



Рейчъл Ландън

# СУПЕРБИЛКИТЕ АДАПТОГЕНИ

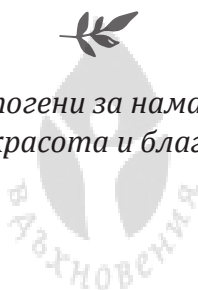
Най-добрите адаптогени  
за намаляване на стреса,  
за здраве, красота и  
благополучие





# СУПЕРБИЛКИТЕ АДАПТОГЕНИ

*Най-добрите адаптогени за намаляване на стреса,  
за здраве, красота и благополучие*



**РЕЙЧЪЛ ЛАНДЪН**  
илюстрации от Антонио Стефанов



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторско право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Супербилките адаптогени“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

SUPER HERBS: The best adaptogens to reduce stress  
and improve health, beauty and wellness  
Copyright © Rachel Landon 2017

© Рейчъл Ландън – автор  
© Александра Табакова – превод  
© Антонио Стефанов – илюстрации

ISBN 978-619-7342-58-1

**ВДЪХНОВЕНИЯ 2021**

# Съдържание

<i>Въведение</i>	5
<i>Адаптогените: какво представляват и как действат</i>	10
<i>Как да откриете своята супербилка</i>	20
<i>Важна бележка, преди да започнете</i>	22

## СУПЕРБИЛКИ АДАПТОГЕНИ

<i>Азиатска центела</i>	27
<i>Амла</i>	37
<i>Астрагал</i>	47
<i>Ашваганда</i>	57
<i>Глог</i>	69
<i>Джинджифил</i>	81
<i>Женско биле</i>	93
<i>Зелен чай и матча</i>	105
<i>Коприва</i>	117
<i>Куркума</i>	129
<i>Лайка</i>	143
<i>Овес</i>	155
<i>Пчелен прашец и прополис</i>	167
<i>Рейши</i>	181
<i>Родиола</i>	193
<i>Розмарин</i>	205
<i>Свещен босилек</i>	217
<i>Сибирски женшен</i>	229
<i>Черен бъз</i>	239
<i>Шипка</i>	253
<b><i>Бележка относно брането на билки</i></b>	265
<b><i>Източници</i></b>	266





*На моята скъпа майка, Агнес Берил,  
и на семейството ми: Чарли, Грейс, Лу, Харис  
и Отис... благодаря ви.*





# Въведение

## **МАЛКО ЗА МЕН**

Когато бях малко момиченце, майка ми, изключително практичен човек, ми показваше в градината и покрай живите плетове различните листа и цветове, които можех да натъркам върху ожулените си колене и сърбящите ухапвания от насекоми. Приготвяше компрес с дестилиран хамамелис, който държеше в шише зад кухненското радио, за да е подръка за всички синини и рани – още помня стипчивата му миризма. Показваше ми как да стрия листо от лапад и да натъркам с него обрива от коприва, докато кожата ми позеленее, което ме караше да се чувствам така, сякаш имам вълшебни пръсти.

Обожавах връзката, която тези ценни взаимодействия изградиха между мен и майка ми, навън, сред природата, където тихо беряхме горски плодове край железопътните релси в полетата зад къщата ни, а през есенните месеци палехме големи огньове на открито, като първо проверявахме за спящи зимен сън таралежи. Тогава майка ми беше пълна противоположност на жената, която познавах през повечето време. Животът ѝ беше постоянно проявление на сила: живот на майка, по-възрастна от повечето майки през 70-те години на ХХ век, успешна бизнесдама и същевременно самотна майка на четири деца. Като девойка тя беше преживяла Втората световна война и беше разбрала необходимостта да си бъде самодостатъчна. Същевременно някак, в своя невероятно забързан живот, тя все пак беше намерила времето да стане изкусен сезонен градинар. Домът ни се намираще в Северозападна Англия, на половин час път с кола от Манчестър, и беше бил ферма преди това. Измежду обраслите

с бръшлян плевни, запустелите кочини и розовата градина тя беше намерила парцел, на който отглеждаше всичките ни плодове и зеленчуци, подредени в дълги редове, заобиколени от глинени бордюри.

