

Adaptogene planten

voor minder stress en meer energie



Rhodiola

Voor bijna iedereen in onze jachtige westerse samenleving is het een uitdaging om zowel ontspannen als energiek door het leven te stappen. Niet alleen wordt de lat steeds hoger gelegd in de “rat race” van het beroepsleven, de studies of de sportprestaties, ook de tonnen (negatieve) informatie waarmee we overspoeld worden, files op de weg, financiële zorgen, relationele - en gezinsproblemen zijn stressvolle omstandigheden die hun tol eisen. Gelukkig bestaan er planten die ons helpen om meer stressbestendig te zijn en moeilijke situaties te pareren, waardoor we meer energie overhouden: “adaptogene” planten.

Aanpassingsvermogen

Het was de Russische geleerde Dr. Nicolai Lazarev die de term “adaptogeen” lanceerde om de aansterkende eigenschappen van planten zoals Ashwagandha, Rhodiola, Maca, Ginseng en Eleutherococcus te omschrijven als “het verhogen van de weerstand tegen chemische, fysische en biologische stressoren, zonder normale biologische parameters te verstoren”. Adaptogene planten zijn dus planten die op één of andere manier ons aanpassingsvermogen tegen ongunstige, stressvolle omstandigheden versterken. Vooral via inwerking op de hersenen en het hormonale systeem (bijnier, geslachtsklieren, schildklier), kunnen ze ons beter wapenen tegen geestelijke stress zoals werkdruk, tegenslagen en examensituaties en kunnen ook we ook beter afrekenen met fysieke belasting, zoals zware inspanningen, lange werkdagen, hitte en koude.

Ashwagandha (Indische ginseng)

De adaptogene plant die wellicht de sterkste wetenschappelijke ondersteuning geniet, is ashwagandha (*Withania somnifera*), ook wel



⋮ Ginseng.

Indische ginseng genoemd. Zoals de meeste adaptogenen werkt ze in op de bij stress overgestimuleerde lichaamsas “hypothalamus-hypofyse-bijnieren”. Dat betekent dat de oversprikkeling in de hersenen, die via de hypofyse de bijniere bereikt en onder meer leidt tot een verhoogde aanmaak van het stresshormoon cortisol, gedempt wordt. Reken daarbij nog dat ashwagandha ook een affiniteit heeft voor de rustgevende GABA-receptoren in de hersenen, en het is een eerste keuze om bij een westerse levenswijze gevoelens van **stress, zenuwachtigheid en angst** te verlichten en slapeloosheid te verbeteren. Het is trouwens de eerste plant om aan te denken bij een **burn-out**. Van een goed wortelextract, gestandaardiseerd op 5 % withanoliden, is trouwens ook aangetoond dat ze met succes kan ingezet worden om de volgende klachten als gevolg van een levensstijl met geestelijke en/of fysieke stress te verlichten:

- neerslachtigheid, depressiviteit
- verminderd geheugen- en concentratievermogen; gebrek aan focus, aandacht en alertheid; risico op de ziekte van Alzheimer
- vermoeidheid zonder aanwijsbare redenen, energiegebrek door drukke activiteiten
- verminderde uithouding en – sportprestatievermogen, onvoldoende of te traag herstel na inspanningen
- te laag testosterongehalte door langdurige inspanningen
- verminderde vruchtbaarheid en libido bij de man, verminderde spermakwaliteit
- verminderd libido bij de vrouw, menopauzale klachten, vaginale droogte en – pijn,
- vroegtijdige ouderdomsverschijnselen
- te hoog vetpercentage, overmatige trek in eten
- trage schildklierwerking (hypothyreoïdie), in zoverre er nog geen substitutie met schildklierhormoon nodig is
- verminderde weerstand

Rhodiola (Rozenwortel)

Ook rhodiola (*Rhodiola rosea*), soms de “wonderwortel” genoemd, heeft zijn werking al in diverse wetenschappelijke studies bewezen. Het accent ervan ligt net zoals bij Ashwagandha op het rustgevende en vitaliserende aspect. Ze vermindert het ervaren van **zenuwachtigheid, spanningen** en de **gevolgen daarvan op fysiek vlak**. Ook om **vermoeidheid, futloosheid en apathie** op te vangen en om het **prestatievermogen te verbeteren in het werk en tijdens het sporten**, wordt deze wortel vaak ingezet. Omdat ze daarnaast in de hersenen de afbraak vertraagt van belangrijke neurotransmitters (signaalstoffen) zoals serotonine, dopamine en nor-adrenaline, wordt ze ook ingezet bij:

- **depressiviteit, neerslachtigheid, winterblues** (bv. naast andere antidepressieve planten zoals saffraan)
- **geestelijk belastend werk, studie, examens, mentale vermoeidheid**
- **verminderde aanleercapaciteit, verminderd geheugen en concentratievermogen, verminderde coördinatie**

Maca (Peruviaanse ginseng)

