

Adaptojen nedir: Doğadan gelen şifa kaynağı adaptojen bitkiler ve mantarlar

Yapılacaklar listenize her dakika yeni bir sorumluluk eklenirken, bir yandan işyerinden erken çıkıp akşamki arkadaş buluşmasına yetişmeye çalışıyor, bir yandan da yavaş yavaş arabanızı park ettiğiniz yere yaklaşırken orada olmadığını ve çekildiğini görüyorsunuz. Kalp atışlarınız hızlanıyor, terliyor ve titriyorsunuz. Stres dolu bu birkaç dakikalık anın sizin için çok tanıdık olduğunu tahmin ediyoruz. Zira hepimiz, gün içinde belki onlarca kez bu ve benzeri stres unsurlarının baskısı altında yaşıyoruz. Çoğumuz yaşadığı stresi yönetebilmek ve kontrol altına alabilmek için kahve, alkol, sigara gibi sağlıksız baş etme yöntemlerine başvurursa da, bu yazımızda size stresle baş etmede yüzyıllardan beridir geleneksel Çin tıbbında ve Ayurvedik şifa yöntemlerinde yer alan, başka bir yoldan bahsedeceğiz: **Adaptojen bitkiler ve mantarlar**.

Adaptojen nedir?



Adaptojenler, vücudun fiziksel, kimyasal ya da biyolojik her türlü stres faktörüne karşı direnmesine yardımcı olduğu bilinen, toksik olmayan bitkiler ve mantarlardan oluşuyor. Yüzyıllardan beridir Çin tıbbı ve Ayurvedik şifa geleneklerinde önemli bir yer edinen bu şifalı otlar, kökler ve mantarlar; günümüzde alternatif tıp uygulamalarında ve destekleyici tedavilerde sağladıkları onlarca faydayla gittikçe daha da popüler hale geldi.

Uçsuz bucaksız çöller, dağların zirveleri, kuru ve çorak topraklar gibi, dünyanın en elverişsiz ve coğrafi olarak zorlayıcı bölgelerinde yetişme eğiliminde olan adaptojen bitkiler ve mantarlar, beden üstündeki etkileriyle oldukça şaşırtıcı özelliklere sahip.

Adaptojenler, zorlu çevresel koşullarda, çevresel 'stres' faktörleriyle baş etmek için inanılmaz bir esneklik geliştirirler. Ve bu özellikleriyle de insan bedenine alındıklarında hayatta

karşılaşılması kaçınılmaz olan stres verici durumlara bedenin uyumlanmasını da kolaylaştırırlar. Bu şifalı bitkiler ve mantarlar, bedenin olağanüstü durumlar karşısında verdiği fizyolojik ve zihinsel stres tepkisini, hem kısa hem de uzun vadede düzenlemeye ve azaltmaya yardımcı olurlar.

Adaptojenler, fizyolojik ve zihinsel bir tepki olan stres tepkisini, adrenal bezlerden salgılanan hormonların salınımını kontrol ederek düzenledikleri için tek bir işleve (stresle baş etme) hizmet etmezler. Bedenin o anda başa çıkmaya çalıştığı her neyse, salgılanan hormonların duruma uygun şekilde düzenlenmesine yardımcı olarak semptomları hafifletmeye ve azaltmaya yardımcı olurlar. Bu nedenle yorgunluk, endişe, uyuşukluk, halsizlik gibi pek çok semptomun iyileştirilmesine destek oldukları bilinir.

Adaptojenler nasıl çalışır?



Adaptojenlerin bedenimiz üzerindeki etkileri, egzersizin bedensel performansı artırmasına benzetilebilir. Uzun bir aradan sonra ilk kez egzersiz yaptığınızda bedeniniz kendini stres altında hisseder ve bu stresle baş edebilmek için yüksek miktarda enerji harcayarak yorgun düşer. Ancak antrenman yapmaya devam ettikçe, zamanla daha az yorulduğunuzu, hareketleri çok daha kolay yaptığınızı ve bedeninizin güçlendiğini hissedebilirsiniz. Bu nedenle aynı antrenman yoğunluğuna rağmen bedeninizdeki stres tepkisi zamanla azalır. Düzenli olarak adaptojen kullanmak da vücudunuzu stresin etkileriyle başa çıkması için eğitmenize ve strese karşı 'bağışıklık' kazanmanıza yardımcı olur.

