

RÓŻENIEC GÓRSKI WYCIĄG Z KORZENIA

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

60 KAPSUŁEK P4139

SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 3 kapsułki dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

PRODUKT BEZGLUTENOWY.

NIE ZAWIERA:



oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, substancji słodzących, aromatów, barwników.



CHARAKTERYSTYKA:

- Połączenie w jednej kapsułce nieprzetworzonego korzenia różenia górskiego z wyciągiem z korzenia różenia górskiego.
- Ekstrakt z korzenia różenia górskiego standaryzowany na zawartość substancji czynnych - rozawin i salidrozydu.
- Różeniec górski (*Rhodiola rosea*) zwany jest także „arktycznym korzeniem” lub „złotym korzeniem”. Nazwa *rodhiola* wiąże się z różanym zapachem kłączy tej rośliny.
- Dodatek PhytO₂X® w celu zachowania świeżości składników.

BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Działanie adaptogenne – zwiększenie odporności organizmu na stres emocjonalny^{1,2}.
- Zmniejszenie zmęczenia^{3,5}.
- Zwiększenie wytrzymałości⁴.
- Wpływ na krążenie krwi i aktywność umysłową^{4,5,6} oraz poznawczą.

DLA KOGO:

- Dla osób prowadzących aktywny tryb życia.
- Dla osób, które żyją w stresie.
- Dla osób, które odczuwają zmęczenie.

POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Ashwagandha wyciąg z korzenia
- Żeń-szeń syberyjski wyciąg z korzenia
- Ubiquinol 100 mg

RÓŻENIEC GÓRSKI WYCIĄG Z KORZENIA

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (3 kapsułki) zawiera:

Standaryzowany sproszkowany ekstrakt z korzenia różenia górskiego (DER 5:1) w tym: rozawiny (3%) salidrozyd (1%)	750 mg 22,5 mg 7,5 mg
Korzeń różenia górskiego (proszek)	300 mg

Substancja glazurująca: hydroksypropylometyloceluloza; substancje przeciwbrylające: sole magnezowe (roślinnych) kwasów tłuszczowych, dwutlenek krzemu; substancja wypełniająca: celuloza; przeciwutleniacze: kwas askorbinowy i karoteny (sproszkowana mieszanina*).

*PhytO₂X® jest specjalną mieszaniną występujących w naturze przeciwutleniaczy, której celem jest zachowanie świeżości składników.

Ostrzeżenie: Osoby zażywające leki lub chore powinny przed zażyciem skonsultować się z lekarzem. Nie stosować u dzieci, kobiet w ciąży i w trakcie laktacji. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Zrównoważona dieta oraz zdrowy tryb życia są ważne.

BADANIA NAUKOWE:

- Mechanizm działania związków aktywnych różenia górskiego polega m.in. na normalizacji uwalniania hormonu stresu (kortyzolu) oraz zwiększeniu metabolizmu energetycznego poprzez aktywację syntezy ATP w mitochondriach¹.
- Działanie różenia górskiego zwiększające odporność na stres, może polegać również na zwiększeniu stężenia serotoniny w podwzgórzu i śródmózgowiu, a także zmniejszeniu nagłego uwalniania peptydów opioidowych wytwarzanych w organizmie w odpowiedzi na stres, co może działać ochronnie na układ nerwowy².
- W badaniu w grupie 10 mężczyzn poddanych 30-minutowemu treningowi na rowerze stacjonarnym odnotowano wpływ sproszkowanego korzenia różenia na zwiększenie tolerancji na wysiłek fizyczny. Po jednorazowej przedtreningowej suplementacji różencem górskim w ilości 3 mg/kg masy ciała stwierdzono istotne zmniejszenie poziomu subiektywnie odczuwanego zmęczenia w porównaniu do osób niestosujących suplementacji³.

- Badanie w grupie 56 lekarzy i lekarek podczas dyżurów nocnych wykazało, że 2-tygodniowa suplementacja wyciągiem z korzenia różenia górskiego w ilości 170 mg dziennie (zawierającym ok. 4,5 mg salidrozydu) wpłynęła na wzrost funkcji poznawczych mózgu w porównaniu z grupą kontrolną, otrzymującą w tym samym czasie placebo⁴.
- Badanie w grupie 40 studentów podczas sesji egzaminacyjnej wykazało, że spożywanie przez 20 dni wyciągu z różenia górskiego SHR-5 (standaryzowanego na 2,5% salidrozydu) w ilości 50 mg dziennie wpłynęło na poprawę sprawności fizycznej, psychomotorycznej, koncentracji, obniżenie zmęczenia psychicznego, zmniejszenie senności, lepszą motywację do nauki oraz ogólne lepsze samopoczucie⁵.
- Wyniki badania w grupie 50 mężczyzn wykazały, że spożywanie ekstraktu z korzenia różenia górskiego WS*1375 (standaryzowanego na 3-8% rozawin, DER 1,5-5:1) w ilości 400 mg dziennie przez 12 tygodni wpłynęło na większą efektywność pracy umysłowej, na którą składały się: krótszy czas reakcji na bodźce, zwiększona dokładność działania, szybsze wykonywanie zadań, mniejsza podatność na rozpraszanie⁶.

OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Różeniec górski pomaga zwiększyć wytrzymałość, działa adaptogenie chroniąc komórki podczas stresu spowodowanego wysiłkiem fizycznym.
- Różeniec górski dzięki właściwościom przeciwutleniającym chroni komórki przed stresem oksydacyjnym.
- Różeniec górski pomaga organizmowi przystosować się do stresu emocjonalnego i wysiłku fizycznego, pomaga stymulować układ nerwowy, wpływa na niwelowanie zmęczenia wywołanego stresem, spadek wydajności pracy, pomaga stymulować percepcję.
- Różeniec górski przyczynia się do prawidłowego krążenia krwi, dzięki czemu zwiększa aktywność umysłową i poznawczą.
- Różeniec górski wspiera prawidłowe funkcje układu pokarmowego.

Bibliografia:

- Int. J. Psychiatry Clin. Pract. 2018; 22(4):242-252.
- Ann. Acad. Med. Siles. 2011; 65:77-82.
- J. Sports Med., 2014; 2014:563043.
- Phytomedicine 2000; 7(5):365-371.
- Phytomedicine 2000; 7(2):85-89.
- Clinical Neurophysiology 2016; 127(9):e290.