

Rhodiola rosea

Large application, notamment en matière de régulation du stress et d'immunité

La rhodiola (*Rhodiola rosea*) est une des plantes traditionnelles chinoises les plus importantes et les plus fréquemment utilisées. La rhodiola contient environ deux cents nutriments actifs, dont les plus connus sont le salidroside, les polysaccharides, les flavonoïdes et les terpénoïdes. Le salidroside et la rosavine sont les nutriments actifs les plus étudiés. La rhodiola a des effets pharmacologiques connus sur divers organes et systèmes, tels que le système cardiovasculaire, le système immunitaire et le système nerveux (y compris l'axe HPA). L'extrait de rhodiola possède des propriétés antioxydantes, anti-âge, protectrices des nerfs et hautement adaptogènes ^[1,2].

Le stress chronique associé à un taux de cortisol excessif entraîne de nombreux problèmes :

- Réduction de la production d'hormones sexuelles en raison d'un effet inhibiteur sur l'hypothalamus, l'hypophyse et les gonades.
- Diminution de la conversion de la thyroxine (T4) en triiodothyronine (T3)
- Catabolisme des muscles et autres tissus maigres
- Augmentation de la graisse viscérale ou abdominale
- Résistance à l'insuline, hyperglycémie, hyperinsulinémie, dyslipidémie et hypertension. Également appelé syndrome métabolique, il peut entraîner un diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires
- Faible immunité
- Ostéoporose
- Troubles cognitifs en raison des dommages que le cortisol cause à l'hippocampe, une zone du cerveau responsable, entre autres, de la lecture et de la mémoire.
- Dépression et insomnie

Activité adaptogène

Rhodiola rosea est un puissant adaptogène qui inhibe tous les mécanismes physiologiques du stress chronique mentionnés ci-dessus ^[1,2]. La rhodiola augmente la résistance à toutes les formes de stress et soutient la personne en cas de fatigue et de dépression. Le mécanisme d'action passe par l'axe HPA et par plusieurs médiateurs importants de la réponse au stress, tels que les protéines de choc thermique (HSP). Il diminue également les taux sériques de corticolibérine (CRH, hypophyse) et des corticostéroïdes (cortisol en particulier, glandes surrénales).