Една от моите задачи, освен да вземам яйца от фермера Уорсли през две врати, беше да излизам и да вадя картофи или да бера зелен фасул или грах. За мен това беше идилично време – да седя сама на стъпалата пред задната ни врата, огряна от вечерното лятно слънце, да почиствам цариградското грозде от бодливите клонки и дръжки и да вадя с палец пресните грахчета от шушулките им, като изяждам повече, отколкото слагам в купата. През почивните дни прекарвахме следобедите, като покривахме с мрежи малините, за да ги защитим от младите полски врани, които гнездяха в големите дъбове над тях. Тези малки познания за природата бяха моето лечение и катализаторът, който постави началото на по-голямата ми любов към билките.

Днес аз самата имам четири деца – от тийнейджър до бебе, всяко с различни емоционални и практически нужди, и се опитвам да ги отглеждам с билкови препарати, цветни лекове, хомеопатия и ръчно направени мехлеми. Десетгодишният ми син обожава бурканите с изсушени билки и кехлибарените шишенца с билкови тинктури, пчелен восък и етерични масла. Той смята всичко това за много вълшебно и макар да живеем в Лондон, всеки сезон аз се опитвам да показвам на децата си всички възможни диви билки по живите плетове: коприва и див чесън през ранната пролет, бял равнец и къпини през късното лято и сладки кестени и глогинки през късите зимни дни. Опитвам се да поддържам децата свързани с естествената им среда – просто понякога се налага да търсим малко по-усилено.

Пътуването ми към това да стана билкар започна у дома с майка ми, в градината ни и със свободата ми в полетата зад нашата къща. След като завърших училище обаче, имаше отклонение от пътя, което започна в Лондон, а след това се премести в Париж, където живеех като модел в началото на 90-те години. Пътувах непрекъснато, участвах в ревюта в Париж, Лондон и Ню Йорк, постоянно се качвах и слизах от самолети, влизах и излизах от летища, хотели и градове, пристигах посред нощ и ставах преди изгрев, за да хвана подходящата светлина за снимките.

През повечето време се чувствах безкрайно самотна и смазана и живеех само на адреналин. Тогава още нямаше мобилни телефони или безжичен интернет, така че се налагаше да разчитам на обществените телефони на най-невероятни места, за да се свързвам с любимите си хора. Като погледна назад, осъзнавам, че този период е бил катализатор за това, което съм днес, но тогава бях просто преизпълнена със стрес. Бях в началото на двайсетте си години и все още се опитвах да се осъзная като жена, а всичкият този стрес и постоянното стоене нащрек започнаха да се отразяват върху цялостното ми състояние, като ми причиниха хормонални дисбаланси, тревожност, панически атаки и проблеми с храносмилането.

Всички около мен – агентите, приятелите, колегите и семейството ми – мислеха, че съм късметлийка да водя такъв живот, а вината, че самата аз не се чувствах по този начин и не можех да се наслаждавам на момента, само засилваше тревожността ми. По това време не се говореше за тревожност и панически атаки, особено в света на топмоделите, където уязвимостта се прикриваше с увереност в модата през 90-те години. Всеки ангажимент се превръщаше в лично предизвикателство да видя как ще се справя. Когато успявах, се чувствах окрилена, след което се сривах. Бях изтощена... надбъбречните ми жлези бяха „изпържени“. От агенцията ми в Париж смятаха, че съм луда, задето не се възприемам като щастливка, тъй като бях избрана за редица влиятелни ангажименти. Те не разбираха защо не успявам да се справя, така че реших да опитам да се съхраня и доколкото мога, да се погрижа за себе си, като започна първо с режима си на хранене.

По това време Париж не си падаше по „здравословното хранене“, а готвенето често не беше вариант за мен. Имаше няколко бара, предлагащи сокове, и оскъдно количество магазини за здравословни храни, но човек трябваше да ги търси много усърдно. Намерих едно място, същинско бижу, в Сен Жермен, зад една църква, на красив площад. Там сервираха най-добрата питателна цяла храна, като предлагаха различни ястия всеки ден, а моите ежеседмични посещения ми се отразиха заземяващо.