Adaptojenler bunu, her ikisi de vücudun strese tepkisinde görev alan **hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini** ve **sempatoadrenal sistem** ile etkileşime girerek yaparlar. Fiziksel ya da zihinsel bir stres faktörüyle karşılaştığımızda, vücudumuz **Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)** olarak adlandırılan; alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamalı bir tepki sürecine girer. Adaptojenler, bu süreçte oluşan yorgunluk ve tükenmişlik hissini engelleyen uyarıcı bir etki yoluyla, direnç aşamasında daha uzun süre kalmamıza yardımcı olur. Bu yönleriyle adaptojenler, strese karşı adeta koruyucu bir aşı gibi etki gösterir ve bedenin stres tepkisiyle baş etmesini kolaylaştırır.

Stresli olduğunuzda, adrenal bezler stres hormonu olarak bilinen kortizol hormonunu salgılar ve bu yolla olağanüstü bir durumla savaşmanız ya da kaçmanız için gerekli olan enerjinin üretilmesi sağlanır ancak beden stresle baş etmek için çok fazla ve sürekli olarak enerji harcadığında uzun vadede yorgun düşer. Adaptöjenler aracılığıyla stres verici durumlara uyum sağlamayı öğrenen metabolizmanız, stres unsurları ne kadar fazla olursa olsun daha iyi odaklanmanızı, daha iyi performans göstermenizi ve daha iyi hissetmenizi sağlar.

Stres, bağışıklık fonksiyonunu, hormonlarımızı, bilişsel işlevlerimizi ve sirkadiyen ritmimiz olarak adlandırılan biyolojik saatimizi etkileyen bir dizi fiziksel tepkiyi tetiklediği için, devamlı olarak yoğun stres altında olmak kronik hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilir. Adaptöjenler doğrudan stresle baş etmeyi kolaylaştırdığı gibi, dolaylı olarak da çoğunlukla stres tepkilerinin neden olduğu ağrı, sindirim sorunları, uykusuzluk gibi diğer sağlık sorunlarını iyileştirme potansiyeline de sahiptir.

Adaptöjen bitkiler ve mantarlar

Geleneksel doğu tıbbında yüzyıllardır kullanılan, 70'ten fazla adaptöjen özellikte bitki ve mantar türü olduğu biliniyor. Günümüzde en sık kullanılan ve stres azaltıcı etkilerinin yanı sıra stresle bağlantılı diğer semptomların azaltılmasında ve iyileştirmesinde etkili olduğu bilinen adaptöjen bitkileri ve mantarları gelin daha yakından tanıyalım.

Önemli not: Adaptöjenler günümüzde herhangi bir hastalığın tespitinde ve tedavisinde kullanılmamakta, yalnızca destekleyici takviyeler olarak kişinin tercihine bağlı kullanılabilir. Bu yazıda bahsedilen adaptöjen bitkileri ve mantarları hangi durumlarda kullanmanız ve kullanmamanız gerektiğini, kullanım sıklığını ve miktarını öğrenmek için öncesinde mutlaka bir uzmana danışın.

1. Ashwagandha



Bu yaprak dökmeyen çalı bitkisi Hindistan, Orta Doğu ve Afrika bölgelerinde yetişir. Ayurvedik şifa yöntemlerinde yaygın bir kullanımı olan ashwagandha bitkisi, bu nedenle günümüzde adını en sık duyduğumuz, en çok kullanılan ve araştırılan adaptöjen bitkilerin başında geliyor.

Şimdiye kadar yapılan sınırlı sayıdaki araştırmalar, ashwagandha'nın beden enerjisini artırdığını, hafızayı ve konsantrasyonu güçlendirdiğini, anti-aging (yaşlanma karşıtı) etkilerinin olduğunu ve libidoyu yükselttiğini gösteriyor. Anti-enflamatuar ve antioksidan etkisi de olan ashwagandha aynı zamanda bedendeki yangılarla ve oksidatif stresin etkileriyle başa çıkmada da son derece etkili bir bitki olarak biliniyor.

2. Astragalus (Geven Bitkisi)



Geleneksel Çin tıbbında geniş bir kullanım alanı olan astragalus, özellikle yüksek ateş ve enflamasyona bağlı problemlerle baş etmede oldukça etkili olduğu bilinen, bağışıklık sistemi destekçisi bir kök olma özelliği taşıyor.

