

## Az adaptogén gyógynövények jelentősége

„Gyakran halljuk, hogy stressz mentesen kell élni,

Milyen élettani hatásai vannak a szervezetre nézve? Korunk népbetegsége a mellékvese kimerülés.

- A stressz okozta készenléti állapot következtében a mellékvese kortizon termelése fokozódik, amely végső soron az immunrendszer csökkent működéséhez vezet.
- Tartós stressz alatt a szervezet regenerációs folyamatai ki vannak kapcsolva. (egy pár perces stresszhelyzet több órára leállítja az immunrendszerünk működését)
- A stressz csökkenti immunrendszerünk ellenálló képességét.
- A stressz megváltoztatja a hormon szintet, szív és emésztőrendszeri funkciókat.
- A stressz, szorongás, harag mélyen berögzülnek a testbe, ugyanis a testet és lelket összekötő PNI (pszicho-neuro-immunológiai) rendszeren keresztül a sejtek szintjén leképződő biokémiai változások alakulnak ki, melyek szervi megbetegedésekhez vezetnek.

Hormonrendszerünk természetes támogatói:

- Az emberi test külső és belső körülményi változnak, melyekhez való alkalmazkodó képességünket fokozhatjuk az adaptogén gyógynövények segítségével.
- Az **adaptogén hatás** igen komplex, ilyen bioaktivitással jellemzően csak egyes gyógynövények rendelkeznek, a szintetikus vegyületek nem.
- Az adaptogén növényeknek kiegyensúlyozó hatása van a szervezet életfunkcióira. Hatásukat a sejtek szintjén fejtik ki. Megakadályozzák a szabadgyökök okozta sejtkárosodást. Helyreállítják a sérült fehérjéket
- *Az adaptogének olyan gyógynövények (és gombák), amelyek természetes módon segítik a szervezet szabályozó működéseit. Hatásaikat az endokrin rendszer hormonjain, enzimeken, illetve anyagcserehatásokon keresztül fejtik ki. Az alulműködő életfunkciókat serkentik, a túlműködést mérsékelik. Ezáltal elősegítik a szervezetnek a megterhelő, külső körülményekhez – stresszhez - való alkalmazkodását.*

**Több ezer éve használják már őket Indiában és Kínában, azonban a tudományos kutatásukkal 1940-es évek végén kezdtek el foglalkozni, az akkori Szovjetunióban.**

**Az orosz tudósok különböző anyagokat kezdtek tanulmányozni, hogy megtalálják a tökéletes teljesítményt biztosító szert.**

**Felfedezték, hogy a bogyókat és a magvakat a Nanai (Goldes vagy Samagir) vadászok tonikként használták, a szomjúság, az éhség és a kimerültség csökkentésére, valamint az éjszakai látás javítására.**

**Kiterjedt kutatások kimutatták, hogy az adaptogének stimuláló hatást fejtenek ki, és ennek alapján az adaptogéneket elismerték Oroszország hivatalos orvostudományában a hatvanas évek elején.**

**Az adaptogének hasznosnak bizonyultak a szovjet úrkutatási programban, valamint a sarkvidéki és az antarktiszi expedíciókban, az olimpiai játékokban, a sakkversenyekben.**

#### ADAPTOGÉNEK hatásai

- Segítenek a testnek a stresszhez való alkalmazkodásában
- **Normalizáló azaz amfoter** hatásuk van a szervezet működésére. Ez két irányú hatást jelent. Tehát elősegítik a normális anyagcsere működést, függetlenül a működés zavarától. pl.: nem csak magas vérnyomás esetén lehet használni, hanem képesek a vérnyomás normalizálására akkor is ha az enyhén magas vagy túl alacsony
- Támogatják a normál anyagcsere funkciókat
- Modulálják az immunrendszert
- Segítik az egyensúly helyreállítását a szervezetben
- Képesek helyreállítani az endokrin hormonok egyensúlyát
- A sejtek szintjén működnek, újraszabályozzák, javítják a sejtek működését
- Mellékvese fáradtság esetén: elősegítik, hogy a mellékvesék hatékonyabban reagáljanak a hormonfelesleggel szemben.
- Az adaptogének közvetlen hatással vannak az idegrendszer egészségére, javítják a hangulatot.
- Sportteljesítmény fokozók: növelik az ATP és kreatin foszfát szintjét az izmokban. Ezáltal több energia szabadul fel az izmok számára, javul a pulzusszám és állóképesség, csökken a fáradtság. Fizikai teljesítmény javul, izomtömeg növelő hatásuk van.
- Egészséges testsúly támogatása: a krónikus stresszre hajlamos emberek gyakran túl sokat esznek (nagy mennyiségű ételt fogyasztanak függetlenül attól, hogy éhesek-e). A kortizol hosszú távú növekedése a testet zsírtermelésre ösztönzi és különösen a hasi zsír növekszik. A hasi zsír gyulladáskeltő hatású a szervezetben. Az adaptogének javítják az emésztést, szabályozzák az anyagcserét.