Обърнах се отново към билките, с които израснах, и започнах да ги използвам, за да подкрепя храносмилането и съня си. Реших да си взема почивка, за да изучавам вегетарианско готвене



в готварското училище Cordon Vert в Англия. Завърших първия курс, но по това време вегетарианското хранене се базираше предимно на яйца и тестени изделия, за което инстинктивно знаех, че не е моят път напред.

Възможността да живея отвъд Атлантическия океан, в Ню Йорк Сити, дойде през 1994 година, когато току-що бях навършила 24 години, а цялата революция в здравето и храненето тъкмо беше започнала. Бях развълнувана от перспективата да се чувствам силна и контролираща собственото си благополучие, така че започнах своето пътуване в света на йогата и соковете. Четях книга след книга на тема хранене и билкова медицина, за да открия подходящия за нуждите ми баланс между храната и билковите лекарства. Започнах да ходя на курсове и за пръв път се чувствах силна и стабилна в неподходящо френетичната обстановка на Манхатън и света на модата.

След четири години се завърнах в Лондон, твърдо решена да изучавам природната медицина и по-специално билколечението, което работи за целия организъм – тяло, ум и дух, като използва билки, хранене и допълващи натурални терапии, съобразени с индивидуалните нужди на човека. Хипократ, на когото се гледа като на „баща на медицината“, е вярвал, че *„здравето е израз на хармоничното равновесие между различните компоненти на човешката природа, околната среда и живота, а природата е тази, която лекува“*.

Днес, освен че имам своя собствена практика, аз жонглирам с шестчленното ни семейство и ежедневните ни нужди, като понякога се опитвам да слушам три различни разговора едновременно, да преговарям с настроенятията на всеки един, често със съвсем малко сън, старая се да постигам баланс между работата и домашния си живот. Равновесието наистина е крехко и знам, че всички се борим с това.

Сега, когато съм в четвъртото си десетилетие, загубила съм любими хора, справям се с работата и личния си живот, разбирам, че преживявам стрес, различен от този, който преживявах в младежките си години. На този етап обаче определено съм по-добре подготвена да се справя. Храня се по-добре; научих се да казвам „не“ (което ми отне известно време); знам какво ми подхожда и какво не; и използвам билки, особено адаптогени, за да баланси-

рам хормоните си, да поддържам здравето на сърдечносъдовата си система, да подкрепям нервната си система и да осигурявам жизненост и свързаност на цялото си тяло.

Като практикуващ натуропатия за мен е вдъхновяващо да насърчавам хората да запазват здравето си и да предотвратяват болестите, вместо да чакат, докато се почувстват претоварени и зле и тогава да започнат да търсят помощ. Ето защо се обръщам към групата билки, наречени адаптогени. Заедно с балансирането на положителните избори в начина на живот те ни помагат да поддържаме оптимално здраве в една епоха, когато това е постоянно предизвикателство.

В тази книга бих искала стегнато, практично и достъпно да споделя с вас всички ползи от тези невероятни супербилки, които може да подпомогнат цялото тяло в справянето с ежедневните предизвикателства на съвременния живот.





## Адаптогените: какво представляват и как действат

Повечето билки са чудесни за лечение на специфични проблеми, но адаптогените са многоизмерни. Адаптогените, или супербилките, са група билки, които подкрепят и балансират тялото, като ни позволяват да се адаптираме към различните стресори, били те физически, емоционални или от околната среда. Адаптогените се свързват с термостата, регулиращ телесната ни температура, като ни успокояват, когато сме твърде стресирани, и увеличават енергията ни, когато сме изчерпани, но без да изтощават или източват надбъбречните ни жлези.

„Жизненост“ е думата, която описва най-добре оптималното здраве или усещането за благополучие. Едно от определенията за нея в Оксфордския речник е „усещането за живот на индивида“, а жизнеността се свързва с желанието за живот и енергията. Билкарите използват термина „жизнена сила“, за да обяснят количеството енергия в тъканите и органите на тялото, а когато тази жизненост, или жизнена сила, се изчерпа поради стрес и изтощение, човек започва да се чувства недобре и съсипан.

