

Rhodiola

Inleiding

Rhodiola staat bekend als rozewortel en is een adaptogene plant. Dat wil zeggen dat onderdelen van deze plant je lichaam en geest op een natuurlijke manier helpen in stressvolle perioden. Het heeft namelijk een gunstig effect op de hypothalamus (het begin van de stress-as in je hersenen) die verantwoordelijk is voor de aanmaak van het stresshormoon cortisol. Daardoor komt er bij stress minder cortisol vrij.

Rhodiola werkt effectief bij stress, geeft meer rust en helpt om hormonale functies beter te laten verlopen. Het kruid kan ook je serotonine*- en dopamineaanmaak** verhogen en staat daarom bekend als een natuurlijke anti-depressiva. Ook verbetert het de transport van 5-HTP en tryptofaan. Dit zijn stoffen die nodig zijn in voor de aanmaak van serotonine en dopamine.

*Serotonine heeft een positieve invloed op de geheugen, stemming, slaap, emotie en eetlust. En heeft het een belangrijke rol bij de verwerking van prikkels die tot pijn kunnen worden omgezet. Het remt en filtert deze prikkels.

**Dopamine speelt een belangrijke rol bij beloning, motivatie en het gevoel van geluk, tevredenheid, genot en blijdschap.

Functie:

- Reguleert de stress-as (de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as) die verantwoordelijk is voor de aanmaak van het stresshormoon cortisol
- Helpt beter te slapen
- Vermindert onrust
- Is een krachtige anti-oxidant (het remt dus ontstekingen en oxidatieve stress)
- Helpt bij de aanmaak van de neurotransmitters dopamine (positieve stemming) en serotonine (goede slaap, emotie, verwerken pijnprikkels).

Rhodiola wordt ingezet bij:

- Onrust
- Stress
- Overspanning / burn-out
- Slaapproblemen
- Sensitisatie (meerdere pijnplekken)

Verantwoordelijkheid

Het gebruik van voedingssuppletie (welke suppletie, de hoeveelheid, de frequentie, op welk moment van de dag, in combinatie met welke andere suppletie e.d.) en eventuele positieve of negatieve bijeffecten daarvan is altijd op eigen verantwoordelijkheid. Ga ook na of de suppletie een positieve of negatieve interactie kent met andere supplementen en/of medicatie.

U kunt altijd gratis uw vragen hierover voorleggen aan de orthomoleculaire therapeuten van VitaKruid (www.vitakruid.nl), aan mij voorleggen (Arend Nijenhuis) en/of bespreken met uw huisarts.

www.arendnijenhuis.nl

Specialist in herstel bij aanhoudende pijn-, stress-, ademhalings- en/of vermoeidheidsklachten!