

"När hjärnan vill mer än kroppen orkar"



Rysk Rot

NY FORSKNING

- Ökar orken
- Stärker hjärtat
- Verkar immunmodulerande
 - Är antiinflammatorisk
- Förbättrar minnet och synen
- Ökar syreupptagningsförmågan

DEL 1



Det var med Rysk rot som forskningen kring adaptogener tog fart på 60-talet. Men tyvärr nådde forskningen aldrig riktigt fram utanför östblocket. Det hade två orsaker, dels publicerades studierna för det mesta på ryska, och dels kom Rysk rot att felaktigt kallas Sibirisk ginseng. Det senare gjorde att Rysk rot aldrig fick den egna identitet som den var värd.

Några förstod storheten

Men ett par forskare i väst förstod storheten hos Rysk rot. En av dem var den kände vetenskapsmannen Stephen Fulder, vars artikel ni skall få del av nedan. Den andre var Georg Wikman, forskare, fysiker och grundare av Svenska Örtmedicinska Institutet. Förutom att Georg Wikman är och har varit en av pionjärerna för att öka kunskapen om adaptogener, så äger han också en av världens största bibliotek om adaptogener. På hyllorna på Örtmedicinska Institutet ryms 1000-tals studier, många publicerade på ryska men översatta till engelska.

Men vi börjar från början



Jag vet att många av er kan mycket om adaptogener, men för att kunna följa med i skolan och för att kunna lära sig att skilja på de olika adaptogenerna är det viktigt att behärska vissa grundbegrepp. Så innan själva utbildningen på Rysk rot startar, har jag valt att repetera den grundläggande kunskapen om adaptogener.

Ingemar Joelsson
Ingemar Joelsson

Vad är en adaptogen och hur fungerar den?

Adaptogenerna har det gemensamt att de har en utpräglad förmåga att hjälpa kroppen att stå emot olika former av belastning, dvs. allt sådant som leder till trötthet, dålig ork, olust och nedsatt livskvalitet. Adaptogener används inte för att bota sjukdom utan för att återställa balans, kraft och hälsa.

Så fungerar adaptogenerna

All typ av belastning, oavsett om den beror på för mycket arbete, infektioner, sorg, hård fysisk ansträngning eller ökad ålder leder till att kroppens celler blir stressade. Detta i sin tur gör att cellerna minskar sin produktion av cellenergi (ATP). När produktionen av cellenergi sjunker störs balansen i kroppen vilket påverkar såväl immunförsvar och hormonbalans som prestationsnivå.

Tränar kroppen

Enkelt uttryckt kan man säga att adaptogenerna tränar kroppens celler att stå emot stress. Därigenom kan energiproduktionen hållas på en jämn, hög nivå. Resultatet blir

ökad ork, mindre trötthet, ett bättre fungerande immunförsvar och ökad vitalitet. Att det fungerar är bevisat i otaliga studier.

Fem definitioner beskriver en äkta adaptogen:

1. En adaptogen ökar kroppens ospecifika försvar mot all typ av stress
2. En adaptogen strävar alltid efter att normalisera kroppens funktioner
3. En adaptogen kan bara verka fram till en normalisering – den kan aldrig stimulera kroppen förbi vad kroppen kan göra om den är utvilad, frisk och välnärd
4. En adaptogen skall vara effektiv både vid engångsdos och vid upprepad användning
5. En adaptogen skall vara helt oskadlig

Adaptogener får inte förväxlas med stimulantia

Vakenhet och pigghet kan uppnås på olika sätt. Stimulerande substanser som koffein (guarana) och nikotin (centralstimulerande medel) ger pigghet, men man får betala ett pris – aktiveringen sker genom att kroppen stressas till ökad

vakenhet. Efter aktiviteten kommer därför en motreaktion i form av en återhämtningsfas där energinivån går ner under det normala – det är detta som skapar ett beroende. Man behöver mer och mer koffein för att uppnå samma effekt.

Stimulerande ämnen kan också ge biverkningar i form av hjärklappning, nervositet och dålig sömn. Högre doser av dessa ämnen klassas som doping.

