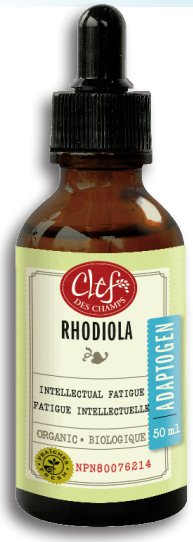

Rhodiola TEINTURE

Fatigue intellectuelle
Concentration

NPN 80076214
Format 50 ml

Chaque ml contient					
Rhodiola	racine fraîche	*Rhodiola rosea*	1:2	480 mg	Biologique
Alcool 30 %, certifié biologique					

Posologie

Intervention : 2-2,5 ml, 2 fois par jour.

Traitement : 3 ml, 1 fois par jour.

Mode d'emploi

Brasser avant l'utilisation. Prendre dans une gorgée d'eau, 15 à 30 minutes avant les repas. Ne pas prendre avant le coucher. Lors d'un traitement à long terme, donner 6 jours sur 7.

Mode d'action

Plante maîtresse de la santé cognitive, le rhodiola a une affinité particulière avec le cerveau. Il améliore la mémoire à court et à long terme, l'acuité mentale, la concentration, l'attention, les capacités d'apprentissage et les performances intellectuelles. Il stimule les fonctions cognitives en période de stress et de fatigue ainsi que les performances mentales lors de tâches cognitives complexes. Il réduit la fatigue mentale, l'anxiété et augmente le sentiment de bien-être. Neuroprotecteur et neurorégénérateur, il améliore les troubles de la mémoire liés au vieillissement. *Rhodiola rosea* agit sur les symptômes dépressifs et réduit les effets secondaires des antidépresseurs tricycliques tels que la fatigue physique et mentale.

Adaptogène stimulant, il aide l'organisme à mieux s'adapter au stress et renverse les effets néfastes du stress chronique en supportant l'axe hypothalamus-pituitaire-surrénales (HPS). Il module les niveaux de testostérone et de neurotransmetteurs clés pour l'axe HPS. Il améliore le fonctionnement du système endocrinien, plus particulièrement celui des glandes surrénales, de la thyroïde et du thymus. Ces actions permettent de réduire la fatigue, d'augmenter la production d'énergie et de stimuler le système nerveux central. Il influence les niveaux de sérotonine, dopamine et norépinéphrine nécessaires au bon fonctionnement du cortex cérébral en inhibant les enzymes responsables de leur dégradation. Il permet aussi d'améliorer l'endurance physique.

Hépatoprotecteur, cardioprotecteur et antioxydant, il réduit le stress oxydatif et protège les cellules contre les dommages oxydatifs causés par les radiations et les substances chimiques. Il est anti-inflammatoire et réduit les niveaux sanguins de protéine C-réactive et de créatinine kinase. Le rhodiola fortifie les défenses immunitaires lors de faiblesse immunitaire causée par la surcharge de travail, l'entraînement excessif, la chimiothérapie et la radiothérapie. Il freine aussi l'angiogenèse. De plus, il aide à réguler la glycémie et réduit les effets physiologiques liés au mal des montagnes.

Les principaux constituants du rhodiola sont des phénylpropanoïdes (rosavine, rosarine, rhodionine, rhodiosine, rosine), phényléthanoïdes (salidroside, tyrosol), flavonoïdes (kaempférol), acides organiques, huiles essentielles, sucres, acides gras et acides aminés.

Associations favorables

Avoine en infusion pour les troubles du système nerveux.

Ortie en infusion en cas de fatigue et d'épuisement.

Nervosithé en présence d'agitation et d'anxiété.

Sommeillethé lors de troubles du sommeil.

Millepertuis lors de symptômes dépressifs légers à modérés.

Utilisations traditionnelles

Système nerveux : symptômes dépressifs légers à modérés, épuisement, fatigue, brouillard mental, troubles de concentration et de mémoire, troubles cognitifs liés au vieillissement, maladies neurodégénératives, TDAH.

Autres : syndrome métabolique, mal des montagnes, prévention du cancer.

Historique

Le rhodiola est utilisé depuis longtemps en médecine traditionnelle chinoise, en médecine tibétaine et en Ayurvéda. Il fut également utilisé en médecine traditionnelle russe pour augmenter l'endurance physique, la productivité au travail, la longévité et contre diverses conditions telles que le mal des montagnes, la fatigue, l'anémie et les troubles nerveux. Bien que les recherches sur le rhodiola aient débuté dans l'ex-Union Soviétique vers les années 1960, elles ne sont devenues plus importantes que depuis la dernière décennie. L'utilisation du rhodiola pour ses vertus adaptogènes est maintenant bien établie dans plusieurs pays tels que la Russie et la Suède.

Contre-indications

Consulter un praticien de la santé avant d'en faire l'usage si vous êtes enceinte, si vous allaitez ou si les symptômes persistent ou s'aggravent. Cessez de prendre le produit si vous souffrez d'irritabilité ou d'insomnie. Ne pas utiliser si vous souffrez de trouble bipolaire ou de trouble du spectre bipolaire.

Interactions

Consulter un praticien de la santé si vous prenez des antidépresseurs, des contraceptifs oraux ou si vous suivez une hormonothérapie.

