



RHODIOLA ROSEA

Estratto di radice standardizzato 1% salidroside e 3% rizosavina.

La **Rhodiola** è una pianta appartenente alla famiglia botanica delle Crassulaceae e le parti che vengono impiegate sono le radici.

Personalmente la definisco “la pianta del saper resistere”, della perseveranza, della forza fisica e mentale e della capacità di adattamento, perché la Rhodiola serve per non “gettare la spugna” in tutte le situazioni più impegnative e difficoltose della nostra vita.

Per comprendere a fondo le proprietà della Rhodiola, dobbiamo pensare ai luoghi in cui cresce: infatti riesce a vivere a bassissime temperature nelle zone più fredde come il circolo polare Artico, Scandinavia, Siberia, ma è stata trovata anche nelle regioni montuose d'Europa come le Alpi, Pirenei e Carpazi, motivo che le conferisce senza dubbio **grande capacità di resistenza**. Sono stati diversi gli studi scientifici pubblicati e rientra nella farmacopea Russa dal 1969. La Rhodiola ha **effetto tonico adattogeno**. E' indicata per la **stanchezza fisica e mentale e per mantenere il normale tono dell'umore**.(1)

Il termine adattogeno significa: la capacità di sostenere le capacità adattive dell'organismo allo stress. La sua attività adattogena e di supporto al sistema nervoso centrale, deriva dalla capacità della pianta di influenzare la attività dei neurotrasmettitori monoaminici (serotonina, noradrenalina e dopamina) e delle beta endorfine cerebrali, fattori di attenuazione di stress e di dolore.(2)

L'estratto di radice di Rhodiola risulta efficace in caso di **affaticamento da stress**, oltre ad essere uno specifico **adattogeno cerebrale**, che può migliorare la performance mentale, la concentrazione e la memorizzazione.

Gli studi indicano che la somministrazione ripetuta dell'estratto di Rhodiola Rosea SHR-5 esercita un effetto anti-fatigue che aumenta le prestazioni mentali, in particolare la capacità di concentrazione, diminuendo la risposta del cortisolo allo stress del risveglio, nei pazienti born-out con sindrome da stanchezza. La Pianta è indicata quando **diminuisce il rendimento al lavoro, nell'irritabilità e nella fatica**, conseguenti ad un intenso e prolungato sforzo fisico ed intellettuale.(3)

La sua azione di sostegno dell'umore avviene per innalzamento dei livelli di dopamina e di serotonina, per aumento del trasporto del Triptofano e del 5-idrossitriptofano attraverso la barriera emato-encefalica.

Altri importanti ambiti di azione della Pianta si riferiscono al miglioramento della immunità legata ai linfociti T, perciò **aumenta la resistenza organica alle infezioni**.

Migliora le **performance psichiche e fisiche degli atleti** poiché favorisce l'aumento dei livelli di adenosiltrifosfato (ATP) e di creatinfosfato (CP) nel tessuto

muscolare, con effetto di riduzione dei tempi di recupero dopo un esercizio fisico. Incrementa la sintesi e il deposito di glicogeno a livello del muscolo e del fegato, con conseguente maggior resistenza allo sforzo. (4)

Questa meravigliosa Pianta, pur avendo effetti di stimolo della memoria, della prontezza e della reattività mentale, **non causa nervosismo e insonnia**.(5)



La Rhodiola si presta ad essere utilizzata nello **stress programmato**, come ad esempio un trasloco oppure per la preparazione ad esami scolastici ed in tutte le situazioni in cui è previsto un periodo in cui ci si aspetta un particolare sforzo psico-fisico. La sua assunzione è da proseguire durante la fase stressante ed anche oltre, a cicli ripetuti in cui si alternano periodi di somministrazione con intervalli senza assunzione.

Da non dimenticare l'utilizzo della Rhodiola per coloro che devono affrontare un **cambiamento in ambito alimentare**. Aspetto da non sottovalutare dal momento che mettiamo alla prova la nostra volontà, la perseveranza e la capacità di adattamento al cambiamento e quindi parliamo di un impegno importante sia a livello fisico che psichico.

Bibliografia

- (1) Linee guida ministeriali (CUDN) 18.12.2013.
- (2) Perfumi M, Mattioli L. Adaptogenic and central nervous system effects of single doses of 3% of rosavin and 1% salidroside Rhodiola rosea L. extract in mice. *Phytother Res* 21 (1):37-43. Jan 2007.
- (3) Wiegant FA, Surinova S, Ytsma E, Langelaar-Makkinje M, Wikman G, Post JA. Plants adaptogens increase lifespan and stress resistance in *C. Elegans*. *Olsson EM, von Schéele B, Panossian Ag.* 2009 Feb;75(2):105-12. doi: 10.1055/s-0028-1088346. Epub 2008 Nov 18.
- (4) Noreen, EE, Buckley, JG, Lewis, SL, Brandauer, J, and Stuempfle, KJ. The effects of an acute dose of Rhodiola rosea on endurance exercise performance. *J Strength Cond Res* 27(3): 839–847, 2013.
- (5) Bianchi I., *Scienza Natura* n. 4 Vol. 2, 2015.

Cristiana Ferrari
Naturopata-Iridologo Floriterapeuta
Nutritional and Nutraceutical Consultant – CNM UK.
Libera professione ai sensi della Legge 14.1.2013 n.4.