

Pohvale za knjigo *Adaptogeni*

»Že desetletja se navdušujem nad funkcionalnimi gobami in modulatorskimi zelišči, znanimi tudi kot adaptogeni. Gre za nadvse podcenjene, a mogočne pripomočke za krepitev presnovnega zdravja, delovanja in dolgoživosti. Tero s svojo knjigo ponuja odlično izhodišče na poti spoznavanja njihove uporabe v vsakdanjem življenju.«

Mark Hyman, dr. med., avtor 14 knjižnih uspešnic *New York Timesa*

»Kot strokovnjak s področja funkcionalne medicine se že dolgo navdušujem nad adaptogeni, vendar večina znanih informacij človeka zmede, skoznje pa se je težko prebiti. Ljudje, ki želijo izkoristiti zdravilno moč adaptogenov, doslej še niso imeli tako izčrpnega in razumljivega vira. V knjigi izvemo, kateri so najbolj priljubljeni adaptogeni, spoznamo njihove številne koristi za zdravje, izvemo, kje jih kupiti in kako jih pravzaprav uporabiti. Tero nam omogoči, da te, pogosto spregledane in napačno razumljene zdravilne sestavine lažje kot kdaj doslej uporabimo za krepitev zdravja.«

dr. Will Cole, vodilni strokovnjak s področja funkcionalne medicine, certificirani praktik funkcionalne medicine, naturopat, kiropraktik, avtor podkasta *The Art of Being Well* ter avtor uspešnice *Intuitive Fasting*

»Končno razumljiv in dostopen priročnik o adaptogenih! Knjiga je namenjena vsem, ki so za adaptogene že slišali, a še ne vedo prav dobro, kako učinkujejo. Tero in Danielle sta napisala zabaven in preprost priročnik o teh mogočnih superzeliščih in funkcionalnih gobah. Ta knjiga vam bo pomagala zaživeti manj stresno, okrepiti imunski sistem, izboljšati delovanje uma in telesa ter v vseh pogledih izboljšati splošno počutje. Vsekakor jo morate prebrati!«

Kelly LeVeque, slovita nutricionistka
in avtorica knjižnih uspešnic

»Ta knjiga opisuje pomemben, a zapleten koncept adaptogenov. Avtorja vrhunsko pojasnujeta, zakaj je ta sklop rastlinskih hranil tako pomemben pri kreptvi zdravja – te snovi namreč spodbujajo ravnovesje delovanja telesa. Knjiga je vodnik za ljudi, ki želijo izkoristiti moč rastlinskih adaptogenov za doseganje optimalnega zdravja.«

dr. Jeffrey Bland, vodja ustanove
Personalized Lifestyle Medicine Institute

»Danielle pojmem kot eno izmed vodilnih avtoritet na področju adaptogenov, zelišč in gob. V tej knjigi razkriva vse svoje znanje, da bi nam, bralcem, pomagala razumeti znanstvene koristi številnih priljubljenih zdravilnih sestavin. Ne uporablja trženjskega žargona, ampak zgolj našteva dejstva o nekaterih najmočnejših zeliščih in sestavinah. Zelo sem vesel, da je napisala ta priročnik, namenjen vsem – tako navdušencem nad zdravjem in dobrim počutjem kot izkušenim praktikom.«

Christian Gonzalez, naturopat, deluje na področjih integrativne onkologije, kroničnih bolezni in splošne medicine

»Adaptogeni je čudovita knjiga o koristih mogočnih superzelišč in funkcionalnih gob. Končno imamo izčrpen vodnik o funkcionalnih koristih adaptogenov. Tero poskrbi, da je učenje o njih preprosto in zabavno. Če bi radi kar najbolj okrepili zdravje in dobro počutje, morate prebrati knjigo!«

– Dhru Purohit, podjetnik, vlagatelj in avtor podkasta

»Tero na svojem popotovanju od finskih gozdov, polnih čage, do severnoameriških obal razkriva kompleksen in zanimiv svet adaptogenov. Razkriva koristi funkcionalnih gob. Z Danielle opisujeta tudi postopke ekstrakcije in težave s kakovostjo, na kar moramo biti pozorni, ko izbiramo izdelke najvišje kakovosti. Toplo priporočam.«

Jeff Chilton, strokovnjak za gobe in ustanovitelj Nammexa

»Adaptogeni je praktičen priročnik za izboljšanje počutja ter boljše delovanje uma in telesa. Knjiga je napisana nadvse razumljivo, po navodilih se zlahka ravnamo, priporočam pa jo vsem, ki občutijo stres sodobnega življenja – torej vsem, ki jih poznam. Nasveti učinkujejo in so dolgoročno rešitev za preprečevanje izgorelosti. Knjiga je naložba v vašo prihodnost.«

Brendan Brazier, avtor knjižnih uspešnic in soustanovitelj podjetij Vega ter Pulp Culture

»Adaptogeni so res osupljiv del človekove prehrane. Še posebej danes, ko še nikoli ni bilo toliko primerov bolezni, povezanih s stresom, se moramo poučiti o adaptogenih ter o njihovi uporabi. K sreči imamo na voljo dragocen vodnik, imenovan Adaptogeni.«

