

Adaptógenos e Panax ginseng, Rhodiola rosea e Ashwagandha no Estresse Crônico

Aprofundamento 13

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 21/04/2025

Artigo e aula magistral do Prof. Cristiano Ricardo sobre adaptógenos: panax ginseng, rhodiola rosea e ashwagandha no estresse crônico na fitoterapia clínica baseada em evidências.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianoricardo.com/post/adaptogenos-panax-ginseng-rhodiola-rosea-e-ashwagandha-no-estresse-cronico-2025-04-21>

As plantas adaptógenas aumentam a resistência inespecífica do organismo frente a estressores físicos, químicos e emocionais, modulando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA).

Ginsenosídeos do Panax ginseng

Estimulam o tônus físico, a síntese de ATP e o rendimento muscular e mental em estados de esgotamento.

Rosavinas da Rhodiola rosea e Withanolídeos da Withania somnifera (Ashwagandha)

A Rhodiola reduz a fadiga mental provocada pelo estresse agudo, enquanto a Ashwagandha reduz os níveis séricos de cortisol e acalma o sistema nervoso sem sedação excessiva.

Dica acadêmica do Professor

Prescreva adaptógenos preferencialmente pela manhã ou no início da tarde para respeitar o ciclo circadiano natural do cortisol.

Lições de Fitoterapia & Farmacognosia — Prof. Cristiano Ricardo
Educação Farmacêutica · Publicação de 21/04/2025 às 00:18.