

## EXPERIENCIAS

# ADAPTÓGENOS: QUÉ SON Y CÓMO USARLOS

Estas **plantas ancestrales** contienen compuestos que ayudan a estimular y aumentar la productividad en las personas.

**E**N EL ÚLTIMO AÑO, LOS ADAPTÓGENOS han tomado una popularidad enorme en el mundo occidental. Pero, ¿qué son estos famosos productos a los que se les atribuyen tantos beneficios? **Los adaptógenos son plantas ancestrales que contienen compuestos que ayudan al organismo a estimular y aumentar la productividad de las personas y, aunque hay quienes apenas escuchan de su existencia,** se han utilizado durante miles de años en la medicina tradicional china, la medicina ayurveda y en tribus ancestrales de Siberia.

Estas sustancias naturales tienen la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés. Es decir, son sustancias que ponen en marcha el sistema de defensa y ayudan al organismo a adaptarse a las situaciones de estrés minimizan-

do su impacto. Dependiendo de la información de la planta es su beneficio y no sirven solo para un propósito específico, ya que identifican lo que tu cuerpo necesita y se adecuan a él para restaurar el balance.

Los adaptógenos tienen más de un millón de funciones en el cuerpo, ya que suelen adaptarse (como el nombre lo dice) a lo que el cuerpo necesita y tratar el problema desde la raíz. Pueden

ayudar a personas con diferentes enfermedades como problemas hormonales, cáncer, artritis, gripes, vórices, menopausia, osteoporosis, falta de memoria, lupus, litiasis renal, insomnio, infecciones, infertilidad, herpes, hemorragias, etcétera.

## Beneficios

AL SER SUSTANCIAS NATURALES NO TÓxicas, los beneficios de los adaptógenos son múltiples. Aumentan

nuestras resistencias y regulan diferentes funciones de nuestro organismo. Una cualidad de los adaptógenos es que no inhiben el sistema nervioso, sino que lo estimulan. De hecho, su efecto es similar al del ejercicio físico continuo: favorecen una resistencia generalizada ante condiciones extremas.

Algunos de sus beneficios más comunes son: aumentan el sistema inmune, ayudan en el manejo del estrés y en el balance hormonal, mejoran la libido, optimizan el sistema endocrino y gónadas, incrementan la energía, no causan adicción y no tienen efectos secundarios.

## Adaptógenos para cada caso

EN LA ACTUALIDAD SE CONOCEN MÁS de 140 plantas "milagrosas". Algunas de las más conocidas son: *maca*, *hongo reishi*, *hongo melena de león*, *cordyceps*, *ashwagandha*, *palo de arco*, *rhodiola*, *ginseng* y *equinácea*.

POR

JESSICA  
NASSER

Ashwagandha



Rhodiola

**Los efectos son similares al del ejercicio físico continuo: favorecen una resistencia generalizada ante condiciones extremas.**

**Ashwagandha.** La traducción literal del sánscrito es ‘aroma de caballo’ por el particular olor que desprende. Sus principales beneficios son que reduce el estrés, tiene propiedades desinflamatorias y favorece la relajación.

**Reishi.** A este hongo también se le conoce como pipa y se encuentra distribuido por las zonas de clima templado de todo el mundo. Entre sus atributos más populares están el de fortalecer el sistema inmunológico, combatir el insomnio y regular el metabolismo.

**LOS ADAPTÓGENOS**

tienen la capacidad de normalizar las funciones del cuerpo y fortalecer los sistemas comprometidos por el estrés.

**Maca.** Esta planta es originaria de Perú y es famosa porque despierta el apetito sexual, combate la fatiga y funciona como antioxidante.

**Rhodiola.** Esta planta “milagrosa” crece en las zonas frías del hemisferio norte. Se le conoce por ser de gran ayuda contra la depresión y mejorar la concentración. A los deportistas los ayuda a reducir el tiempo de recuperación muscular.

**Chaga.** Es también conocida como nariz de carbón porque tiene la apariencia de un carbón quemado. Entre sus atributos está el de reducir el colesterol, bajar la presión arterial y fortalecer el sistema inmunológico.

**Adaptógenos confiables**

PUEDES CONSEGUIRLOS EN TIENDAS de productos naturales o en internet. Se pueden consumir en polvo, mezcladas en bebidas como té o smoothies, o en pastillas. También puedes añadir el polvo de estas hierbas en tus ensaladas o postres. Es muy fácil incluirlas en tu alimentación y aprovechar sus beneficios.

Debemos de cuidar de dónde provienen estos adaptógenos, para esto hay que prestar especial atención a la forma en que estos fueron extraídos, procesados, y a los aditivos que pueden contener. Procura buscar que sean orgánicos, sin aditivos y extraídos en frío.


No hay una edad específica que se recomiende para consumirlos. Pero siempre es importante con-

sultar con un nutriólogo o médico funcional que sepa sobre el tema. El consumo generalmente depende de lo que estés tratando de mejorar, pero como mínimo debes consumir 2,000 mg al día.

**¡Anímate a combatir el estrés!**

LOS ADAPTÓGENOS SON SUSTANCIAS naturales que han demostrado ser seguros y mejorar de forma inespecífica los síntomas del estrés. Además, ayudan al organismo a adaptarse a las circunstancias que pueden ocasionar ansiedad y mejoran la forma y el rendimiento físico e intelectual. A nivel celular, activan las vías de respuesta al estrés y mejoran la atención, la capacidad de concentración y la resistencia a la fatiga, restaurando la energía.

Sus aplicaciones son múltiples y existen numerosos estudios que avalan el uso de ciertos productos adaptógenos en la prevención y recuperación del estrés en distintas condiciones, tanto a nivel físico como mental y emocional.

Son muchos los beneficios atribuidos a los adaptógenos. Sin embargo, no son la única solución al estrés. Una dieta saludable y el ejercicio físico también pueden ayudarte. Si aun así quieres utilizarlos como auxiliares, consulta a un médico antes de consumirlos. 

→ **Jessica Nasser** es licenciada en nutrición clínica por la Universidad Anáhuac, certificada como entrenadora personal por la World Fitness Association y diplomada en nutrición vegetariana por el Instituto de Ciencias de Nutrición y Salud de España. Los puntos de vista expresados en este artículo son responsabilidad de la autora.