3. Bakopa (Bacopa Monnieri)



Güney ve Doğu Hindistan, Avustralya, Avrupa, Afrika, Asya ve Kuzey ve Güney Amerika'nın sulak alanlarında yetişen bir bitki olan bakopa, beyin sağlığının korunmasında, hafızanın geliştirilmesinde ve zihinsel işlevlerin düzenlenmesinde etkili olduğu bilinen bir bitki.

4. Chaga mantarı



Kuzey Avrupa, Sibiryaya, Rusya, Kore, Kuzey Kanada, Alaska ve Asya'nın soğuk bölgelerinde, huş ağacı kabuğunda yetişen bir mantar türü olan chaga, bağışıklık sistemini ve genel sağlığı destekleyici etkileriyle biliniyor. Az sayıda araştırma, chaganın antioksidan özellikte bir mantar

olduğunu ve diyabet, sindirim ve bağışıklık sistemi problemleriyle bağ etmede destekleyici olabileceğini gösteriyor.

5. Eleuthero (Sibirya Ginsengi)



Geleneksel Çin tıbbında kas spazmları, eklem ağrısı, uyku sorunları ve yorgunluk için kullanılır. Batıdaysa ilk kez Almanya’da, kronik yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu ve kronik hastalıkların iyileşmesine destek amaçlı kullanımı tıbbi otoritelerce onaylanmıştır. Faydaları bilimsel olarak henüz kanıtlanmamış olsa da kullananlar tarafından hafızayı güçlendirdiği, ruh halini iyileştirdiği ve daha iyi hissetmeye yardımcı olduğu söyleniyor.

6. Ginseng



Binlerce yıldır dünyanın en değerli şifalı bitkilerinden biri olarak bilinen ginseng, bedenin strese karşı daha dayanıklı hale gelmesine yardımcı olduğu ve bağışıklık sistemini desteklediği çok sayıda bilimsel araştırmayla da kanıtlanmış bir adaptojen olarak biliniyor. Hücresel metabolizmayı güçlendiren, bedenin normal bağışıklık tepkisini düzenlemeye yardımcı olan ve hücre gelişimini destekleyen ginseng tüm bu özellikleriyle dünya üstünde en yaygın kullanılan adaptojen kök bitkilerden biri.

7. İnci (tozu)



İstridyenin içinde büyüyen inci tozu, enzimler, amino asitler ve temel mineralleri içermesiyle son zamanlarda oldukça popüler hale gelen adaptojenlerden biri. Özellikle cilde ışıltı verme, saç ve tırnakları besleyerek güçlendirme ve antioksidan özellikleriyle yaşlanma karşıtı destek olarak sıkça kullanılıyor ve genelde içeceklere karıştırılarak tüketiliyor.

8. Kordiseps (Cordyceps) mantarı



Hormon seviyelerinin düzenlenmesini sağlayarak bedenin stresle savaşma kapasitesini güçlendiren kordiseps mantarı, Çin'in dağlık bölgelerinde, özel birkaç tırtıl türünün üstünde yetişiyor. Atletik performansı iyileştirme, böbrekle ilgili bozukluklar, karaciğer sorunları ve cinsel sorunlar için kullanılıyor olsa da, kordisepsin sağlık üzerindeki etkilerini destekleyen bilimsel bir araştırma henüz bulunmuyor.

9. Maca kökü



Genel modu iyileştirmesi ve enerji seviyesini yükseltmesiyle bilinen maca bitkisi, sıklıkla Güney Amerika'da bulunan Andes bölgesinde yetişiyor ve alternatif tıp uygulamalarında cinsel sağlığı

desteklemek için de kullanılıyor. Maca, zengin C vitamini içeriğiyle bağışıklık sisteminin desteklenmesine yardımcı oluyor.

10. Meyan kökü



Enerji artıran, fiziksel performansı güçlendiren ve bağışıklık sistemini destekleyen meyan kökü, aynı zamanda adrenal bezleri uyararak kortizol seviyelerinin düzenlenmesine de yardımcı oluyor.