Koffein ökar syrekonsumention och försämrar genomblödningen

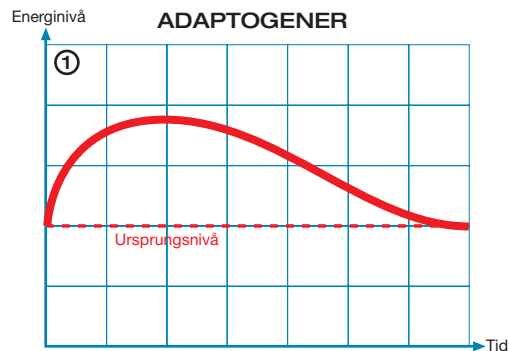
Centralstimulerande medel (t ex koffein) ökar syrekonsumention vilket bland annat resulterar i sämre prestationsförmåga vid långvarigt arbete eller vid arbete som kräver mycket syre, t ex hård fysisk träning. En ny studie från 2006 visar att koffein försämrar genomblödningen i hjärtat vid långvarig fysisk aktivitet. Forskare varnar därför för användning av koffeinhaltiga kosttillskott.

Namdar M, et al., J Am Coll Cardiol 47(2): 405 – 10; 2006.

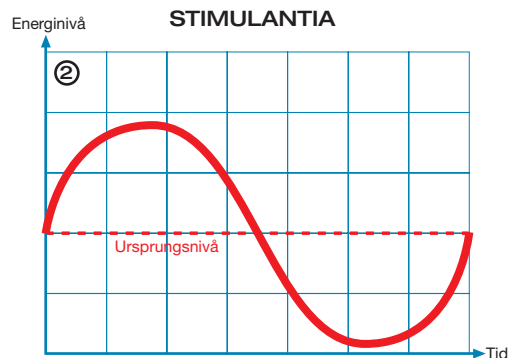
Adaptogener stärker kroppen och motverkar stress

Adaptogener arbetar på ett helt annat sätt. En adaptogen strävar efter att normalisera kroppsfunktionerna, dvs. att uppnå homeostas (balans) på en högre nivå. Ämnesomsättning, signalöverföring, hormonbalans, enzymaktivitet och cellandning normaliseras och syreförbrukningen minskar. Kroppens funktioner aktiveras på ett sunt sätt utan belastning. Kroppen stärks - resultatet märks i form av bättre ork, ökad skärpa och en bättre livskvalitet.

Principen för en adaptogen är inte att läka en sjukdom utan att förbereda kroppen så att den kan läka sig själv.



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 energinivån, men gör det genom att stressas. När koffeinet slutat verka, kommer en motreaktion och prestationsnivån sjunker under sitt ursprungsvärde.

RYSK ROT

New Scientist:

The mystery herb that won the Olympics

(21 aug 1980)



Intresset i väst var från början svagt, vilket framgår av en artikel, som Dr Stephen Fulder skrev i den vetenskapliga tidskriften New Scientist år 1980. Ingressen till artikeln lyder: Extrakt från Rysk rot ökar mental och fysisk prestationsförmåga hos ryska idrottsmän,

kosmonauter och arbetare. Trots att rysk rot har en bevisad effekt är den ignorerad i väst.

I artikeln förklarar en rysk forskare, Professor Korobkov, varför så många ryssar använder Rysk rot dagligen: "Rysk rot ökar återhämtningsprocessen vid alla former av ansträngning och den ökar motståndskraften mot belastning och stress. Rysk rot äts för att

öka hälsan, inte för att bota sjukdomar."

– Rysk rot används av ryska läkare i situationer då västerländska läkare inte kan hitta syntetiska läkemedel som fungerar, t ex när patienter lider av stressrelaterade besvär, utmattning, kroniska sjukdomar, hjärt- och kärlbesvär, infektioner eller vid ålderdom. Rysk rot används också för att undvika biverkningar av andra läkemedel. Användningen är utbredd på ryska sjukhus.

