Ce este rhodiola rosea? Beneficiile si efectele substantelor active din planta

BUCURESTI - 9 aprilie 2021 ora 11:28
Comunicat tip General in Monden / Lifestyle, Media / Publicitate

Când este tăiată, rădăcina Rhodiola Rosea degajă aroma trandafirilor. Prin urmare, denumirea de Rose Root este adesea folosită. Planta crește la altitudini mari în zone din Siberia și nordul Asiei. A fost folosita de secole ca supliment natural de energie care ar putea promova rezistența crescută și forța mentală.



Rhodiola Rosea

Ca adaptogen, se crede că promovează homeostazia în organism și crește susceptibilitatea la stres emoțional, fizic și de mediu.
Puține lucruri s-au știut despre efectele salidrosidei până de curând. Planta Rhodiola și compușii săi chimici au rămas relativ nedescoperiți până la publicarea unei cărți în 2002.
Cartea doctorului Zakir Ramazanov, a dezvăluit studii de cercetare care au fost întreprinse în Uniunea Sovietică în timpul Războiului Rece asupra medicului și a efectelor psihice care stimulează Rhodiola Rosea. Constatările s-au dovedit a avea semnificație atât în medicina tradițională, cât și în medicina alternativă.
Există doi compuși chimici care conferă Rhodiola Rosea proprietățile sale medicinale unice.
Una este cunoscută sub numele de „rosavin”, iar cealaltă este „salidrosidă.” Ambele

au influență asupra sistemului nervos și produc efectele caracteristice de adaptogen ale plantei Rhodiola.
Mecanismele de acțiune pentru salidrosid sunt un subiect deosebit de interesant pentru studiul științific în acest moment, cu multe cercetări care arată că majoritatea beneficiilor de la Rhodiola Rosea pot fi mediate de acest ingredient activ.
Salidrosidul poate reduce anxietatea, poate crește nivelul de energie, poate îmbunătăți imunitatea, reduce pofta de mâncare și, eventual, poate proteja împotriva dezvoltării bolii Alzheimer.
Cu toate acestea, este important de menționat faptul că multe sunt încă neconcludente în ceea ce privește înțelegerea noastră despre modul în care funcționează salidrosidul și în special modul în care interacționează cu alți compuși din Rhodiola Rosea.
Rhodiola și Salidroside:
Salidrosidul nu se găsește numai în Rhodiola Rosea. Se găsește și în specia Rhodiola crenulata și în alte câteva plante fără legătură. Rhodiola crenulata este o varietate de plante care se găsește în China.
Oamenii de știință chinezi au efectuat numeroase studii cu privire la posibilele avantaje ale acestui compus și au considerat că este semnificativ benefic. Cu toate acestea, studiile suplimentare care au comparat Rhodiola Rosea cu Rhodiola crenulata au dezvăluit extracte din ultima plantă ca fiind mai puțin eficiente.
Se pare că toate speciile de Rhodiola nu sunt similare, nici proprietățile salidrosidei conținute în fiecare specie.
Un studiu de cercetare publicat în 2008 a arătat că salidrosida a fost probabil cel mai eficient compus conținut în plantă și că „rozavinele” au fost mai puțin eficiente. Cu toate acestea, numai atunci când toți compușii sunt combinați, extractul produce rezultate semnificativ benefice și oarecum unice.
Beneficiile plantei Rhodiola Rosea:
Se știe că preparatele care au beneficii de reducere a anxietății sunt „anxiolitice.” Astfel de beneficii pot acționa fie într-un mod preventiv, fie pot acționa în condiții continue. Cercetările au stabilit că Rhodiola Rosea are într-adevăr un impact semnificativ asupra anxietății. Un alt avantaj este că extractul, spre deosebire de majoritatea compușilor comerciali, are puține efecte secundare, dacă există.
Anxietatea, depresia și alte tulburări nervoase sunt numeroase în societatea modernă. Astfel de anxietăți și simptomele lor rezultante sunt, în multe circumstanțe, reacții chimice naturale. În majoritatea cazurilor, problemele fizice care apar sunt ca urmare a faptului că organismul intră într-o stare de pregătire pentru o situație de luptă sau fugă.
Simptomele anxietății reflectă în mod clar această stare. Fluxul de sânge crește, la fel și ritmul cardiac. Se eliberează adrenalină și cortizol, ceea ce crește nivelul de vigilență și energie. Întregul corp este pregătit fie să lupte fizic, fie să fugă. Deși acest lucru poate fi benefic pe termen scurt, există efecte negative asupra sănătății

