

## RHODIOLA MIX

- Super-Adaptogen-Trio Rhodiola, Cordyceps und Yams
- Die Rhodiola rosea (Rosenwurz) war schon die “Geheimwaffe” der Wikinger und machte sie furchtlos, stark und widerstandsfähig in Bezug auf jegliche Art von Stress
- Kombination der drei Anti-Stress-Substanzen bringt noch mehr Vorteile durch Synergieeffekte

### WIRKUNGEN

#### Stress

- Reduziert den unter Stress vermehrt anfallenden CRF (Corticotropin Releasing Factor)
- Selbst bei Dauerstress überrollen die Stresshormone den Körper nicht
- Reduziert schädlichen Effekte von Stress auf den Körper
- Anhaltender Stress löst schwere Erkrankungen aus, treibt die Alterung durch Oxidation voran, führt zu Müdigkeit, Reizbarkeit, Anspannung, Lustlosigkeit und Burnout

#### Psyche

- Verbessert Wohlbefinden und Antrieb
- Verstärkte Ausschüttung und erhöhte Wirksamkeit der Botenstoffe des Gehirns Serotonin, Dopamin und Norepinephrin
- Gegen Depressionen
- Erhöht Endorphinspiegel (Glücksgefühle)
- Ideal für Ängstliche, Trauernde und Überfürsorgliche
- Krisen wie Trauer, Trennungen sind besser bewältigbar
- Hilft auch bei saisonalen affektiven Störungen und leichten Formen von Schizophrenie
- Man bekommt schnell wieder einen klaren Kopf und hat seine Emotionen im Griff

#### Gehirn

- Anregende Wirkung
- Erhöht Konzentration und geistige Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit durch intensivere Gehirntätigkeit
- Stärkt die Hirnleistung und die Lernfähigkeit

#### Parkinson

- Schützender Einfluss auf Nerven, dopaminfördernde Wirkung

#### Müdigkeit

- Steigert die körperliche Leistungsfähigkeit
- Stimulierende Eigenschaften, erhöht die bioelektrische Aktivität
- Stärken mentale und psychische Energie
- Auch bei chronischer Müdigkeit

#### Schlaf

- Verbessert den Schlafrhythmus und erleichtert das Ein- und Durchschlafen
- Selbst bei Jetlag oder Schichtarbeit

#### Beziehungen

- Hilft bei sexuellen Dysfunktionen des Mannes und kann bei Frauen mit ausbleibender Regel günstig sein. Die Libido wird gesteigert und beide Partner sind besser gestimmt und gelassener

#### Leber

- Schützt die Leber vor Umweltgiften
- Hilft bei Fettabbau und Gewichtsreduktion

**Ohren**

- Verbessert das Gehör, hilft oft bei Tinnitus

**Diabetes**

- Senkt den Blutzuckerspiegel bei Diabetikern und zeigt vorbeugende Eigenschaften in Bezug auf Diabetes

**Schilddrüse**

- Verbessert die Schilddrüsenfunktion ohne eine Überfunktion zu verursachen

**Thymus**

- Verbessert die Funktion der Thymusdrüse und verzögert ihre Rückbildung beim Altern

**Herz, Kreislauf, Gefäße**

- Verringert Katecholamine und Kortikosteroide, die bei Stress in den Nebennieren freigesetzt werden. Dadurch sinken Blutdruck, Cholesterin und Kaliumspiegel
- Durch gesenktes Cholesterin wird das Herz dabei unterstützt, sich an Stress anzupassen
- **Sport**
- Erhöht die Aufmerksamkeitsspanne, verkürzt die Erholungszeit nach einer längeren Trainingseinheit und steigert Enzyme, RNA und Proteine, die nach dem Training für die Erholung des Muskels wichtig sind
- Wirkt leistungssteigernd, verbessert die Sauerstoffversorgung und regt die Glykogensynthese in Muskeln und Leber sowie den Muskelaufbau generell an

**Krebs**

- Erhöht die körpereigene Antitumor-Aktivität
- Der Extrakt scheint bei Blasenkrebs günstig zu sein. In mehreren Experimenten mit verschiedenen Krebsarten, einschließlich Adenokarzinomen, führte die Verwendung von Extrakten aus Rosenwurz zu signifikant erhöhten Überlebensraten

**Langlebigkeit**

- Fördert eventuell Langlebigkeit. Fruchtfliegen lebten mit Rhodiola um durchschnittlich 24 Prozent länger!
- Yams steigert DHEA und das Wachstumshormon IGF
- DHEA ist äußerst wichtig für die Zellerneuerung und um stressbedingte Prozesse im Körper zu entschärfen
- Vor allem im fortschreitenden Alter da DHEA kontinuierlich abnimmt

**ZU BEACHTEN**

- Bei empfindlichen Menschen kann es bei Einnahme in Verbindung mit Kaffee zu Herzklopfen kommen
- Für Menschen mit manischen Zuständen oder Wahnvorstellungen ist Rhodiola nicht geeignet
- Aufgrund der anregenden Wirkung nur morgens und mittags, nicht nachmittags oder abends einnehmen
- Ob es Wechselwirkungen mit Psychopharmaka gibt, ist nicht bekannt
- Schafft keine Abhängigkeit, ist jederzeit wieder absetzbar
- Um alle Vorteile nutzen zu können, ist eine längerfristige Einnahme empfohlen
- Schwangerschaft/Stillzeit: nicht erlaubt (zu wenig erforscht)