının çözümüne destek veriyor.

Bu kadar destekleyici bitkileri kullanmadan bedeninizi çok iyi tanımanızı ve kronik bir rahatsızlığınız varsa mutlaka doktorunuza danışmanızı öneririm. Tabii stres kaynaklarımızı kökünden çözmek belki yaşam tarzımızı , beslenme tarzımızı gözden geçirmek en kalıcı çözüm olduğunu da unutmayalım.

Adaptojen besinleri yemeğimize , smootielerimize , çorbalarımıza karıştırabiliriz.Taze olarak bulduklarımı salatalarıma ekliyorum.Toz olanları ise yemeğime veya çayıma katıp faydalanıyorum.

En sevdiğim adaptojenleri sıralarsak:

*Kaygılı ve stresliyseniz mor salkım (ashwagandha) enerjinizi arttırıp gerekirse rahatlatır.

*Amerikan ginsengi; hafızanızı güçlendirir, konsantrasyon süresini uzatır.

*Goji berry ise; enerji verir, fiziksel ve zihinsel kapasitenizi arttırır.Gerektiğinde sakinleşmenizi ve stresten sıyrılmaya sağlar.Bu arada uykusuzluk sorununa da destek olur.

*Meyan kökü; İdrar söktürücü etkisi var, hazımsızlık ve şişkinliğe iyi gelir.Kadınların hormon seviyelerini dengeleyerek özellikle menopoz semptomlarını normalleştirir.Karaciğeri korur. İltahaplara iyi gelir.

*Maça Bitkisi; enerji verir , vücut direncini arttırır,iyi br afrodisyaktır.Menopoz dönemindeki terleme,yorgunluk belirtilerini azaltır.Cilt ve saça canlılık verir.

*Kutsal fesleğen: beyin sağlığını destekliyor,yaşlanmayı yavaşlatma, kemik sağlığını koruma, metabolizmayı dengeleme özellikleri ile içindeki uçucu yağlar ile toksinlerle de savaşıyor.Anti bakteriyeldir,enfeksiyon gelişimini engeller.Hindistan da bir çok kişi sağlıklı beden ve zihin için gün boyunca fesleğen yaprağı çiğner.

*Zerdeçal; beynin işlevini arttırır, ciltte nem dengesini sağlar,bağışıklık sistemini güçlendirir.İçindeki etken madde curcumin yağda çözüldüğünden kullanırken yağlı tohum veya meyvelerle birlikte tüketmeliyiz.

Yüzyıllardır ayurvedik Tıpta denenmiş bu bitkiler, son dönemde doğal yollardan bize bütünsel destek olmak için tekrar ön plana çıktılar.Mağara döneminde insanlar hayvanların yediği otları takip ederek etkilerini gözlemlerlerdi.Tat alma ve koku alma duyuları da çok gelişmiş olduğundan zehirli bitkiyi de kolaylıkla ayır etme yetenekleri de vardı.Bu süzgeçlerden geçerek günümüze ulaşan bu şifalı bitkileri ölçülü ve dengeli kullanmalıyız.