– Shawn Stevenson, avtor knjižne uspešnice *Eat Smarter* s seznama časopisa *USA Today* in mednarodne uspešnice *Sleep Smarter*



VSEBINA

Uvod 11

PRVI DEL: Kaj o adaptogenih pravi znanost

1. poglavje: Kaj so adaptogeni? 25
2. poglavje: Adaptogeni za krepitev zdravja celotnega telesa 37

DRUGI DEL: 21 ključnih adaptogenov

3. poglavje: Adaptogeni za obrambo 63

Za imunski sistem in zaščito

- Čaga 64
- Sibirski ginseng 72
- Pisana ploskocevka 77

Za lepoto in kožo 84

- Kurkuma 84
- Jagode goji 90
- Šisandra 95
- Acerola 100

4. poglavje: Adaptogeni, ki izboljšajo delovanje uma in telesa 107

Za več energije in večjo vzdržljivost

- Ginseng 108
- Glavatec 114
- Maca 121



Za možgane in osredotočenost

Resasti bradovec	128
Žametni fižol	134
Gotu kola	141
Rožni koren	147

5. poglavje: Adaptogeni za obnovo

153

Za stres in razpoloženje

Ašvaganda	154
Reiši	161
Tulsi	168

Za dolgoživost in dobro počutje

Kakav	176
Jiaogulan	183
Moringa	189
Grahovec	196

TRETJI DEL: Uporaba adaptogenov v vsakdanjem življenju

Nakupovalni vodnik	207
Deset zapovedi adaptogenov	216
Ustvarjanje rutine: večplasten pristop	218
Preverite znanje – mini kviz	225
Opombe	227
Zahvale	247
O avtorjih	251



UVOD

Zazvoni budilka. Ste izčrpani in jo ugasnete – dvakrat. Končno vstanete, si pripravite veliko skodelico kave, da bi pregnali možgansko meglo, najverjetneje zaradi vina, ki ste si ga privoščili sinoči. Po kavi ste malce napeti, kar je vseeno bolje od zmačkanosti. Zaužijete sladke žitarice in jih poplaknete s še eno skodelico kave. Opol dne vam začenja primanjkovati energije. Čas je za tretji odmerek kofeina, nemara v obliki energijske pijače, ter za žitno ploščico. Konec dneva ste izčrpani, zaradi sladkorja in kofeina pa ste kot na trnih.

Žal vas čaka še veliko dela: večerja, gospodinjska opravila, poskrbeti pa morate tudi zase. Ko končate, se vam zdi, da ste pretekli maraton. Zaslužite si nagrado. Obenem potrebujete nekaj, da bi se umirili, živčevju pa dopovedali, da je vašega dne končno konec. Kozarec vina se zdi najprimernejši za to. Malce opiti se naposled zvalite v posteljo. Uturjeni ste, a napeti; na pol zaspani, na pol budni. Noč mine, vi pa niste dobili dovolj krepčilnega spanca, ki ga potrebuje vaše telo. Zbudite se omotični. Ponovite celotno »vajo«.

Stres je izkušnja, ki jo v sodobnem življenju doživljamo vsi, in zelo slabo vpliva na naše zdravje.¹ Da bi se zmogli prebijati iz dneva v dan, se zlahka zanesemo na nadvse okusno hrano, alkohol in farmacevtska sredstva. Vseeno nam ne odleže. Zaradi stvari, s katerimi skušamo obvladovati stres,

imamo okrnjeno umsko ter telesno energijo, ne moremo dobro spati in se zgolj prebijamo iz dneva v dan.

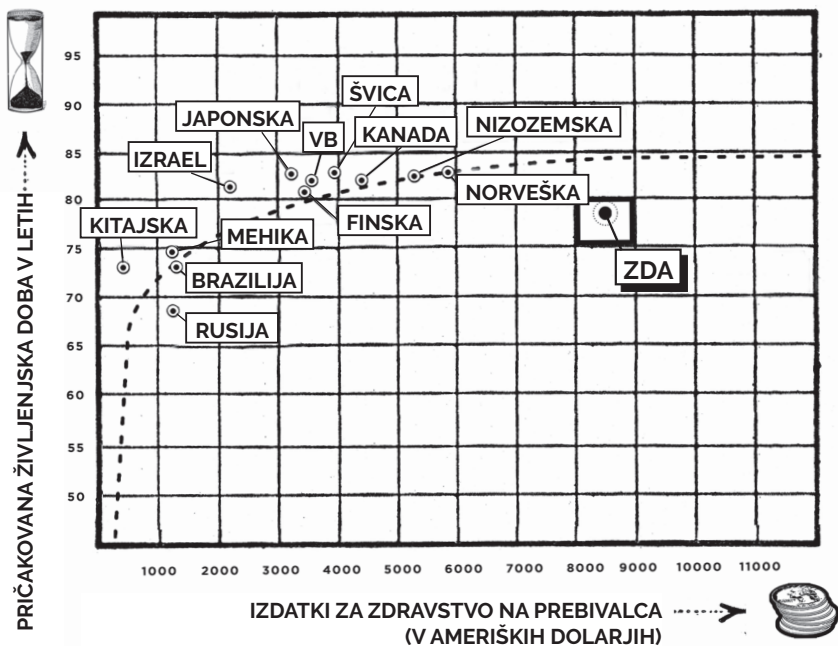
Številni smo ujeti v ta začarani krog, obenem pa telesom ravno ne omogočamo, da bi se *spopadala* z vse večjim stresom zaradi takšnega življenjskega sloga. Ne uživamo dovolj sadja in zelenjave. Pretiravamo s predelanimi živili, mesom in mlečnimi izdelki. Poleg tega še nikoli nismo uživali toliko kalorij. Izsledki strokovno recenzirane raziskave iz leta 2021 kažejo, da 67 odstotkov kalorij, ki jih zaužijejo mladi, izvira iz izjemno predelanih živil, kot so pomfri, piškoti, zamrznjena pica in hamburgerji.²

