

Rosenrot

**Adaptogenen som hjälper kroppen att anpassa sig till stress
– resultatet blir ökad ork, skärpa och lust.**



M e d i c i n s k i n f o r m a t i o n

Rosenrot – Ger energi, lugn och tålamod

Flera studier under de senaste 3 åren visar att Rosenrot hjälper vid trötthet och stress. Effekten kommer snabbt, ofta redan ett par timmar efter intag. Förklaringen till Rosenrots unika effekt på stress och trötthet ligger i dess adaptogena egenskaper, dvs dess förmåga att anpassa, adaptera kroppen och hjärnan till yttre och inre belastning (stress). Rosenrot är den adaptogen som har den tydligaste effekten på mental prestation (koncentration, skärpa, glädje). Rosenrot är också den adaptogen som har den absolut bästa kliniska dokumentationen.

Ökar energin i hjärnan

Hjärnan styr mycket av den stress och trötthet som vi upplever. Avgörande är tillgången på energi (glukos) och balansen av hormoner och signalsubstanser. Vid långvarig eller upprepad stress minskar omvandlingen från Glukos till ATP, dvs den energi som hjärnans celler kan tillgodogöra sig. Enligt studier ökar Rosenrot omvandlingen av glukos till ATP. Hjärnan får mer energi – tröttheten minskar.

Stänger av stresshormon

Rosenrot har också effekt på det hormonella systemet, bla minskar cortisol, ett stresshormon som bildas i binjurarna. Vid kortvarig stress har cortisol en positiv verkan. Det aktiverar många viktiga "flykt och försvarsfunktioner". Men vid upprepad eller långvarig stress riskerar det avstängningsystem som skall minska produktionen av cortisol att avmattas, känsligheten sjunker och cortisol fortsätter att produceras. Kroppen kommer i ett permanent stresstillstånd – det är då vi blir trötta, utmattade och känner olust. Enligt studier ökar Rosenrot känsligheten hos kroppens viktiga feedback system. Därmed kan cortisol-mängden minska i tid, vi får möjlighet att återhämta oss och vila – stresströskeln höjs. Detta upplevs som minskad trötthet, större initiativ kraft och ett bättre tålamod.

Ökar mängden dopamin och serotonin

Stress minskar också ofta tillgängligheten av viktiga signalsubstanser som tex dopamin och serotonin. Dessa är viktiga för all kommunikation i hjärnan och påverkar bla det limbiska systemet som styr många av våra hormonberoende funktioner som tex glädje, vrede och sexuell lust. Rosenrot verkar öka tillgängligheten och känsligheten för serotonin och dopamin. Detta är en av förklaringarna till att Rosenrot ofta beskrivs öka glädjen, initiativkraften och tålamodet.

Rosenrot sänker stressen i kroppen, kvittot på att detta fungerar är ökad energi och ett större välbefinnande.

Rosenrot minskar nedstämdhet

Brichenko *et al.* (1986), undersökte Rosenrots effekt hos patienter med psykiska depressioner som samtidigt åt sin vanliga, av läkaren utskrivna, medicin. De depressiva patienter som fick Rosenrot och

led av apati, kraftlöshet, spänningar och oro, fick en normal sinnestämning ca 30% snabbare än kontrollgruppen. På det hela taget reducerades depressiva symptom mycket fortare och bieffekterna av antidepressiv medicin sjönk drastiskt när patienterna samtidigt tog Rosenrot.

Brichenko *et al.* (1987), undersökte Rosenrots möjligheter att motverka de antidepressiva medicinernas bieffekter, samt effekten på patienternas sinnestillstånd. De depressiva symptomen minskade med Rosenrot. Det visade sig att Rhodiola hade en positiv effekt på patienterna, de orkade mer, de var inte lika kraftlösa längre. Att använda sig av Rosenrot som en del av den komplexa behandlingen reducerar enligt studierna bieffekterna hos antidepressiva mediciner, såsom muntorrhet, hjärtklappning, darrighet, förstoppning och huvudvärk.

Rosenrot förbättrar hjärnans kapacitet

Stress inverkar negativt på hjärnan i flera nivåer. Hjärncellernas förmåga att tillgodogöra sig energi blockeras, dessutom försämras signalsubstansernas förmåga att kommunicera – hjärnan arbetar sämre, skärpan, koncentrationen och initiativförmågan avtar. Det är därför vi ofta känner oss "blockerade" när vi blir stressade eller trötta. Resultatet blir att vi inte kan prestera vårt bästa – även om vi egentligen har kunskapen.

När det gäller mental kapacitet står adaptogenen Rosenrot i en särställning (Saratikov *et al.* 1987)).