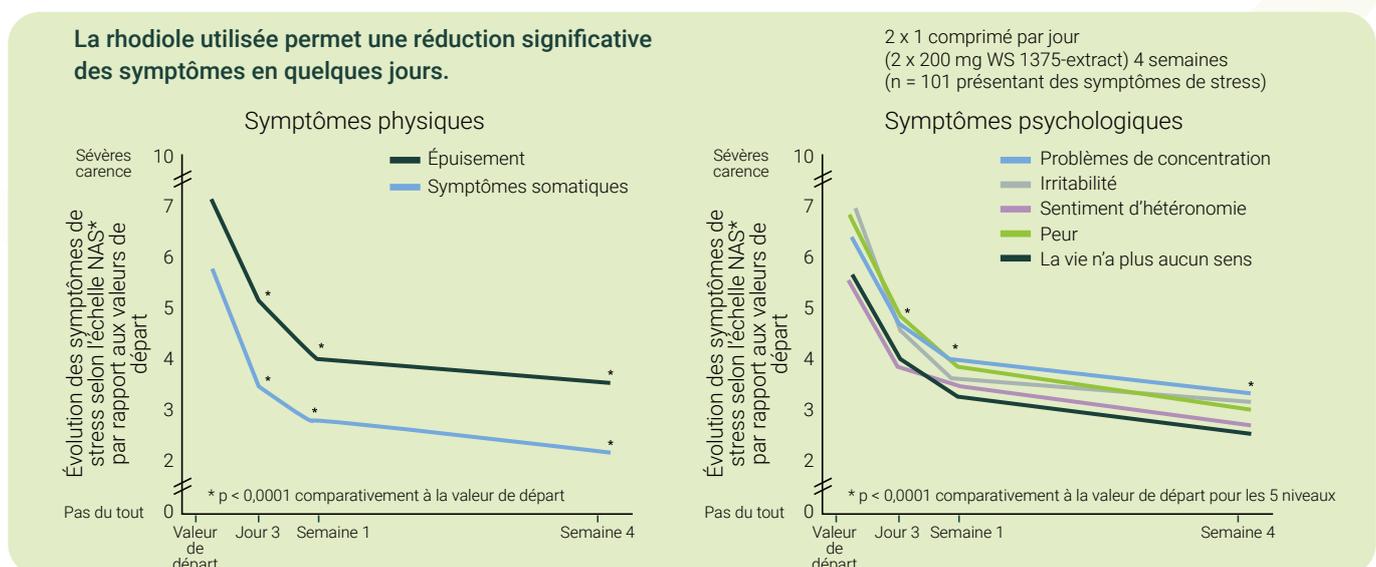


Image 1. L'action de l'extrait de *Rhodiola rosea* dans le traitement des symptômes du stress ^[1]

*NAS est l'acronyme anglais de syndrome d'abstinence néonatale.

Autres propriétés

- Régulation du système immunitaire via l'immunité cellulaire par les Natural Killer Cells, l'interféron et l'activation et la prolifération des phagocytes [2,3].
- Anti-inflammatoire : Inhibition de la COX-2 [2,3].
- Réduction des troubles alimentaires : augmentation des catécholamines et de la sérotonine [2].
- Réduction de la fatigue : bloque de manière réversible la MAO-A et la MAO-B, augmentant la concentration intrasynaptique de dopamine, de norépinéphrine et de sérotonine [1,2,4].
- Amélioration des performances intellectuelles (ex. : examens) et physiques (sport) [1,5].

Augmenter l'énergie physique et mentale

1 Réguler le stress

Associée à la taurine et au magnésium, la rhodiola forme une combinaison unique qui régule le stress. La taurine améliore l'absorption du magnésium et réduit les « fuites » de magnésium. Elle maintient la concentration intracellulaire de magnésium. Cela favorise la communication cellulaire. En outre, la taurine favorise la production d'acide gamma-aminobutyrique (GABA). Le GABA est un neurotransmetteur ayant un effet inhibiteur sur le cerveau [6].

2 Soutenir la fonction surrénale

Les vitamines B [7] et la vitamine C [8] sont des cofacteurs essentiels à la fonction surrénalienne. En associant *Rhodiola rosea* à ces cofacteurs, les glandes surrénales sont soutenues.

3 Stabiliser le métabolisme des hormones

La rhodiola est une des meilleures garanties contre le vieillissement, car elle assure le maintien du métabolisme hormonal. Une perturbation de l'axe du stress par un excès de cortisol entraîne un manque d'hormones, d'hormones de croissance et une hypothyroïdie (via la réduction de la 5'-déiodinase). La rhodiola prévient toutes ces conséquences du stress [8,9].

4 Effet d'activation

La rhodiola améliore la synthèse des neurotransmetteurs, ce qui a un effet positif sur la cognition globale, l'humeur et la fatigue mentale [1,2,4].

5 Optimisation de la fonction mitochondriale

Rhodiola rosea stimule le cycle de l'acide citrique et donc la synthèse de l'ATP. L'activation de l'AMPK élimine les sucres et les graisses du sang, stimule la production de mitochondries et renforce le processus d'auto-nettoyage des cellules (autophagie). Cela permet de lutter contre la fatigue, les inflammations de bas grade et le vieillissement accéléré (inflammaging) [1,9].

Importance d'un extrait actif

Pas moins de 96 espèces différentes de rhodioles sont connues, dont *Rhodiola rosea* est la plus étudiée. Une analyse détaillée de l'espèce, du genre et des substances actives de la plante est la première étape sur la voie du contrôle de la qualité et de l'efficacité. L'espèce *Rhodiola rosea* est spécifiquement riche en rosavine (min. 3%) et en salidosides (min. 1%). D'autres espèces de rhodiola ne contiennent souvent pas de quantités détectables de ces nutriments actifs [10].

