



## Mangler du energi i hverdagen?

Du kan hente hjælp fra naturens skatkammer, hvor vi finder flere planter, der kan øge modstandskraften mod stress og som har gavnlig virkning på energien. I denne gruppe af planter har jeg udvalgt en gammel plante som vikingerne har gjort brug af og som vi stadig benytter den dag i dag i flere situationer.

Den nordiske plante rosenrod (*Rhodiola rosea*) trives på de nordlige breddegrader i sten og oppe i bjergene. Planten tilhører stenurt familien. Det er roden vi bruger når vi ønsker mere overskud. Bladene, som bl.a. indeholder C-vitamin, kan anvendes i en salat.

Rosenrod er blandt de eliteurter, der har en evne til at normalisere funktionerne i kroppen. Overordnet defineres urten som et adaptogen. Begrebet adaptogen kommer af ordet 'adapt' altså at tilpasse. Denne betegnelse dækker over et indhold af aktive indholdsstoffer, som kan understøtte kroppens tilpasningsevne og øge modstandskraften i forbindelse med fysisk, psykisk og/eller miljø betinget stress. Når vi taler om adaptogener skal de være fri for bivirkninger, ugifte, virke generelt i kroppen og understøtte kroppens generelle tilpasningsevne. De kan derved regulere de overordnede systemer i kroppen. Dette får også betydning for vores døgnrytme. Vi får her energi om dagen og nattesøvnen bliver roligere. Det er derfor en god ide at indtage rosenrod om morgenen eller senest kl 14.00, da den kan hæve kroppens energiniveau.

Rosenroden bevarer og opbygger således kroppens vitale energi. Samme princip som når du sætter en krone i banken. Omvendt kan kaffe og andre koffeinholdige planter hæve af de "penge" du har. Du bør derfor undgå stimulanserne, hvis du ønsker mere stabil energi og at opnå en god søvn.

Der er foretaget flere kliniske forsøg på rosenrod inden for de seneste årtier på både mennesker og dyr, hvilke understøtter mange af de erfaringer som vor forfædre har draget sig igennem årtusinder. Den har vist sig at give mennesker, der indtager et ekstrakt med et standardiseret indhold af rosavin og salidroside øgede mentale færdigheder og sænker træthedsfølelsen. Vi kan derfor drage nytte af rosenroden i særlige perioder, hvor vi har behov for at styrke kroppen på en blid og naturlig måde. Den kan både bruges før, under og efter stress. Det er en urt som kan bruges igennem længere tid, men det anbefales altid at holde en pause efter 3 måneder for at se om kroppen har genfundet sin egen balance. Hvis du stadig har det fint efter en måneds pause, skal du helt stoppe med urten. Bliver du træt i pauseperioden kan det være en god ide at genoptage indtaget i nogle måneder endnu alt afhængig af din helbredsmæssige situation. Rosenrod kan findes i handlen som naturlægemiddel, hvor den findes som kapsel og tablet.

*Urter kan interagere med medicin. Informationerne kan aldrig erstatte et lægebesøg eller en konsultation. Informationerne er ikke ment som behandlingsforslag og er på ingen måde udtømmende. Oplysningerne tager hverken hensyn til din individuelle situation eller helbredstilstand.*

### Kilder:

Panax ginseng, *Rhodiola rosea* and *Schisandra chinensis*: Shun-Wan Chan. International Journal of Food Sciences and Nutrition, March 2012; 63(S1): 75-81

Moderne plantemedicin af Brian Markussen 3. udgave

Hjernen og nervesystemet af Rikke Goerlich og Birgit Broberg