Zaužijemo peščico zdravih živil – številna pridelamo na prsti, ki ne vsebuje toliko hranil, kot jih je pred stoletjem. Gostota hranil se je znižala pri 43 najobičajnejših vrstah sadja in zelenjave.³ Četudi jemo ekološko neoporečno hrano, imajo naša telesa na voljo manj snovi, s katerimi bi si lahko povrnili ravnovesje.

Večina Američanov poleg tega uživa še številna farmacevtska sredstva. Če je eden od vzrokov stresa nezdrava hrana ali hrana s premalo hranili, se uživanje tablet utegne zdeti preprosta in učinkovita rešitev. A navkljub vse večjim vlaganjem v zdravstvo ostajamo bolni in v stresu.⁴

Kaj pa, če bi obstajala druga pot? Kaj, če bi lahko prekinili uničujoč začarani krog stresa in poskrbeli, da bi imeli vedno dovolj energije, bili visoko storilni in uravnoteženi? Kaj, če bi ustvarili stanje, v katerem *bi se počutili zdravo, bili dejavni, polni energije in kar prekipevali od življenja?* V mislih imam stanje, ki ni podprto zgolj z večstoletno modrostjo, ampak tudi s sodobno znanostjo.

Predstavljajte si, da se zbudite spočiti in naspani. Oči odprete, še preden se oglasi budilka. Imate energijo, misli so jasne, dan pred vami je kot nepopisan list, vendar vas prežema zavedanje vašega poslanstva. Greste v kuhinjo in si natočite skodelico funkcionalne kave. Napitka, ki ohranja vso aromo kave, ki jo pijete in obožujete že desetletja, le



da zaradi njega ne občutite vzponov in padcev, napetosti in razdraženosti želodca.

V tej skodelici je polno starodavnih zelišč in gob, sestavin, ki vam pomagajo dati vse od sebe navkljub stresu, značilnemu za sodoben življenjski slog. Zlahka opravljate zastavljene naloge, obenem pa najdete čas za telovadbo, ukvarjanje s stvarmi, v katerih uživate, ter preživljate čas z ljudmi, ki jih imate radi.

V tem novem stanju boleče ozavestite sleherno neravnovesje. Ko določen dogodek sproži stres, zaznate povišan srčni utrip, dlani se vam navlažijo, um pa ponori – to so odzivi, ki so se vam nekoč zdeli povsem domači. Zdaj pa nekajkrat globoko vdihnete in izdihnete, zahrbtnen stresni dejavnik pa izzveni tako naglo, kot se je pojavil. Pripravite si še en tolažilni napitek – tokrat iz kurkume in drugih starodavnih zelišč.

Skozi dan greste kot val – zavedate se kaosa okoli sebe, a ostajate močni in blagi, obenem vam je jasno, kam gres- te, in zakaj. Uravnoveženi ste tako, kot si nekoč niste niti predstavljali. Ko sonce zaide, večerje pa je konec, sledi ve- černi odklop. Tako kot ste vajeni uživanja funkcionalne kave, si zdaj privoščite skodelico toplega kakava. Vaši otro- ci napitku še vedno pravijo vroča čokolada, vi pa veste, da se razlikuje od tistega, kar ste pili nekoč. Tako kot jutranji napitek je tudi večerna pijača polna hranil, ki jih vaša dru- žina potrebuje za sprostitvev in pripravo na nočni počitek.

Vsem nalijete skodelico pregrešno dobrega čokoladnega napitka, se usedete in se smehljate, ko gledate svoje ljublje- ne, kako opisujejo svoj dan. Ko so skodelice izpraznjene, vam telo pove, da je čas za počitek. Brez težav zdrsne v spanec, sleherna celica v telesu pa dobi gorivo za naslednji dan.

