

Rhodiola

EXTRACTO

(Rhodiola Rosea)

> 3% de rosavinas y 1% de salidrósidos.

ESTRÉS, FATIGA, RENDIMIENTO
FÍSICO Y MENTAL



COFEPRIS: 243300co362100

Adaptógeno (estimulante), antiarrítmico (protege contra los latidos cardiacos irregulares), antidepresivo, antioxidante, antiviral, cardioprotector, estimulante del sistema inmunitario, estimulante leve del sistema nervioso central, nervioso, neuroprotector.

DESCRIPCIÓN

Esta raíz es muy potente. Aumenta la energía y resistencia física. Gracias a sus componentes activos, se mejora la producción de serotonina y dopamina en los receptores opioides de las neuronas, por lo que es excelente para combatir la depresión. Es un apoyo al trabajo intelectual, ya que mejora la circulación cerebral, mejora la memoria y llena el cerebro de energía. Además, es excelente antioxidante y reduce el cortisol, que es una hormona que incrementa el estrés. Ha sido ampliamente utilizado por atletas y cosmonautas rusos para aumentar la energía. También protege el sistema cardiaco del estrés y arritmias y apoya a procesar una actividad antioxidante significativa.

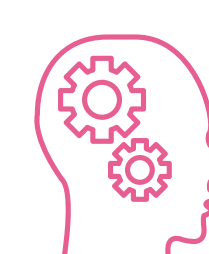
USOS EN EL TIEMPO

Rhodiola tiene una larga historia de uso en el Tibet, Siberia y Escandinavia. En la medicina tibetana, se usa para nutrir los pulmones y tratar problemas respiratorios como tos con sangre y neumonía. También se usa para bajar la fiebre, mejorar la circulación sanguínea y aumentar la energía. Las hojas carnosas de una especie relacionada, Rhodila wallichiana, su utiliza en Nepal como cataplasma para heridas y quemaduras.

En Siberia, la rhodiola se tomaba regularmente, especialmente durante los inviernos fríos y húmedos para prevenir enfermedades. Rhodiola fue observado por primera vez en Occidente por Dioscórides, el famosos médico griego. En su texto clásico, De Materia Médica (77 EC), señaló que existía en la Macedonia montañosa y que la raíz tenía un olor distintivo, fragante, parecido a una rosa. Linnaeus, el padre de la botánica moderna, le dio a esta planta su nombre botánico occidental oficial, Rhodiola rosea. En su libro, Materia Médica (1749), mencionó que era un astringente que se usaba para personas con hernias, leucorrea (secreción vaginal), disentería, histeria y dolores de cabeza. La Rhodiola era popular entre los antiguos vikingos, quienes la usaban para mejorar la resistencia mental y física y se incluyó en la primera farmacopea sueca en 1755.



Glucosa



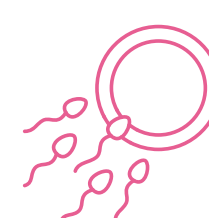
Función cognitiva



Salud inmunitaria



Memoria



Fertilidad



Resistencia física



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

USOS MODERNOS

Gracias a sus componentes activos, se mejora la producción de serotonina y dopamina en los receptores opioides de las neuronas, por lo que es excelente para combatir la depresión. Es un apoyo al trabajo intelectual, ya que mejora la circulación cerebral, mejora la memoria y llena el cerebro de energía. Rhodiola rosea extra se ha sometido a extensas pruebas clínicas, farmacológicas y toxicológicas en humanos y animales. Los beneficios para la salud se han demostrado clínicamente utilizando extracto estandarizado de raíz de Rhodiola rosea (con al menos 3% de rosavina y 1% de salidroside).

BENEFICIOS

Fortalece el sistema nervioso y se ha demostrado que mejora el estado de alerta cognitiva.

Reduce la fatiga, mejora la memoria y alivia la depresión moderada.

Trata la depresión deficiente (asténica) o depresión estancada.

Es ideal para el mal de altura (usado con cordyceps, reishi y tulsi).

Apoya con el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en adultos.

Ayuda a las personas a recuperarse con traumatismos craneoencefálicos, si se usa con centella asiática, bacopa y extracto de ginko.

La rhodiola también puede actuar para prevenir o tratar el agotamiento inmunológico causado por el exceso de trabajo (burnout), en entrenamiento físico excesivo, la quimioterapia o la radioterapia.

Protege las células y órganos contra daños químicos y de radiación.

