

Rhodiola rosea - ljekovita svojstva i upotreba



Rhodiola rosea (ružičasti žednjak) je jednogodišnja biljka **žutih cvjetova** koja ima široku i raznovrsnu povijest uporabe. Sposobna je ojačati živčani sustav, poboljšava pamćenje, imunitet i razinu energije, uspješno se bori protiv [depresije](#) i [pretilosti](#), podiže kapacitet za vježbanje i povećava seksualnu funkciju.

Adaptogeni su supstance koje povećavaju tjelesnu otpornost, a Rhodiola je poznata kao **moćan adaptogen**.

Rhodiola rosea ima povijest koja datira tisućama godina unazad. **Vikinzi** su nekad koristili Rhodiolu kako bi poboljšali tjelesnu snagu i izdržljivost. Stanovnici središnje Azije smatraju kako je Rhodiola rosea najučinkovitiji tretman protiv [prehlade i gripe](#), a

Mongolski liječnici ju propisuju za [tuberkulozu](#) i rak.

Ova biljka raste samo u suhim **planinskim područjima**, rasprostranjena je u Kanadi, Europi, Aziji i Kini, a može ju se vidjeti čak i u našim krajevima, točnije na **Velebitu**.

Čak i ako je vidite, nipošto je nemojte brati jer je kod nas iznimno **rijetka i zaštićena**.



Rhodiola rosea - Ljekovitost

Rhodiola se stoljećima koristila u **tradicionalnoj medicini** Skandinavije i Rusije. Ruski **sportaši** već desetljećima koriste prednosti ove biljke kako bi poboljšali svoje **sportske izvedbe** te kako bi se lakše oporavili od **napora**.

Korijen Rhodirole se koristio za **jačanje libida** kod muškaraca. Neki su Rhodiolu upotrebljavali kao lijek za herniju, histeriju i glavobolju.

Njemački istraživači primjerice navode prednosti Rhodirole u liječenju [glavobolje](#) i [hemoroida](#) te navode njezino stimulativno i snažno protuupalno djelovanje.

Rhodiola regulira **razinu šećera u krvi**, štiti jetru od toksina u okolišu i **mobilizira lipide** iz masnog tkiva što omogućuje smanjenje težine. Osim prethodno navedenih činjenica, Rhodiola također ima **pozitivan utjecaj na štitnjaču** i preranu ejakulaciju u muškaraca, te normalizira prostatu.

Rhodiola rosea djelovanje:

- Povećava radnu sposobnost
- Štiti organizam od štetnog djelovanja slobodnih radikala
- Djeluje preventivno kod velikog broja karcinoma
- Pojačava aktivnost mozga
- Potiče pravilan rad štitnjače
- Pomaže u oporavku nakon velikog fizičkog napora
- Ublažava djelovanje stresa na organizam
- Sprječava nastanak aritmije
- Poboljšava rad spolnih žlijezda

Rhodiola rosea protiv stresa

Adaptogeni u Rhodioli pomažu tijelu da bolje i snalažljivije obradi **stresne situacije**, a zbog te sposobnosti ona se u nekim zemljama preporučuje za liječenje [depresije](#) i [shizofrenije](#).

Istraživanja su pokazala kako Rhodiola ima pozitivan učinak na **poremećaj spavanja**, smanjen apetit, razdražljivost, hipertenziju, glavobolju i umor.

Rhodiola za oporavak mišića

Rhodiola dokazano **povećava razinu enzima** i proteina važnih za oporavak mišića nakon **treninga** ili bilo koje druge fizičke aktivnosti.

Rhodiola za pamćenje i koncentracija

Istraživanja su pokazala kako Rhodiola poboljšava **pamćenje** i sposobnost **koncentriranja** time da povećava bioelektrične aktivnosti mozga.

Također je navedeno da je u pacijenata koji su uzimali Rhodiolu značajno smanjen **mentalni umor**, snizila se potreba za spavanjem, a **raspoloženje** se poboljšalo.



Rhodiola rosea i srčani problemi

Rhodiola smanjuje količinu **kateholamina** i **kortikosteroida** uzrokovanih [stresom](#) te tako pozitivno djeluje na srčane probleme. Abnormalna prisutnost hormona stresa će povisiti krvni tlak, kolesterol, razinu kalija i rizične čimbenike bolesti srca.

Rhodiola također smanjuje razinu štetnih lipida u krvi koje mogu imati negativne učinke na srce.

Rhodiola protiv raka

Rhodiola povećava antitumornu aktivnost povećanjem **otpornosti organizma**, te može biti vrlo korisna u kombinaciji s medicinskim lijekovima za rak.

Rhodiola i imunološki sustav

Rhodiola stimulira i **štiti imunološki sustav** vraćanjem homeostaze (ravnoteža

metabolizma) u tijelu.

Rhodiola i depresija

Istraživanja su pokazala kako ekstrakti Rhodirole poboljšavaju transport **serotonina** u mozgu koji djeluje u mnogim funkcijama uključujući mišićne kontrakcije, regulacije temperature, apetit, percepciju boli, krvni tlak i disanje.

Kad je razina serotonina **uravnotežena**, mozak odašilje osjećajem zadovoljstva i mentalnom lakoćom što pomaže kod [depresije](#).



