Rhodiola Mix

+ Cordyceps + Yams

Adaptogene sind Natursubstanzen, die dem Körper dabei helfen, sich an Stresssituationen anzupassen. Einige sind ganz besonders wirksam. Zu diesen Superadaptogenen zählen Rhodiola, Cordyceps und Yams.

Stress und die Folgen

Einem Teufelskreis ähnlich, verfallen die meisten Menschen in stressigen Zeiten zusätzlich in eine verstärkt ungesunde Lebensweise und tendieren dazu, Erleichterung bei Drogen, Alkohol, Tabak oder abnormalen Essgewohnheiten zu suchen anstatt ihren Körper zu entlasten. Krank macht nicht kurzfristiger Stress, sondern Dauerstress. Er begünstigt Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen Arterienverkalkungen, Migräne, Kopfschmerzen, Magen-Darmprobleme, Verstärkung von Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Herabsetzung der Immunabwehr, Nachlassen der Denk- und Konzentrationsfähigkeit, Östrogenmangel, Libido- und Potenzprobleme, Depression, Hautprobleme, Haarausfall und vieles mehr.

Die Kombination der drei Anti-Stress-Substanzen Rhodiola, Cordyceps und Yams bringt noch mehr Vorteile durch Synergieeffekte. Der Alltag ist leichter bewältigbar, selbst in Zeiten äußerster geistiger oder körperlicher Belastung. Sie sorgt für gelassenes, ruhiges und kraftvolles Vorgehen bei guter Stimmung. Die wirkungsvolle Mischung dient dem Stressabbau, der Förderung von geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit, der Steigerung von Potenz und Libido sowie als Naturmittel gegen Müdigkeit und Depression.

Antistresspflanze Rhodiola

Rhodiola rosea ist ein wirkliches Naturwunder, weil diese Pflanze all das bietet, was sich der Mensch heute wünscht: Viel leisten können, sich alles merken, gut drauf und dabei nicht so anfällig für Stress und seine negativen Folgen sein. Tatsächlich vermag das Rhodiola!

In seiner Wirkung gegen Stress und Depressionen bei gleichzeitiger Leistungssteigerung in körperlicher und geistiger Hinsicht ist Rhodiola selbst so wirksamen Kräutern wie Johanneskraut, Gingko Biloba und Panax Ginseng weit überlegen und dabei weitaus besser verträglich als Panax Ginseng.

Ein wesentlicher Grund dafür ist die durch Rhodiola verstärkte Ausschüttung und erhöhte Wirksamkeit der Botenstoffe des Gehirns Serotonin, Dopamin und Norepinephrin. Dadurch steigen Wohlgefühl und Antrieb, die intensivierte Gehirnaktivität macht lebendiger und führt zu besserer Konzentration. Auch der Endorphinspiegel (Glücksgefühle) wird erhöht.

Zahlreiche Studien zeigten eine deutliche Verbesserung von Lernkapazität, Denkleistung, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Rhodiola scheint überhaupt die Lernpflanze schlechthin zu sein, denn positiv gestimmt, lernt man auf jeden Fall leichter. Die antidepressive Wirkung wurde in einer Studie mit 150 Personen nachgewiesen, die unter klar diagnostizierten Depressionen litten. Nach einem Monat waren bei zwei Dritteln der Teilnehmer keine Symptome mehr feststellbar. Gleichzeitig nahmen ihre Aktivitäten zu und sie waren geselliger als bei Studienbeginn. Sowohl tageszeitliche als auch allgemeine Erschöpfung waren verschwunden.

Aber auch Sportler und alle, die körperlich viel leisten müssen, sind mit Rhodiola gut beraten. In den siebziger Jahren war Rhodiola die „Geheimwaffe“ russischer Sportler und Kosmonauten, die damit ihre mentale und psychische Energie stärkten.

Dabei schützt Rhodiola den Körper vor den Folgen des Stresses: Es kommt zu einer Anpassung der natürlichen Stressreaktion.

Gehirn und Herz profitieren von der Reduktion der körpereigenen Stresshormonausschüttung (Corticotrophin Releasing Factor).

Bestimmte Inhaltsstoffe haben sogar herzschützende, krebsvorbeugende, gewichtsreduzierende und aufgrund der Verbesserung der Reparaturmechanismen in der DNA auch noch verjüngende Wirkung.