Адаптогените са мощни подкрепителни билки, които може да ви помогнат да се подмладите и да увеличат жизнената ви сила, като същевременно подпомогнат защитата на тялото ви от болести и стрес.

Думата „стрес“ се употребява изключително много, но същевременно значението ѝ често се разбира неправилно. Стресът е физиологична реакция на краткосрочна или дългосрочна ситуация. Подсиленият отговор на тази ситуация кара хипоталамуса

и хипофизата да работят, като на свой ред активират надбъбречните жлези, за да секретират те стресовите хормони, наречени кортизол и адреналин. Това води до добре познатата реакция „бий се или бягай“ с повишаване на кръвното налягане и ускоряване на сърдечния ритъм. Всичко това е полезно, когато ни е наистина необходимо, тъй като при извънредни обстоятелства именно тази реакция ни запазва живи, а след това всичко се връща към нормалното си състояние. Ако обаче това се случва постоянно, по време на стресови периоди в живота повтарящите се кортизолови атаки имат негативно влияние върху всички органи и отслабват имунната система, което поставя основите за заболявания и дисбаланси в организма.

Дългосрочният стрес отслабва храносмилателната функция, претоварва нервната система и води до липса на дехидроепиандростерон (който, за щастие, се съкращава като ДХЕА) – секретиран от надбъбречните жлези хормон, който подпомага производството на мъжките и женските полови хормони и репродуктивната функция, но също така съдейства за регулирането на метаболизма и нивата на енергия. Известен е също и като „хормона на младостта“.

Съвременният живот носи толкова много ползи, но същевременно е и невероятно стресиращ. Гледам своята дъщеря тийнейджърка и се чудя как успява да се справи с темпото на социалните медии и с постоянните съобщения от приятели, които искат нейното внимание и мнение през повечето часове от деня – всеки ден. Ако се огледате на улицата, в метрото или на работа, ще видите мнозинството от хората взрени в екраните си и потопени в постоянно разширяващия се свят на интернет.

От гледна точка на околната среда хранителната ни верига е компрометирана от преработените храни и прекомерното излагане на пестициди и замърсени почви от индустриализираното земеделие. И макар средната продължителност на живота ни да е по-голяма от преди, наблюдаваме драстично увеличение на хроничните заболявания, като диабет, рак, затлъстяване, деменция и депресия. Тези болести често са резултат от изборите ни по отношение на околната среда и начина ни на живот и от нас зависи да направим положителни промени.

Срещам се с толкова много пациенти, които казват, че се чувстват изтощени всеки ден, дори още от събуждането си сутрин. Чувството на умора продължава през целия ден. Болки по цялото тяло, тревожност, депресия, нарушено храносмилане, проблеми със съня, постоянни настинки, които се лекуват трудно, загуба на либидо и хормонални дисбаланси, избухливост и разсеяност – това са само някои от симптомите, причинени от изтощението. Повечето от нас опитват да подобрят нещата с кофеин. Той причинява бърз пик на енергията, а след това още по-бърз срив, който допълнително изтощава надбъбречните жлези и обостря симптомите на усещането за смазаност, като често създава цикъл на нужда от още повече кофеин за следващото „събуждане“.

---

**Адаптогените действат, като подкрепят надбъбречните жлези и цялата ендокринна система. Те подпомагат отпускането и възстановяването на баланса в тялото и увеличават устойчивостта на стрес, като адаптират отговора на организма на стреса и повишават цялостната му жизненост.**

---

От храните и напитките, които поглъщаме, през въздуха, който дишаме, и синтетичните химикали в козметиката, грима и парфюмите до почистващите препарати и ароматизаторите за въздух, които използваме – днес повече от всякога сме изложени на плеяда от токсични химикали, които телата ни трябва да преработят, метаболизират и изхвърлят. Като добавим към това допълнителното напрежение на съвременния живот и изискванията му към нас в работата, технологиите и свръхнатоварването с информация, което ни носи, не е изненадващо, че се увеличават хроничните заболявания, като сърдечносъдови проблеми, алергии и депресия, както и че хроничната умора е една от основните причини, поради които пациентите посещават личните си лекари. За съжаление, съвременната медицина често лекува симптомите на дадено заболяване, без да взема под внимание



причината или индивида и неговите уникални нужди. Същевременно според мен лечебните билки подпомагат и подхранват целия организъм.

