

ROZCHODNICE RŮŽOVÁ

Rhodiola rosea

Rozchodnica ružová

Další jména:

zlatý kořen,

arktický kořen



Nezaměňovat s ostatními druhy rozchodnic: *r.imbricata*, *r.sacra*, *r.quadrifolia*, *r.sachalinensis*.



ÚČINNÉ LÁTKY

Salidrosid (rhodiolosidy), rhodiolol, rosiridol, rosaviny a další látky.



ÚČINKY

Adaptogen: zmírňuje následky působení dlouhodobého mírného stresu. Funguje díky ovlivnění syntézy proteinů. Proti depresi, úzkosti, celkově povzbuzuje, zlepšuje psychickou kondici, chrání mozek a srdce a zlepšuje stažlivost srdečního svalu a celkový průtok věnčitými cévami, je antioxidační, protizánětlivá, antibakteriální, snižuje hladinu krevního cukru, proti rakovině: proti mutacím, zvětšování nádorů, proti metastázování, je cytostatická). Podpora plodnosti a pravidelnosti menstruačního cyklu. Zpomaluje progresi neurologických chorob (Alzheimerova a Parkinsonova nemoc). Předběžné studie antiartritického účinku.



POUŽITÍ

Jako adaptogen pro zdravé lidi v období zvýšeného stresu, zlepšení výkonu při mentální únavě, zvýšení fyzického výkonu, proti únavě celkově, deprese, úzkostná porucha, diabetes, prevence nemocí srdce a cév, odvykání od tabáku, od opiátů. reprodukční dysfunkce.



BEZPEČNOST

Při běžných dávkách se téměř nevyskytují nežádoucí účinky, ojediněle alergie, při vyšších dávkách se může vyskytnout podráždění, zhoršení nespavosti, bolest hlavy. Může zpomalovat metabolizaci mnoha léků v játrech. Může zesilovat účinek antidepresiv. Pro použití v těhotenství a kojení nemáme dostatek informací.



ZPŮSOB POUŽITÍ A DÁVKOVÁNÍ

Suchý ethanolový extrakt 400mg/den. Tekutý extrakt z kořene (1:2): 3-6 ml/den. Extrakt bývá standardizovaný na obsah 3%rosavinů a 1%salirosidu. Stresová únava / mentální výkon: 170–400 mg extraktu/den po 2–4 týdny , deprese (mírná–střední): 340–680 mg extraktu/den po 12 týdnů; méně účinná než sertralin, ale lépe snášená. V ČR existuje registrovaný lék s extraktem z rozchodnice- Vitango

Zdroje:

MAO, Jun J., et al. Rhodiola rosea versus sertraline for major depressive disorder: A randomized placebo-controlled trial. *Phytomedicine*, 2015, 22.3: 394-399.

LEKOMTSEVA, Yevgeniya; ZHUKOVA, Irina; WACKER, Anna. Rhodiola rosea in subjects with prolonged or chronic fatigue symptoms: results of an open-label clinical trial. *Complementary medicine research*, 2017, 24.1: 46-52.

IVANOVA STOJCHEVA, Emilija; QUINTELA, José Carlos. The effectiveness of rhodiola rosea L. Preparations in alleviating various aspects of life-stress symptoms and stress-induced conditions—encouraging clinical evidence. *Molecules*, 2022, 27.12: 3902.

BERNATONIENE, Jurga; JAKSTAS, Valdas; KOPUSTINSKIENE, Dalia M. Phenolic compounds of Rhodiola rosea L. as the potential alternative therapy in the treatment of chronic diseases. *International Journal of Molecular Sciences*, 2023, 24.15: 12293.

DARBINYAN, V., et al. Rhodiola rosea in stress induced fatigue—a double blind cross-over study of a standardized extract SHR-5 with a repeated low-dose regimen on the mental performance of healthy physicians during night duty. *Phytomedicine*, 2000, 7.5: 365-371.

SPANAKIS, Marios, et al. Pharmacoepidemiological Data on Drug–Herb Interactions: Serotonin Syndrome, Arrhythmias and the Emerging Role of Artificial Intelligence. *Pharmacoepidemiology*, 2025, 4.4: 22.

DRAFI, Frantisek, et al. Rhodiola rosea L. Extract, a Known Adaptogen, Evaluated in Experimental Arthritis. *Molecules*, 2023, 28.13: 5053.