



EXTRAKT Z ROZCHODNICE

All You Need is One®

ROZCHODNICE RŮŽOVÁ (RHODIOLA ROSEA) VRACÍ ENERGIÍ, REGENERUJE VAŠI DUŠI, OBNOVUJE SEXUÁLNÍ FUNKCE A ODOLNOST PROTI STRESU

Rostlinnou řadu pod názvem All You Need is One® vytvořil výzkumný tým společnosti Natural Factors s cílem nabídnout vysoce koncentrované, standardizované bylinné extrakty, u kterých by pro dosažení maximálního účinku stačila pouze jedna kapsle nebo tableta denně.

Čeká vás nějaká stresová situace? Vystoupení před kritickým publikem? Další dva týdny na noční směně? Blížící se závěrečné zkoušky? Nebo vás vysiluje každodenní neúprosné tempo života? Nyní přichází ta správná doba, abyste se dozvěděli více o rozchodnici růžové (*Rhodiola rosea*), což je neuvěřitelná, ale velmi bezpečná bylina, která vám pomůže adaptovat se na stres, kterému jste vystaveni, ať už se jedná o cokoli. Pomáhá zvýšit energii, duševní pohodu, koncentraci a výkonnost a současně uvolňuje úzkost a dokonce zlepšuje i pohlavní život. Jestliže vám to zní až moc dobře na to, aby to byla pravda, čtěte dál.

Ukazuje se, že rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*) je účinným bylinným extraktem, který působí jako adaptogen (viz tabulka) a pomáhá nám zvládat stres. Přirozeně se vyskytuje v hornatých oblastech Asie a Evropy a už po staletí se používá jako léčivá rostlina, která odstraňuje únavu a obnovuje energii. Používali ji dokonce i Vikingové. Na Sibiři se dodnes dávají novomanželům kytice s kořeny rozchodnice pro lepší plodnost a také proto, aby se jim narodily zdravé děti. Většina výzkumných prací byla provedena v bývalém Sovětském svazu a ve skandinávských zemích. I když existuje přes 200 druhů rozchodnice, ze studií vyplývá, že klinicky neúčinnější je rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*).

ROZCHODNICE MÁ MNOHO PŘÍZNIVÝCH ÚČINKŮ

Rozchodnice obsahuje šest různých skupin chemických sloučenin, které – jak se ukazuje – zabraňují odbourávání neurotransmiterů, jako jsou serotonin,

dopamin a noradrenalin, čímž se usnadňuje transport a stabilizace hladiny těchto neurotransmiterů v různých strukturách mozku. Účinky v centrálním nervovém systému pomáhají zlepšit paměť, schopnost učení, pozornost a spánek a zároveň snižují únavu a stres. Studie také ukazují, že rozchodnice má pozitivní vliv na kardiopulmonální systém, a to zřejmě tím, že zvyšuje hladinu chemických látek, které dodávají energii srdečnímu svalu, což zlepšuje sílu a vytrvalost. Současně také zvyšuje metabolismus mastných kyselin a zabraňuje poškození srdce v důsledku stresu. Coby adaptogen má rozchodnice neuroendokrinní účinky.

U mužů například zlepšuje sexuální funkce a u žen normalizuje menstruační cyklus. Zvyšuje také funkci štítné žlázy, aniž by docházelo k její hyperfunkci. Má také antioxidační a protirakovinné účinky a zřejmě inhibuje růst nádorů a zabraňuje šíření metastáz.