Des études montrent l'effet adaptogène de *Rhodiola rosea* à la dose de 200 mg deux fois par jour. Prise de préférence au petit-déjeuner et au déjeuner.

Sécurité

La prudence est de mise en cas d'épuisement extrême des surrénales et de burn-out. Dans ce cas, il est préférable de commencer avec l'ashwagandha. Comme l'utilisation pendant la grossesse et l'allaitement n'a pas été étudiée, il est conseillé d'éviter cette plante pendant ces périodes.

Des questions d'ordre scientifique ?

Si vous souhaitez obtenir des informations scientifiques supplémentaires, contactez-nous :

- E-mail : infoscience@energeticanatura.com

Energetica Natura Academy

Intéressé par une formation continue de qualité assurée par des experts inspirants ? Inscrivez-vous à une formation pratique, scientifiquement étayée, de l'Energetica Natura Academy.

L'Energetica Natura Academy propose:

- Des formations de haut niveau, destinées à un public professionnel
- Des intervenants inspirants et de renommée
- Une communauté croissante de professionnels

Davantage d'informations ? **Vous trouverez un aperçu de l'ensemble des formations, les dates et la possibilité de s'inscrire [ici](#).**

Références

1. Anghelescu IG, Edwards D, Seifritz E, et al. Stress management and the role of Rhodiola rosea: a review. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice* 2018. DOI: 10.1080/13651501.2017.1417442
2. Brown RP, Gerbarg PL, Ramazanov Z. Rhodiola rosea: A Phytomedicinal Overview. *Herbal Gram*. 2002. DOI: 10.1186/1472-6882-12-70.
3. Recio MC, Giner RM, Máñez S. Immunomodulatory and Antiproliferative Properties of Rhodiola Species. *Planta Med* 2016. DOI: 10.1055/s-0042-107254.
4. Lekomtseva Y, Zhukova I, Wacker A. Rhodiola rosea in Subjects with Prolonged or Chronic Fatigue Symptoms: Results of an Open-Label Clinical Trial. *Complement Med Res* 2017. DOI: 10.1159/000457918.
5. De Bock K, Eijnde BO, Ramaekers M, et al. Acute Rhodiola rosea intake can improve endurance exercise performance. *Int J Sport Nutr Exerc Metab*. 2004. DOI: 10.1123/ijnsnem.14.3.298.
6. Bouckenooghe T, Remacle C, Reusens B. Is taurine a functional nutrient? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2006. DOI: 10.1097/01.mco.0000247469.26414.55.
7. Young LM, Pipingas A, White DJ, et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of B Vitamin Supplementation on Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: Effects on Healthy and 'At-Risk' Individuals. *Nutrients*. 2019. DOI: 10.3390/nu11092232.
8. Marik PE. Vitamin C: an essential "stress hormone" during sepsis. *J Thorac Dis*. 2020. DOI: 10.21037/jtd.2019.12.64.
9. Jafari M, Felgner JS, Bussel, II, et al. Rhodiola: a promising anti-aging Chinese herb. *Rejuvenation Res*. 2007. DOI: 10.1089/rej.2007.0560.
10. Xing S, Yang X, Li W, et al. Salidroside Stimulates Mitochondrial Biogenesis and Protects against H2O2-Induced Endothelial Dysfunction. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity* 2014. DOI: 10.1155/2014/904834.
11. <https://www.nutraingredients.com/Article/2017/10/24/Publication-outlines-rhodiola-adulteration-and-misidentification-issues>.
12. Edwards D, Heufelder A, Zimmermann A. Therapeutic effect sans safety of Rhodiola rosea extract in subjects with life-stress symptoms, results of an open-label study. *Phytother Res* 2012. DOI: 10.1002/ptr.3712.

ENERGETICA
Natura®

INFOS SCIENTIFIQUES