Bättre stresshantering redan två timmar efter intag av Rosenrot

Placebokontrollerad, randomiserad och dubbelblind studie på 161 personer. (2003, Phytomedicine) Denna studie är helt unik både i upplägg och resultat. 161 unga män (kadetter) fick under flera veckor leva på ett så kontrollerat sätt som möjligt. Samma mat, samma mängd sömn etc. Testpersonerna väcktes sedan kl 02.00. Hälften fick Rosenrot, hälften fick placebo därefter fick de genomföra ett antal komplicerade och krävande tester.

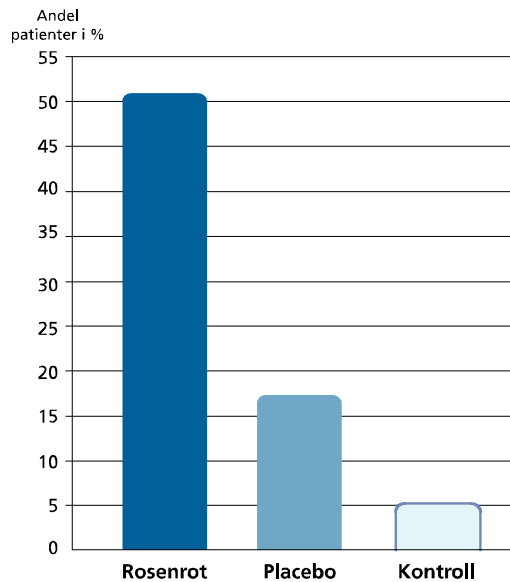
Efter två timmar mättes försökspersonernas stressnivå, hjärtfrekvens och problemlösningsförmåga.

Den grupp som fått Rosenrot hade genomgående markant bättre testresultat. De kände sig betydligt piggare, de hade lättare att fokusera och att lösa problem. Även deras stressnivå sjönk markant.

Gruppens stressnivå mättes både via subjektiva parametrar och via blodtryck och puls. Samtliga mätvärden visade att Rosenrotsgruppens stressnivå var avsevärt lägre. Totalt uppgav 3 ggr så många i Rosenrotsgruppen ett ökat välbefinnande jämfört med placebo- och kontrollgruppen. Detta redan två timmar efter intag av två tabletter Rosenrot.

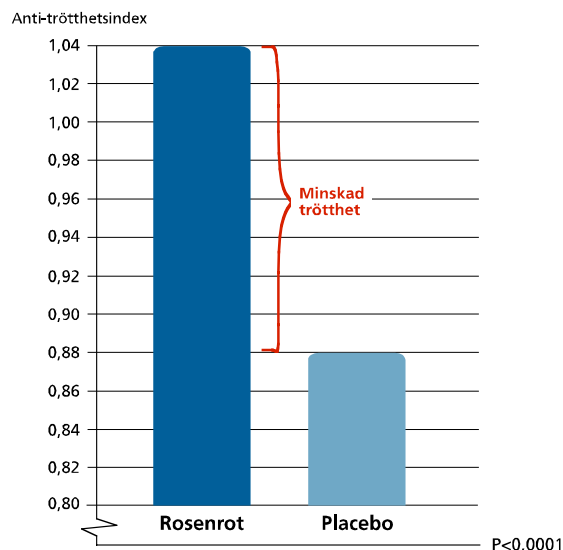
Skillnaden mellan problemlösningsförmågan hos placebo och Rosenrotsgruppen var mycket tydlig. I många av testerna visade Rosenrotsgruppen en förbättring jämfört med placebo på mellan 100-300%.

Andelen patienter med ökat välbefinnande och sänkt stress



Diagrammet visar andelen av försökspersonerna som upplevde ökat välbefinnande under stark press och trötthet. I Rosenrotsgruppen angav 51% ökat välbefinnande och sänkt stress redan två timmar efter intag av Rosenrot. I placebogrupperna var motsvarande siffror 17% och i kontrollgruppen 5%.

Tydligt minskad trötthet



Samtliga resultat under studien lades ihop och forskarna räknade fram ett "anti-trötthetsindex". Ju högre index desto mindre trötta. Skillnaden mellan dem som fått Rosenrot och placebo var mycket tydlig vilket framgår av den starka signifikansen.

Tydligt ökad snabbhet

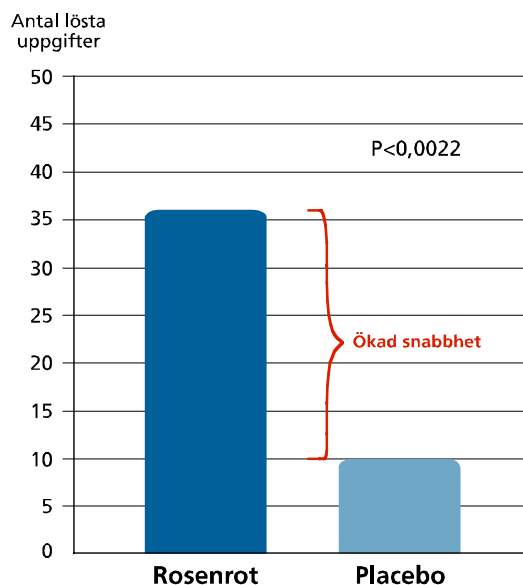


Diagram 1: Forskarna mätte hur många uppgifter som testpersonerna kunde lösa under tidspress. Placebo ökade med 10 st medan Rosenrotsgruppen ökade med 36 st. Jämfört med placebo var förbättringen i Rosenrotsgruppen nästan 400%. Resultatet märktes redan 2 timmar efter intag.

