

Meer energie, minder stress en een positieve instelling

dankzij rhodiola

We ervaren stress telkens als een uitwendige stimulus ons biologisch of psychologisch evenwicht verstoort. Normaal gezien beschikken we over regelsystemen om het evenwicht te herstellen, maar dat lukt steeds minder bij de moderne mens. Mogelijke gevolgen zijn vermoeidheid, burn-out, zenuwachtigheid, depressiviteit, geheugen- en concentratieverlies. Een adaptogene plant die ons hierbij kan helpen, is Rhodiola rosea.

De tol van stress

Door het razendsnelle tempo waarin alles verloopt, de toegenomen werkdruk, financiële zorgen, sociale verplichtingen en allerhande problemen, ondervindt bijna iedereen in onze leefwereld een overdosis stress. Helaas beschikt de westerse mens vaak niet over de nodige stressbestendigheid om die overmatige druk op te vangen: door zijn onevenwichtige levensstijl met onvoldoende ontspanning, te weinig bewegen en een westerse, geraffineerde voeding. En dan kan aangehouden stress zijn tol eisen op verschillende terreinen. Velen voelen zich vermoeid en lusteloos, anderen zijn veel te zenuwachtig of prikkelbaar en slapen slecht, sommigen krijgen depressieve klachten en nog anderen kunnen niet meer helder denken, noch de juiste beslissingen nemen.

Burn-out

Ook wordt bij steeds meer mensen het zogenaamde “burn-out” syndroom vastgesteld. Tegenwoordig erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie, spreekt men van burn-out bij een combinatie van drie symptomen: energiegebrek tot regelrechte uitputting, frustratie, negatieve gevoelens of onvoldoende voldoening betreffende de job en een verminderde efficiëntie (helderheid van geest, nemen van de correcte beslissingen) om zijn werk af te maken. Zo wordt bv geschat wordt dat 30 % van de leraren en studenten geneeskunde tot 72 % van professionelen onder zware stress, op de rand van burn-out balanceren.

Wapen tegen burn-out

In de natuur bestaan met de zogenaamde “adaptogenen”, planten die de weerstand verhogen tegen chemische, fysische en biologische prikkels. Een plant die wellicht het meest geschikt is om met succes de drie hoofdaspecten van burn-out aan te pakken, uiteraard ondersteund door de nodige aanpassingen in de levensstijl, is rodiola of rozenwortel (Sedum roseum, Rhodiola rosea). Afkomstig van koude bergstreken in Europa en Azië, wordt de naar rozen geurende, oranje-rode penwortel van deze plant al eeuwen in gezet als anti-stress maatregel die het energiepeil verhoogt. Ze bevat diverse componenten die onder meer gunstig kunnen inwerken op de bij de moderne mens overbelaste as hypothalamus-hypofyse-bijnierschors (de “stress-as”), waarbij het te hoog oplopen van de cortisolspiegel wordt afgeremd.

Bewezen werking

Vooraf van rhodiola-extracten, gestandaardiseerd op 3 % rosavines en 1 % salidroside, is in verschillende studies een werkzaamheid aangetoond. Zo werden 68 patiënten met burn-out (30 – 60 jaar) opgenomen in een studie, waarbij ze 2 maal daags 200 mg rhodiola-extract kregen gedurende drie maanden. Alle symptomen van stress verbeterden bij de deelnemers, waarbij de sterkste winst al in de eerste week werd gezien met afname van zowel: de score voor het algemeen ervaren van stress, het vermoeide tot uitgeputte gevoel, het gevoel opgejaagd te zijn, prikkelbaarheid, gebrek aan voldoening en vreugde, gevoel van overwerktheid, het ervaren van spanning en van zorgen. Tegelijk zag men een toename van helderheid van geest met een betere capaciteit tot het nemen van beslissingen. Ook werd bij deze deelnemers een verbetering van het seksleven gezien met sneller opgewonden raken, een hogere frequentie van seksuele activiteiten en meer bevredigende betrekkingen.

Meer energie, betere prestaties

Uiteraard moet er niet gewacht worden tot er sprake is van burn-out om rhodiola in te zetten. Er wordt geschat dat zowat één derde van de volwassenen en nog meer ouderen rondlopen met vermoeidheid die interfereert met het dagelijkse leven. En als hierbij niet de juiste stappen worden ondernomen, kan dit evalueren naar het zogenaamde chronische vermoeidheidssyndroom. Verder zijn er heel wat sporters en studenten die aan gezondheidsprofessionals vragen naar natuurlijke middelen voor een beter fysiek en geestelijk prestatievermogen. In veel van die gevallen kan rhodiola helpen, zeker als ook de gepaste levensstijlaanpassingen gebeuren.

Niet alleen omdat rhodiola, zoals hogere aangegeven, het aanpassingsvermogen tegen stress verhoogt, maar ook omdat het de aanmaak en de heraanmaak van de belangrijke energieleverancier ATP in het lichaam bevordert. In 2017 werd een open label studie ondernomen met 100 personen die leden aan aanhoudende vermoeidheid (minder dan 6 maand) of chronische vermoeidheid (langer dan 6 maand). Tweemaal daags 200 mg rhodiola-extract leidde bij de meesten vrij snel tot een afname in alle meetsystemen voor vermoeidheid en een verbetering van het prestatievermogen, in die mate dat op het einde van de studies 83 % van de deelnemers zich “heel veel” of “veel” verbeterd voelde. Werden in deze studie ook vastgesteld: afnames van stressgevoelens, angst, paniek en fobieën, een toename van de slaapkwaliteit en een verbetering bij het uitvoeren van taken, waarbij prioriteiten beter werden gesteld en doelstellingen sneller werden behaald. Ook verschillende dubbelblind, gerandomiseerde studies tonen aan dat rhodiola aan stress gerelateerde vermoeidheid doet afnemen, gekoppeld aan beter geestelijk presteren op het vlak van aandacht, geheugen en concentratievermogen. Dat werd onder meer aangetoond bij artsen met nachtdienst, studenten tijdens de examens, militairen in opleiding en volwassenen met mentaal veeleisend werk. Ook zag men bij jonge volwassenen dat de inname van 200 mg rhodiola-extract een uur voor fysieke inspanningen duidelijk de prestaties en het uithoudingsvermogen verbeterde en de spierschade verminderde.

Positieve instelling

Chronische stress en overmatige werkdruk leiden niet zelden tot negatieve gevolgen op de gemoedgesteldheid, met meer kans op neerslachtige buien tot ronduit depressieve gevoelens. In veel van de hierboven aangehaalde studies, zag men al dat rhodiola bijdroeg tot een meer positieve instelling bij gestresseerde personen. De antidepressieve werking van rhodiola is weliswaar niet zo sterk onderbouwd als die van saffraan of Sint-Janskruid, maar zeker als de uitlokkende factor van depressiviteit stress of werkdruk is, kan rhodiola overwogen worden. In een studie zag men dat rhodiola bijna even sterk antidepressief werkte als het reguliere medicijn sertraline, maar dat het in tegenstelling tot het medicijn niet leidde tot vervelende nevenwerkingen zoals misselijkheid en seksuele disfunctie, waardoor het door de onderzoekers als het middel met de beste risk-to-benefit ratio naar voor werd geschoven.