Адаптогенните билки действат чрез терапевтичния ефект на цялото растение върху цялото тяло, като предлагат щадяща алтернатива на синтетичните медикаменти, които често влияят директно само върху една отделна система или орган. Тези билки подпомагат регенерирането на тъканите и течностите в тялото по време на стрес или болест, като стимулират собствената му защитна система да действа, вместо само да лекуват симптомите, но не и причината.

Вярвам, че за да бъдем наистина здрави, трябва да има положителен баланс между нашето физическо, умствено и духовно здраве, както и във взаимодействието ни със заобикалящата ни околна среда. Ние не сме само това, което ядем или което вкарваме в тялото си, но също и това, което мислим, което правим, което казваме, връзките, които имаме, и средата, която избираме да ни заобикаля. Всички те влияят директно върху цялостното ни благосъстояние.

Трябва да можем да се запитаем какво не ни допада или няма положителен ефект върху живота ни, както и да можем да разпознаем кога е необходимо да предприемем позитивна стъпка към промяна. Ако промяната е невъзможна поради обстоятелствата, тогава трябва да се научим как да се адаптираме по най-добрия възможен начин и да усвоим по-положително мислене и отношение.

Както казва вдъхновяващата романистка и активистка Мая Анджелоу, „Ако не харесваш нещо, промени го. Ако не можеш да го промениш, промени отношението си“.

Всичко, което трябва да направите, е да се вслушвате в тялото си, да разберете какво работи за вас и какво не и да полагате по малко усилия всеки ден, за да направите полезни промени в здравословното си състояние.

- Хранете се осъзнато със сезонни храни, които са възможно най-близо до природата, като избягвате преработени, пълни със сол или захар продукти, съдържащи консерванти и добавки.

- Приемайте витамин D като хранителна добавка, ако е необходимо<sup>1</sup>, и излизайте малко повече на слънце. Това помага за изграждането на по-здрави кости и силна имунна система.
- Всеки ден приемайте като хранителна добавка пробиотик, съдържащ лактобацили и бифидобактерии, за да поддържате здравето и защитата на чревната микрофлора и да подкрепите имунната си система. Опитайте да приемате добавката веднага след ставане сутрин, когато киселинността в стомаха не е твърде висока. Полезно е и яденето на кисело мляко с жива закваска (без добавена захар), както и пиенето на ферментирани млечни напитки, като кефир<sup>2</sup>. Също така консумацията на един суров морков преди хранене е отлична за храносмилането, тъй като той действа като пребиотик<sup>3</sup>, който подхранва добрите бактерии по по-ефикасен начин.
- Поддържайте се хидратирани с прием на много филтрирана вода през целия ден. Не пийте по време на хранене обаче, за да не разреждате така важните храносмилателни ензими.
- Правете упражнения, които обичате и на които се наслаждавате – такива, които ви карат да се чувствате ободрени и щастливи. Такова може да е както разхождането на кучето, така и посещението на специални групови фитнес занимания.
- Опитайте да практикувате медитация или йога, която ще ви позволи да проясните ума си, докато се разтягате и освобождавате напрежението от тялото си. Постарайте се да си осигурявате почивката и релаксацията, от които се нуждаете –

<sup>1</sup> Суплементирането с витамин D, както и всякакъв прием на хранителни добавки, е препоръчително да се прилага след направени медицински (кръвни) изследвания и препоръка от лекар. Винаги изследвайте нивата на конкретния витамин, минерал, хормон и т.н., преди да вземете решение за допълнителен прием. Както недостигът, така и предозирането може да бъдат опасни. Това правило не важи за мултивитаминните комплекси. – Бел.изд.

<sup>2</sup> Прекрасни рецепти за ферментирани напитки ще откриете в „Пробиотични напитки с превъзходен вкус“ от Джулия Малър, издателство „Вдъхновения“, С., 2016 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на [vdahnovenia.bg](http://vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

<sup>3</sup> Подробна информация за пробиотиците и пребиотиците, както и 150 вкусни рецепти с храните, които ги съдържат, ще намерите в „Готварска книга за микробиома“ от Памела Елгън, издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на [vdahnovenia.bg](http://vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

дори и това да са само по 15 минути всеки ден, през които да седите тихо, да се свързвате със себе си, за да проверите как се чувствате, и да дишате дълбоко и съзнателно.

