

Stresinizi Dengeleyin: Adaptojen Bitkiler Nelerdir? Ne İçin Kullanılır?

Günlük yaşantımızda gerçekleşen pek çok Őey bize stres altında hissettirebilir. Ancak bununla başa çıkmak mümkün.



Büyük Őehirlerin içindeki karmaşa ve sürekli bir yerlere yetişme telaşı, iř hayatı ya da evle ilgili problemler bizi strese sokuyor. Ancak bazı ürünlerin vücut üzerinde dengeleyici özelliği olduğu ve stresi azalttığı biliniyor. Adaptojen olarak adlandırılan bu ürünler, vücut üzerinde “dengeleyici” etki yarattığı genel olarak kabul edilen sağlıklı ve ayıltıcı ürünlerdir. Bazı bitkiler de adaptojen olarak sınıflandırılıyor. Peki azı karar çoğu zarar olan adaptojen bitkiler nelerdir? Ne için kullanılır?

Adaptojen bitkiler; fiziksel, kimyasal ya da biyolojik strese karřı vücudu koruyan ve dengeleyen zehirli olmayan bitkilerdir



Çin ve Ayurvedik şifa geleneklerinde sıklıkla kullanılan bu bitkiler, günümüzde de kullanılıyor. Adaptöjen olarak tanımlanan pek çok bitki bulunuyor



Bu bitkilerden bazıları yemeklere koyulup tüketilebilirken, bazı adaptöjenler de çay olarak içilebiliyor ya da takviye amaçlı kapsül olarak alınabiliyor



Amerika'da bulunan Cleveland Kliniği Sağlık Enstitüsü'nde Bütünleyici ve Yaşam Tarzı Tıp Merkezi Koordinatörü Dr. Brenda Powell, TIME dergisine verdiği bir röportajda adaptöjenler hakkında şunları söylüyor;

“Adaptöjenler, vücudun stresle başa çıkarak dengesini bulmasına yardımcı olurlar.” Adaptöjenlerin adrenal bezler üzerinde olan etkisini, spor yapmanın kaslar üzerindeki etkisine benzeten Dr. Powell, “Egzersiz vücudumuzda stres yaratır. Ancak egzersiz yapmaya devam ettiğimizde vücudumuz bu stresle başa çıkmayı öğrenir. Bu yüzden zamanla yorgunluk hissimiz



azalır ve nabzımız fazla yükselmez. Aynı şekilde adaptojen tüketimi de vücudumuzu stres etkileriyle başa çıkmak için biyokimyasal olarak eğitir. Vücudumuzun - zihnimizden, bağışıklık sistemimize ve enerji seviyemize kadar- olması gerektiği gibi çalışmasını sağlamak için hormon üretimini ve fizyolojik tepkilerini ayarlarlar.” demiş.

Adaptojenlerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini kanıtlayan çok fazla bilimsel çalışma bulunmasa da, pek çok kişi adaptojenlerin vücuda iyi geldiğini dile getiriyor. İşte adaptojen bitkiler ve yararları;



1. Panax Ginseng

Panax ginsengi'nin uzun vadeli stres problemlerini yatıştırabileceği düşünülüyor. Ancak yüksek dozda alımı oldukça zararlı.

2. Maca bitkisi



Adaptojen bitkiler arasından yer alan *Lepidium meyenii* yani Maca bitkisi, Güney Amerika'nın Andes bölgesinde yetişen ve tarih boyunca enerji toniği olarak kullanılmış olan bir bitki. Bu bitki özellikle cinsel sağlığı desteklemek amacıyla kullanılıyor. Maca bitkisi, cinsel gücü artıran yiyecekler arasında bulunuyor.

3. Rhodiola Rosea (Altın kök)

Çin tıbbında "hong jing tian" olarak adlandırılan rhodiola, Kuzey Yarıküre'nin çok soğuk ve dağlık bölgelerinde yetişen ve dam koruğu bitkisine benzeyen kalın yapraklı bir bitki. Dayanıklılığı, direnci ve hafızayı güçlendirmek için yüzyıllardır neredeyse dünyanın her yerinde kullanılan bu bitki, Birinci yüzyılda yaşayan Yunanlı hekim Dioskorides tarafından da kullanıldı. Dioskorides, medikal referans metni *De Materia Medica*'da (ilaç Bilimi) rhodioladan bahsetmiş ve bitkiyi rodia riza olarak adlandırdı.



4. Shilajit



Shilajit, Sanskritçe'de "dağların fatihi ve zayıflığın yıkıcısı" anlamına geliyor. Cinsle isteği artırmak için kullanılan bu bitki, eşey hormonlarının üretimini düzenlemeye yardımcı olur. Aynı zamanda içerdiği seksenden fazla mineral ile de müthiş bir mineral kaynağıdır.

5. Chaga mantarı



Antioksidan barındıran bu mantar türü de adaptöjen bitkiler arasında yer alıyor. Chaga mantarı, bağışıklık sistemini güçlendiriyor ve yaşlanma sürecini geciktiriyor.

6. Ashwagandha

Ashwagandha en çok bilinen adaptöjen bitkiler arasında yer alıyor. Ashwagandha, ayurveda tedavisinde de kullanılıyor. Bazı bilimsel araştırmalar, Ashwagandha'nın sağlıklı bir bağışıklık sistemini desteklediğini ve strese adapte olmayı kolaylaştırdığını gösteriyor. Ayrıca anksiyete seviyesini yüzde 44 oranında azalttığı iddia ediliyor.



7. Kutsal Hint fesleğeni



Tulsi denilen, kutsal fesleğen Hindistan'da güçlü bir anti-aging takviyesi olarak biliniyor. Kutsal fesleğen, enfeksiyonlar, cilt hastalıkları, hepatik bozukluklar, soğuk algınlığı ve öksürük, sıtma ateşi, yılan ısırığı ve akrep sokması için bir panzehir olarak Ayurveda tıbbının ayrılmaz bir parçası.

8. Shatavari

Shatavari bir kuşkonmaz türü. Kadınların üreme sistemini desteklemek için kullanılan bu bitki, regl sancılarının hafifletilmesine, regl öncesi sendromun (PMS) belirtilerinin azaltılmasına, kanamaların düzenlenmesine yardımcı oluyor. Ancak bu konudaki bilimsel çalışmalar hala devam ediyor.



9. Sibiry Ginsengi



Sibiry Ginsengi ise hem fiziksel hem zihinsel olarak enerji vermesi ile biliniyor. Ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirdiği de düşünülüyor.

Adaptojen bitkiler zararlı mı? Yan etkileri nelerdir?

Adaptojen bitkiler kullanmadan önce, sizin için yararlı olup olmadığını öğrenmeniz için mutlaka bir doktora danışmanızı tavsiye ediyoruz. Adaptojenlerin yan etkileri olabilir. Bu nedenle doktora danışmadan kullanılmamalıdır. 2018 yılında British Journal of Clinical Pharmacology dergisinde yayımlanan bir araştırmada, yaygın bitkisel takviyelerin reçeteli ilaçlar ile olumsuz etkileşime girebildiği ve birçok kişinin aldıkları reçetesiz satılan ilaç ve takviyeleri doktorlarına söylemedikleri tespit edilmiş.



Adaptojenlerin yan etkilere veya sağlık sorunlarına neden olabileceğini gösteren çok az kanıt bulunuyor. Ancak, her bitki gibi adaptojen bitkiler de insanlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu sebeple doktora danışmadan kullanılmamalıdır.