

Adaptogener

September 2007

Adaptogener – växter



Rosenrot



Rosenrot



Rysk rot



Rysk rot



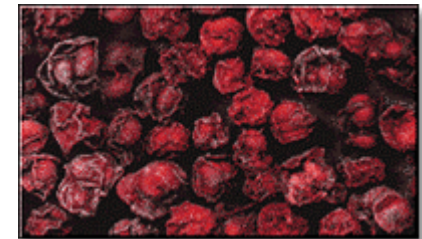
Ginseng



Ginseng rot



Schisandra
Fjärilsranka



Schisandrafrukt

Adaptogener - produkter



Rysk rot med Schisandra



Rosenrot



Röd gerimax



Blå gerimax



Schisandra



Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Adaptogener

- Adaptogener har psykostimulerande och prestationshöjande effekt.
- Adaptogener skall understödja och öka organismens möjlighet att "nå balans" när den utsätts för stress.
- Rosenrot är mest känd för dess mentala effekter.
- Rysk rot är mest känd för fysiska effekter.
- Schisandra är känd för att minska "tillfällig trötthet".





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Effekt - biverkningar

- Den adaptogena effekten skall vara "ospecifik" och inte begränsad till något enskilt organ.
- Adaptogener skall öka kroppens förmåga att anpassa sig till den rådande situationen skall ha en "normaliserande" effekt.
- Adaptogener skall inte ge biverkningar.
- Det skall inte finnas några interaktioner med andra naturmedel eller läkemedel.





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Verkningsmekanism

- Adaptogener ökar cellens förmåga att fungera optimalt genom att aktivera enzymet glykokinas, genom vilket glukos sönderdelas och energi utvinnes.
- Den energirika föreningen ATP (adenosin-tri-fosfat) bildas.
- ATP fordras för att driva kemiska processer i cellen och för att DNA (desoxyribonukleinsyera – bärare av arvsanlagen) skall kunna bildas.
- Adaptogener fungerar också som ”antioxidanter” gentemot de ”fria radikaler” som annars skulle förstöra cellmembranen och förorsaka celledöd.





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Adaptogener och blodsocker

- Adaptogener har i regel en normaliserande effekt på blodsockernivån.
- Detta sker genom att de insulinproducerande cellerna i bukspottkörteln blir effektivare och att enzymet glykokinas inte blockeras av en stress-situation: detta normaliserar nedbrytningen av socker.
- Adaptogener ökar också cellernas insulinkänslighet och förbättrar cellmembranernas genomsläpplighet för glukos.





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Möjliga biverkningar

- Biverkningar är mycket ovanliga.
- Enstaka fall av nässelutslag har rapporterats.
- I undantagsfall uppträder huvudvärk – detta gäller särskilt Schisandra, som verkar avslappnande på kärlen med förbättrat blodflöde som följd. En sådan kärlvidgning kan hos känsliga personer ge huvudvärk. Migränanfall kan utlösas.





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Kontinuerligt bruk?

- Adaptogener är i regel snabbverkande – effekt kan förnimmas redan inom 30 minuter.
- Effekten förstärks efter 3 – 5 dagar.
- Effekten upprätthålles (kvarstår) genom kontinuerlig tillförsel. Någon nackdel av långvarig användning har inte rapporterats.





Rosenrot

Rosenrot

- Rosenrot ger energi, lugn och tålamod.
- Flera kliniska studier har visat att Rosenrot hjälper mot trötthet och stress.
- Effekten kommer snabbt – ofta redan efter ett par timmar.





Rosenrot

Rosenrot – mental prestation

- Rosenrot är den adaptogen som har den tydligaste effekten på mental prestation:
 - koncentration
 - skärpa
 - glädje
- Rosenrot ökar energin i hjärnan, omvandlingen av glukos till ATP ökar – hjärnan får mer energi – tröttheten minskar.





