



Mesečeve mleko

Na internetu ćete pronaći mnoštvo recepta za ovaj sve popularniji napitak. O čemu je, u stvari, reč? U pitanju je kombinacija mleka i adaptogena, uz različite dodatke koji menjaju ukus napitka. Donosimo recept sa sajta bromabakery.com čija je namena lakši i lepši san: Ugrejte šolju kravljeg ili biljnog mleka po ukusu pa dodajte dve-tri kašike cedeno soka od višanja (bez šećera!), kašičicu meda i pola kašičice praha ašvagande pa sve promešajte. Uživajte u ukusu i slatko spavajte!

@BROMABAKERY

Vodič za upotrebu ADAPTOGENA

Tulsi, ašvaganda, rodiola... Kako da koristimo ove i druge biljne dodatke ishrani egzotičnih naziva koji bi, po rečima stručnjaka, znatno mogli da unaprede naše zdravlje? I šta tačno oni "rade" u našem organizmu?

Piše: Katja Jakovljeva

Uapotekama i prodavnicama zdrave hrane sve je više biljnih dodataka ishrani – poput ženšena, tulsijsa, ašvagande, rodiole,

lekovitih pečuraka... Prah ovih lekovitih biljaka nekad su koristili samo odabrani lekari narodne medicine, dok su one danas poznate kao adaptogeni i dodaju se u čajevе ili smutije. Stručnjaci obećavaju da će adaptogeni poboljšati naš hormonski sistem, pomoći nam u borbi protiv stresa, povećati nam koncentraciju, povećati izdržljivost, dati nam dodatnu energiju ili nas umiriti pred spavanje. Ali kako da ih koristimo?

Zašto su nam potrebni

Adaptogeni pripadaju jedinstvenoj grupi biljnih preparata koja uključuje bilje, korenje i pečurke sposobne da "adaptiraju" (odatle je i naziv), odnosno prilagode svoje delovanje specifičnim potrebama našeg organizma. Iako je pojам "adaptogeni" relativno nov (pojavio se 1947. godine), ove biljke su se vekovima koristile u drevnim praksama indijske ajurvede, kineske medicine i drugih tradicionalnih kultura. U medicinsku praksu pojam je uveo profesor Nikolaj Lazarev, istaknuti ruski naučnik. Lazarev i njegovi sledbenici otkrili su da neke biljke povećavaju otpornost ljudskog organizma na nepovoljne faktore hemijske, fizičke i biološke prirode.

FOTO: INSTAGRAM: THINKSTOCK

Koje se biljke smatraju adaptogenima

Kako bi se zvanično smatralo adaptogenom, lekovito bilje treba da odgovara sledećim kriterijumima:

- da bude bezbedno za zdravlje, odnosno da nema toksično dejstvo na organizam, te da se može uzimati u manjim dozama tokom dužeg perioda;
- da povećava otpornost organizma na stres (na fizičkom, hemijskom i biološkom nivou);
- da uspostavlja ravnotežu hormonskog sistema, odnosno da normalizuje rad celog organizma.

Šta oni, u stvari, čine našem organizmu

Danas je fenomen adaptogena dobro ispitana. Tokom poslednjih godina pojavilo se više istraživanja koja potvrđuju njihove benefite: sposobnost da snize nivo kortizola (hormona stresa) u krvi, da obnavljaju moždane ćelije, ublaže anksioznost i umor, sprečavaju razvoj tumora, štite od radijacije... "Adaptogeni funkcionišu kao termostat. Kad termostat oseti da je u sobi previše toplo, on smanjuje temperaturu, i obrnuto. Adaptogeni imaju sposobnost da vas smiruju i da istovremeno podignu energiju. Oni ćelijama tela omogućavaju da dobiju više energije i pomažu organizmu da efikasnije koristi kiseonik. Podržavajući rad nadbubrežne žlezde, adaptogeni ublažavaju i sprečavaju brojne posledice stresa na organizam i normalizuju disbalans izazvan njime", objašnjava dr Frank Lipman, jedan od vodećih stručnjaka funkcionalne medicine.

"Meditacija, joga i zeleni smuti odlični su u borbi protiv stresa, ali, po mom mišljenju, adaptogeni su najefikasniji i najbrži način za to", smatra Kimberli Snajder, dijetolog i autor bestselera *The Beauty Detox Solution*.

Kako ih upotrebljavati

S obzirom na to da adaptogeni ne izazivaju zavisnost i nisu toksični, možete ih konzumirati svaki dan, ali je važno da se uzimaju u propisanom obliku i dozama. Ne preporučuje se da uzimate više od dva-tri grama dnevno, što je oko pola kašičice praha. Adaptogeni se često dodaju u čaj ili smuti. Primena adaptogena ne preporučuje se trudnicama i dojiljama. Na početku njihovog korišćenja treba posebno obratiti pažnju na sopstveni utisak, da li vam uopšte privlači konzumacija adaptogena. Samo tako osetite šta vam odgovara a šta ne. Na primer, ukoliko posle doze ženšena imate istu reakciju kao posle šoljice espresa (povišen pritisak, ubrzan puls i rad srca), znači da vam ovaj adaptogen ne odgovara. U cilju povećanja efikasnosti adaptogena stručnjaci savetuju da ih, s vremenom na vreme, menjate i da pravite kraće pauze između terapija. Preparati na bazi adaptogena, bez sumnje, izuzetno su korisna grupa prirodnih lekova, pogotovo u periodima kad smo izloženi stresu i velikim psihofizičkim naporima. Međutim, važno je upamtiti da ove moćne biljke mogu da donesu korist samo ako su deo ukupnog zdravog načina života, kao dodatak uravnoteženoj ishrani, fizičkoj aktivnosti i mentalnom balansu.

