

ROSEEROOT

Rhodiola Rosea Extract

Ända sedan fornnordisk tid har rosenroten brukats inom folkmedicinen. De använde den framförallt för att öka den fysiska prestationen. Samerna exempelvis tuggade på den inför sina långa vandringar med renarna för att orka hela vägen. Vikingarna innan strid för att musklerna skulle svälla men även efter sjukdom för att snabbt återfå sina krafter. Även folk i Sibirien, där man odlat den i tusentals år, använde den för att klara den stränga kylan eller vid utdragna jakter.

Användning

Vid stress: Hjälper och skyddar kroppens celler. Genom att öka ATP (kroppens viktigaste energikälla) får organ, muskler och hjärna tillräckligt med energi.

Effekt: Sover bättre, humöret blir jämnare, får mer energi och blir piggare. Dessutom normaliseras hjärtrytmen och blodtrycket.

Vid mentalt krävande arbete: Rosenroten har en normaliserande inverkan på hjärnans signalsubstanser.

Effekt: minnet förbättras och koncentrationen skärps, oro och ångest minskar, motivationen ökar vid depression, hypokondriska tillstånd mildras.

Fysiskt krävande arbete: Rosenroten ökar energiupptaget i cellen som omvandlar det till ATP, musklernas viktigaste energikälla. Samordningen mellan nervcellerna i hjärnan ökar dels för att de får energi, dels för att signalsubstanserna normaliseras.

Effekt: muskelkapaciteten ökar, koordinationen förbättras och blodtryck och hjärtfrekvens normaliseras. Kroppens återhämtning efter en tung fysisk aktivitet förbättras.

Medicinsk användning

Rosenrot innehåller glukosiden salidrosid som tillsammans med ett koppel av rosaviner har sk. adaptogen* effekt. Kännetecknen för en adaptogen är:

1. Kan öka kroppens allmänna förmåga till anpassning och därmed dess motståndskraft, dess effekt är allmän och inte lokaliserad till ett specifikt organ.
2. Kan ha en normaliserande verkan på kroppens funktioner, både direkt och vid längre tids användning.
3. Kan skall vara oskadlig och inte ge några biverkningar, varken på kort eller lång sikt.

Adaptogen är ett vedertaget begrepp inom farmakologin. Adaptogener verkar genom att anpassa kroppen till en ökad belastning, mentalt och/eller fysiskt..



STRENGTH[®] S
SPORT NUTRITION

Förpackning:

200 tabletter

Portioner:

200 st á en kapsel

Dosering:

Två tabletter vid behov,
max fyra tabletter per dag.

Innehåll per tablett:

Rhodiola Rosea Extrakt 100mg
motsvande 2000mg ren torkad ört
eller 3mg rosaviner, 2mg rosavin,
2mg salidrosid