

Strese Karşı Adaptojen Bitkiler

Stres vücuda zarar veren faktörler arasında ilk sıralarda yer alıyor. Stresin yüksek tansiyona, kalp damarlarının tıkanmasına, depresyona ve hatta kansere yol açtığı biliniyor.

Bedeni zor durumda bırakan stresi yalnızca üzüntü ya da kaygı gibi psikolojik durumlarla sınırlandırmamak gerekiyor. Biyolojik (enfeksiyon vb.), fiziksel (çevresel faktörler), kimyasal (ilaçlar) faktörler de vücutta



stres yaratabiliyor. Organizma bir stres etkenine maruz kaldığında, vücudun hormon üreten (endokrin) hücreleri ve sinir hücrelerinden oluşan “nöroendokrin sistemi” değişiyor.

Adaptojenler; stres kaynaklarına toleransı geliştiren, zihinsel ve fiziksel yorgunluğa karşı dayanıklılığı artıran, bağışıklık ve nöroendokrin sistemlerle ilişkili stres kaynaklı bozuklukları azaltan bitkisel özler olarak tanımlanıyor.

Bugünkü konumuz adaptojen bitkiler... Adaptojenler neler, stresle nasıl baş ediyor, etki mekanizması nedir, araştırdık, öğrendik, sizlere de aktarmak istedik...

Adaptojenler

Günümüze kadar uzanan çalışmalar ve pratik uygulamalar, bitkisel adaptojenlerin insan sağlığında önemli bir rol oynadığını ve insan vücudunun çeşitli stres faktörlerine direnmesine yardımcı olduğunu gösteriyor. Bununla birlikte, bitki kaynaklı adaptojenlerin klinik uygulamaları ve sağlık bakım ürünlerinde kullanımları konusunda çalışmalar hala devam ediyor...

Bazı meyvelerin ve tohumların Doğu Asya ve Rus Uzakdoğu bölgesinde yaşayan Nanai avcıları tarafından susuzluğu, açlığı, yorgunluğu azaltmak ve gece görüşünü iyileştirmek için tonik olarak kullanıldığı keşfedildi. 1950-60 yılları arasında, çevresel faktörlere karşı dayanıklılığı ve hayatta kalmayı artırmak için şifalı bitkileri kullanma fikri öne çıktı ve adaptojen terimi ilk olarak Rus bilim adamı, N. Lazarev tarafından “*Schisandra chinensis*”i tanımladığında kullanıldı.

Adaptojenlerin üç kriteri karşılaması bekleniyor: İlki; adaptojenler *sadece bir organ veya sistem için değil*, insan vücudunun fiziksel, kimyasal veya biyolojik stres gibi birçok olumsuz etkenlere direnmesine yardımcı olmalıdır. Bunlar çevre kirliliği, iklim değişikliği, radyasyon, bulaşıcı hastalıklar ve psikolojik kökenli olabilir. İkincisi; adaptojenler insanlarda dış stresin neden olduğu fiziksel bozuklukları dengeleyebilmeli veya bunlara direnç kazandırabilmelidir. Üçüncüsü; adaptojenler insan vücudunun normal işlevlerine zarar vermemelidir.

Yarım yüzyılı aşkın süredir devam eden araştırmalarla, adaptojen tanımlaması sürekli olarak değiştirilmiş olup 1998 yılında Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından adaptojen, “çevresel

uyuma yardımcı olduğu ve dış zararları önlediği kanıtlanmış yeni bir tür metabolik düzenleyici” olarak tanımlanıyor.

Çalışmalar, aşağıdaki bitkilerin gerçek adaptojenler olduğunu doğruluyor:

Panax ginseng

Schisandra chinensis/Şizandra üzümü

Acanthopanax senticosus/Sibirya ginsengi

Rhodiola rosea /Altın kök

Lepidium meyenii/Maca

Ginseng türleri, dünya çapında yerel topluluklar tarafından yaygın olarak kullanılıyor, çünkü bu bitkiler insan vücudunun direncini artırabiliyor, yorgunluğu ve yaşlanmayı, stresi, depresyonu, anksiyeteyi, iltihabı önleyici etkiler gibi çeşitli faydalara sahip olabiliyor. Ayrıca ginseng türleri dolaşım ve bağışıklık sisteminin iyileşmesine yardımcı oluyor.

Adaptojenler nasıl çalışır?

Stres altında olduğumuzda vücudumuz; “alarm aşaması”, “direnç aşaması” ve “tükenme aşaması” olmak üzere üç faz ile karşılaşılıyor. Bir stres etkeni ile karşılaştığımızda -örneğin ağırlık kaldırmaya başladığımızda- vücudumuz, kas performansını artıran ve direnç aşamasında konsantre olma ve dikkatimizi toplama yeteneğimizi artıran “adrenalin” gibi hormonları salgılayarak tepki veriyor. Vücudumuz strese karşı direnirken, kendimizi daha enerjik hissediyoruz. Bir süre sonra yorulduğumuzda, tükenme aşamasına giriyoruz. Adaptojenler temelde ikinci aşama olan direnç aşamasını uzatıyor ve bu güçlü kısımda daha uzun süre kalmamızı sağlıyor. Ayrıca alarm fazı sırasında stres reaksiyonlarının azalmasına da yardımcı oluyor.