Rosenrot

Rosenrot – minskar stresshormon

- Rosenrot minskar bildningen av cortisol (från binjurarna) genom att öka känsligheten för kroppens feed-back system. Cortisol-frigörandet pga stress minskar vilket ger möjlighet till återhämtning.
- Stresströskeln höjs.
- Detta upplevs som:
 - minskad trötthet
 - större initiativkraft
 - bättre tålamod





Rosenrot

Dopamin och serotonin ökar

- Rosenrot ökar tillgängligheten för signalsubstanserna dopamin och serotonin, vilka styr många hormonberoende funktioner som
 - glädje
 - vrede
 - lust





Rosenrot

Rosenrot minskar nedstämdhet

- Effekten av Rosenrot på patienter med depression är undersökt i kliniska studier.
- Patienter, som led av apati, kraftlöshet, spänningar och oro fick en normal sinnesstämning ca 30% snabbare än kontrollgruppen (placebogruppen).
- Bieffekterna av antidepressiv medicin sjönk drastiskt: muntorrhet, hjärklappning, darrighet, förstoppning och huvudvärk minskade.





Rysk rot Schisandra

Rysk rot

- Studier visar att Rysk rot:
 - stärker hjärtats funktion vid stress-situationer
 - ökar den fysiska prestationsförmågan
 - minskar trötthet
 - verkar immunomodulerande och antiinflammatoriskt
 - är virus- och bakteriedödande
 - är snabbverkande – effekt inom 1 – 2 timmar





Rysk rot Schisandra

Rysk rot - prestationshöjande

- Många kliniska studier visar att Rysk rot har en tydlig effekt på fysisk ork och på att skydda kroppen vid extrem belastning, sjukdom och påverkan av gifter.
- Vid test på mer än 2000 personer mellan 19 – 72 år visade det sig att Rysk rot:
 - skyddade mot stress och belastning
 - förbättrade syreupptagningsförmågan
 - förbättrade hjärt-kapaciteten
 - ökade ”orken”
 - effekten kom snabbt, ofta inom 1 – 2 timmar





Rysk rot Schisandra

Rysk rot – långvarig effekt

- Rysk rot sprids snabbt i vävnaderna. Efter 30 minuter är 90% av de aktiva substanserna absorberade från blodbanan.
- Rysk rot har långvarig effekt – efter 48 timmar finns fortfarande 10% av de aktiva substanserna kvar i vävnaderna.





Rysk rot Schisandra

Rysk rot – blod/hjärn barriär

- Rosenrot och Schisandra passerar blod/hjärn-barriären. Rysk rot gör det inte.
- Rysk rot har därför framför allt effekt på de kroppsliga funktionerna.
- Effekten på mentala funktioner får ses som ett resultat av allmänt aktiverande och stress-sänkande egenskaper.

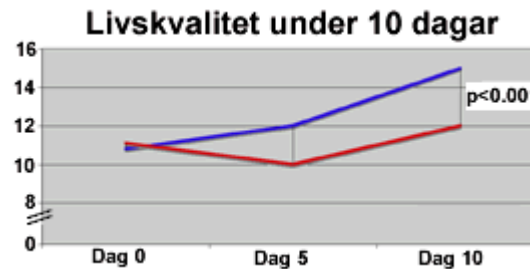




Rysk rot Schisandra

Rysk rot – livskvalitet

- En klinisk studie visar att adaptogener med Rysk rot som huvudingrediens ökar livskvaliteten under tillfrisknandet efter svår sjukdom – exemplet nedan gäller lunginflammation.
- Den blå linjen representerar de patienter som fick Rysk rot. De övriga fick placebo.

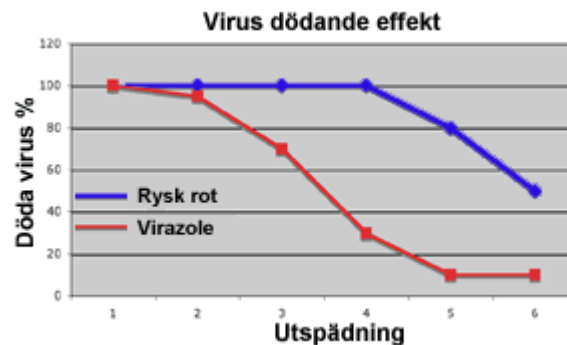




Rysk rot Schisandra

Rysk rot – immunförsvaret

- Immunförsvaret, ork och livskvalitet hör samman.
- Rysk rot *modulerar* immunförsvaret till skillnad mot preparat som *stimulerar* det (tex Echinaceae).
- Flera studier visar att Rysk rot är virus- och bakteriedödande samt förebygger insjuknande i influensa.
- En jämförelse med effekt av det virusdödande läkemedlet Virazol i laboratorie-försök är talande.





