

Roten av rosenrot, **Sedi rosei rhizoma**



Rosenrot-baserade preparat hör till
ATC gruppen: N06B D

Skärpa och koncentration

Aven om Rosenrot har en förmåga att påverka hela kroppen positivt verkar glykosiden salidrosid framför allt på hjärnan. Glykosiden understöder hjärnans aktiviteter och åstadkommer att såväl de medvetna som de omedvetna funktionerna förbättras. Energin ökar genom att de signalsubstanser som gör att hjärnan fungerar optimalt balanseras. Den effekten är snabb. Redan 30 minuter efter intag märks en lätthet att koncentrera sig. Man distraheras inte längre och får därmed mer gjort.

Förbättrat humör och ökad lust

En forskargrupp (Saratikov och medarbetare) kunde redan 1978 visa att de aktiva komponenterna i Rosenroten, salidrosid och rhodosin, har en positiv effekt på nivåerna av signalsubstanser i det limbiska systemet, där lustcentret är beläget. Detta centrum styr funktioner som glädje, lust och känslor. Det är förklaringen till att Rosenrot kan stimulera den sexuella lusten både hos män och kvinnor. Kliniska studier samt flera fallrapporter intygar ökade lustkänslor, större benägenhet att få orgasm, med mera.

Hormoner

Studier på djur har visat att Rosenrot har förmåga att öka könshormonernas aktivitet. Hos hondjur ledde intag av Rosenrot till en ökad östrogen aktivitet, också en ökad fertilitet. Hos handjur gav Rosenrot upphov till ökad testosteron - aktivitet med en ökad muskelupbyggnad (Tomsk State University, 1987).

Sexuella problem hos män

Män med problem med bristande erektion och/eller för tidig sädesavgång studerades av 1987. 35 av dem fick 2 tabletter Rosenrot per dag under tre månader. 26 av männen fick en påtagligt förbättrad sexuell förmåga. Prostatavätskan normaliserades, och halten av manliga könshormon steg (Herbalgram, 2002).

Hormonella problem hos kvinnor

Rosenrot gavs till 40 kvinnor med utebliven menstruation (amenorré) och oförmåga att bli gravida. Efter 14 dagars intag återfick 25 av de 40 kvinnorna normal menstruation. Efter ytterligare några månaders intag blev 11 av de 40 kvinnorna gravida.

Det finns flera rapporter i litteraturen som visar att intag av Rosenrot bidrar till möjligheten att bli gravid (att koncipiera). Några få månaders behandling med Rosenrot har lett till normal graviditet (Eagon P och Herbagram N, 2002).

Rosenrot och nedstämdhet

Effekten av Rosenrot har undersökts hos patienter med psykisk depression, behandlade med sedvanliga skolmedicinska antidepressiva medel. De patienter som kompletterade medicineringen med Rosenrot kom ur sin depressiva sinnesstämning 30% snabbare än patienterna i kontrollgruppen. Inte bara reducerades depressiva symtom snabbare, bieffekterna av antidepressiv medicinering minskade dramatiskt när patienterna samtidigt tog Rosenrot.

Forskargruppen Brichenko (se referenser nedan) och medarbetare studerade möjligheten att Rosenrot motverkar se antidepressiva medicinernas biverkningar. Forskarna noterade att de depressiva symtomen lindrades, patienterna orkade också mer, kraftlösheten försvann och initiativförmågan återvände. Biverkningarna av de antidepressiva medicinerna, muntorrhet, hjärtklappning, förstoppning och huvudvärk, reducerades.

Det förefaller troligt att detta beror på att Rosenrot har förmågan att öka serotoninhalten i blod och vävnad.

Se i detta sammanhang referenserna 9, 10 och 11 i [referenslistan](#)

Hjärnans kapacitet

Under inverkan av stress blockeras hjärncellernas förmåga att tillgodogöra sig energi, hjärncellernas kommunikation försämras, serotonin och övriga signalsubstanser minskar i koncentration. Det innebär att koncentration, tankeskärpa och initiativförmåga avtar. Prestationsförmågan går ner.

När det gäller att öka den mentala kapaciteten i sådana situationer intar Rosenrot en särställning bland adaptogenerna.

Stresshantering

En placebokontrollerad, randomiserad och dubbelblind studie avseende effekten av Rosenrot är publicerad år 2002. 160 kadetter fick under flera veckor leva så kontrollerat som möjligt i avseende på matintag, arbetsprestation och sömn. Hälften av dem fick ett dagligt intag av Rosenrot, hälften fick placebo. Båda grupperna fick genomföra ett antal komplicerade och krävande tester. De bedömdes med avseende på stresshantering och förmåga att lösa problem.