11. Moringa



“Mucize yaprak/ağaç” olarak da bilinen moringa, A, B ve C vitaminlerince ve potasyum, kalsiyum, demir ve magnezyum mineralleriyle besin değeri oldukça yüksek adaptojen bitkiler arasında yer alıyor. Sindirimi desteklemek, kan şekeri seviyelerini düzenlemek, kan basıncını stabilize etmek ve uykuya geçişi kolaylaştırmak gibi pek çok farklı amaçla kullanılan moringa, genelde çay formunda tüketiliyor.

12. Reishi mantarı



Yaygın olarak kullanılan adaptjenlerden bir başkası olan reishi mantarı, bedenin yoğun stres tepkilerine adapte olmasını kolaylaştıran ve özellikle sağlıklı uyku düzenine geçilmesini kolaylaştıran özel bir mantar türü olarak biliniyor. Kan şekerini düzenleyici etkisiyle ön plana çıkan reishi mantarı, bu özelliğiyle yorgunluk ve bitkinlik gibi semptomların iyileştirilmesine; antioksidan özelliğiyleyse oksidatif stresin ve hücre hasarının etkilerinin azaltılmasına yardımcı oluyor.

13. Rhodiola Rosea (Altın Kök)



Rhodiola Rosea, vücuttaki sağlıklı kortizol seviyelerinin korunmasına yardımcı olmak için kullanılıyor. Hücresel metabolizmayı destekleyen altın kök, zihinsel işlevleri ve ruh halini iyileştirmeye de yardımcı oluyor.

14. Shatavari (Hint Ku konmazı)



Başlıca etkisi kadın üreme sistemini ve cinsel sağlığını iyileştirmek olan bu bitki, adet  ncesi (PMS) semptomlarının azaltılmasına, adet sancılarının hafifletilmesine, kanamaların düzenlenmesine ve libidonun yükseltilmesine yardımcı oluyor. Pek çok kadında görülebilen

polikistik over sendromunun tedavisinde destekleyici olarak da kullanılan bu şifalı bitkinin diğer faydaları bilimsel olarak hala araştırma sürecinde.

15. Tulsi (Kutsal Fesleğen, Hint Fesleğeni)



Doğuda “bitkilerin kraliçesi” olarak adlandırılan bu güzel kokulu bitki çoğunlukla Hindistan’da tıbbi amaçlı kullanılsa da, Asya’nın pek çok bölgesinde yetişiyor. Alternatif tıp uygulamalarında öksürük ve soğuk algınlığından akrep ısırıklarına kadar her şey için kullanılıyor. Ayrıca, beyin sisini önlediği ve zihinsel fonksiyonları iyileştirdiği de biliniyor.

Günümüzde yukarıda bahsettiğiniz pek çok adaptojeni besin takviyesi olarak, kapsül formunda bulabilmeniz mümkün. Bu adaptojenleri besin takviyesi şeklinde almadan önce mutlaka doktorunuzla görüşmeniz ve doktorunuz tarafından onaylanmış bir takviyeyi, tavsiye edildiği şekilde kullanmanız gerektiğini lütfen unutmayın.

Adaptojenlerin yan etkileri nelerdir?

Sadece adaptojen bitkiler ya da mantarlar değil, herhangi bir bitkisel takviye, reçetesiz ya da reçeteli olarak satılan ilaçlarla etkileşime girebilir. Bu nedenle adaptojen kullanmaya başlamadan önce bir uzmana danışılması hayati bir öneme sahip.

Adaptojenlerin genel sağlığı destekleme, yoğun stresin neden olduğu etkileri azaltma gibi etkilerini inceleyen bilimsel araştırmaların sayısı şimdilik oldukça kısıtlı. Ancak yapılan sınırlı sayıdaki araştırma adaptojenlerin büyük çoğunluğunun çok uzun süreli kullanımda ve çok yüksek dozlarda alındığında alerjik reaksiyonlar, zehirlenme, sindirim sistemi bozuklukları gibi yan etkilerinin olabileceğini gösteriyor. Adaptojenlerin uzun vadeli kullanımına dair henüz hiçbir araştırma bulunmadığı için, uzun vadede beden ve ruh sağlığını nasıl etkilediğine dair herhangi bir bilgi henüz bulunmuyor. Dolayısıyla özellikle hamilelerin, çocukların, kronik hastalığı olanların ve alerjik bünyeye sahip kişilerin adaptojen bitkileri ve mantarları kullanmamaları öneriliyor.