



گیاهان اداپتوژن (Adaptogen) - قسمت اول

براین اساس گیاهان اداپتوژن کدامند؟

کاربرد این گیاهان در نام آنها نهفته است. این گیاهان به معنای واقعی کلمه به بدن کمک می‌کنند تا در شرایط عاطفی و فیزیکی مختلف بتواند خود را سازگار، تنظیم و بازیابی کند. در شرایط پراسترس، آرامش‌بخش هستند و می‌توانند در میانه شب آرامش را به ذهن پرمشغله بازگردانند. ذهن آشفته را شفاف می‌کنند و در زمان خستگی انرژی را به بدن برمی‌گردانند (Yance et al., 2013). این گیاهان چهار مشخصه دارند:

- ۱- مغذی هستند، یعنی خواص تغذیه‌ای دارند.
- ۲- تعدیل‌کننده هستند. یعنی پارامترهایی را که در بدن پایین هستند، بالا می‌برند و بالعکس (مثل انرژی، استرس و ...)
- ۳- غیر خاص هستند، یعنی هم‌زمان روی چندین قسمت از بدن اثر می‌گذارند.
- ۴- غیر سمی هستند و در استفاده طولانی مدت مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

مکانیسم عمل این گیاهان چگونه است؟

اداپتوژن‌ها با تعدیل ترشح هورمون‌های استرس از غدد فوق کلیوی، استرس را کاهش می‌دهند. به‌عنوان سازگارکننده‌های پاسخ بیولوژیکی (BRMs)، عملکرد سیستم ایمنی ذاتی بدن را بازگردانده و به بدن در سازگاری با عوامل تنش‌زای مختلف کمک می‌کنند. بنابراین هم‌زمان اثرات پیشگیری، محافظتی و درمانی دارند. گیاهان اداپتوژن با تقویت سیستم ایمنی بدن و تنظیم پاسخ آن به استرس، از مسیرهای زیر سبب سلامتی و نشاط بدن می‌شوند، در واقع آنها جوان‌سازهای واقعی هستند: افزایش تندرستی عمومی، افزایش انرژی، بهینه کردن عملکرد اندام‌ها، کاهش پاسخ به استرس، افزایش قدرت درونی، بهبود سطح قند خون، بهینه کردن سنتز پروتئین، کاهش سطح کورتیزول التهابی، بهبود نسبت‌های کلسترول و تنظیم تعادل هورمونی

این نوع گیاهان دارویی دارای ترکیبات خاص هستند و در درمان بیماری‌های مختلف مورد استفاده قرار می‌گیرند. در قسمت دوم این مطلب در شماره آتی، برخی از این گیاهان و اندام‌های مورد استفاده به همراه مواد مؤثره آنها معرفی خواهد شد.

References:

- Brekhman, I. I. and Dardymov, I. V., 1969. New substances of plant origin which increase nonspecific resistance. *Ann Rev Pharmacol Toxicol.*, 9(1): 419-430.
- Mendes, F. and Tonic, R., 2011. Fortifier and aphrodisiac: adaptogens in the Brazilian folk medicine. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 21(4): 754-763.
- Winslow, L. C. and Kroil, D. J., 1998. Herbs as medicines. *Arch Intern Med*, 158(20): 2192-2199.
- Yance, D. R., 2013. *Adaptogens in medical herbalism: elite herbs and natural compounds for mastering stress, aging, and chronic disease*. New York: Simon and Schuster; pp. 103-107.

اصطلاح اداپتوژن (یا سازگارگر) برای اولین بار توسط یک دانشمند روسی به نام Lazarev در تشریح گیاه *Schisandra chinensis* (Turcz.) Bail. به کار رفت (Brekhman & Dardymov, 1969) و به این صورت تعریف شد: اداپتوژن‌های منشأ گیاهی به‌طور خاصی بدن انسان را تقویت می‌کنند. این موضوع توجه دانشمندان زیادی را در جهان به خود جلب کرد.

در تعاریف اولیه سه مشخصه برای اداپتوژن یا سازگارگر بیان می‌شد. اول اینکه سازگارگر باید غیرخاص باشد و به بدن انسان در مقاومت به طیف گسترده‌ای از شرایط نامطلوب مانند استرس جسمی، شیمیایی یا بیولوژیکی مثل آلودگی محیط‌زیست، تغییرات آب‌وهوایی، تشعشعات و بیماری‌های عفونی کمک کند. دوم سازگارگرها باید هموستاز را در انسان حفظ کنند. یعنی بتوانند اختلالات جسمی ناشی از استرس خارجی را جبران یا بدن را در مقابل آنها مقاوم کنند. سوم، سازگارگرها نباید به عملکردهای طبیعی بدن انسان آسیب برسانند. در سال ۱۹۵۰ با معرفی جین‌سینگ به‌عنوان یک داروی اداپتوژن، تعریف به این صورت کامل شد: داروهای دارای عملکرد مشابه با سازگارگرها، می‌توانند به بدن در حفظ شرایط هموستاز ایدئال در شرایط نامطلوب یا استرس‌زا کمک کنند.

در دهه ۱۹۹۰، دانشمندان مختلف مطالعات بسیاری را در مورد سازگارگرها انجام دادند و تعریف زیر را پیشنهاد کردند: سازگارگرها متعادل‌کننده‌های طبیعی هستند که توانایی تطبیق عوامل محیطی را افزایش می‌دهند و از آسیب‌های ناشی از آن جلوگیری می‌کنند. در حقیقت، مزیت سازگارگرها این است که آنها پاسخ بدنی به استرس را به حداقل می‌رسانند، واکنش‌های منفی را در مرحله زنگ خطر کاهش داده و شروع فاز فرسودگی را که جزئی از سندرم به اصطلاح سازگاری عمومی است از بین می‌برند (Mendes et al., 2011).

پس از نیم قرن تحقیقات مستمر، مفهوم سازگارگر به‌طور مداوم اصلاح و تکمیل شد. در سال ۱۹۹۸، سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) یک سازگارگر را به‌عنوان نوعی جدید از تنظیم‌کننده متابولیک تعریف کرد که اثر آن در سازگاری با محیط‌زیست و جلوگیری از مضرات خارجی اثبات شده است (Winslow & Kroil, 1998). تکمیل تعاریف و تقسیمات سازگارگرها به انواع مختلف با عملکردهای خاص ادامه یافت. به‌عنوان آخرین تعریف می‌توان گفت سازگارگرها شامل دسته‌ای از مواد غذایی و فرآورده‌های حاصل از گیاهان دارویی هستند که قادرند توانایی انعطاف‌پذیری و بقای موجودات زنده را در مقابل استرس افزایش دهند.