POMOC PRO CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM

Studie provedené již v roce 1965 prokázaly, že malé až středně vysoké dávky rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*) mají stimulační účinek, díky němuž byly myši schopny plavat déle. Studie u lidí ukazují, že malé až středně vysoké dávky stimulují sekreci noradrenalinu, dopaminu a serotoninu a zvyšují propustnost hematoencefalické bariéry pro prekurzory dopaminu a serotoninu. Jaký význam má tento farmakologický účinek pro běžného člověka? Uvolněním daných neurotransmiterů se zlepšují „kognitivní funkce (myšlení, analýza, vyhodnocování, počítání a plánování) mozkové kůry a také funkce prefrontální a frontální kůry, jako jsou pozornost, paměť a schopnost učení“ (Brown). Antioxidační účinek může také chránit centrální nervový systém před poškozením volnými radikály způsobenými stresem. Bylo prokázáno, že rozchodnice zlepšuje odolnost proti fyzickému i duševnímu stresu a má dvojitý příznivý účinek, neboť zlepšuje kognitivní funkce a zároveň zklidňuje emoce.

**Příznivé účinky Rozchodnice růžové
(*Rhodiola rosea*)**

- působí proti únavě
- působí proti stresu
- chrání před škodlivými účinky kyslíku
- má protirakovinné účinky
- působí jako antioxidant
- posiluje imunitu
- stimuluje sexuální funkce

Kdo by mohl být vystaven většímu stresu než mladí lékaři, kteří pracují na noční směny? V roce 2000 byla v odborném časopisu *Phytomedicine* uveřejněna studie, která zkoumala účinek rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*) u 56 zdravých arménských lékařů na noční službě. „Cílem této studie bylo zjistit účinek opakovaného podání nízké dávky standardizovaného extraktu SHR-5 připraveného z oddenku rozchodnice růžové *Rhodiola rosea* L. (RRE) na únavu během noční služby ve skupině 56 mladých, zdravých lékařů. Účinek byl měřen jako celkový duševní výkon přepočtený jako index únavy. Zvolené testy odrážejí celkovou míru duševní únavy zahrnující komplexní percepční a kognitivní mozkové funkce, např. asociální myšlení, krátkodobou paměť, počítání a schopnost koncentrace a rychlost audiovizuálního vnímání. Tyto parametry byly testovány ve dvojité zaslepené zkřížené studii, a to před noční službou a po ní, během tří období, z nichž každé trvalo 2 týdny: a) zkušební období s užíváním jedné tablety obsahující RRE/placebo denně, b) vymývací období studie (wash-out), c) třetí období s užíváním jedné tablety RRE/placeba denně. Výše zmíněné percepční a kognitivní mozkové funkce byly zkoumány pomocí 5 různých testů. Statisticky významné zlepšení výsledků těchto testů bylo pozorováno ve skupině užívající extrakt (RRE) během prvního dvoutýdenního období. V žádné léčebné skupině nebyly hlášeny vedlejší účinky. Na základě těchto výsledků lze předpokládat, že RRE může za určitých stresových podmínek snižovat celkovou únavu.“ (Darbinyan *a kol.*)

V sérii testů založených na korektuře textu dostaly subjekty jednorázovou dávku rozchodnice. I když se množství opravených symbolů nezvýšilo, došlo k výraznému snížení chyb, zvláště během osmihodinového období (Zatova *a kol.*).

ZVÝŠUJE DUŠEVNÍ A FYZICKOU VÝKONNOST

S tím, jak své tělo neustále nadměrně zatěžujeme, vzniká duševní i fyzická únavu. Posilující účinek rozchodnice nám může pomoci, když zrovna procházíme obdobím vyčerpávající práce nebo máme nabitý školní rozvrh. Může nám také pomoci zvýšit fyzickou výkonnost, zkrátit dobu regenerace po intenzivním cvičení a zvýšit vytrvalost (schopnost

udržet si výkonnost, i když jsme unaveni). „42 závodním lyžařům na mistrovské úrovni (ve věku 20–25 let) byl 30–60 minut před tréninkovými závody (30 km) a biatlonem (20 km závod na lyžích s puškou a střelbou na cíl v určitých místech trati) podáván buď extrakt z rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*), nebo placebo. Sportovci, kterým byla podána rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*), vykazovali statisticky významně vyšší přesnost střelby, méně se jim třásl ruce a měli lepší koordinaci. Třicet minut po sportovním výkonu byla srdeční frekvence ve skupině užívající rozchodnici růžovou na 104–106 % výchozí frekvence oproti 128,7 % ve skupině na placebo ($p < 0,02$). Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*) zlepšila dobu regenerace, sílu, vytrvalost, kardiovaskulární parametry a koordinaci.“ (Brown *a kol.*)