Dobrodošli v življenju z adaptogeni. *Adapto-kaj?* Na krat- ko: gre za preverjena starodavna naravna zdravila z vsega sveta, ki so polna hranil. So neverjetno varna, nestrupena, in čeprav jih človek uporablja že tisočletja, so prvič na voljo in dostopna skoraj povsod, kjer nakupujete.

O ADAPTOGENIH NA KRATKO (ZA ZDAJ)

Izraz »adaptogeni« se vam nemara zdi tuj, vendar so te sno- vi tako ali drugače verjetno že sestavni del vašega življenja.

Podjetje Four Sigmatic slovi po pripravi izvirne gobje kave, vendar adaptogeni niti približno niso zgolj to! V prvem poglavju bomo v celoti preučili znanstveni pogled na adaptogene. Za zdaj vedite zgolj to, da gre za skupino super rastlin in funkcionalnih gob, ki koristijo zdravju – pomagajo vam, da se *adaptirate* oziroma prilagodite najra- zličnejšim stresnim dejavnikom in položajem.

Super rastline so zdravilne rastline, ki jih uporablja- jo že stoletja, ker koristijo človekovemu zdravju. Nekatere so znane – recimo kurkuma in kakav, nekaj pa jih je bolj

»eksotičnih« (za Zahodnjake), recimo grahovec in jiaogulan. V vsaki kulturi po vsem planetu ljudje uporabljajo zdravilne rastline za ohranjanje zdravja in zaščito pred boleznimi. Super rastline lahko uporabljamo za najrazličnejše namene, vsebujejo številne fitokemične snovi, in koristijo na številne načine. Pomagajo nam krepiti energijo, blažiti stres, spodbujajo delovanje uma, krepijo imunski sistem, in še bi lahko naštevali.

Funkcionalne gobe so podskupina gob v kraljestvu gliv, ki koristijo človekovemu zdravju. Če ob omembi gob pomislite le na tiste na pici, imava novico za vas! Glive imajo svoje lastno biološko kraljestvo – tako kot rastline in živali. Izmed več milijonov vrst v kraljestvu gliv obstaja okoli sedemsto vrst, ki jih uporabljajo po vsem svetu, ker so zdravilne. Sodijo med najbolj kompleksna, močna, a tudi najvarnejša naravna zdravila na planetu. Številna v tradicionalnem zdravilstvu uporabljajo že tisočletja.

PODROBNEJE

Danielle in Tero sodelujeva in s svojo globoko predanostjo in strokovnostjo na področju adaptogenov pomagava milijonom ljudi po vsem svetu, ki jih zanimajo zdravstvene koristi teh snovi. Ob tem imava enkratno privilegij, da poglobljava svoje znanje o iskanju in pripravi teh mogočnih funkcionalnih živil.

Prepričana sva, da je pomembno sestavine pridobiti z območij, od koder izvirajo – če je le mogoče. Prav tako meniva, da je ključno pridobiti sestavine v njihovi najpristnejši obliki – takšna, kot so v naravi, in tako, kot so jih naši predniki uporabljali že tisočletja.

Sicer se ne jemljeva preveč resno, najina predanost iskanju najbolj kakovostnih sestavin pa nikakor ni šala. Poskusiva in preizkusiva sleherno sestavino, da bi našla najbolj kakovostne in najpristnejše možnosti. Počaščena sva, ker

sva vsaj malce zaslužna za oživitev teh adaptogenov – skušava jih približati Zahodnjakom in doseči, da bi jih poskusili, saj v tem delu sveta ljudje res potrebujejo koristi, ki jih ponujajo omenjene snovi. Zavedava se, da stojiva na ramenih velikanov iz številnih kultur, znanstvenikov in osupljivih učiteljev na področju zeliščarstva – vsem sva hvaležna. Zavedava se tudi, da so te rastline in gobe del skrbi za zdravje v družbah po vsem svetu, obenem pa želiva ohraniti njihovo čarobnost, zato jih na praktičen način ponujava Zahodu.

Starodavni načini uporabe predstavljajo mogočen temelj najinega udejstvovanja, vendar sedanji svet in izjemen stres, ki ga doživljamo, terjata poglobljen pristop, ki bo spojil tradicionalno znanje z izsledki sodobnih raziskav.

Najin pogled na optimalno, trajno zdravje temelji na dolgoročnih rešitvah, ne na obližih. Verjameva, da so naša telesa modra in si ne želijo zgolj preživeti, ampak *se razvijati*.

Zdravje je kot reka. V njej so pogosto ovire – jezovi ali balvani –, ki ji preprečujejo, da bi bil njen tok enakomeren. V naših telesih so takšne ovire stres, pomanjkanje hranil in zanašanje na nezdrave mehanizme spopadanja z vsakdanom. Ko te ovire odstranimo, lahko reka spet teče neovirano.

Adaptogeni so skrbniki naših rek. Pomagajo nam odstraniti ovire, da se nam zdravje lahko razcveti. Telesu pomagajo ponovno vzpostaviti ravnovesje in zdravje. Varno podpirajo energijo telesa, da se lahko pretaka kot reka brez ovir – ne samo danes ali jutri, ampak tudi, ko smo stari devetdeset in več let. Stresni dejavniki sodobnega vsakdanjika namreč ne bodo kar izginili, sploh pa ne kmalu. Temu dejstvu se moramo prilagoditi in postati odpornejši.