– Principen är att Rysk rot används när organismen är stressad och belastad. Helt enkelt för att skydda kroppen och skynda på återhämtningsprocessen.

Författaren, Dr Fulder, avslutar med en reflektion: Kan hundratals vetenskapliga studier och hundratals miljoner användare ha fel? Har vi missat något i västvärlden?





Adaptogenen Rysk rot visar i nya studier följande egenskaper:

- Stärker hjärtat vid stress
- Ökar fysisk prestationsförmåga
- Minskar trötthet
- Förbättrar minnet
- Förbättrar ögats uppfattningsförmåga
- Verkar immunomodulerande och antiinflammatoriskt
- Är direkt virus- och bakteriedödande
- Är snabbverkande – ger effekt oftast inom en timme

Rysk rot är den adaptogen som har den absolut klaraste effekten på just fysisk ork, immunförsvar, hjärta och kärl samt minne och syn.

Den prestationshöjande och skyddande effekten

Det finns otaliga studier som visar att Rysk rot har en tydlig effekt både på fysisk ork och på att skydda kroppen vid extrem belastning, vid sjukdom, utsatthet för gifter, kyla, etc.

1985 publicerade professor Wagner från Tyskland en översikt. Han hade gått igenom och bedömt studier på totalt 2100 personer i åldern 19-72 år. Nedan följer hans slutsatser:

2100 personer mellan 19-72 år orkade mer

Wagner H, Hikino H, Farnsworth NR (Eds.): Economic and Medicinal Plant Research Vol. 1, Academic Press, pp. 156-215, 1985.

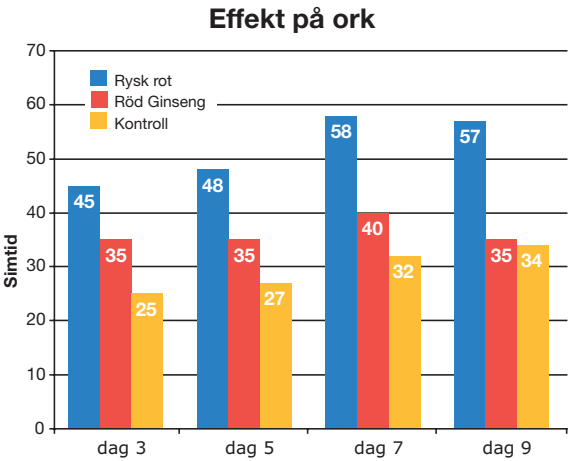
Försökspersonerna testade Rysk rot utifrån den adaptogena, skyddande och stärkande effekten. Deltagarna i studien utsattes för extrema påfrestningar i form av värme, föroreningar, fysisk träning, stress, tyngdlöshet etc, samtidigt som arbetskapaciteten mättes. Professor Wagners undersökning visade att Rysk rot hade en klart skyddande effekt vid stress och belastning, dessutom förbättrades syreupptagningsförmågan och hjärtats kapacitet. Slutsatsen var att Rysk rot ökar orken vid påfrestning och att resultatet kommer snabbt, ofta inom 1-2 timmar.

Rysk rot förbättrar orken mer än ginseng

Journal of Ethnopharmacology 95: 447-453; 2004.

Effekten på fysisk ork mättes med Rysk rot och röd ginseng. Samma dos av båda extrakten gavs till möss. I varje grupp fanns 10 möss, och genomsnittsvärden för uthållighet beräknades. Slutsatsen var att både Rysk rot och röd ginseng förbättrade den fysiska prestationsförmågan, men Rysk rot mer än röd ginseng.

Den prestationshöjande effekten följdes upp efter 3, 5, 7 och 9 dagar.



Diagrammet visar att uthålligheten hos möss som fått antingen Rysk rot eller röd ginseng förbättrades mer än kontrollgruppen. Men den grupp som fått Rysk rot förbättrades signifikant bättre än den grupp som fått röd ginseng, $p < 0,001$.