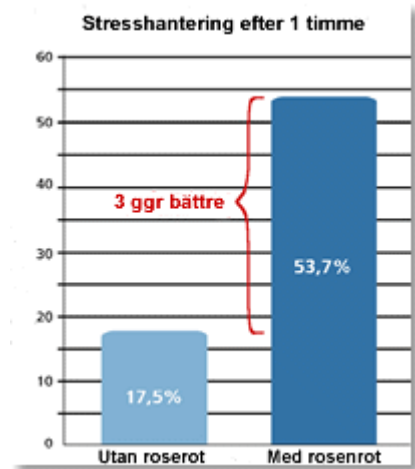


Fig. 1. Diagrammet visar förmågan att hantera stress. Gruppen som hade fått rosenrot mätte bättre och kunde arbeta bättre.

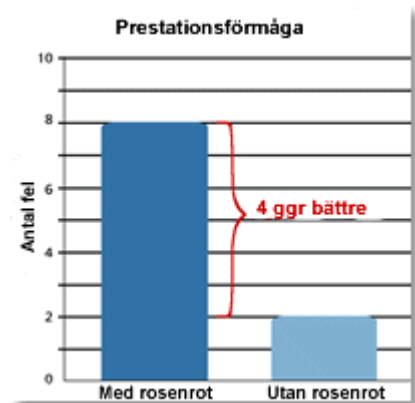
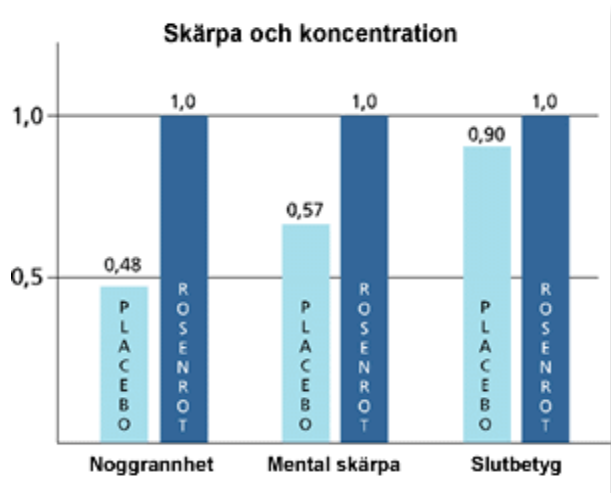


Fig. 2. Rosenrotsgruppen kunde lösa sina uppgifter med större precision. Rosenrotsgruppen hittade 4 gånger fler fel än kontrollgruppen.

Betyg

En dubbelblind, randomiserad och placebokontrollerad studie gällde betyg. 40 studenter i åldern 17 – 19 år lottades till var sin av två grupper. En grupp gavs ett intag av Rosenrot, den andra fick placebo. Studenterna testades med avseende på kondition, noggrannhet, snabbhet, humör och motivation.

Resultatet av studien var imponerande. Trots att den aktiva gruppen fick en låg dos av Rosenrot visade de flesta testade parametrar en signifikant positiv skillnad. Snabbhet och exakthet förbättrades med 50%. Den mentala tröttheten minskade med 40%. Studiemotivationen ökade, slutbetygen var bättre. Rosenrot gavs endast under 20 dagar före examen, men slutbetygen i Rosenrot gruppen låg 10% över betygen i



kontrollgruppen.

Fig. 3. Procentuell förbättring hos Rosenrots-gruppen: 52% större noggrannhet, 43% bättre mental skärpa, 10% bättre slutbetyg.

Jourarbete

En intressant studie visar förmågan hos Rosenrot att minska stress och öka koncentration och skärpa (Panossian *et al.*, 2000). 56 nattarbetande jourläkare delades i två grupper: en fick Rosenrot, den andra placebo. Efter 14 dagar mättes resultatet. Den grupp läkare som fått Rosenrot visade ett 60% lägre trötthetsindex. Detta måste anses vara en dramatisk effekt, speciellt med tanke på att dosen var låg: 1,5 tablett Rosenrot per dag.

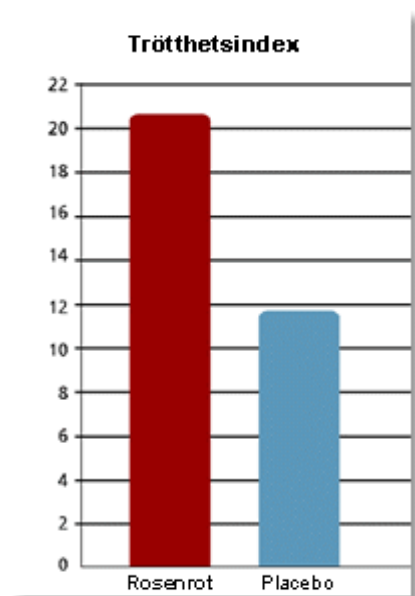


Fig. 4. Trötthetsindex sänktes med drygt 20 enheter i Rosenrot-gruppen jämfört med knappt 12 enheter i placebogruppen. Läkarna i Rosenrot-gruppen blev 60% piggare.

Referenslitteratur

Brichenko gruppens arbeten om rosenrot och depression finns som referens nummer 9, 10 och 11 i referenslistan ovan.