

# ¿Qué son los adaptógenos?

## Tipos más usados y beneficios



Quizás hayas oído hablar de los adaptógenos, unos “superalimentos” o mejor dicho, compuestos naturales, que llevan siglos siendo utilizados en la medicina tradicional por sus increíbles beneficios, pero solo ahora están ganando protagonismo en la ciencia y la salud moderna.

***Pero, ¿qué son realmente los adaptógenos? ¿Cómo funcionan? ¿Y cómo pueden ayudarte a transformar tu salud física y mental?***

En este reportaje, exploraremos todo lo que necesitas saber sobre los tipos de adaptógenos, cuáles son los más recomendables y usados y para que sirve cada uno. Sin duda, los adaptógenos son una herramienta poderosa y natural para apoyar la salud y el bienestar en múltiples áreas.

“  
¿Buscas una manera natural de mejorar tu rendimiento físico y mental, equilibrar tu estado de ánimo y fortalecer tu sistema inmune? ¡Bienvenidos al fascinante mundo de los adaptógenos naturales!

# ¿Qué son los adaptógenos y cuál es su origen?

Los **adaptógenos son compuestos naturales** que ayudan al organismo a adaptarse y responder de manera eficiente al estrés. Estas sustancias han ganado atención en el ámbito de la salud y el bienestar, ya que pueden contribuir a mejorar la salud física y mental. Los adaptógenos se definen como **sustancias que normalizan las funciones del cuerpo**.

Su principal característica es la capacidad de ayudar a equilibrar los sistemas biológicos, lo que favorece la homeostasis de la que ya hemos hablado. Esto significa que facilitan la adaptación a diversas situaciones de estrés, tanto físico como emocional.

Estas sustancias no producen efectos específicos, sino que actúan de manera global sobre el organismo, adaptándose a las necesidades individuales del cuerpo. Al actuar en múltiples niveles, pueden influir en el sistema endocrino, los neurotransmisores y el sistema inmunológico.

El uso de los adaptógenos naturales se remonta a diversas culturas antiguas. Se han empleado en sistemas de medicina tradicional como la Ayurveda y la medicina china, donde se valoran por su capacidad de promover la salud y el bienestar natural.

“ Su principal virtud es la capacidad de ayudar al organismo a “adaptarse” a diferentes formas de estrés, equilibrando y apoyando diversos sistemas corporales sin crear una dependencia.



Tradicionalmente, las hierbas adaptogénicas se integraban en la dieta diaria o se utilizaban en tratamientos específicos para equilibrar los desajustes físicos y mentales. Su empleo histórico ha marcado la pauta para la creciente investigación y popularidad en el ámbito de la salud contemporánea.

## ¿Cómo interactúan los adaptógenos en nuestro cuerpo?

Los adaptógenos actúan a través de diversos mecanismos que permiten regular la respuesta del organismo al estrés. Su acción se centra en la modulación del eje hormonal, la mejora de la función inmunológica y la influencia sobre los neurotransmisores.

- **Acción sobre neurotransmisores:** Influyen en la producción y liberación de neurotransmisores como la dopamina y la serotonina, lo que potencia la regulación emocional y el estado de ánimo.
- **Regulación del eje HPA (Hipotálamo-Pituitaria-Suprarrenal):** Los adaptógenos tienen un papel fundamental en la estabilización del eje HPA, que es esencial para la respuesta del cuerpo al estrés. Esta regulación permite que la producción de cortisol y otras hormonas relacionadas se mantenga en niveles óptimos.
- **Mejora de la respuesta inmunológica:** Algunos adaptógenos estimulan la producción y actividad de las células del sistema inmunológico, lo que favorece una respuesta más efectiva frente a infecciones y enfermedades.

## ¿Cuáles son los tipos de adaptógenos más utilizados?

### Ashwagandha

La ashwagandha, también conocida como ginseng indio, es uno de los adaptógenos más estudiados y populares. Su uso se remonta a la medicina ayurvédica, donde se emplea para combatir el estrés, la fatiga y promover la vitalidad y el bienestar general.

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** La ashwagandha es conocida por reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que la convierte en un adaptógeno efectivo para mejorar la respuesta del organismo al estrés crónico.
- **Mejora del estado de ánimo y función cognitiva:** Además de reducir la ansiedad, puede mejorar la memoria, el aprendizaje y el procesamiento mental, ayudando a combatir la depresión.