Références

Ahmed M., Henson D.A., Sanderson M.C., Nieman D.C., Zubeldia J.M., Shanely R.A. Rhodiola rosea exerts antiviral activity in athletes following a competitive marathon race. Frontiers in Nutrition, July 2015, volume 2, article 24, doi: 10.3389/fnut.2015.00024; 2015.

American Botanical Council. Rhodiola rosea, a Phytomedicinal Overview. HerbalGram number 56; 2002.

Brown R.P., Gerbarg P.L., Graham B. The Rhodiola Revolution. New York: Rodale; 2004.

Buhner Stephen H. Herbal Antibiotics, 2nd Edition. North Adams: Storey Publishing; 2012.

Chiang H.-M., Chen H.-C., Wu C.-S., Wu P.-Y., Wen K.-C. Rhodiola plants: Chemistry and biological activity. Journal of food and drug analysis 23 (2015) 359 e369; 2015.

Cuerrier A., Ampong-Nyarko K. Rhodiola rosea. Boca Raton: CRC Press; 2015.

Darbinyan V., Aslanyan G., Amroyan E., Gabrielyan E., Malmström C., Panossian A. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. Nord J Psychiatry 2007;61:343-348. Oslo. ISSN 0803-9488; 2007.

Dimpfel W., Schombert L., Panossian A.G. Assessing the Quality and Potential Efficacy of Commercial Extracts of Rhodiola rosea L. by Analyzing the Salidroside and Rosavin Content and the Electrophysiological Activity in Hippocampal Long-Term Potentiation, a Synaptic Model of Memory. Front. Pharmacol. 9:425. doi: 10.3389/fphar.2018.00425; 2018.

Foster S., Johnson L. R. Desk Reference to Nature's Medicine. Washington: National Geographic Society, 2006.

Hoffmann David. Medical Herbalism. Rochester; Healing Arts Press; 2003.

Hudson Tori. Resilience: The Role of Botanicals in Depression and Adaptation. Southwest Conference on Botanical Medicine; 2014.

Jacob R., Nalini G., Chidambaranathan N. Neuroprotective effect of Rhodiola rosea Linn against MPTP induced cognitive impairment and oxidative stress. Annals of Neurosciences, Volume 20, number 2, april 2013: doi: 10.5214/ans.0972.7531.200204; 2013.

Kasper S., Dienel A. Multicenter, open-label, exploratory clinical trial with Rhodiola rosea extract in patients suffering from burnout symptoms. Neuropsychiatr Dis Treat. 2017; 13: 889–898. doi: 10.2147/NDT.S120113; 2017.

Lee Y., Jung J.-C., Jang S., Kim J., Ali Z., Khan I.A., Oh S. Anti-Inflammatory and Neuroprotective Effects of Constituents Isolated from Rhodiola rosea. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013, Article ID 514049, doi.org/10.1155/2013/514049; 2013.

Mao J.J., Xieb S.X., Zeeb J., Soellera I., Lia Q.S., Rockwell K., Amsterdam J.D. Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial. Phytomedicine. 2015 March 15; 22(3): 394–399. doi:10.1016/j.phymed.2015.01.010; 2015.

Olsson E.M.G., von Scheele B., Panossian A.G., A randomized, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardized extract SHR-5 of the roots of Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue, Planta Med. 2009;75:105-112;2009.

Oppel Marissa. Review: Special Swedish Rhodiola Extract Shows Benefit for Mild to Moderate Depression. Herbalgram no. 77, February-April 2008.

Panossian A., Wikman G. Effects of Adaptogens on the Central Nervous System and the Molecular Mechanisms Associated with Their Stress—Protective Activity. Pharmaceuticals 2010, 3, 188-224; doi:10.3390/ph3010188; 2010.

Pengelly Andrew. The Constituents of Medicinal Plants, 2nd Edition. Cambridge: CABI Publishing; 2004.

Romm Aviva. Botanical medicine for women's health. St. Louis; Churchill Livingstone; 2010.

Romm Aviva. The Adrenal Thyroid Revolution. New York: Harper Collins Publisher; 2017.

Shevtsov V.A., Zholus B.I., Shervarly V.I., Vol'skij V.B., Korovin Y.P., Khristich M.P., Roslyakova N.A., Wikman G. A randomized trial of two different doses of a SHR-5 Rhodiola rosea extract versus placebo and control of capacity for mental work. Phytomedicine 10: 95–105; 2003.

Tilgner Marie S. Herbal Medicine from the Heart of the Earth, 2nd Edition. Pleasant Hill: 2009.

Williamson E., Driver S., Baxter K. Stockley's Herbal Medicines Interactions. Grayslake: Pharmaceutical Press; 2009.

Xia N., Li J., Wang H., Wang J., Wang Y. Schisandra chinensis and Rhodiola rosea exert an anti-stress effect on the HPA axis and reduce hypothalamic c-Fos expression in rats subjected to repeated stress. Experimental and Therapeutic Medicine 11: 353-359, 2016, DOI: 10.3892/etm.2015.2882; 2016.

Zapesochnaya G.G., Kurkin V.A., Boiko V.P., Kolkhir V.K. Phenylpropanoids as promising biologically active substances from medicinal plants. Pharmaceutical Chemistry Journal Vol. 29, No. 4; 1995.

Plantes fraîches biologiques du jardin.

Fabriqué selon les bonnes pratiques manufacturières.

SANS additif, colorant, sucre ajouté, gluten, soya ni OGM.

Kacher, végane et non irradié.