Tydligt ökad skärpa

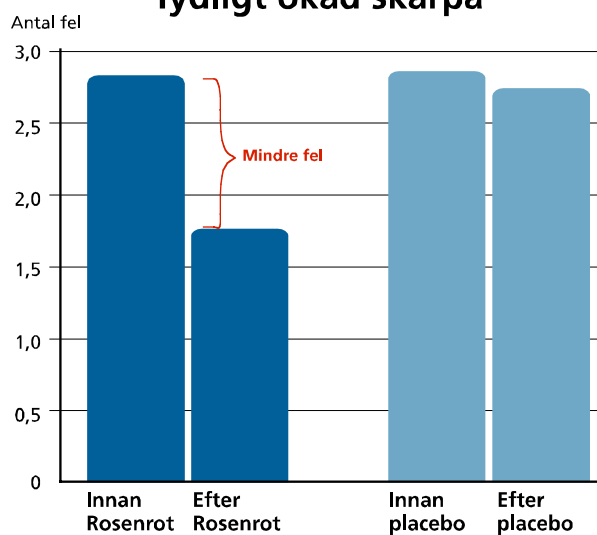


Diagram 2: Forskarna testade även exaktheten i att lösa uppgifterna genom att mäta hur många fel som gjordes. Även här var skillnaden mellan Rosenrotsgruppen och placebogruppen tydlig.

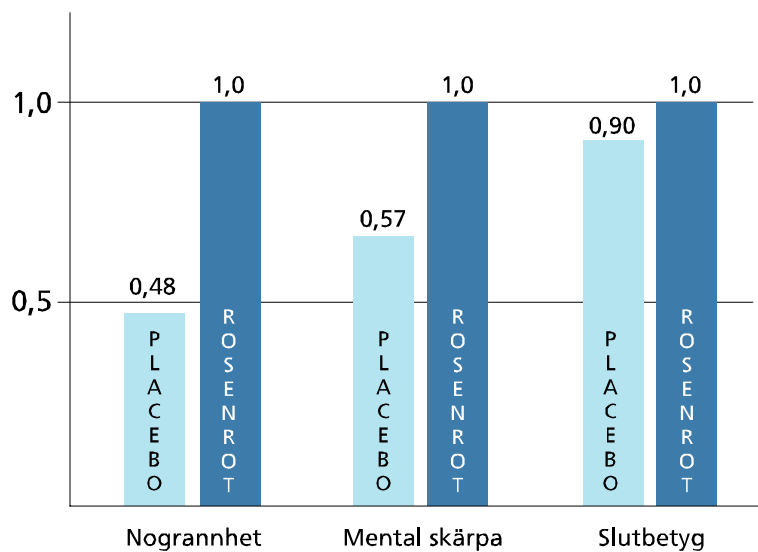
Högre betyg med Rosenrot

40 studenter i åldern 17-19 år indelades i två grupper (Spasov *et al.* 2000). En grupp fick en låg dos Rosenrot (SHR-5), den andra gruppen fick placebo. Studien var dubbelblind, randomiserad och placebokontrollerad. Studenterna testades bla med avseende på kondition, noggrannhet, snabbhet, humör och motivation.

Resultatet imponerade, trots en låg dos visade de flesta testade parametrar klar signifikans. Vissa parametrar förbättrades jämfört med placebo med över 50% (snabbhet och exakthet). Den mentala tröttheten minskade med över 40% och studiemotivationen ökade. Även slutbetygen förbättrades i studien. Trots att Rosenrot bara gavs under 20 dagar innan examen förbättrades slutbetyget i rosenrotsgruppen med ca 10%.

Rosenrots effekt på skärpa och koncentration.