ÚNAVA A STRES BĚHEM ZKOUŠEK

Cílem výzkumu bylo zjistit stimulační a normalizační účinek adaptogenu extraktu rozchodnice růžové SHR-5 u zahraničních studentů během zkoušek, což je významné stresové období. Studie byla provedena jako dvojitě zaslepená, randomizovaná, placebem kontrolovaná studie s režimem opakovaného podání nízké dávky. Studenti užívali zkoumaný lék a placebo po dobu 20 dní během zkouškového období. Fyzický a duševní výkon byl vyhodnocen před zkouškovým obdobím a po něm na základě objektivního i subjektivního hodnocení. Ze studie vyplývá, že u studentů došlo k výraznému zlepšení pocitu duševní únavy, celkového pocitu zdraví i zlepšení známek ze závěrečných zkoušek (Spasov *a kol.*).

NÁLADA A ÚZKOST

Ukázalo se, že rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*) se může uplatnit i u osob trpících depresí, duševní a fyzickou únavou, ztrátou paměti a kognitivní dysfunkcí, sexuální dysfunkcí a příznaky menopauzy. Dva lékaři velmi úspěšně léčili přes 150 osob pomocí extraktu z rozchodnice růžové a dohlíželi na léčbu u více než 100 dalších případů (Brown *a kol.*).

POZITIVNÍ ÚČINKY NA ENDOKRINNÍ SYSTÉM

Z řady studií na zvířatech vyplývá, že rozchodnice má pozitivní vliv na funkci štítné žlázy, nadledvin i na dozrávání vajíček. Mohla by mít rozchodnice stejný účinek i u lidí? I když bude třeba v této oblasti ještě provést další výzkumy, malé předběžné studie ukazují na významné účinky. Čtyřiceti ženám s amenoreou bylo např. podáváno 100 mg rozchodnice dvakrát denně po dobu 2 týdnů. Tento režim se opakoval 2krát až 4krát. U 25 žen došlo k obnovení normálního menstruačního cyklu a 11 žen otěhotnělo.

EXTRAKT Z ROZCHODNICE**JAK SE ROZCHODNICE UŽÍVÁ?**

U osob se sklonek k úzkosti nebo neklidu je pravděpodobně výhodnější užívat rozchodnici na začátku dne, protože jinak by mohla narušovat spánek. Vzhledem k tomu, že rostlina má stimulační účinky, začněte s nižší dávkou a dávku postupně během jednotlivých dní zvyšujte až na doporučenou dávku. Užívejte nalačno 30 minut před snídaní nebo obědem.

DÁVKOVÁNÍ A PROBLÉMY SPOJENÉ S BEZPEČNOSTÍ

Kvalitní produkty musejí zahrnovat správný botanický název druhu, nejen generický název „rozchodnice“ na etiketě přípravku. Pouze rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*) prošla rozsáhlými toxikologickými studiemi a je považována za bezpečnou pro použití u lidí. Jiné druhy nejsou z hlediska farmakologických a léčivých vlastností rovnocenné s rozchodnicí růžovou. Je důležité nakupovat rozchodnici u společnosti, o níž je známo, že prodává kvalitní přípravky, jako je např. společnost Natural Factors. Má velmi málo vedlejších účinků. I když se rozchodnice bezpečně používá celá staletí, její používání během těhotenství a kojení se nedoporučuje, protože rizika nebyla dosud náležitě prostudována. Také osoby s bipolární poruchou, které mají po podání stimulačních látek sklon k manickým stavům, by rozchodnici neměly užívat nebo by ji měly užívat pouze pod dohledem odborného lékaře. I když nedochází k interakcím s jinými léky, teoreticky se její účinek může sčítat s účinky jiných stimulačních přípravků.