Como todos los adaptógenos, la rhodiola tiene efectos sobre los sistemas endocrino, nervioso e inmunológico.

Ayuda a equilibrar los niveles de azúcar en la sangre.

Disminuye los síntomas de la enfermedad de Parkinson.

Reduce la rigidez y los espasmos musculares.

Mejora la función reproductiva masculina y femenina.

En los hombres, mejora la disfunción eréctil y en las mujeres alivia la amenorrea y la infertilidad causadas por pequeños desequilibrios hormonales o estrés.

Previene el daño cardíaco y las arritmias inducidas por el estrés.

Mejora la fuerza del músculo cardíaco.

Debido a sus beneficios de amplio alcance, se puede utilizar para personas con enfermedad de Alzheimer en etapa temprana, fibromialgia, síndrome de inmunodeficiencia por fatiga crónica.

CONTRAINDICACIONES

Deben evitar usar Rhodiola las personas que tienen trastorno bipolar o episodios maniacos ya que puede empeorarlos. También puede causar insomnio en personas sensibles, tos seca, estreñimiento seco, sequedad vaginal y ojos o piel secos.

Se debe tener cuidado cuando se toman antidepresivos. Los efectos secundarios más frecuentes (según Brown et al) son activación, agitación, insomnio, ansiedad y dolor de cabeza ocasional.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

RECOMENDACIONES

Rhodiola es ideal para aliviar bochornos y sudores en la menopausia debido a sus propiedades secantes. Si aún no estás en esta etapa pero quieres aprovechar sus beneficios, considera combinarla con algo humectante como el ghee.

MODO DE EMPLEO Y DOSIS

1 cucharada (incluida en tu frasco)= 1 g. 1 cápsula= 500 mg

El extracto de rhodiola se puede tomar mezclado con jugos, con agua, té o café.

La dosis mínima recomendada es de 300 mg al día y la dosis máxima recomendada es de 1 gramos al día de lunes a viernes con descanso sábado y domingo (siempre debe tomarse por las mañanas ya que puede interrumpir el sueño en personas sensibles). No se debe exceder en su consumo.

PRESENTACIONES

100 gramos

50 gramos

120 cápsulas de 500mg cada una (60g)

ALMACENAMIENTO Y VIDA ÚTIL

En un lugar frío y seco. Aislado de humedad, luz y oxígeno.

Vida útil 36 meses

INGREDIENTES Y COMPOSICIÓN QUÍMICA

Extracto en polvo de raíz Rhodiola rosea con al menos 3% de rosavinas y 1% de salidrósidos. Parte utilizada: raíz.

Composición química: Rhodiola contiene rosavin (rosavin, rosin, rosarin), salidrósidos, flavonoides / fenólicos (rodiolin, rodionin, p-tyrosol) y monoterpenos aromáticos como el geraniol.

SABOR / ENERGÍA

Dulce, ligeramente amargo, picante, fresco, seco.

UBICACIÓN

Rhodiola es originaria de las regiones circumpolares del norte de Canadá, Escandinavia y Siberia. También se encuentra en elevaciones más altas en los Alpes, los Pirineos y las montañas de los Cárpatos en Europa. Ahora se cultiva en Canadá, Finlandia, Suecia y Rusia. Prefiere suelos secos y arenosos, temperaturas frescas y pleno sol.



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx

CERTIFICACIONES



DECLARACIÓN NUTRIMENTAL

EXTRACTO EN POLVO DE RHODIOLA 3% (*Rhodiola rosea*)

Para un envase con 100 g / 1 gramo por porción

1 gramo por porción	Por porción	Por 100 g
Contenido energético por porción*	18 kcal (75 kJ)	180 kcal (753 kJ)
Proteínas	3,9 g	3.93 g
Grasa Total	0,0 g	0,49 g
Carbohidratos disponibles	8,1 g	81.48 g
Fibra dietética	0,5 g	5,56 g
Sodio	0,7 mg	7.92 mg
Calcio	6,5 mg	656 mg

Extracto estandarizado (3% Rosavinas, 1% Salidroside)

100 porciones por envase

*Utilizar cuchara medidora incluida en el envase

REFERENCIAS

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6208354/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29325481/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26502953/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5370380/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28219059/>

[https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii-S0944711315000331](https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711315000331)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6288277/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6345333/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7670727/>



ancestra



ancestra.mx



2211 08 5471

ancestra.mx