

ADAPTOGENY – POMOC W KONCENTRACJI I RADZENIU SOBIE ZE STRESEM



Żyjemy w czasach, gdzie tempo życia jest coraz szybsze, a świat jest coraz głośniejszy i bardziej jaskrawy. Każdego dnia poddawani jesteśmy ogromnej liczbie bodźców zewnętrznych. Mierzymy się z codziennymi problemami i wyzwaniem. To wszystko sprawia, że szeroko rozumiany stres, w negatywny sposób wpływa na nas, na nasze zdrowie oraz samopoczucie. Pomocną dłoń, wyciąga do nas nie kto inny, jak sama "matka natura", podsuwając nam tzw. adaptogeny. Czym są? Jakie mają właściwości i działanie? Jakie są najpopularniejsze rodzaje adaptogenów? Tego dowiesz się z tego artykułu. Zapraszamy do lektury!



CZYM SĄ ADAPTOGENY?

Adaptogenami są substancje pochodzenia naturalnego które, są nietoksyczne i pozwalają organizmowi przystosować się, do szeroko pojętego stresu oraz niekorzystnych czynników środowiskowych. Tłumacząc to najprostszym językiem, adaptogeny redukują stres. Podnoszą naszą odporność oraz wydolność na wysiłek psychiczny, ale również i fizyczny. Czyli właśnie adaptują nasz organizm do niekorzystnych warunków środowiska zewnętrznego. Co więcej, poprawiają również naszą pamięć oraz koncentrację. Od kilku lat, adaptogeny są coraz popularniejsze, chociaż tak naprawdę już od wieków są stosowane w tradycyjnej medycynie chińskiej oraz indyjskiej.

JAKIE MAJĄ WŁAŚCIWOŚCI I DZIAŁANIE?

Wszystkie adaptogeny mają właściwości przeciwstresowe oraz normalizujące. Dodatkowo nazywane są zmiataczami wolnych rodników, czyli wykazują właściwości antyoksydacyjne. Większość z nich stymuluje również układ immunologiczny, co wiąże się z poprawą odporności. Każda właściwość, przynosi określone działania naszemu organizmowi.

Stosując suplementację możemy oczekiwać efektów takich jak zwiększona odporność na stres. To podstawowe działanie wszystkich adaptogenów. Doskonale widać tutaj właściwości adaptacyjne, czyli zwiększoną zdolność organizmu do tego, żeby dać sobie radę z czymś co jest trudne i nieprzyjemne dla organizmu. Kolejne działanie to redukcja stresu, poziomu lęku oraz poprawa jakości snu. Nie ma lepszej regeneracji dla nas niż sen. Jeśli zredukujemy stres, łatwiej i szybciej zaśniemy, a dodatkowo jakość naszego nocnego odpoczynku i regeneracji będzie lepsza. Oprócz adaptacji organizmu do większego wysiłku psychicznego, adaptogeny zwiększają również wydolność i wytrzymałość fizyczną. Szczególnie pomocne jest to u osób trenujących wytrzymałościowe sporty, bazujące na bardzo dużej intensywności. Należy zwrócić również uwagę, na bardzo dobry wpływ na pamięć i koncentrację. Przy regularnej suplementacji adaptogeny stymulują układ nerwowy, przez co poprawia się pamięć, koncentracja oraz spostrzegawczość. Dzięki właściwościom antystresowym, poprawia się samopoczucie, motywacja. Z większą werwą, energią i witalnością >>

Adaptogenami są substancje pochodzenia naturalnego które, są nietoksyczne i pozwalają organizmowi przystosować się, do szeroko pojętego stresu oraz niekorzystnych czynników środowiskowych. Tłumacząc to najprostszym językiem, adaptogeny redukują stres.



podchodzi się do wykonywania codziennych zadań. Zmianie wolnych rodników przez substancje adaptacyjne, powoduje wolniejsze starzenie się organizmu oraz zwiększenie odporności organizmu.

JAKIE SĄ NAJPOPULARNIEJSZE ADAPTOGENY?