asociate cu stări prelungite de stres și anxietate.
Dacă o persoană este stresată continuu, atunci substanțele chimice sunt eliberate mai des decât ar trebui. Acest lucru duce la apariția afecțiunilor cronice ca rezultat direct al anxietății inițiale. Se observă că Rhodiola Rosea reduce nivelul hormonilor de stres și sprijină capacitatea corpului și a minții de a gestiona anxietatea și factorii de stres externi.
Efectele salidrosidei:
S-a dovedit că salidrosida inhibă eliberarea multor substanțe chimice care duc la simptome de stres sau anxietate. Nu numai că ajută ca măsură preventivă în rezistența la stres, dar acționează și asupra simptomelor care sunt în curs de desfășurare.
Un alt factor care diferențiază Rhodiola Rosea de alte plante despre care se spune că reduce anxietatea este viteza cu care acționează. Multe suplimente pe bază de plante sau tratamente alternative, cum ar fi rădăcina valeriană, acționează asupra anxietății ușoare, dar trebuie să fie „acumulate” în organism pe o perioadă de timp. Se spune că extractul de Rhodiola Rosea acționează asupra stresului moderat și obține rezultate din administrarea inițială.
Se crede că această acțiune este un rezultat direct al acțiunii salidrosidei asupra mecanismelor chimice din organism. Salidrosida poate reduce nivelurile de cortizol și crește nivelul de serotonină și dopamină din creier.
Ca atare, persoanele care cumpără suplimente de Rhodiola Rosea se pot aștepta să vadă un răspuns din primele doze pe care le iau. Pentru majoritatea oamenilor, acest lucru este preferențial să ia suplimente, în cazul în care se pot aștepta să aștepte săptămâni sau luni pentru a obține rezultatul dorit.
Indicațiile sunt că salidrosidul are multe alte beneficii potențiale. Recenziile din abundenta afirmă că, la unii oameni, poate exista o suprimare a apetitului vizibilă. Aceste constatări anecdotice sunt susținute de un studiu efectuat în 2010 care a constatat că salidrosidul în mod izolat poate reduce consumul excesiv. Rhodiola Rosea este adesea vândută ca supliment de pierdere în greutate, deoarece stimulează activitatea metabolică și promovează un nivel crescut de energie pentru antrenament.
Alte studii privind salidrosidul arată că poate atenua efectele stresului oxidativ, acționând ca un anti-oxidant. Rezultatele inițiale sunt promițătoare, dar nu sunt inca concludente. S-a dovedit a fi benefic în raport cu unele forme de afectare a creierului rezultate din expunerea celulelor la stres oxidativ.
În boala Alzheimer s-a constatat că salidrosidul protejează împotriva acumulării plăcii beta-amiloide. Acest lucru indică faptul că salidrosida poate ajuta la protejarea împotriva dezvoltării Alzheimer.
Într-un alt studiu, atunci când s-a utilizat în mod izolat, salidrosida a fost efectuată eficient împotriva factorilor de stres oxidativ, ducând la deteriorarea oaselor. Indicatorii de aici sunt că salidrosidul poate ajuta la prevenirea bolilor care duc la degenerarea osoasă.

Salidroside pe cancer și chimioterapie:S-au efectuat cercetări care investighează efectele salidrozidelor din Rhodiola Rosea asupra pacienților cu cancer. În timp ce unele resurse citează salidrozidele ca un supliment anticancerigen eficient, această afirmație poate fi prematură. Astfel de studii sunt, așa cum sunt cercetările în prezent, extrem de limitate ca valoare.
Nu numai că grupurile de studiu sunt relativ mici, dar se limitează la un singur tratament de chimioterapie, la un tip de cancer sau la un efect secundar. Deși rezultatele inițiale nu exclud salidrosida ca fiind un ajutor eficient în astfel de cazuri, ele nu pot fi considerate fiabile în obținerea unor rezultate semnificative.
Utilizările actuale și potențialul salidrosidei, atât ca un compus izolat, cât și împreună cu alți nutrienți, apar pe scară largă. Știința nu ignoră eficacitatea acestei plante și studiile de cercetare continuă să examineze posibilele avantaje ale medicinei contemporane.
Suplimentele de Rhodiola Rosea cu salidrosid sunt utilizate pentru o serie de efecte de stimulare a sănătății, de la creșterea energiei la reducerea stresului și anxietății la îmbunătățirea memoriei, concentrării și a stării de spirit. îmbunătățite. Se crede că întărește în general sistemul nervos și oferă beneficii adaptogene utilizatorului.
Măsura în care salidrosida este responsabilă pentru beneficiile Rhodiola este încă în curs de examinare științifică.

COMUNICATEDEPRESA.RO