KAKO SVA SE ZAČELA UKVARJATI Z ADAPTOGENI

Tero Isokauppila

Terova pot spoznavanja moči naravnega zdravljenja se je začela na kmetiji njegove družine na Finskem. Tam imajo več savn kot avtomobilov, ljudje pa obožujejo kavo tako kot naravo. Rodbina Isokauppila že približno od leta 1619 skrbi za svojo posest na jugu Finske, blizu mesta Nokia (da, slovi po mobilnih telefonih). Tero in njegov brat Vesa sta že trinajsti rod skrbnikov te posesti, njuna mlada sinova Banyan in Antti pa bosta štirinajsti.

Terov oče je agronom, mama pa je poučevala fiziologijo in anatomijo na srednji zdravstveni šoli. Tero, ki je odrasel na Finskem, se je naučil ceniti najboljše manj znane sestavine. Začel je ceniti moč zemlje in znanosti, znanstvenikov in kmetov, počasnega in hitrega življenja, kot tudi starodavnosti in sodobnosti. V ZDA, Kanadi, Združenem kraljestvu, Franciji in na Finskem je študiral kemijo, živilsko tehnologijo in poslovodstvo. A ko je odšel s kmetije, je spoznal, da je le malo starih staršev, ki so med drugo svetovno vojno varili kavni nadomestek iz čage.

Leta 2012 je Tero ustanovil podjetje Four Sigmatic, da bi mogočno finsko tradicijo predstavil svetu. S prijatelji in sodelavci je potoval po svetu in poglobljeno preučeval tako rekoč čarobne adaptogene, ki bi jih ljudje lahko uživali vsak dan. Hotel jim je pomagati ustvariti boljše *vsakodnevne rutine*, ki bi vsebovale divjo hrano, vključno z gobami in drugimi rastlinskimi adaptogeni. Zadnjih petnajst let je živel v desetih državah in je pionir na področju funkcionalnih gob in adaptogenov.

Danielle Ryan Broida

Daniellina zgodba se je začela na drugem koncu sveta, v južni Kaliforniji, ki je pravo nasprotje mrzle Finske. Življenje v Kaliforniji se je tujcem zdelo sanjsko, v svojem rojstnem mestu Montecito pa je videla, da neverjetno bogastvo, slava in dostop do vsega niso dovolj, da bi ljudi obvarovali pred slabim zdravjem, stresom in depresijo. Zato je že v rosnih letih želela ugotoviti, kako se dokopati do trajne sreče in zdravja.

Na kolidžu Whitman je magistrirala iz preučevanja okolja in filozofije, nato pa se je preselila v jugovzhodno Azijo, da bi se poučila o tamkajšnjem okolju, tradicionalni medicini in alternativnem zdravljenju. V Indiji se je lotila študija ajurvedske medicine, postala učiteljica aštanga in hatha joga na obali Gangesa, v Indoneziji se je izobraževala pri naturopatu in postala mojstrica priprave presnih jedi in učiteljica razstrupljanja. Ko pa je vodila pohodnike po tajskem podeželju, se je navdušila nad zdravljenjem z zelišči, obenem pa se je naučila tekoče govoriti tajsko. Nato je začela preučevati tradicionalne načine bivanja, pri čemer se je osredotočila predvsem na divjo in naravno hrano ter zdravila.

Danielle se je vrnila v Združene države, da bi na šoli za klinično zeliščarstvo v Koloradu pridobila še formalno izobrazbo na tem področju, nato pa je odprla zasebno kliniko, kjer se je osredotočila na zdravljenje avtoimunskih bolezni ter kroničnih obolenj s funkcionalnimi gobami. Doslej je več sto strankam pomagala do zdravja in vitalnosti – ob pomoči zdravljenja z zelišči in gobami. Po več letih klinične prakse je postala članica Ameriškega ceha zeliščarjev. Danes na omenjeni šoli v Koloradu poučuje mikologijo, Teru pa pomaga pri izobraževanju v podjetju Four Sigmatic.

ZAKAJ SVA NAPISALA KNJIGO ADAPTOGENI

Knjigo sva zasnovala tako, da boste zlahka ugotovili kdaj, kako in zakaj uporabljati adaptogene. Združila sva tradicionalno modrost in izsledke najnovejših raziskav teh čarobnih zelišč in gob, s tem pa ustvarila praktičen in razumljiv vodnik. Knjigo sva napisala zato, ker takšne še ni bilo. Na spletu je polno blogov, v katerih razpredajo o različnih adaptogenih. Nekateri zapisi sicer vsebujejo preverjena dejstva, v večini primerov pa gre zgolj za trženje. Obstaja peščica odličnih kliničnih knjig in virov o znanstvenem pogledu na adaptogene, ki so polni kakovostnih informacij, vendar je klinično gradivo težavno za branje, običajno pa se osredotoča na enega ali omejeno število adaptogenov. V takšnem gradivu je premalo podatkov o tem, kako uporabljati in kupiti adaptogene, ali pa so zastareli.