U některých osob se poměrně brzy projeví zlepšení nálady, více energie, méně stresu atd. U většiny lidí však rozdíl bude patrný až po 2 až 6 týdnech užívání. U většiny osob stačí jedna kapsle denně. Odborníci však doporučují užívat 150 mg třikrát denně, pokud vás čeká stresová situace, např. zvýšená pracovní zátěž. U osob s chronickým únavovým syndromem doporučují odborníci v oblasti fytoterapie užívat až 300 mg denně. Tato dávka se dle potřeby může dále zvyšovat až na dávku překračující 600 mg denně.

Ano, pouze jedna kapsle extraktu rozchodnice denně vám může pomoci k tomu, aby se z vás stal o poznání příjemnější, sebejistější, energičtější a šťastnější člověk, který umí lépe zvládat stres.

HLAVNÍ LITERÁRNÍ ODKAZY

Brown R. P., „*Rhodiola rosea*: A Phytomedicinal Overview (překlad názvu: Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*)): Přehled z hlediska fytomedicíny, *HerbalGram*, 2002; 56: 40-52, s odkazem na autory Saratikov, A. S., Krasnov, E. A.. Kapitola III: Stimulative properties of *Rhodiola rosea*

(překlad názvu kapitoly: Stimulační vlastnosti rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*)) In Saratikov, A.S., Krasnov, E. A., editoři, *Rhodiola rosea* is a valuable medicinal plant (Golden Root), (překlad názvu: Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*)) je cenná léčivá rostlina (zlatý kořen)“, Tomsk, Rusko: Státní univerzita v Tomsku, str. 69-90; 1987

Brown R. P., „*Rhodiola rosea*: A Phytomedicinal Overview (překlad názvu: Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*)): Přehled z hlediska fytomedicíny“, *HerbalGram*, 56: 40-52; 2002

Darbinyan V. a kol. „*Rhodiola rosea* in stress-induced fatigue - a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty (překlad názvu: Rozchodnice růžová (*Rhodiola rosea*)) při únavě vyvolané stresem – dvojitě zaslepená, zkřížená studie zabývající se účinkem standardizovaného extraktu SHR-5 při opakovaném podání nízké dávky na duševní výkonnost u zdravých lékařů během noční služby)“, *Phytomedicine*, říjen; 7(5): 365-71; 2000

Spasov A.A. a kol. „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 (překlad názvu: Dvojitě zaslepená, placebem kontrolovaná výzkumná studie stimulačního a adaptogenního účinku extraktu SHR-5 z rozchodnice růžové (*Rhodiola rosea*)) na únavu u studentů vyvolanou stresem během zkouškového období v režimu opakovaného podání nízké dávky)“, *Volgogradská lékařská akademie*, Rusko, *Phytomedicine*, duben; 7(2): 85-9; 2000

Zatova M. I., Krilov G. V. a kol., „Golden root: new stimulative and adaptogenic drug, Proceedings of Siberian Academy of Sciences (překlad názvu: Zlatý kořen: Nový stimulační a adaptogenní lék, Sborník Sibiřské akademie věd)“, *Biological and Medical Sciences*, 2: 111-9; 1965

Tyto informace jsou poskytnuty pouze pro vzdělávací účely a nejsou určeny pro vlastní diagnózu nebo vlastní léčbu onemocnění, které by měl posoudit váš lékař, a podle toho vás léčit. Informace obsažené v tomto dokumentu byly důkladně zkontrolovány a odrážejí aktuální klinické a vědecké poznatky. Změna vyhrazena. ©Všechna práva vyhrazena – Natural Factors Nutritional Products Ltd. - Dotazy: custservice@naturalfactors.com - 28133 - 1. října 2009