

ALFA RHODIOLA ROSEA

VOOR EEN GOEDE GEMOEDSRUST EN BETERE MENTALE GEZONDHEID

INDICATIES

- Burn-out
- Stress
- Verslavingen
- Eetstoornissen
- Immundeficiënties
- Hormonale onbalans
- Extreme belasting (fysiek of mentaal)

INGREDIËNTEN PER VEGETARISCHE CAPSULE

Rhodiola rosea wortelextract
(rijk aan Rosavine 1,5% en Salidroside 0,5%)

ACTIEVE HOEVEELHEID

500 mg

RI*

-

*RI: Referentie-inname niet van toepassing

Hulpstoffen: HPMC (capsule), siliciumdioxide, magnesium stearaat (antiklontermiddel).

Vrij van allergenen (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

UNIEKE EIGENSCHAPPEN

Kwaliteit: gestandaardiseerd extract van rhodiola rosea

- > 1,5% rosavine
- > 0,5% salidroside

Krachtigst adaptogeen kruid

- breed werkingsspectrum
- medicinale werking bij uitputting
- herstellend kruid na ziekte

THERAPEUTISCH ADVIES

- Wanneer energiegebrek een gevolg is van stress, is het aan te raden Alfa Rhodiola Rosea in de ochtend te combineren met Alfa Relax in de avond en Alfa Magnesium verdeeld over de dag.
- Alfa Energy is een formule dat bij uitputting en vermoeidheid snel energie geeft en een gunstige invloed heeft op het uithoudingsvermogen. Het kan samen gebruikt worden met Alfa Rhodiola Rosea of het kan ook afwisselend gebruikt worden. Bv.: 1 maand Alfa Energy en 1 maand Alfa Rhodiola Rosea.

VOORZORGSMATREGELEN

Niet gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding en voor kinderen jonger dan 6 jaar.
Niet samen innemen met antidepressiva of serotonineheropnameremmers (SSRI's).



AANBEVOLEN GEBRUIK

Gedurende 1 maand, 1 à 2 vegetarische capsules per dag, in de ochtend of op de middag, op een nuchtere maag (minstens een half uur voor of 2 uur na een maaltijd).

Alfa Rhodiola Rosea mag langer gebruikt worden dan 1 maand, aan dezelfde dosering, maar gedurende 5 dagen per week.

Het is niet raadzaam Alfa Rhodiola Rosea 's avonds in te nemen omdat het de slaap kan verstoren.



PL 715/17

Rhodiola rosea is een plant die groeit op grote hoogten in Europa en Azië. De wortels zijn jarenlang in de Russische traditionele geneeskunde gebruikt om de weerstand tegen fysieke stress te ondersteunen (1). Vandaag wordt het extract van deze rozenwortel veelvuldig ingezet.

Orale inname van rhodiola wordt gebruikt voor het **verhogen van de energie, uithouding, kracht en mentale capaciteit**. Rhodiola behoort ook tot de groep van de adaptogenen. Een **adaptogeen** helpt het lichaam om zich beter aan te passen aan stresserende omstandigheden, veroorzaakt door fysieke, chemische en omgevingsstress. Verder wordt het ook gebruikt om sportprestaties te verbeteren, biedt het ondersteuning bij depressie, angst, diabetes en metabool syndroom, het **versterkt het immuunsysteem en het zenuwstelsel**. Het verkort de herstelperiode na intensieve (sport) inspanningen (10).

Er is redelijk wat wetenschappelijk onderzoek gewijd aan rhodiola rosea. Een samenvatting van een aantal onderzoeken met betrekking tot de belangrijkste indicaties leest u hierna. In de Scandinavische landen is rhodiola rosea zelfs erkend als plantaardig medicijn dat mentale inspanningen verbetert bij stress, als een psychostimulant en als een algemeen versterkend product (10).

ANTIOXIDANT

Van vitamine C is wetenschappelijk aangetoond dat het anti-oxidatieve capaciteiten bezit. In een vergelijkende studie werd de anti-oxidatieve werking van rhodiola rosea vergeleken met vitamine C. Deze studie toont aan dat de anti-oxidatieve capaciteit van rhodiola rosea krachtiger en sneller werkzaam is dan die van vitamine C (1).