Rhodiola rosea doziranje i upotreba

Najbolje rezultate Rhodiola daje ako se konzumira **dva puta dnevno**, natašte, najmanje **trideset minuta** prije obroka (preporuka - doručak i ručak). U večernjim satima Rhodiola može izazvati **poremećaj sna** stoga se konzumacija navečer ne preporučuje.

Rhodiola se većinom koristi za poboljšavanje raspoloženja i ublažavanje [depresije](#) jer optimizira razinu serotonina i dopamina. Neka znanstvena istraživanja su pokazala da Rhodiola može **spriječiti debljanje** i **smanjiti apetit**, budući da se radi o posljedicama stresa.

Prvi rezultati ovise o genetici, spolu, životnoj dobi, životnim navikama te o samom problemu zbog kojeg ste se odlučili konzumirati Rhodiolu. Većina korisnika je prve rezultate osjetila nakon **dva tjedna**, a maksimalno nakon **30 dana**.

Rhodiola rosea - nuspojave

Ako se Rhodiola koristi u preporučenim dozama nema opasnosti od nuspojava. Međutim, zbog nedostatka podataka o sigurnosti **ne preporučuje se dugoročno korištenje**. Bitno je istaknuti kako je potreban poseban oprez kod konzumacije lijekova istog ili suprotnog djelovanja.

Rhodiolu u trudnoći također treba izbjegavati budući da **nema podataka o sigurnosti** upotrebe tijekom takvog stanja. Poznate nuspojave su [nesanica](#) i razdražljivost nakon kojih obično uslijedi prekomjerna letargija.

Rhodiola rosea čaj

Rhodiola rosea čaj povezan je s gubitkom kilograma, poboljšanjem raspoloženja, podizanjem razine energije te poboljšanjem pamćenja i koncentracije. Rhodiola rosa čaj, tradicionalno je korišten za **umirivanje živaca** to pomaganje kod [anksioznosti](#) i [depresije](#).

Budući da Rhodiola rosea pozitivno djeluje na otklanjanje [stresa](#), neizravno sprječava ozbiljnije zdravstvene komplikacije.

Ako se čaj konzumira svaki dan, može spriječiti [prehladu i gripu](#). Čaj je sve popularniji, a znanstvena istraživanja provedena na ovoj biljci pokazuju iz dana u dan sve više prednosti.

Premda je čaj od Rhodirole u inozemstvu posebno **popularan**, na našim prostorima ga nismo uspjeli pronaći u prodaji. Možda je jednostavno rasprodan ili potražnja nije dovoljno velika da bi se prodaja isplatila.



Rhodiola rosea gdje kupiti?

Rhodiola rosea može se kupiti u specijaliziranim prodavaonicama zdrave prehrane. Odlučili smo za Vas potražiti nekoliko isprobanih varijanti koje imaju niz pozitivnih iskustava.

Rhodiola rosea kapsule



Naša preporuka: Rhodiola Kapsule (120 Kapsula) - Kräuterhaus

Rodiola kapsule sadrže ekstrakte korijena biljke Rhodiola rosea, koncentrat aronije kao i vitamine B, koji doprinose normalnom i zdravom funkcioniranju mozga i živčanog sustava te normalnom metabolizmu stvaranja energije.

120 kapsula = 1 kapsula dnevno = dovoljno za 4 mjeseca korištenja! [Rhodiola kapsule po cijeni od 219 kn.](#)

Rhodiola kapsule možete potražiti i u **bio&bio** trgovini ili Web Shopu -120 Rhodiola kapsula po cijeni od **220,00 kn.**

Rhodiolu u prahu (125 g) možete potražiti U **TERRA ORGANICA** Web Shopu po cijeni od **169,55 kuna.** Dnevna doza Rhodiola praha koji se razmuti u vodi prije ili između obroka je 300 mg.

Rhodiola rosea iskustva s foruma

Odlučili smo potražiti rhodiola forum iskustva, međutim nismo pronašli mnogo. Pretpostavljamo, kako se u moru drugih ljekovitih biljaka, Rhodiola izgubila i ostala nezasluženo zasjenjena **manje učinkovitim** kako biljkama tako i proizvodima.

Rhodiola forum:"Pijem je već skoro godinu dana, uz pauze nakon svaka 3 mjeseca i stvarno sam zadovoljan. Pazite samo na dozu, a i na proizvođača. Nisu svi isti (ima navodno i kineskih).

Dnevno uzimam cca 150 mg. Ponekad dva put dnevno. Uzimam je najviše kao pomoć protiv kroničnog umora, za koncentraciju i energiju. U periodu dok je uzimam stvarno osjetim taj nalet energije i teško se umaram (na poslu i u teretani). Nemam nikakve

probleme sa spavanjem, a pun sam energije od jutra do mraka. Preporuka!"

Rhodiola forum:"Ako nekoga zanima, Encianov proizvod MIND UP sadrži 300 mg ekstrakta Rhodirole, 40 kn za 20 kapsula. I meni se čini kao nevjerovatna biljka, počeo sam uzimati prije nekoliko dana, pa ćemo vidjeti dali ima kakvog efekta."