



Mf

Rhodiola  
Rosea

[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)



Magnesium Forever  
Kastanjelaan 23  
3881 EL Putten  
[www.magnesium-forever.nl](http://www.magnesium-forever.nl)  
[info@magnesium-forever.nl](mailto:info@magnesium-forever.nl)

Annelies Dicke 06 22 40 71 58  
Floor Mulder 06 52 51 90 93

# Rhodiola Rosea

**Rhodiola Rosea** is een kruid dat de hormonale reacties van het lichaam op stress kan reguleren. Onderzoek toont aan dat Rhodiola rosea het gehalte aan serotonine ('gelukshormoon') met maar liefst 30% kan doen stijgen. Serotonine gaat een neerslachtig gevoel tegen en vermindert gevoelens van angst. Ook heeft het een grote invloed op ons zelfvertrouwen. Zeker in combinatie met Magnesium Complex kan Rhodiola diverse klachten sterk verminderen.

Niet alleen bij mentale klachten helpt Rhodiola, het versterkt ook het lichaam. Rhodiola is namelijk een sterke antioxidant die de lichaamscellen beschermt tegen schade (van o.a. stress en vervuiling). Ook is het een adaptogeen, wat inhoudt dat het het aanpassingsvermogen aan veranderde leefomstandigheden (temperatuur, UV-straling, bovenmatige fysieke activiteit) van de mens kan verbeteren. Rhodiola helpt de zuurstofvoorziening van de cellen verhogen, stimuleert de vetverbranding, beschermt lever, hart en longen, en ondersteunt de bijnieren, schildklier en thymus.

## **Herkomst:**

Rhodiola Rosea, oftewel rozenwortel, is geen familie van de roos maar heeft wél een typische rozengeur - vandaar die naam, die de plant al in de oudheid kreeg. Andere benamingen voor rozenwortel zijn rhodiola, Russische rhodiola en wonderwortel.

Alleen de wortel van rozenwortel uit Scandinavië of Rusland kan worden gebruikt voor geneeskrachtige doeleinden; andere soorten beschikken niet over genoeg geneeskracht.

## **Werkzame stoffen:**

In rozenwortel zitten de fenolglycosiden rhodioloside en p-tyrosol. Het bevat de fenylpropanoïden rosavine, rosine, rosarine, kaneelalcoholglycosiden, kaneelzuren en de flavonoïden rhodioline, rhodionine, rhodiosine en tricine. Verder bevat het galluszuur, de fenolzuren koffiezuur, chlorogeenzuur en hydroxykaneelzuur en etherische olie.

## **Rhodiola kan onder meer helpen bij:**

- Vermoeidheid, stress, burnout, herstel na ziekte, geestelijke vermoeidheid
- Behoeftte aan slaap
- Geringe stressbestendigheid, examenکوorts
- Zware fysieke inspanningen
- Herstel na zware inspanningen
- Anorexia
- Hoofdpijn, hoge bloeddruk, hartkloppingen en stress-ulcus

Rhodiola kan het uithoudingsvermogen bevorderen, kan preventief tegen diabetes mellitus type 2 en kan de weerstand tegen oxydatieve stress vergroten door zware metalen en bijwerkingen van chemotherapie.

**RHODIOLA MAG NIET IN COMBINATIE MET EEN ANTIDEPRESSIVUM INGENOMEN WORDEN**

**Samenstelling:** 500 mg Rhodiola Rosea per capsule

**Verpakking:** 1 pot bevat circa 60 capsules

Vraag uw  
therapeut  
advies over de  
juiste dosering  
en inname.

*De producten van Magnesium Forever bevatten geen overbodige bijstoffen zoals vulstoffen, antiklontermiddelen of glansmiddel.*