UITHOUDING

Er zijn verschillende onderzoeken gedaan naar de invloed van rhodiola rosea op de uithouding en de resultaten van sportprestaties. Onderzoek toont aan dat toediening van 200 mg rhodiola rosea (gestandaardiseerd op 3% rosavine en 1% salidroside) het uithoudingsvermogen verhoogt, de zuurstofopname verbetert en de longcapaciteit en VO₂ max verhogen bij jonge vrijwilligers die een uithoudingsproef ondergingen (4). Verder had rhodiola geen invloed op de ontwikkeling van de spieren. Samenvattend onderzoek bevestigt dat rhodiola de aerobe fysieke prestaties alsook de mentale prestaties verbetert. Daarnaast heeft het een positieve invloed op het lichaam in het algemeen (3).

MENTALE GEZONDHEID

Een dubbel-blind placebo gecontroleerd onderzoek, uitgevoerd bij jongeren met examenstress, waarbij de ene groep rhodiola kreeg gedurende 20 dagen, toont een significante verbetering van de fysieke alertheid, mentale vermoeidheid en neuro-motorische testen van deze groep. Het algemeen gevoel van welzijn was ook beter bij de rhodiolagroep (5).

VERMOEIDHEID

Het toedienen van rhodiola gedurende 7 dagen geeft een verbetering op vlak van vermoeidheid. Er werd echter geen melding gemaakt van een verminderd stressgevoel (6). Bij jonge militairen geeft een dosis van 370-555 mg rhodiola na 24 uur zonder slaap, een verbetering van hun mentale capaciteiten en hun korte-termijn geheugen (7). Een vermindering in vermoeidheid en verbetering in aandacht en concentratie werden waargenomen bij patiënten met een stress-gerelateerde vermoeidheid aan wie gedurende 28 dagen, dagelijks 576 mg rhodiola toegediend werd. Er werd geen negatieve invloed waargenomen op hun algemeen gevoel van welzijn (8).

HORMONALE GEZONDHEID

Rhodiola rosea heeft een herstellende werking op het centrale zenuwstelsel (10). De mentale concentratie of cognitieve functie verbetert en er is een algemeen rustiger emotioneel gevoel. Er is ook een balancerende werking op het HPA-as (hypofyse-hypothalamus-bijnier-as) door een verminderde vrijstelling van cortisol (13). Hierdoor is rhodiola ook een interessant product om in te zetten bij herstel van burn-out.

Klinische studies tonen een significante vermindering van de symptomen bij milde tot matige depressie, na 6 weken behandeling met 340 mg rhodiola rosea per dag. De verbetering werd waargenomen bij de overall depressieve symptomen, emotionele stabiliteit en slapeloosheid (11). Ook bij mensen met angststoornissen werden deze verbeteringen waargenomen (12).

Wetenschappelijke studies:

1. De Sanctis, R. et al. In vitro protective effect of rhodiola rosea extract against hypochlorous acid-induced oxidative damage in human erythrocytes. *Biofactors* 2004;20(3):147-159.
2. Darbinyan G et al. Clinical trial of rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8.
3. Hung et al. The effectiveness and efficacy of Rhodiola rosea L.: a systematic review of randomized clinical trials. *Phytomedicine*. 2011 Feb 15;18(4):235-44. doi: 10.1016/j.phymed.2010.08.014. Epub 2010 Oct 30.
4. De Bock K, Eijnde BO, Ramaekers M, Hespel P. Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* 2004;14:298-307.
5. Spasov AA, et al. A double-blind, placebo-controlled pilot study of the stimulating and adaptogenic effect of Rhodiola rosea SHR-5 extract on the fatigue of students caused by stress during an examination period with a repeated low-dose regimen. *Phytomedicine* 2000;7:85-89 chutgens FW, et al. The influence of adaptogens on ultraweak biophoton emission: a pilot-experiment. *Phytother Res* 2009;23:1103-8.
7. Shevtsov VA, et al. A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work. *Phytomedicine* 2003;10:95-105.
8. Olsson EM, von Scheele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract shr-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress related fatigue. *Planta Med* 2009;75:105-12.
9. Darbinyan G, Aslanyan G, Amroyan E. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8
10. Richard P. Brown et al. Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview. *HerbalGram*. 2002; 56:40-52 American Botanical Council
11. Darbinyan G, Aslanyan G, Amroyan E. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry* 2007;61:343-8.
12. Bystritsky A, Kerwin L, Feusner JD. A pilot study of Rhodiola rosea (Rhodax) for generalized anxiety disorder (GAD). *J Altern Complement Med* 2008;14:175-80.
13. Panossian A1 et al. . Rosenroot (Rhodiola rosea): traditional use, chemical composition, pharmacology and clinical efficacy. *Phytomedicine*. 2010 Jun;17(7):481-93. doi: 10.1016/j.phymed.2010.02.002. Epub 2010 Apr 7.