Snabbt upptag - långvarig effekt

Djurförsök visar att Rysk rot snabbt sprids i vävnaderna. Efter 30 minuter är 90% av de aktiva substanserna absorberade. 48 timmar senare finns fortfarande ca 10% av de aktiva substanserna kvar. Rysk rot har alltså både en snabb och en varaktig effekt. Kraftigast effekt har Rysk rot 2-3 timmar efter intag.

Medan Schisandra och Rosenrot passerar blod/hjärn-barriären verkar detta inte vara fallet för Rysk rot. Rysk rot har däremot en mer uttalad effekt på de kroppsliga funktionerna. Effekten på de mentala funktionerna får ses som ett resultat av den allmänt stimulerande och stressänkande effekten hos Rysk rot.

Skillnaden mellan de tre adaptogenerna Rysk rot, Rosenrot och Schisandra.

Samtliga tre adaptogener har samma grundmekanism. Dvs. samtliga sänker stressen och skyddar och stärker kroppen. Men de innehåller helt olika aktiva ingredienser, vilket gör att de har sina speciella effekt-områden. Nedan beskrivs de mest tydliga skillnaderna.

Rysk rot

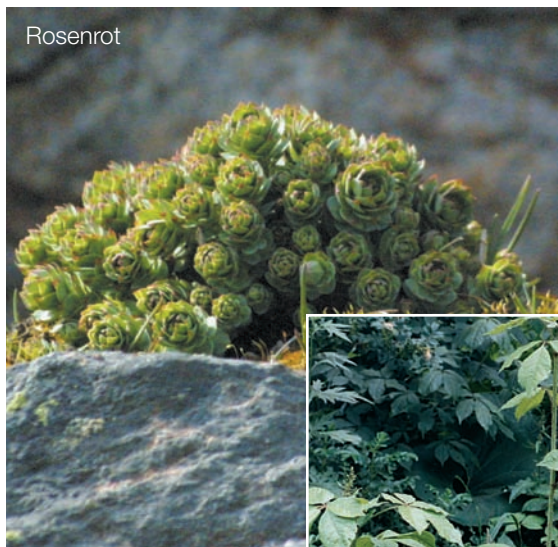
Rysk rot har en utpräglad förmåga att minska fysisk trötthet, att påskynda återhämtningen efter sjukdom eller ansträngning och att få kroppen att allmänt fungera bättre. Rysk rot har också en tydligt immunomodulerande och antiinflammatorisk effekt. Dessutom har Rysk rot en skyddande och stärkande effekt på hjärta och kärl.

Rysk Rot är framförallt en "fysisk" adaptogen.

Rosenrot

Rosenrot har framförallt en utpräglad förmåga att påverka mentalt välbefinnande, koncentrationsförmåga och lustkänslor. Rosenrot har också en tydlig effekt på humör och sinnesstämning. Nya studier visar att Rosenrot har en mycket bra effekt vid nedstämdhet.

Rosenrot är framförallt en "mental" adaptogen.



Schisandra

Schisandra har tre viktiga egenskaper.

1. Schisandra är tydligt leverskyddande och avgiftande.
2. Schisandra ökar blodcirkulationen och syreutnyttjandet.
3. Schisandra ökar bildandet av kväveoxid i kroppen vilket bl.a. är viktigt för den sexuella prestationen.

I Kina kallas Schisandra för örten som "lägger år till livet utan att du åldras". Där används den som en föryngningsört.

Schisandra är framförallt en organstärkande och utrensande adaptogen.

Men det viktigaste av allt – de tre adaptogenerna fungerar synergistiskt. Men detta skall vi tala mer om i del 2.





I nästa del av Rysk Rot-utbildningen:

- Förbättring av livskvalitet
- Immunmodulerande effekt
- Effekt på öga och minne
 - Synergieffekter

...kommer till dig inom en vecka!



Scientific
Multimedia & Communication

Scientific Multimedia & Communication AB

Stenbocksgatan 15, 211 50 Malmö, Tel: 040-12 01 05, Fax: 040-12 99 80, Mobil: 0705-92 04 00, E-mail: injo@scicom.se