



Informe Técnico - Farmácia ALQ



# Rhodiola Rosea

Rhodiola Rosea é uma planta nativa da Sibéria ártica, internacionalmente conhecida como “Golden Root” ou “Raiz de Ouro”. Não é à toa que essa planta da família Crassulaceae recebeu esse título. Há séculos as raízes da Rhodiola têm sido usadas pelas culturas da Europa oriental e asiática para melhorar a resistência física e o rendimento de trabalho, a longevidade, a resistência a doenças provocadas por altas latitudes, e para tratar fadiga, depressão, anemia, impotência, indisposição gastrointestinal, infecções e distúrbios do sistema nervoso. O ponto comum de todas essas ações reside no seu potencial adaptogênico. Ervas adaptogênicas parecem possuir função bimodal de ação, determinando efeito estimulante ou sedativo dependendo da necessidade do indivíduo diante de uma situação particular. O intento terapêutico de um adaptógeno é promover uma ótima resposta para ambos, o stress interno e externo, e prevenir morbidades induzidas pelo stress.

## INDICAÇÕES

Apesar de abranger as mesmas propriedades farmacológicas dos adaptógenos, Rhodiola rosea é mais eficaz na melhora do desempenho mental, da memória e do aprendizado. Parece que todas as plantas adaptogênicas que exibem efeito estimulante com uma única dose (como é o caso da Rhodiola rosea) contêm quantidades relativamente elevadas de compostos fenólicos estruturalmente relacionados com as catecolaminas, que presumivelmente têm parte importante no sistema simpato-adrenal e no sistema nervoso central. Em contraste, plantas como o Panax

ginseng, que contêm grandes quantidades de triterpenos tetracíclicos estruturalmente similares aos corticosteróides, revelam seus efeitos protetores contra o stress e de adaptação aos estressores depois de repetidas administrações por um período de uma a quatro semanas. Nestes casos, as substâncias ativas exercem papel-chave na regulação do sistema neuroendócrino e do sistema imunológico mediado pelo eixo hipotálamo-pituitária-adrenal.

Outra propriedade que tem sido sugerida para a *Rhodiola rosea* é a sua capacidade de regular significativamente a desordem do sono provocada por altas latitudes (altas latitudes têm o potencial de modificar o ciclo sono-vigília, descompassando-o dos outros ciclos circadianos), assim como a de melhorar a qualidade do sono em geral, sem produzir os efeitos negativos dos estimulantes sintéticos. Ela não provoca hipersonolência de rebote, não causa efeitos depressivos e não provoca dependência, tolerância nem abuso. Tendo sido uma das espécies mais intensamente estudadas, vale ressaltar também que os trabalhos farmacológicos e clínicos levados a cabo com a *Rhodiola rosea* têm fornecido fortes evidências de que ela exerce atividade biológica sem quaisquer níveis de toxicidade detectáveis. Resultados de investigações anti-câncer in vivo em camundongos e ratos ainda sugerem elevada efetividade terapêutica para a *Rhodiola rosea* no campo da oncologia. Sabe-se até agora que ela é capaz de reagir contra os tumores de Ehrlich, B16 e de Levis, reforçar a atividade da ciclofosfamida e reduzir a sua hepatotoxicidade, bem como reforçar a atividade da adriamicina. No entanto, pouco se sabe sobre seu mecanismo de ação anti-câncer. Acredita-se que a *Rhodiola* produz uma reação anti-mutagênica que reduz o número de cromossomos aberrantes e micronúcleos depois do tratamento in vivo com ciclofosfamida.

Ela também provou inibir a síntese rápida de DNA mediada pelo N-nitroso-N-metilurea e as mutações mediadas pelo 2,7-diamino-4,9-dioxo-5,10-dioxi-4,5,9,10-tetrahidro-4,9-diazapreina (DDDT-DP), etidinebromida, benzoperona, benzinidina e metais pesados. No estudo de Majewska et al (2006), a *Rhodiola* ainda foi capaz de induzir inibição mitótica em células HL-60 e reduzir sua sobrevivência por meio da aceleração da programação da morte celular. A inibição da divisão celular foi precedida pela acumulação de células na prófase. Isto levou à indução de apoptose e necrose, segundo os autores, e a uma marcada redução na sobrevivência das células HL-60 tratadas. As células passaram à apoptose a partir da fase G2/M do ciclo celular. Concentrações altas e baixas do extrato produziram diferentes efeitos sobre as células neste estudo.

---

## ESTUDO CIENTÍFICO

---

O efeito de uma dose única de um extrato líquido de *Rhodiola rosea* no desempenho mental de 85 homens e mulheres (20 a 28 anos) reduziu consideravelmente o número de erros cometidos num teste de múltipla escolha comparado com o placebo. A faixa de dose eficaz reduziu o número de erros numa média de 46%. Uma dose efetiva do extrato produziu pronunciado efeito estimulante de 4 horas ou mais. Num estudo complementar, o efeito do salidroside (um composto fenólico isolado da *Rhodiola*) foi altamente comparável ao do extrato.

Outra investigação realizada em 82 voluntários encontrou que doses do extrato da Rhodiola rosea versus doses de 1mg, 5mg, 10mg e 20mg de tirosol puro (outro componente ativo da classe dos fenóis encontrado na Rhodiola) melhoraram a qualidade do desempenho dos participantes em memorizar parágrafos de texto, reduzindo a percentagem de erros em aproximadamente 29% a 35% quando comparados com o controle. As preparações também aumentaram o que os autores chamaram de “volume” da memória curta (representado pelo número de parágrafos lembrados), embora não tivessem produzido efeito sobre o tempo levado para a correção da tarefa.

O efeito da Rhodiola também foi comparado com o do Ginseng Siberiano (*Eleutherococcus senticosus*) num estudo envolvendo um total de 254 homens e mulheres. Os participantes foram divididos em três grupos, cada qual recebendo extrato de Rhodiola rosea, Ginseng Siberiano ou Mentha (controle). Os resultados sugeriram que a “Raiz de Ouro” é mais ativa do que o Ginseng Siberiano em aumentar a capacidade de trabalho e desempenho mental, assim como a velocidade de processamento e percepção da informação.

## DOSAGEM USUAL:

100 a 300mg ao dia.

## SUGESTÕES DE FÓRMULAS

### Composto para disposição física e mental

Rhodiola Rosea	20mg
Teacrine®	200mg
	50mg

**Tomar 1 dose ao dia, pela manhã.**

### Composto para memória

Rhodiola Rosea	200mg
Fosfatidilcolina	50mg
Fosfatidilserina	50mg
Ginseng	300mg

**Tomar 1 dose ao dia.**

### Referências bibliográficas

Informe Técnico Florian, 2021



manipulação &  
homeopatia

### Central de Entregas

 (21) 3412-0011  (21) 98814-5722

 [www.alqfarmacia.com.br](http://www.alqfarmacia.com.br)

 @alqfarmacia

 Farmácia ALQ