

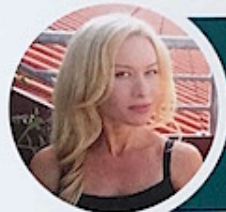
KAN VÄXTRIKET GE DIG MER ORK?

Efter en lång sommar och fin höst borde vi kanske vara som piggast och gladast så här års, utvilade och med fulladdade batterier. Ändå kan det ofta kännas precis tvärtom. Men när orken silar, lusten uteblir och inte ens morgonkaffet räcker för att få igång dig, så finns ändå hjälp att få. För i växtriket finns energin du saknar!

UPPTÄCKTEN AV ADAPTOGENA EGENSKAPER I VÄXTER

Vad är egentligen adaptogener? Ordet kommer från engelskan "to adapt", att anpassa sig. Enkelt förklarat är adaptogener naturliga och biologiskt aktiva ämnen som finns i vissa växter. Dessa ämnen kan i sin tur stärka kroppens förmåga att anpassa sig mot negativa faktorer i omgivningen och mot emotionella obalanser. Adaptogener gör helt enkelt kroppen mer anpassningsbar så att både kroppen och hjärnan snabbare och lättare kan reagera konstruktivt vid överbelastning. Det betyder att du kan förhindra att stressen blir negativ, så att din kropp kan fungera normalt även under press.

Detta upptäcktes redan 1947 av farmakologen A.V Lazarev som såg att kärvlidande ämnen hade förmågan att öka kroppens motståndskraft mot stress. Detta vidareutvecklades sedan av professor Ivan Breckman på 1960-talet till begreppet adaptogener. Han kunde bevisa att vissa växter har dessa unika egenskaper som hjälper hjärnan och kroppen att anpassa sig vid ökad belastning. De mest kända växterna med dessa adaptogena egenskaper är rosenrot, schisandra och rysk rot. Men även ashwagandarot, lakritsrot, sarsaparilla och har samma egenskaper.



Mikaela Bjerring

Mikaela är utbildad närings terapeut, hälsobloggare, personlig utvecklare och grundare av Passion för Hälsa, passionforhalsa.se.

NATURLIG STRESSHANTERING

Adaptogener är unika på många sätt. Även om de påverkar många kroppsfunktioner, så stimulerar de inte det centrala nervsystemet på det drogliknande sätt som centralstimulerande gör. De har istället förmågan att hjälpa kroppen hantera stressen på ett sunt sätt. Ämnesomsättningen, hormonbalansen och signalöverföringen aktiveras så att de fungerar normalt, även under pressade förhållanden.

För att få kallas en adaptogen ska örten ha en "icke specifik effekt". Det betyder att den ska ha förmågan att öka motståndskraften mot flera olika skadliga stressorer – fysiska, biologiska eller kemiska faktorer. Adaptogener påverkar alltså många funktioner samtidigt så att de fungerar och arbetar i balans med varandra. Då uppstår heller inga störningar i kroppen. Ett annat kriterium är att en adaptogen ska vara ofarlig. Den stimulerar aldrig en funktion i kroppen över dess normala gräns utan optimerar och normaliserar bara utifrån dess egna optimala förmåga. Resultatet märks i form av mindre trötthet, ökad skärpa, bättre ork och en högre livskvalitet. Effekten av adaptogener kommer snabbt, redan efter 1-2 timmar.

Stress är inte ett hälsosamt tillstånd på längre sikt och därför bör man i första hand se över sin livsstil. Kanske finns lösningen i bättre tidsplanering, kost och motion? Men när tröttheten tar över och orken inte riktigt finns där kan adaptogener hjälpa kroppen att komma i balans.

Mikaela Bjerring

