



ZDRAVÍ A KRÁSA 24. 03. 2022

Stres i nervozitu umí účinně zahnat některé byliny. Rozhodnice růžová je jednou z nich. Jak může pomoci právě vám?

Stres je naším civilizačním strašákem. Náš obranný systém je přizpůsoben na bezprostřední hrozby, jako je například útok divokého zvířete. Jenže s dlouhodobými a zdánlivě triviálními nástrahami moderního života se však příliš vyrovnat neumí. I když vědomě nechceme, aby se tyto obranné mechanismy spouštěli při situacích, kdy se třeba jen rozčílíme, nejsme příliš schopni to ovlivnit. S tím nám ale může pomoci třeba právě rozhodnice růžová.

Některé rostliny a byliny si se stresem umí poměrně účinně poradit. Respektive pomáhají nám stres zvládat a jsou schopny ho nějakým způsobem **eliminovat nebo zmírňovat jeho následky na náš organismus**. I když se sami snažíme se mnoha různými způsoby utlumit nepřiměřené reakce těla na

zátěžové situace, ne vždycky se nám to podaří. Ale právě **rozchodnice růžová neboli rhodiola** nám s tím může pomoci.

Rozchodnice, stres a kortizol

Mezi hlavní příznaky **stresového nastavení těla** (tedy chronického nadbytku kortizolu) patří problémy se spánkem, snížená funkce štítné žlázy, inzulinová rezistence a rovněž i nedostatek pohlavních hormonů progesteronu a testosteronu. [Nadprodukce kortizolu](#) vede ke zmenšování hipokampu, způsobuje osteoporózu a **poruchy imunitního systému**, mezi jehož další důsledky patří i rychlejší stárnutí organismu. Pokud stres dlouhodobě neustává, ztrácejí kortizolové receptory citlivost, v důsledku čehož dochází k tvorbě neúměrného množství této látky. Hladinu kortizolu můžeme snadno změřit ve slinách. Když se převalujete v posteli v jednu hodinu ráno, je na vině kortizol. Když zdánlivě **bez příčiny přibíráte na váze** v oblasti břicha, je na vině kortizol.

Rozchodnice zažene stres

Rozchodnice růžová neboli rhodiola je bylina, která se vyskytuje především **v chladných oblastech Evropy a Asie**. Její kořen až nápadně voní po růžích. Říká se mu také arktický nebo zlatý kořen, obsahuje až 140 účinných látek. V Rusku a Skandinávii je tradičně využívána **jako zdroj energie a plodnosti**. A rovněž jako lék na úzkosti, únavu a deprese. Moderní výzkumy ukazují, že **výtažky z rozchodnice skutečně pomáhají tlumit příznaky deprese** a právě také únavu způsobenou stresem.



Rozchodnice upravuje tvorbu proteinu kinázy, jež je **aktivována právě stresem**, a obnovuje normální funkci kortizolových receptorů. Což bylo prokázáno i testy, které vědci provedli. Experti se rovněž domnívají, že některé složky rozchodnice a dalších [adaptogenních bylin](#) simulují v organismu mírný stres. Tím aktivují obranné mechanismy, jako je tvorba protistresových proteinů. Tělo se obrňuje proti vnějšímu stresu a dochází k hormezi – jevu, kdy mírný stres (například cvičení nebo omezení kalorického příjmu) spouští mechanismy, které **chrání tělo před vážnějšími hrozbami**.

Rozchodnice a stresové situace

Rhodiola neboli **rozchodnice růžová** je označována jako adaptogen. Tedy přírodní látka, která zvyšuje odolnost těla vůči stresu nespecifickými způsoby. A předpokládá se, že konzumace adaptogenů během stresových období **může tělu pomoci lépe zvládat stresové situace**. A to není všechno, rozchodnice také ve výzkumech prokázala, že je schopna zlepšit [příznaky syndromu vyhoření](#), ke kterému může dojít právě při chronickém stresu.

Rovněž bylo prokázáno, že rozchodnice **zvyšuje duševní výkonnost během psychicky stresujících a namáhavých období** v životě. Také prokazatelně pomáhá zlepšovat mozkové funkce, zvyšuje fyzický výkon, chrání před vznikem diabetu, má silné **protirakovinné vlastnosti** a tím, že pomáhá vyrovnávat neurotransmitery v mozku, je jí připisováno také **antidepresivní** působení.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)