ASHWAGANDHA (*Withania somnifera*)

Od niedawna jeden z popularniejszych adaptogenów. Nazywany również "żeń-szeniem indyjskim". Swoją popularność zdobywa, dzięki szerokiemu wachlarzowi działań:

- redukuje stres i uspokaja
- ułatwia zasypianie i poprawia jakość snu
- zwiększa wytrzymałość mięśni podczas intensywnego wysiłku oraz poprawia wydolność organizmu
- poprawia samopoczucie

- zwiększa odporność i działa antyoksydacyjnie

RÓŻENIEC GÓRSKI (*Rhodiola rosea*)

Kolejnym popularnym surowcem adaptacyjnym jest tzw. "złoty korzeń", czyli Różeniec górski. Działa on w sposób stymulujący na układ nerwowy, dzięki czemu wykazuje przede wszystkim działanie:

- poprawia pamięć i koncentrację
- poprawia spostrzegawczość
- redukuje zmęczenie psychiczne
- redukuje stres i zwiększa odporność na niego

ŻEŃ-SZEŃ KOREAŃSKI (*Panax ginseng*)

To chyba najbardziej popularny i znany adaptogen wśród pacjentów. Nazywany również "żeń-szeniem właściwym". Bardzo charakterystyczny jest kształt jego korzenia, który przypomina kształtem sylwetkę człowieka. Znany przede wszystkim jako środek dodający witalności.

- dodaje energii i witalności
- zmniejsza zmęczenie organizmu oraz zwiększa wydolność fizyczną i umysłową
- poprawia koncentrację i pamięć
- stabilizuje poziom złego cholesterolu
- stymuluje układ odpornościowy

BAKOPA DROBNOLISTNA (*Bacopa monnieri*)

Działanie *Bacopa monnieri* jest bardzo podobna do *Rhodiola rosea*. To również adaptogen, który głównie stymuluje układ nerwowy, przez co:

- usprawnia pracę mózgu
- poprawia pamięć i koncentrację
- łagodzi stres i działa przeciwdepresyjnie

GOTU KOLA - WĄKROTA AZJATYCKA (*Centella asiatica*)

Adaptogen ten od wieków stosowany jest w tradycyjnej medycynie indyjskiej, czyli ajurwedzie. Dawniej stosowano go m.in. przy ranach po-



REKLAMA

VIGOR®

nowe podejście do zdrowia



INNOWACYJNE MULTIWITAMINY z adaptogenami

suplement diety

USP Zdrowie

Suplement diety jest środkiem spożywczym, którego celem jest uzupełnienie normalnej diety.
Suplement diety nie ma właściwości leczniczych.

strzałowych, celem szybszego gojenia. Dzisiaj już wiadomo, dlaczego. Gotu Kola zwiększa produkcję kolagenu, dzięki czemu znajduje zastosowanie w przemyśle kosmetycznym:

- przyspiesza gojenie ran i regenerację skóry
- nadaje jędrności i uelastycznia skórę

Oprócz tych nieoczywistych zastosowań, Gotu Kola wykazuje "typowe" działania dla adaptogenów:

- działa uspokajająco i wycisza
- łagodzi stany depresyjne
- poprawia pamięć i koncentrację

DLA KOGO SĄ PRZEZNACZONE?

Adaptogeny będą przeznaczone dla osób, które chcą:

- zredukować stres
- poprawić jakość snu
- poprawić pamięć i koncentrację
- zwiększyć wydolność psychiczną
- poprawić samopoczucie

Adaptogeny pomagają zredukować poziom tzw. hormonu stresu, czyli kortyzolu, który wydziela się w dużych ilościach podczas intensywnego wysiłku. Dlatego, surowce adaptacyjne wskazane są również dla osób, które chcą:

- zwiększyć wydolność i wytrzymałość fizyczną
- zredukować poziom hormonu stresu - kortyzolu "po treningowego"
- poprawić regenerację podczas snu
- zmniejszyć ilość antyoksydantów.

Śmiało możemy stwierdzić, iż adaptogeny powinny się znaleźć w suplementacji każdego z nas. Z ich właściwości skorzystają zarówno osoby, które prowadzą aktywny tryb życia jak również osoby, które chcą wspomóc swój organizm w codziennym funkcjonowaniu.

ŁUKASZ BORULA

Pracownik Apteki