- **Apoyo a la salud endocrina y tiroidea:** Promueve el equilibrio hormonal y es especialmente útil para personas con hipotiroidismo subclínico, ayudando a regular la función tiroidea.
- **Mejora de la calidad del sueño:** Tiene efectos sedantes suaves que pueden mejorar el sueño y combatir el insomnio.
- **Aumento del rendimiento físico:** Ayuda a aumentar la resistencia y la fuerza muscular, lo que la hace ideal para deportistas y personas que buscan mejorar su rendimiento físico.



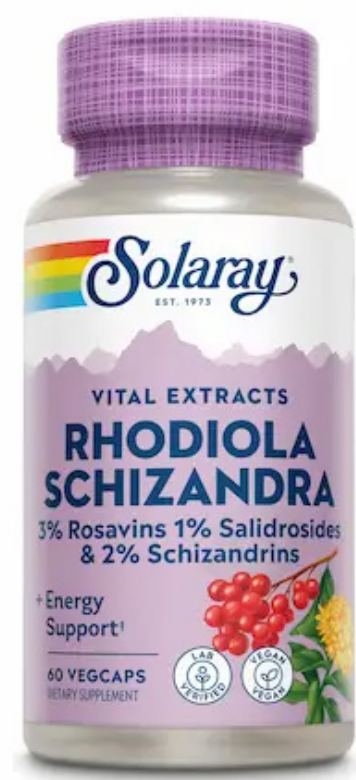
## Ashwagandha de Solaray

*“La principal ventaja de la ashwagandha es su capacidad para reducir el estrés y la ansiedad al equilibrar los niveles de cortisol y promover la calma mental”.*

## Rhodiola

La rhodiola, un adaptógeno también conocido como raíz dorada o raíz ártica, ha sido utilizada tradicionalmente en regiones frías y montañosas, como Siberia y Escandinavia. Sus propiedades energizantes y revitalizantes la hacen ideal para quienes buscan mejorar su rendimiento físico y mental.

- **Incremento de la resistencia física y mental:** Mejora la capacidad del cuerpo para manejar situaciones de estrés, aumentando la energía y la concentración.
- **Reducción de la fatiga y mejora cognitiva:** Es efectiva para reducir la fatiga física y mental, mejorando la claridad mental, la memoria y el enfoque, especialmente durante situaciones de estrés.
- **Equilibrio del estado de ánimo:** Puede ser útil en el tratamiento de síntomas leves de ansiedad y depresión, al potenciar los niveles de serotonina y dopamina en el cerebro.
- **Mejora del rendimiento deportivo:** Ayuda a mejorar el rendimiento físico en atletas, aumentando la capacidad de resistencia y reduciendo la percepción de esfuerzo.



## Rhodiola de Solaray

*“La principal ventaja de la rhodiola es su capacidad para aumentar la energía y la resistencia física y mental, ayudando a combatir la fatiga y mejorar el rendimiento cognitivo”.*

# Cordyceps

El cordyceps es un hongo adaptógeno conocido por sus beneficios sobre la energía, la vitalidad y la salud respiratoria. Se ha utilizado en la medicina tradicional china durante siglos y, recientemente, ha ganado popularidad por su uso en la mejora del rendimiento físico y la recuperación.

- **Mejora de la salud respiratoria:** Aumenta la capacidad pulmonar y la absorción de oxígeno, lo que es beneficioso para personas con enfermedades respiratorias y deportistas que buscan mejorar su rendimiento.
- **Aumento de la resistencia y energía:** Puede incrementar la resistencia física y reducir la fatiga durante el ejercicio, favoreciendo la producción de ATP, la principal fuente de energía en las células.
- **Apoyo cardiovascular:** Mejora la circulación sanguínea y puede ayudar a regular la presión arterial.
- **Inmunomodulador y antiinflamatorio:** Tiene propiedades inmunomoduladoras y antiinflamatorias, ayudando a mejorar la respuesta inmune y reducir la inflamación crónica.



## Cordyceps de Solaray

*“La principal ventaja del cordyceps es su capacidad para aumentar la energía y la resistencia física, mejorando la capacidad pulmonar y la absorción de oxígeno”.*

# Maca

La famosísima maca es una raíz originaria de los Andes peruanos, tradicionalmente utilizada por sus propiedades energizantes y sus beneficios para el equilibrio hormonal y la fertilidad.