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Adaptogener - sammanfattning

- En äkta adaptogen:
 - ökar kroppens ospecifika försvar mot stress
 - strävar efter att normalisera kroppens funktioner
 - verkar endast fram till normalisering – ger ingen överstimulering
 - är effektiv såväl vid engångsdos som vid långvarig användning

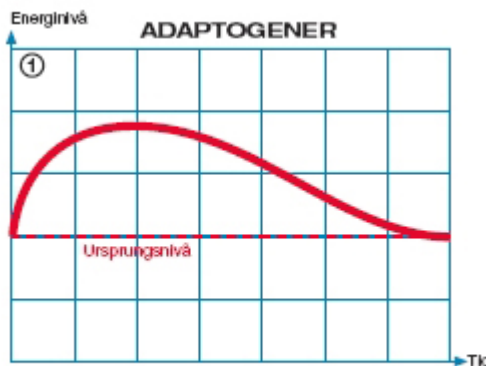




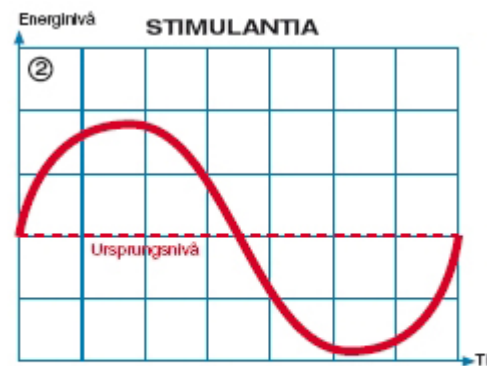
Adaptogener - sammanfattning

- Adaptogener får inte förväxlas med stimulantia:
- Adaptogener *normaliserar*.
- Stimulantia ”*överstimulerar*” och effekten följs av en motreaktion.

Rosenrot
Rysk rot
Schisandra



Kurva nr 1 visar hur en adaptogen fungerar. Kroppen tillförs mer energi som gör att prestationsförmågan höjs. När adaptogenerna slutat verka återgår kroppen långsamt till sitt normalvärde.



Kurva nr 2 visar hur ett centralstimulerande medel som koffein (guarana) fungerar. Kroppen upplever en snabb höjning av energivån, men gör det genom att stressas. När koffeinet slutat verka, kommer en motreaktion och prestationsnivån sjunker under sitt ursprungsvärde.





Adaptogener – skillnad i effekt

- Samtliga tre adaptogener, Rosenrot, Rysk rot och Schisandra har samma grundmekanismer – de skyddar mot stress och stärker kroppen.
- Men de innehåller olika aktiva substanser och det finns därför skillnader i verkningsmekanism.

Rosenrot
Rysk rot
Schisandra





Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

Adaptogener – Rosenrot

- Rosenrot är en ”mental adaptogen”.
- Rosenrot påverkar välbefinnande, koncentrationsförmåga och lustkänslor.
- Rosenrot har effekt på humör och sinnesstämning.
- Rosenrot har effekt mot nedstämdhet.





Adaptogener – Rysk rot

- Rysk rot har en förmåga att minska fysisk trötthet och påskynda återhämtning efter sjukdom.
- Rysk rot skyddar och stärker hjärta och kärl.
- Rysk rot får kroppen att fungera bättre.
- Rysk rot har en immunomodulerande och anti-inflammatorisk effekt.

Rosenrot
Rysk rot
Schisandra





Adaptogener – Schisandra

- Schisandra ökar blodcirkulationen och underlättar vävnadernas utnyttjande av syre i blodet.
- Schisandra är leverskyddande och avgiftande.
- I Kina används Schisandra som "föryngringsört":
 - "Schisandra lägger år till livet utan att man åldras".

Rosenrot
Rysk rot
Schisandra

