



# RHODIOLA ROSEA

EQUILÍBRIO NATURAL: ENERGIA PARA O DIA, DESCANSO PARA A NOITE.

## O QUE É?

Conhecida como "Raiz de Ouro" ou "Golden Root", é uma planta nativa da Sibéria ártica pertencente à família Crassulaceae. Suas raízes têm sido utilizadas há séculos por culturas europeias e asiáticas para aumentar a resistência física, a longevidade e tratar diversas condições, desde fadiga até desordens do sistema nervoso

## BENEFÍCIOS

- Combate o Estresse e Fadiga
- Melhora Cognitiva
- Desempenho Atlético:
- Saúde Mental
- Ação Termogênica

## INDICAÇÃO

- Desempenho Mental
- Redução da Fadiga
- Distúrbios do Sono
- Resistência Física
- Saúde Emocional
- Sistema Imunológico

## COMO AGE?

A *Rhodiola rosea* atua primordialmente como um agente adaptógeno, o que significa que ela possui uma função bimodal de ação no organismo. Essa característica permite que a planta determine um efeito estimulante ou sedativo, adaptando-se às necessidades específicas do indivíduo diante de situações de estresse interno ou externo. Ao contrário de outros adaptógenos que levam semanas para agir, a *Rhodiola* exibe efeitos estimulantes com uma única dose devido à sua alta concentração de compostos fenólicos estruturalmente relacionados às catecolaminas.

## SUGESTÃO DE FÓRMULAS:

### Vigor Complex

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| <b>Rhodiola Rosea</b> | 100mg   |
| Guaraná Extrato       | 100mg   |
| Marapuama             | 100mg   |
| Excipiente qsp        | 1 caps. |

*Tomar uma cápsula pela manhã e outra à tarde.*

### Mental Plus

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| <b>Rhodiola Rosea</b> | 100mg   |
| Ginseng               | 500mg   |
| Excipiente qsp        | 1 caps. |

*Tomar uma cápsula pela manhã.*

### Long Life

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| <b>Rhodiola Rosea</b> | 100mg   |
| Leucoantocianidina    | 50mg    |
| Excipiente qsp        | 1 caps. |

*Tomar duas cápsulas ao dia, uma cápsula pela manhã e outra à tarde.*

### Sleep Good

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| <b>Rhodiola Rosea</b> | 100mg   |
| Valeriana             | 400mg   |
| L-treonina            | 50mg    |
| Excipiente qsp        | 1 caps. |

*Tomar uma cápsula à tarde.*

## POSOLOGIA SUGERIDA:

Dose Padrão: Geralmente prescrito de 100mg a 300mg ao dia em cápsulas.

Dose Alta: Quantidades iguais ou superiores a 1.000mg/dia são consideradas altas.

Horário: Recomenda-se tomar pela manhã, pois em alguns usuários pode interferir no sono se ingerida à tarde ou noite.

## ESTUDO CLÍNICO

### Redução de Erros no Desempenho Mental

O estudo realizado com 85 voluntários (homens e mulheres entre 20 e 28 anos) demonstrou que a administração de uma dose única de extrato de *Rhodiola rosea* foi capaz de reduzir significativamente a falha humana em testes de múltipla escolha.