- Забавете темпото и се наслаждавайте на живота. Опитайте се да не пренасяте проблемите от работата в дома си, като установите добро равновесие между професионалния и личния си живот.
- Срещайте се с приятели и роднини, които обичате и които ви подкрепят и разсмиват. Това е важно, за да поддържате радостта си от живота – така наречената *joie de vivre*.

## **ИСТОРИЯ НА АДАПТОГЕНИТЕ**

Адаптогенните билки, както показва и името им, действат, като помагат на тялото да се адаптира към живота и в частност към стреса от заобикалящата ни среда. Адаптогените са относително нов начин за групиране на билките и са наречени така за пръв път през 40-те години на ХХ век от един от водещите фармаколози на Съветския съюз, Николай Лазарев. Той заимства името от латинската дума *adaptare*, която означава „приспособявам се“.

Съветското правителство възлага на Лазарев да открие начин да направи хората на СССР по-силни и по-устойчиви, особено войниците, работниците, спортистите и танцьорите, за да може Съюзът да доминира над Запада. Целта била да се постигне подобрене на цялостното представяне и издръжливостта, така че Лазарев започнал да проучва елитните билки, използвани в традиционната китайска медицина. Резултатите били толкова впечатляващи, че поставили началото на цял план за изследвания, продължил десетилетия.

При класифицирането на адаптогените е трудно да се определят граници. Много билкари смятат, че за да бъде определена като адаптоген, дадена билка не трябва да въздейства на който и да било отделен телесен орган, а върху целия организъм. Други са на мнение, че билката трябва да влияе директно върху оста хипоталамус – хипофиза – надбъбречни жлези, която се състои от тези три ендокринни жлези и комплексното взаимодействие

между тях, регулиращо отговора на тялото на стрес и позволяващо му да се адаптира ефективно към външните стресори.

Много специалисти не се интересуват толкова от това дали билката влияе, или не директно върху оста хипоталамус – хипофиза – надбъбречни жлези, колкото от това дали облекчава нервното напрежение и подпомага способността на тялото да се справя със стреса, като подобрява цялостното му здраве и жизнениост. Именно това определено е и моята позиция по отношение на тази група адаптогенни билки.

Употребата на адаптогени започва в древен Китай и Индия преди хиляди години, далеч преди постигането на пълно разбиране на функционирането на тялото. Все пак тогава е имало известни знания относно взаимодействието между индивида и заобикалящата го среда, като енергийната връзка между тях се е смятала за основополагаща за доброто здраве. Откриването на баланс между вътрешното ни здраве и средата около нас подпомага постигането на състояние на завършеност и общо благополучие.

Адаптогените са невероятни, вдъхващи благоговение билки, които могат да помогнат на тялото да поддържа своето равновесие, или хомеостаза. Те съдържат широк спектър растителни конститuentи, които съдействат на тялото ни да се справи, като го подкрепят, за да не стигне до бърнаут. Тези растителни съставки помагат за възстановяването на равновесието и отразяването на стреса от тялото, като подхранват и стабилизират целия организъм.

Продължителният стрес може да има инвалидизиращ ефект върху имунната ни система, храносмилателното ни здраве, ендокринната и нервната система и върху общото ни състояние. Управлението на стреса и справянето с него и ефектите му са същината на действието на адаптогенните билки, когато на тялото ни не достига жизнената сила, необходима за задействане на тези ресурси. Обичам да мисля за билките като за допълнителна подкрепа, която ни осигурява така нужната ни основа, когато преминаваме през особено труден период или дори когато просто се чувстваме притиснати от ежедневието, като ни помагат да увеличим своята устойчивост и издръжливост.