- **Equilibrio hormonal en hombres y mujeres:** La maca ayuda a regular las hormonas y se ha utilizado para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual y la menopausia en mujeres.
- **Mejora de la fertilidad y la libido:** Se ha demostrado que mejora la fertilidad y aumenta el deseo sexual tanto en hombres como en mujeres.
- **Aumento de la energía y resistencia:** Tiene propiedades energizantes y puede mejorar la resistencia física y mental.
- **Reducción de síntomas del estrés y bienestar general:** Aunque no tiene una acción directa sobre el sistema nervioso, mejora el bienestar general y puede ayudar a manejar los síntomas de estrés.



## Maca de Solaray

*“La principal ventaja de la maca es su capacidad para equilibrar las hormonas y mejorar la salud sexual y la fertilidad en hombres y mujeres. Uno de los adaptógenos más populares”.*

## Bacopa

La bacopa, también conocida como brahmi, es una hierba utilizada en la medicina ayurvédica por sus propiedades nootrópicas, siendo efectiva para mejorar la función cognitiva y proteger el cerebro. Uno de los adaptógenos estrella para el desarrollo cognitivo.

- **Mejora de la memoria y el aprendizaje:** Ayuda a mejorar la memoria a corto y largo plazo, el aprendizaje y la capacidad de procesamiento mental, lo que la hace útil para estudiantes y personas que buscan mejorar su rendimiento cognitivo.
- **Propiedades neuroprotectoras:** Protege las neuronas del daño oxidativo y del envejecimiento, manteniendo la salud cerebral.
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Tiene propiedades ansiolíticas suaves y mejora el equilibrio del estado de ánimo.
- **Potencial antidepressivo:** Sus efectos sobre los neurotransmisores pueden ayudar a reducir los síntomas de depresión leve.



## Bacopa de Solaray

*“La principal ventaja de la bacopa es mejorar la memoria y la función cognitiva, potenciando el aprendizaje y reduciendo el estrés y la ansiedad”.*

## Jiaogulan

El jiaogulan, conocido como “la hierba de la inmortalidad” en la medicina tradicional china, es considerado un potente adaptógeno con beneficios para la salud cardiovascular, la longevidad y el bienestar general.

- **Propiedades antioxidantes y antiestrés:** Su alto contenido de antioxidantes ayuda a combatir el estrés oxidativo, protegiendo las células del daño.
- **Regulación metabólica:** Ayuda a regular los niveles de glucosa y lípidos en sangre, siendo beneficioso para la salud metabólica y cardiovascular.

- **Mejora del sistema inmunológico:** Tiene propiedades inmunomoduladoras y puede fortalecer la respuesta inmune.
- **Propiedades antiinflamatorias y antitumorales:** Ayuda a reducir la inflamación crónica y tiene un potencial efecto antitumoral en estudios preliminares.
- **Apoyo a la longevidad y bienestar general:** Su uso se asocia con un aumento en la esperanza de vida y una mejora en el bienestar general.



## Jiaogulan de Solaray

*“La principal ventaja del jiaogulan es su capacidad para mejorar la salud cardiovascular y metabólica, regulando los niveles de glucosa y lípidos, además de fortalecer el sistema inmunológico”.*

## ¿Cuáles son los tipos de adaptógenos más utilizados?

El uso de adaptógenos durante el día depende de los objetivos específicos que se tengan y del tipo de adaptógeno:

- **Por la mañana:** Muchos adaptógenos, como la ashwagandha, se toman por la mañana para mejorar la energía, la concentración y la resistencia al estrés durante el día. Tomarlos a primera hora ayuda a tener un efecto estimulante o equilibrador a lo largo de la jornada.
- **Antes de una actividad física o mental:** Adaptógenos como la rhodiola son populares antes de una sesión de ejercicio o trabajo que requiera enfoque y energía, ya que pueden mejorar la resistencia física y mental.
- **Por la tarde (post-trabajo o actividad física):** Pero también por ejemplo la ashwagandha se puede tomar por la tarde o en la noche si se busca reducir los niveles de estrés, mejorar la relajación o preparar el cuerpo para el descanso nocturno. Su efecto calmante puede ayudar a bajar los niveles de cortisol y mejorar el sueño.

En general, es importante observar cómo responde tu cuerpo y ajustar la dosis y el momento de consumo de acuerdo con tus necesidades personales.