Kraftspender Cordyceps

Der Pilz Cordyceps sinensis ist verwandt mit dem Reishi und dem Shiitake, doch erst seit etwa 10 Jahren wirklich verfügbar. Zuvor war er eine absolute Rarität, wuchs der echte Cordyceps sinensis doch ausschließlich in unzugänglichen Gebieten Tibets auf dem Kopf einer in 4000 m Höhe lebenden Raupe. Erst einer in den USA ansässigen chinesischen Forschergruppe gelang die Kultivierung und Fermentation des wertvollen Pilzes. Seitdem ist er in den USA millionenfach erprobt, bewährt und endlich auch erschwinglich. Noch zu Zeiten chinesischer Kaiser bezahlte man ein paar Tagesrationen des lebensverlängernden und Altersvorgänge verlangsamenden Heilpilzes mit einer Unze Gold! Cordyceps ist auch für Sportler sehr geeignet.

Chinesischen Athleten gelang es vor ein paar Jahren unter einer mit Cordyceps angereicherten Diät, Weltrekorde aufzustellen. Die maximale Sauerstoffaufnahme nimmt bei Einnahme des Vitalpilzes zu, die anaerobe Schwelle steigt deutlich an, Ermüdung tritt erst später ein, die Erholungszeit nach körperlicher Belastung wird verkürzt.

Aber auch wer – weniger spektakulär – nur einfach „weniger müde“ sein will, wird Cordyceps schätzen. Denn auch dabei spielen dieselben Wirkungen eine Rolle. Eine chinesische Studie mit älteren Patienten, die am Müdigkeitssyndrom litten, bestätigte die signifikante Verbesserung im Wachheitsgrad mit 80 bis 90%. Sie konnten Kälte besser ertragen, ihr Gedächtnis war besser und sie waren sexuell aktiver. Der Cordyceps Pilz wirkt antidepressiv, immunaktivierend, stärkt viele Organsysteme wie Leber, Lunge, Nieren, Herz und Kreislauf. Bei Nebennierenschwäche baut er Cortisol wieder auf und ist damit auch bei Allergien und chronischen Entzündungen wertvoll.

Yams bei Erschöpfung

Auch Yams ist ein Adaptogen. Es hilft dem Körper bei Stress von der Alarmphase schneller in die Stressanpassungsphase zu kommen. Dadurch werden die schädlichen Effekte von Stress auf den Körper

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.

reduziert. Denn sein Diosgenin stimuliert die Produktion von DHEA in den Nebennierendrüsen. DHEA, „das Hormon der Jugend“, ist ein natürliches Prohormon, das von den Nebennieren produziert wird. Daraus bildet der Körper sowohl weibliche Geschlechtshormone als auch männliche und darüber hinaus das Wachstumshormon IGF, das bei Mangel zu geringem Wachstum in der Jugend, später zu Fettgewebe am Bauch, erhöhten Blutfettwerten und niedrigem Blutzuckerspiegel führen kann.

Yams regt das DHEA an, indem es Stress reduziert. DHEA und Cortisol sind Gegenspieler. Cortisol steigt an, wenn DHEA im Körper abnimmt und umgekehrt. Das ist einerseits unter Stress der Fall, häufig auch bei Nahrungsmittelintoleranzen etwa auf Histamin und andererseits tendenziell ab etwa 30 Jahren.

Die Abnahme von DHEA im Körper hängt eng mit der Alterung zusammen, in einem Alter von 80 Jahren macht es nur noch etwa 10 bis 20 % vom ursprünglichen Spitzenwert in der Jugend aus. DHEA ist äußerst wichtig für die Zellerneuerung und um stressbedingte Prozesse im Körper zu entschärfen. Es sind genau die Prozesse, die uns unter anderem schneller altern lassen.

Yams ist daher bei Burnout zum Wiederaufbau erschöpfter Hormone genauso günstig wie während Stressphasen, bei hormonellen Ungleichgewichten von Mann und Frau und generell im fortschreitenden Alter.

Was bei Einnahme zu beachten ist

Bei empfindlichen Menschen kann es bei Einnahme in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen.

Rhodiola + Cordyceps + Yams unterstützen bei:

- Akne (stressbedingt)
- Alterung vorzeitiger
- Alzheimer
- Angst (und Ärger, Trauer, Melancholie)
- Burnout
- Cortisolmangel
- Depression
- Diabetes
- Erschöpfung
- Gefäßerkrankungen (Cholesterin, Triglyceride, Blutdruck)
- Haarausfall
- Impotenz
- Immunsystem
- Konzentrationsschwäche
- Leistungssteigerung
- Libidomangel
- Nebennierenschwäche
- Nervenschwäche
- Parkinson
- Schlaflosigkeit
- Stress

© Verein Netzwerk Gesundheit | Postfach 10 | 8382 Mogersdorf Nicht für kommerzielle Zwecke und nicht ohne Zustimmung veröffentlichen.