Oba že več kot desetletje preučujeva adaptogene. Pričujoča knjiga je jasen, a lahкотen vodnik, kakršnega sva si želela na začetku te poti.

KAKO BRATI IN UPORABLJATI TO KNJIGO

Ta knjiga se osredotoča na najpomembnejših 21 adaptogenov, ki so razdeljeni v tri sklope: **zaščita**, **izboljšano delovanje** in **obnova**.

Adaptogenom po definiciji ne moremo pripisati le ene koristi, zato nas lahko zmede, ko razmišljamo o tem, kako in zakaj naj bi jih sploh začeli uporabljati. V sklope sva jih razdelila zato, da bi lažje ugotovili, kdaj in kako uporabljati katerega. Adaptogeni za zaščito najbolj krepijo imunski sistem in pomagajo izboljšati naš videz, tisti za izboljšano delovanje pomagajo okrepiti raven energije in poglobiti zbranost, adaptogeni za obnovo pa lajšajo stres in vplivajo na dolgoživost.

A preden se posvetimo koristim, zgodbam in primerom uporabe adaptogenov, morava postaviti temelj vašega potovanja.

V **prvem delu** boste spoznavali adaptogene – kaj so, kako učinkujejo, kako vplivajo na ključne sisteme telesa in kako izbrati ustrezn adaptogen za vaše telo in njegove potrebe.

V **drugem delu** opisujeva sestavine 21 adaptogenov. Tako boste natančno vedeli, kdaj in zakaj uživati določen adaptogen, spoznali boste njegove ključne koristi, naučili se boste celo prepoznati najbolj kakovostne izdelke, da bi dosegli najboljše rezultate.

Tretji del se začne z nakupovalnim vodnikom, kajti ta knjiga ne bi mogla biti praktični priročnik, če ne bi vsebovala nasvetov o tem, kako začeti uporabljati adaptogene (začenši z nakupom), ki okrepijo zdravje celotnega telesa. Podajava informacije o tem, na kaj biti pozoren pri nakupu adaptogenov (opozorilo: na tem področju tržniki žal zelo zavajajo), in navajava številne dostopne izdelke ter manjša podjetja, ki jih izdelujejo in prodajajo.

Sledi najinih deset zapovedi glede adaptogenov, ki predstavljajo preprosto izhodiščno točko za njihovo vsakdanjo uporabo. Podajava nasvete za uspešno dolgoročno uporabo adaptogenov v vsakdanjem življenju.

Ko boste knjigo prebrali enkrat ali dvakrat, boste ugotovili, da so znanstveni podatki izvrstno izhodišče za poglobljanje in nadaljevanje učenja. Temeljito sva prečesala izsledke več kot tisoč raziskav, izbrane navedbe pa vam lahko pomagajo prihraniti čas, ko boste iskali dragocene informacije. Zanimarila sva številne manj pomembne vire in se, če je le bilo mogoče, osredotočila na bolj zasnovane vire (dvojno slepe, s placebom kontrolirane in strokovno pregledane).

Iskreno upava, da bo ta knjiga šele začetek vaše poti odkrivanja adaptogenov. Prava zabava se bo namreč začela šele, ko boste odložili to knjigo ter sami preizkusili te

mogočne rastline in gobe. Danielle svojim strankam pogosto reče: »Nikar mi slepo ne zaupajte ... Adaptogene, vsako rastlino ali gobo preizkusite sami.«

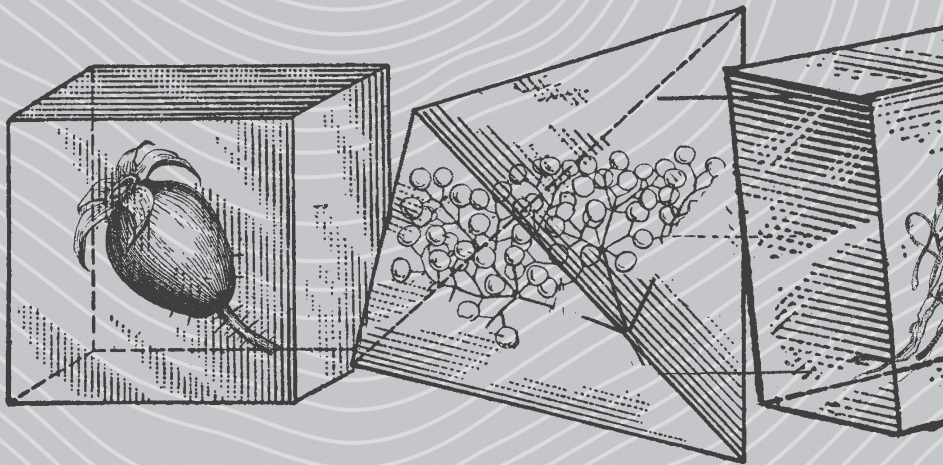
Zadeva malce spominja na parčkanje. Sebe, enkratno bitje (ki se nenehno spreminja!), skušate »spariti« z drugim celovitim bitjem (v obliki super rastline ali funkcionalne gobe). Odnos, ki ga boste stkali z njim, bo zgolj vaš. Zato kar pogumno na zmenke z adaptogeni!

