

... LAS PLANTAS ADAPTÓGENAS.

Vivimos una época en la que la capacidad de adaptabilidad de nuestro organismo se ve constantemente solicitada debido a los diferentes tipos de estrés a los que nos enfrentamos. En principio, el estrés nos ayuda a superar problemas y riesgos. Es la respuesta de nuestro organismo con el fin de adaptarse a cualquier cambio que se produzca en nuestro entorno. Se trata de un proceso fisiológico en el que entran en juego el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. El problema se presenta cuando el estrés se convierte en algo crónico, dando lugar a un desgaste de dichos sistemas y, con el tiempo, también del sistema inmunitario.

Las plantas adaptógenas, como su nombre indica, nos ayudan a adaptarnos al medio. Permiten al organismo una buena recuperación sin que éste se vea obligado a tomar de sus reservas, a la vez reforzando la vitalidad y procurando una sensación de bienestar general. El concepto de “plantas adaptógenas” se atribuye al científico ruso Nicolai Lazarev quien, en 1947, buscaba una definición para un grupo de plantas cuya acción permitía aumentar las capacidades física y mental, disminuir el cansancio, mejorar las defensas y favorecer la prolongación de la esperanza de vida. A pesar de los miles de años de utilización en China, Japón, Corea, Rusia y el resto de Europa, los efectos benéficos de dichas plantas nunca habían sido estudiados científicamente. En 1948, Lazarev y uno de sus colaboradores, el Dr. Israel Brekhman, aceptan el desafío de investigar la eficacia y la utilidad de este grupo de plantas, que definirían como adaptógenas.

Una de las más conocidas es el ginseng (*Panax ginseng*), cuya raíz ya era utilizada hace miles de años en Oriente. Su rica composición (15 ginsenósidos diferentes, pectina, vitaminas del grupo B, flavonoides y germanio) lo convierte en un excelente revitalizante general (sobre todo en personas mayores), estimulante del sistema inmunitario, de las glándulas suprarrenales y del sistema nervioso. En la lista de plantas adaptógenas orientales nos encontramos con el jengibre (*Zingiber officinale*), cuyo rizoma posee una potente acción antiinflamatoria, antiséptica, depurativa, revitalizante muscular, estimulante del sistema inmunitario, de las gónadas masculinas, así como del sistema digestivo. El eleuterococo (*Eleutherococcus senticosus*), conocido también como “ginseng siberiano”, completa este trío de raíces adaptógenas. Se trata de un gran revitalizante general y de un eficaz estimulante de los sistemas inmunitario, nervioso y endocrino (principalmente de las glándulas suprarrenales y de las gónadas femeninas).

Al otro lado del Atlántico podemos encontrar el lapacho (*Tecoma adenophylla*), del que se utiliza la corteza interna por su efecto estimulante a nivel de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso, al igual que por su acción revitalizante, antiespasmódica, antioxidante y antiinflamatoria. Numerosos estudios científicos confirman las virtudes prodigiosas de otra planta americana, la uña de gato (*Uncaria tomentosa*), cuya potente acción inmunoestimulante es de gran utilidad para acompañar tratamientos como la quimioterapia.

Eva Notario Pardo

<http://www.naturholistica.com>
naturholistica@hotmail.com

En Europa también contamos con excelentes plantas adaptógenas. Entre ellas, el romero (*Rosmarinus officinalis*), cuyas hojas y sumidades floridas poseen, además de su conocido tropismo hepático, propiedades revitalizantes, antioxidantes, antiinflamatorias, antiespasmódicas y estimulantes de las glándulas suprarrenales, siendo también un tónico del sistema nervioso muy interesante en geriatría. El hipérico (*Hypericum perforatum*), planta mágica y sagrada para los celtas, resulta un buen remedio en caso de depresión y de ansiedad gracias a uno de sus principales principios activos, la hipericina. Esta hierba de San Juan presenta igualmente una potente acción antiinflamatoria, antioxidante, antiviral, antiespasmódica y revitalizante. Si el campo nos pilla un poco lejos para ir a coger (a conciencia) estas maravillosas plantas, basta con buscar en la cocina un poco de ajo (*Allium sativum*) y poder aprovechar de sus múltiples propiedades: revitalizante general, estimulante de los sistemas inmunitario y hormonal (en particular de las gónadas masculinas), antioxidante, antiséptico general, antiviral, antifúngico, vermífugo y protector vascular, por citar solamente las principales.

La naturaleza nos ofrece muchas más plantas adaptógenas: noni (*Morinda citrifolia*), muirapuama (*Ptychopetalum olacoides*), gomphrena (*Gomphrena officinalis*), acerola (*Malpighia puniceifolia*), equinácea (*Echinacea angustifolia*, *E. pallida*, *E. purpurea*), saúco (*Sambucus nigra*), grosellero negro (*Ribes nigrum*), madroño (*Arbutus unedo*), astrágalo (*Astragalus membranaceus*), avena (*Avena sativa*), ashwagandha (*Withania somnifera*), falso comino o niguela (*Nigella sativa*), shiitake (*Lentinus edodes*), reishi (*Ganoderma lucidum*), maitake (*Grifola frondosa*) y un gran etcétera.

* Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.