Stres, adrenal yorgunluk ve adaptojenler

Stres bezleri olan adrenaller; fiziksel, biyokimyasal, hormonal, duygusal ve zihinsel dahil olmak üzere her tür strese karşı çeşitli tepkileri harekete geçiriyorlar. Aşırı stres, tek bir güçlü uyarıcı olaydan veya kronik ya da tekrarlanan stresin birikmesinden kaynaklanabiliyor. Böbreküstü bezlerinin, bu stres seviyesi için gerekli dengelemeleri yapabilecek kadar hormon salgılama kapasitesi, sürekli tekrarlanan stres durumundaki gereksinimleri karşılayamadığında *adrenal yorgunluk* meydana geliyor. Adrenal bezler, adrenal yorgunluk altında da çalışmaya devam ediyor, ancak normal dengelemeyi gerçekleştiremiyor. Yapılan çalışmalar, bazı bitki kökenli adaptojenlerin adrenal fonksiyonu desteklediklerini gösteriyor.

Adaptojenlerin diğer etki alanları

Ağrı ve şişliğin eşlik ettiği doku hasarları ve eklem hastalıklarından kaynaklanan artrit, özellikle son yıllarda daha da fazla görülüyor. Yapılan çalışmalar adaptojenlerin, artrit ile ilişkili inflamasyonu ve ağrıyı etkili bir şekilde azaltabildiğini gösteriyor.

Adaptojenlerin en önemli işlevlerinden bir diğeri de, nöroendokrin sistemi etkileyerek insan vücudunun iç ortamını dengelemeye etmeye yardımcı olma yetenekleri... Bitki kökenli adaptojenlerdeki kimyasallar, dış ortamlara uyum sağlama ve hasarı önleme becerisini geliştiriyorlar.

Kanser çalışmaları, bitkisel adaptojenlerin kanser risklerini azaltabileceğini gösteriyor. Bitki kaynaklı adaptojenler bağışıklık sistemini destekliyor, anti-tümör özelliği ile kanser hücrelerinin üretimini engelliyor, hücre onarımının teşvik edilmesini sağlayarak çok yönlü antikanser mekanizmalarında anahtar rol oynuyorlar.

Bazı adaptojen bitkiler

Panax ginseng: Yunancada “her şeyi iyileştiren” anlamına gelen *Panacea*’dan ismini alan Panax ginseng, Çin tıbbında önemli bir yere sahip... Anti-kanser ve antiinflamatuvar özelliklere sahip olan ginseng, bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve yorgunluğun giderilmesine yardımcı oluyor.

Sibirya ginsengi: Çin tıbbında sıkça kullanılan Sibirya ginsengi yorgunluk, depresyon ve stres durumunda etkili...

Schisandra chinensis: Schisandra bitkisi karaciğer sağlığını geliştirmeye ve kan şekerini dengelemeye yardımcı oluyor. Ayrıca hafızayı güçlendirdiği ve solunum problemlerine yardımcı olduğu da söyleniyor. Asya ve Rusya’da uzun bir tıbbi kullanım geçmişine sahip olan bitkinin, Alzheimer hastalığı dahil birçok hastalığa karşı etkili olabildiği düşünülüyor.

Altın kök: Asya ve Avrupa’da soğuk iklimlerde yetişen bitki, uzun yıllardır Rusya ve İskandinavya’da baş ağrısı ve grip gibi rahatsızlıkları tedavi etmek için kullanılıyor. Altın kökün en önemli özelliklerinden biri, vücuttaki depolanmış yağların yakıt olarak kullanılmasını desteklemek...

Maca bitkisi: Güney Amerika’nın Andes bölgesinde yetişen Maca bitkisi uzun yıllardır enerji toniği olarak kullanılıyor. Ginseng gibi enerji seviyesini yükseltmeye, dayanıklılığı artırmaya, yorgunluk ve halsizliği azaltmaya yardımcı oluyor.

Son olarak adaptojenlerin bitkisel kaynaklı olmalarına rağmen yan etkilerinin olabileceğini hatırlatmak isteriz. Bazı bitkiler hamilelerde, kronik rahatsızlıkları olan kişilerde istenmeyen sonuçlara neden olabiliyor, bazı ilaçlar ile etkileşime de girebiliyorlar. Bu nedenle, bitkisel de olsa, hekimlerin bilgisi ve kontrolü olmadan hiçbir ürünü tüketmemenin son derece önemli olduğunun altını önemle çiziyoruz...

Kaynaklar:

Lian-ying Liao, Yi-fan He, Li Li, Hong Meng, Yin-mao Dong, Fan Yi, ve Pei-gen Xiao, “A preliminary review of studies on adaptogens: comparison of their bioactivity in TCM with that of ginseng-like herbs used worldwide”, Chin Med, 13:57, 2018.

Didem Deliorman, “Adaptojenler Ve Adaptojenik Aktivite Taramasında Kullanılan Farmakolojik Testler”, Ankara Ecz. Fak. Derg., Ankara 29 (2) 33-48 , 2000.