10 najefikasnijih adaptogena

Iako adaptogeni prilagođavaju svoje delovanje potrebama organizma, svaka biljka ima svoje posebne karakteristike i jedinstven efekat



Ašvaganda: Ajurvedsko blago

Indijska biljka ašvaganda već hiljadama godina koristi se u ajurvedi i ima širok spektar delovanja. Umanjuje stres, depresiju i anksioznost, jača imunitet, povećava izdržljivost i snagu organizma i pomaže u slučaju hroničnog umora. Deluje umirujuće na kardiovaskularni i centralni nervni sistem. Zahvaljujući specifičnim alkaloidima, normalizuje hormonski sistem. Takođe je moćan antioksidans, koji uništava slobodne radikale.



Rodiola (Rhodiola rosea): Zlatni koren za bolji rad mozga

Rodiola ili zlatni koren uspešno normalizuje nivo kortizola u krvi i ima jedinstvenu sposobnost da puni moždane ćelije kiseonikom. Ova lekovita biljka poreklom s Tibeta štiti organizam od štetnog dejstva slobodnih radikalova, doprinosi jasnoći uma, poboljšanje koncentracije i pamćenja, pa čak se uspešno koristi i u lečenju depresije. Ovaj adaptogen pomaže i u slučaju nesanice, razdražljivosti, glavobolje i umora.



Peruanska maka: Balans hormona i izdržljivost

Ovaj adaptogen poreklom iz Perua deluje prvenstveno na endokrini sistem, pa se aktivno koristi u cilju normalizacije hormonskog sistema. Maka je bogata vitaminima B-grupe, kalcijumom, cinkom i gvožđem. Podstiče fizičko i mentalno zdravlje, povećava energiju, a prvi rezultati mogu se primetiti već nakon nekoliko dana. Mnogi atletičari dodaju maku u svoju ishranu tokom takmičenja, budući da povećava izdržljivost.



Eleuterokok (Eleutherococcus senticosus): niži nivo šećera i masnoće u krvi

Eleuterokok ili sibirski ženjen napoznatiji je ruski adaptogen i često se koristi na području bivšeg Sovjetskog Saveza. Naviše ga upotrebljavaju za jačanje imuniteta tokom jeseni i zime te za oporavak nakon bolesti ili stresnog perioda. Istraživanja su pokazala da ova biljka uspešno deluje protiv infekcija i snižava nivo šećera i masti u krvi. Upotreba eleuterokoka ne preporučuje se u slučaju visokog pritiska i u kombinaciji s drugim stimulansima i određenim lekovima.



Mukuna (Mucuna pruriens): Eliksir sreće

Mukuna je hranljiva biljka koja se već vekovima upotrebljava u Aziji za lečenje depresije i poboljšanje raspoloženja. Sadrži jedinstvenu amino-kiselinu L-Dopa, koja se u našem mozgu pretvara u dopamin – hormon sreće i zadovoljstva. Ova lekovita biljka umiruje nervni sistem i poboljšava rad mozga. Mukuna pomaže i prilikom mršavljenja jer snižava nivo masnoće u telu i otklanja celulit.



Ženšen: Lek protiv svih bolesti

Ženšen se dugo smatrao najvrednijim i najskupljim lekovitim biljem na svetu. Napoznatiji botaničar Karl fon Line nazvao ga je "lekom protiv svih bolesti". Može se reći da je ovaj koren dosad najbolje ispitani adaptogen, a njegova sposobnost da se suprotstavi stresu i da daje energiju dokazana je u mnogobrojnim istraživanjima. Ispitivanja su pokazala da ženšen povećava otpornost organizma na različite nepovoljne faktore, među kojima su tumori i upalni procesi.



ČAGA je bogata vitaminima B-grupe, flavonoidima i mineralima. Jedan je od najjačih antioksidansa. U Kini za nju kažu da je "car biljaka", a u Japanu je zovu "šumskim dijamantom".

KORDICEPS ispunjava organizam
kiseonikom, poboljšava rad mozga
i povećava izdržljivost, a jedno od
najvažnijih dejstava ove pečurke jeste
smanjivanje ćelija raka. Dokazano
je da kordiceps umanjuje posledice
stresa na organizam, povećava
mogućnost njegove regeneracije i
oporavka i vraća mu vitalnost.



Sveti bosiljak (tulsi): Opuštanje pred spavanje

Indijski sveti bosiljak ili tulsi poznat je kao biljka koja opušta i umiruje. U ajurvedi se smatra stubom holističke biljne medicine. Nazivaju ga i "eliksirom života". Čaj od tulsiya odličan je napitak za one koji pate od nesanice ili kojima je teško da umire svoje misli pred spavanje. Sveti bosiljak je i jak antioksidans, ima antibakterijska, antivirusna i antiglivična svojstva. Pomaže u slučaju plućnih bolesti i problema s disanjem.

FOTO: INSTAGRAM, THINKSTOCK