Dubbelblind, randomiserad studie på 40 studenter.
(Phytomedicine 2000)



Procentuell förbättring hos Rosenrotgruppen

52% större noggrannhet

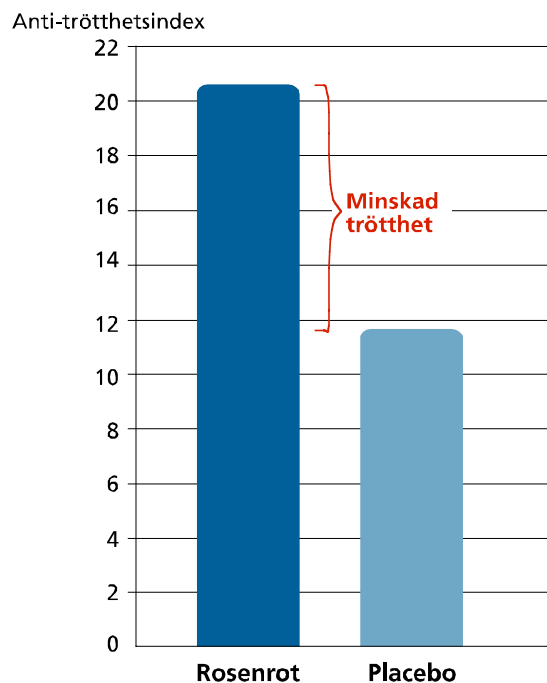
43% bättre mental skärpa

10% bättre slutbetyg – redan efter 20 dagars användning

Läkare i jourtjänst blev mindre trötta

År 2000 genomfördes en annan intressant studie (Panossian *et al.* 2000) som klart visar Rosenrots förmåga att minska stress och öka koncentration och skärpa. 56 nattarbetande jourläkare delades in i två grupper. En grupp fick Rosenrot, den andra gruppen fick placebo. Efter 14 dagar mättes resultatet. Den grupp läkare som fått Rosenrot visade ett 60% lägre trötthetsindex jämfört med placebo-gruppen. En kraftig effekt speciellt med tanke på att dosen var låg, 1,5 tablett per dag.

60% minskad trötthet



Trötthetsindex sänktes med 20,5 enheter i Rosenrotsgruppen jämfört med 11,9 enheter i placebogruppen. Rosenrotsgruppens förbättring jämfört med placebo var ca 60%.

Rosenrot och sexuell lust

Ökar lusten och förbättrar humöret

Rosenrot är den adaptogen med klarast effekt på den sexuella lusten. Självklart bidrar den allmänt stressdämpande effekten eftersom välmåendet ökar. Men Rosenrot har också en direkt effekt på det hormonsystem som bla styr hjärnans lustcentra. Mindre studier och många case-rapporter berättar om ökade lustkänslor, lättare att få orgasm etc.

Saratikov *et al.* kunde redan 1978 visa att Rosenrots aktiva komponenter rhodosin och salidrosid hade en positiv effekt både på den hormonella balansen och på nivåerna av signalsubstanser i det limbiska systemet (lustcentrat). Eftersom lustcentrat styr hormonella funktioner som glädje, lust och känslor fick man därmed en förklaring till varför Rosenrot verkade kunna stimulera den sexuella lusten, både hos män och hos kvinnor.

Studie på impotenta män

I en öppen studie från 1987 behandlades 35 män med erektionsproblem. Männerna hade antingen långvariga problem med bristande erektion eller för tidig sädestömning. De fick 2 tabletter Rosenrot per dag under tre månader. Resultatet var påtagligt förbättrad sexuell förmåga hos 26 av männen. Dessutom visar studien att prostatavätskan normaliserades (viktig för spermernas livskvalitet och rörlighet) och att halten manliga könshormon påverkades positivt. (Herbalgram, vol 56, 2002, sid 47.)

Påverkar fruktsamhet och normaliserar menstruation

Studier på djur visar att Rosenrot ökar könshormonernas aktivitet. Hos hondjur visade Rosenrot en östrogenlik effekt med ökad fertilitet. Hos handjur visade Rosenrot däremot en testosteron-liknande effekt med en muskeluppbyggande effekt. (Tomsk State University 1987)

Samma forskare testade sedan Rosenrot på 40 kvinnor med utebliven mens och som inte kunnat bli gravida. Rosenrot testades under 14 dagar. 25 av de 40 kvinnorna fick normal menstruation och 11 blev gravida efter ytterliggare några månaders behandling.

I en ännu inte publicerad studie fann Patrica Eagon att Rosenrot har en stark bindning till östrogena receptorer. En annan amerikansk läkare, Richard Brown, vid Colombia University rapporterar om flera fall där han testat Rosenrot på kvinnor som inte reagerat på standardbehandlingen mot barnlöshet. Flera av kvinnorna har blivit gravida efter några månader med Rosenrot (Herbalgram 2002).

Biverkningar

Biverkningsfrekvensen är allmänt mycket låg och skiljer sig inte från placebo.

Interaktioner

Rosenrot strävar efter att normalisera kroppsfunktionerna. Trots lång erfarenhet och omfattande klinisk forskning har inga interaktioner med läkemedel registrerats. Men självklart skall man alltid ha en öppenhet inför att interaktioner trots detta kan förekomma trots att sannolikheten är låg.