Освен всичко друго стресът и състарява, а в общество, което е така обсебено от младежкия външен вид, работата отвътре, вместо само с външността, е изключително важна. Ключово тук

е да защитим и подпомогнем жизнеността на тялото си. Красивото стареене не е само да доживеем до напреднала възраст и да се опитваме да изглеждаме по-млади, отколкото сме; то е да се чувстваме добре и млади отвътре и да не страдаме от влошено здраве през това време. Здравословното остаряване трябва да бъде нашата истинска цел по отношение на здравето ни.

Д-р Джеймс Фрайс от Станфордския медицински университет се запитал защо хората се сдобиват с все повече хронични заболявания, докато остаряват. Той открил, че през младостта си ние имаме в органите си биологичен резерв от енергия, от който можем да черпим, когато се сблъскаме със стрес или заболяване. Този резерв обаче се връща към базовите си нива, след като го използваме. С възрастта ние губим енергията от този органен резерв, а скоростта, с която го губим, определя как стареем.

---

**Адаптогенните билки, заедно със здравословните, положителни избори за начина на живот, включително състрадателна, подкрепяща и любяща околна среда, може да повишат този органен резерв и да ни помогнат да остаряваме по един елегантен, здравословен начин, като ни осигурят красота и младост както отвътре, така и отвън.**

---

Адаптогените действат по неспецифичен начин. Те влияят общо върху целия организъм, а не върху определен отделен орган. Не са токсични за тялото и подпомагат детоксикацията. Смята се, че повечето адаптогени съдържат големи количества антиоксиданти, които подкрепят защитата на тялото от клетъчни увреждания. Адаптогенните билки осигуряват оптимална работа на отделителните механизми. Подпомагат балансирането на цялото тяло за постигане на състояние на здраве – идеалното тонизиращо средство, което ще ви изправи на крака след боледуване и ще ви помогне да възстановите силите и жизнеността си. А ако страдате от продължително хронично заболяване, тези супербилки ще подкрепят целия организъм, когато е под натиск.



## **АДАПТОГЕНИТЕ И ВИЕ**

Лечебната сила на природата се използва от векове и ние имаме подробна информация за тази употреба, повлияла на начина, по който в наши дни прилагаме растенията с оздравителни цели. Египтяните били изключително вещи в растителната медицина и ние сме научили много от оцелелите документи, написани на папируси и датирани към 1500 г.пр.н.е. Най-известният от тези източници е папирусът на Еберс – 110-метров свитък, който документира египетските познания за множество болести, включително и за туморите. Около 60 г.н.е. гръцкият лекар Диоскурид написва петтомното си произведение *De materia medica*, „За лечителните средства“, което вероятно е най-влиятелната работа върху лечебните растения и техните приложения за следващите 1500 години.

Египтяните ядвали чесън и лук, за да придобият сила и жизнестойност, за облекчаване на астма и белодробна конгестия и за подсилване на сърдечносъдовата система. Билките се киснели във вино или оцет. Използвали се алое, босилек, копър, женско биле, чесън и мащерка, както и много други билки, като това до голяма степен е повлияло на начина, по който ги използваме днес.

---

**Според Световната здравна организация над 75% от населението на света все още разчита директно на билкови растения за основните си здравни нужди.**

---

„Парадоксът на нашето време“ от Далай Лама показва дилемата, пред която сме изправени в съвременното общество, тъй като имаме *„повече познание, но по-малко преценка, повече експерти, но повече проблеми и повече лекарства, но по-малко здраве“*. На пазара ще откриете цели щандове с хранителни добавки, модни режими и диети, които все повече затрудняват решението откъде да започнете или дори в коя посока да поемете.

Когато препоръчвам билково лекарство на клиент, аз се опитвам да взема предвид всички аспекти на здравето му и да пре-

ценя коя билка ще отговори най-добре на нуждите му. Винаги запознавам клиентите с билките, които предписвам, така че да знаят какво приемат и как се очаква да им подейства то, за да подкрепи организма им. Това прави клиентите ми информирани и осъзнати участници в собственото им лечение.

„Супербилките адаптогени“ ще продължи този курс, а адаптогените, описани в тази книга, може лесно да бъдат включени в ежедневната ви здравна програма.





Книгата  
„Супербилките адаптогени“  
от Рейчъл Ландън  
може да закупите онлайн [ТУК](#).