Maca (*Lepidium peruvianum Chacon*) is een knolgewas dat wordt geteeld in de Andes (tussen 4.000 tot 4.300 meter hoogte) en dit op een rijke, niet geïndustrialiseerde berggrond onder maximale blootstelling aan zon, wind en temperatuurverschillen. Hierdoor slaat maca niet alleen veel micronutriënten op, maar produceert ze ook een paar specifieke componenten (macaënen, macamiden). Hoewel maca net zoals rhodiola en ashwagandha **gevoelens van stress en spanningen kan verlichten en het fysieke en psychische prestatievermogen kan verbeteren**, is ze vooral vermaard om haar regulerende werking op zowel het mannelijke als vrouwelijke hormonale systeem. Maca doet dat niet door zelf een hormonale werking uit te oefenen, maar door – via het beïnvloeden van hun receptoren – het effect van testosteron en oestrogenen op de diverse doelorganen te verhogen. Hierdoor behoren tot de belangrijkste toepassingen:

- **mannelijke subfertiliteit (verminderde vruchtbaarheid bij de man)** door onder meer: **te laag spermavolume, te weinig spermatozoïden per ejaculatie en een verstoorde beweeglijkheid van de spermatozoïden**
- **verminderd libido en erectievermogen van de man** (o.a. bij de inname van antidepressiva)



Macapoeder.



physalis®

**Ginseng forte
Max Energy Bio**

Houd je energie op peil

**Ginseng forte
+ Maca**

- ✓ Lichamelijke en geestelijke prestaties
- ✓ Vitaliteit en fysieke en mentale uithouding
- ✓ Vermindering van vermoeidheid



**Max Energy Bio
Energy booster**

- ✓ Concentratie, alertheid en vitaliteit
- ✓ Fysieke en mentale uithoudingsvermogen
- ✓ Ondersteunt bij stress
- ✓ Meer energie

Physalis® Natuurlijke voedingssupplementen. Veilig en doeltreffend, samengesteld volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten.

www.keypharm.com

- menopauzale klachten (zoals angst en depressiviteit) en een verminderd libido bij vrouwen
- vrouwelijke subfertiliteit (verminderde vruchtbaarheid bij de vrouw)
- premenstrueel syndroom (PMS) bij de vrouw
- goedaardige prostaatvergroting of benigne prostaatvergroting bij de man

Ginseng (Koreaanse/Aziatische ginseng)

De Aziatische Panax ginseng was waarschijnlijk de eerste ginsengsoort die in het westen als adaptogene plant enige faam verwierf. Grote voorwaarde om met succes deze plant in te zetten is dat ze verkregen wordt uit een gecontroleerde teelt zonder pesticiden, waarbij de wortel tot volle wasdom is gekomen (4 à 7 jaar oud) en niet met cafeïne wordt vermengd. Ginseng is een wortel die vooral bij de ouder wordende persoon wordt ingezet om de **vitaliteit te verhogen, het prestatievermogen op alle vlak te verbeteren en vroegtijdige ouderdomsverschijnselen tegen te gaan**. Een paar andere indicaties van de ginsengwortel, die gestaafd worden door wetenschappelijk onderzoek, zijn:

- **zwakke immuniteit en infecties:** kan acuut griepverschijnselen verlichten, het effect van griepvaccinatie verbeteren, algemeen de immuniteit versterken en HIV-infectie afremmen
- **preventie van kanker:** zowel algemeen, als specifiek tegen colon-, pancreas- en ovariumkanker
- **diabetes type 2:** lagere nuchtere glucosespiegel, betere mentale prestaties

- verminderd libido en erectievermogen bij de man
- menopauzale klachten en verminderd libido bij de vrouw
- verminderde doorbloeding, kouwelijkheid

Andere adaptogenen in het kort:

- **Eleutherococcus (Russische- of Siberische ginseng):** wordt grotendeels dezelfde (maar mildere) eigenschappen toegeschreven als de Aziatische ginseng, met onder meer gunstige effecten op het prestatievermogen, de immuniteit en de suikerstofwisseling. Waar de "yange" Panax ginseng eerder verwarmend werkt, is de "yinne" Siberische ginseng eerder aangewezen als een verkoelend effect gewenst is
- **Astragalus membranaceus (Vliezige hokjespeul):** hiervan is vooral de immunomodulerende en weerstandsverhogende werking beschreven, waardoor zowel bacteriële als virale luchtwegen- en andere infecties tot de indicaties behoren. Vrij specifiek is ook de hartspier ondersteunende werking, waardoor een zwakke hartfunctie en ouderdomshart ook tot de indicaties behoren.
- **Schisandra sinensis:** adaptogene plant, die vooral de lever beschermt en de leverfunctie verbetert.
- **Amerikaanse ginseng (Panax quinquefolius):** heeft een werking die lijkt op die van Panax ginseng, maar Panax quinquefolius is minder stimulerend, meer ontspannend en meer verkoelend