Ko se boste poigravali in preizkušali te sestavine, ki so bile tisočletja namenjene samo elitam, ali pa so bile pregrešno drage oziroma so jih pojmovali kot svete, vseeno pazite nase. Da bi bilo preizkušanje varno – še posebej, če vas pesti kakšna bolezen ali pa jemljete zdravila –, se vedno posvetujte z zdravnikom, preden začnete jemati kakršnakoli nova dopolnila, vključno z adaptogeni.

Počlaščena in vesela sva, da imamo te sestavine danes zlahka na voljo – lahko bi trdili, da živimo v času, ko te zaveznike najbolj potrebujemo. Pričujoča knjiga naj vam pomaga, da se boste vsak dan prebudili kar se da zdravi in vitalni. Naj vam vedno znova pomaga na vaši adaptogeni poti. Samo pogumno naprej!

PRVI DEL

KAJ O
ADAPTOGENIH
PRAVI ZNANOST





1. POGlavJE

KAJ SO ADAPTOGENI

Na svoje telo za trenutek pomislite kot na mesto. Mesta imajo zalogovnike vode, ki jo uporabijo, kadar je treba. Tudi telo ima svoj zalogovnik, »vitalno rezervo«. Če nastopi suša oz. stresno obdobje, lahko črpate iz zalogovnika in poskrbite, da so prebivalci vašega mesta – celice – še naprej preskrbljeni z vodo.

Adaptogeni pomagajo obnoviti vaše vitalne rezerve. Ko se pojavijo stresni dejavniki (kar je neizogibno), imate na voljo dovolj virov, kar omogoči telesu, da se učinkovito odzove na stres in si povrne ravnovesje.

LASTNOSTI ADAPTOGENOV

Pravi adaptogeni morajo izpolnjevati tri pogoje.

Prvič, biti morajo **netoksični**. To pomeni, da imajo kar najmanj stranskih učinkov. Pri prevelikem odmerku ni »toksičnega bremena«, ki bi povzročilo negativne posledice. Obstaja le »zgornja meja odmerka«, kar pomeni, da koristi dosežejo vrh pri določeni količini, presežka pa telo ne more izkoristiti. Številne rastline so izjemno zdravilne (recimo *Bryonia alba* oziroma beli blušček), zato lahko veljajo za superživilo, zaradi toksičnega bremena pa jih ne moremo uvrstiti med adaptogene.

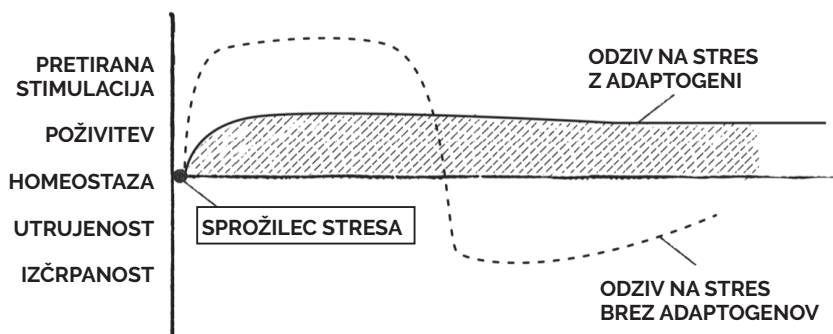
Drugič, biti morajo **nespecifični**. V tem pogledu vlada največja zmeda. Adaptogeni – v nasprotju z večino drugih zdravil – telesa ne pahnejo v eno ali drugo smer. Krepijo

njegovo sposobnost, da se prilagaja, in ga ne stimulirajo ali sproščajo. Ta mehanizem omogoči vrsta fitohranil, ki vplivajo na številne sisteme v telesu in spodbujajo vzpostavljanje ravnovesja. Večina naravnih in farmacevtskih zdravil učinkuje na prav poseben način, recimo *Passiflora incarnata* (pasijonka), ki neposredno pomiri telo, ali *Camellia sinensis* (zeleni ali črni čaj), ki ga stimulira.

Kot zadnje, pravi adaptogeni spodbujajo **normalizacijo** telesa, kar se lahko vidi pri normalizaciji delovanja imunskega sistema, žlez z notranjim izločanjem, živčevja, srca in ožilja ter prebavil. Normalizacija pomeni dvosmerno učinkovanje na delovanje telesa. Adaptogeni pogosto vsebujejo snovi z nasprotujočimi si učinki. Gre za spojine, ki v adaptogenih delujejo sinergično, če pa bi jih osamili, bi delovale povsem drugače. Določena sestavina lahko poživi ali pomiri, spojina, ki je potrebna, da bi se telo uravnovesilo, pa bo imela izrazitejši učinek od drugih. Te spojine se prilagodijo enkratnim potrebam slehernega telesa. V nekaterih primerih učinkujejo kot pospeševalci oziroma spodbujevalci, v drugih pa kot zaviralci.

