

Rhodiola

Rhodiola rosea L., ou raiz dourada é uma planta popular da medicina tradicional da Europa Ocidental e Ásia, hoje cresce em áreas frias e de grandes altitudes, em fendas das montanhas e nas regiões árticas da Europa, Ásia, América do Norte e regiões montanhosas do sul da Grã-Bretanha. A planta atinge aproximadamente 70 centímetros de altura e produz flores amarelas.



Indicações e Ação Farmacológica

Na medicina tradicional da Europa Ocidental e Ásia, a Rhodiola é conhecida por melhorar a depressão, aumentar o desempenho no trabalho, eliminar a fadiga e no tratamento dos sintomas subsequentes ao estresse físico e psicológico. Suas propriedades farmacológicas estão relacionadas com a capacidade de modular a ativação de vários componentes do complexo sistema de resposta ao estresse. Isto porque promove aumento moderado de endorfinas imunorreativas séricas, proporcionando sensação de bem estar.

Além do mais também apresenta atividade adaptogênica; interferem no sistema nervoso central pelo aumento na habilidade de concentração, poder físico e mental; eficiente nos estados astênicos; melhora a resistência geral das células e do coração contra o estresse e arritmias; e melhora atividade antioxidante.

Pesquisadores russos a classificam como adaptógeno devido sua capacidade de aumentar a resistência de forma generalizada a uma variedade de agentes "estressores" químicos, biológicos e físicos. Onde ocorre uma pré-adaptação do organismo para responder adequadamente as demandas do sistema nervoso central. 3

Toxicidade/Contraindicações

Seu uso é contraindicado em casos de excitação por ter um efeito ativador de antidepressivo. Não deve ser utilizado em indivíduos com transtorno bipolar.

Dosagem e Modo de Usar

- Extrato seco (3%): 200 a 600 mg ao dia.

Referências Bibliográficas

Olsson EM, von Schéele B, Panossian AG. A randomised, double-blind, placebo-controlled, parallel-group study of the standardised extract shr -5 of the roots of

Rhodiola rosea in the treatment of subjects with stress-related fatigue. *Planta Med.*, vol. 75, n. 2, p. 105-112, 2009.

Iovieno N, Dalton ED, Fava M, Mischoulon D. Second-tier natural antidepressants: Review and critique. *J Affect Disord.* 2010

Kelly, G.S. Rhodiola rosea: a possible plant adaptogen. *Altern. Med. Rev.*, vol, 6, p. 293 –302, 2001.

Darbinyan V, Aslanyan G, Amroyan E, Gabrielyan E, Malmström C, Panossian A. Clinical trial of Rhodiola rosea L. extract SHR-5 in the treatment of mild to moderate depression. *Nord J Psychiatry*; vol. 61, n. 5, p. 343-348, 2007.