Značilen primer je kakav. Ta neverjetna stročnica vsebuje številne spojine, na tem mestu pa velja omeniti dve: teobromin, ki učinkuje kot spodbujevalec, ter magnezij, ki deluje kot zaviralec. Kakav lahko dvigne raven energije uživalca ali pa mu omogoči, da se poglobljeno spočije. Kakav svoje delovanje prilagodi tako, da spravi telo v *normalno* stanje oziroma ga uravnovesi.

Skica prikazuje, kako adaptogeni normalizirajo odziv telesa na stresne dejavnike, kako varujejo pred stresom. Pikčasta črta predstavlja značilen odziv telesa na stresni dejavnik. Neprekinjena črta predstavlja odziv telesa na isti stresni dogodek, a ob podpori adaptogenov. Ta črta ne pade pod črto *homeostaze*. Homeostaza uravnava ritme telesa in se nenehno prilagaja spremembam znotraj ali zunaj telesa. Omogoča nam stabilno delovanje, telo ohranja znotraj okvirov



normale, vključno s krvnim tlakom, frekvenco srčnega utripa in temperaturo. Adaptogeni ne pahnejo telesa iz homeostaze, ampak mu omogočijo, da se počasi znebi vpliva stresnega dejavnika in se vrne v homeostazo, ne da bi se mu tako okrnile rezerve, da bi postalo utrujeno in izčrpano.

Brez adaptogenov je telo kot na vlakcu smrti. Hitro ga je moč stimulirati, kar povzroči silovit hormonski in endokrini odziv – telo se znajde v stanju napetosti in popolne pripravljenosti, temu pa sledi drastičen upad ravni energije, ki se konča z izčrpanostjo. Ob pomoči adaptogenov telo porabi manj energije za odziv na zaznan stresni dejavnik. Ne gre kar takoj v stanje napetosti in popolne pripravljenosti, ampak je le malce bolj čuječno. Blaga stimulacija tudi traja dlje. Ključno je dejstvo, da telo ob pomoči adaptogenov ne doživi drastičnega upada ravni energije, ki mu sledi izčrpanost, preden se vrne v homeostazo.

V LUČI TRADICIONALNE MEDICINE

Ljudje se že tisočletja zanašamo na rastline. Davno pred »odkritjem« in poimenovanjem adaptogenov so te snovi uporabljali v različnih kulturah po vsem svetu. To skupino rastlin in gob so še posebej cenili in uporabljali v tradicionalnih medicinskih sistemih, predvsem v ajurvedi in

tradicionalni kitajski medicini (TKM). Večina primerov uporab izvira iz teh dveh sistemov.

Poznavanje ustroja teh sistemov nam pomaga razumeti, zakaj so v teh kulturah tako zelo cenili in uporabljali adaptogene. Večina najstarejših informacij in gradiva o teh rastlinah in gobah izvira prav iz ajurvede ter TKM. Adaptogene so dolgo uporabljali tudi v drugih starodavnih kulturah od Mehike do Skandinavije, od Amazonije do podsaharske Afrike, vendar sta ajurveda in TKM bolj dokumentirali učinke adaptogenov. Omenjena sistema lahko primerjamo z »zahodno medicino« v današnjih Združenih državah.

V teh dveh in drugih sistemih so takšne rastline in gobe uporabljali kot valuto, hrano in zdravilo. Ponovni pojav adaptogenov na zahodu ni zgolj obujanje spomina. Gre za obuditev zavedanja orodij, ki ljudem že tisočletja pomagajo preživeti težavna obdobja, obenem pa jim omogočijo, da preživijo dolge, mrzle zime (z rožnim koreninom in čago), ohranijo moč imunskega sistema (s sibirskim ginsengom in pisano ploskocevko), ostrino uma (z žametnim fižolom, gotu kolo in resastim bradovcem) ter telesno pripravljenost (z glavatcem in maco).

TKM in ajurveda se od zahodne medicine razlikujeta v dveh pogledih. Zahodna medicina na telo gleda kot na skupen ločenih delov. TKM in ajurveda ga pojmuje kot prepleten ekosistem, v katerem en del vedno vpliva na druge. V TKM in ajurvedi so simptomi zgolj začasen izraz neravnovesja, zato zdravita celotno telo. V obeh sistemih ima telo določene lastnosti (temperament, došo oziroma konstitucijo), zato zdravita posameznika, ne bolezni. Zahodna medicina pa ne upošteva različnih tipov telesa, saj niso pomembni pri odpravljanju simptomov: glavobol je glavobol ne glede na telo, ki ga doživlja. V številnih tradicionalnih sistemih medicine so zdravniki plačani, če so pacienti zdravi, ne bolni – če zbolijo, to pomeni, da je zdravnikom spodletelo. V zahodni medicini dobi zdravnik plačilo, če ste bolni.