

ПИЈТЕ ЗЛАТЕН КОРЕН ЗА ДА ЈА ДОЖИВЕЕТЕ 100-ТАТА

Златниот корен има долга историја во промоцијата на доброто здравје и долговечноста на животот. Во Сибир луѓето знаат да кажат “Оној кој пие *Rhodiola* ќе живее повеќе од 100 години”.

Грчкиот доктор Dioscorides кој ги напишал основите за билката прв пат ја употребил како лек за главоболка, а потоа ја применувал и како лек против замор, инфекции и импотенција. Викинзите ја користеле за зголемување на физичкиот капацитет и издржливост, кинеските императори праќале еспедиции на Сибир да донесат златен корен за да подготват лек ефикасен против **грип, туберкулоза и рак**.



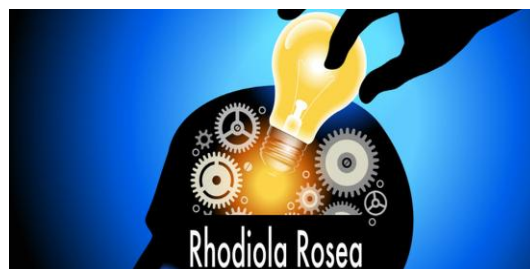
ШТО Е ЗЛАТЕН КОРЕН

Rhodiola rosea (златен корен) е растение кое расте во студените предели на висока надморска висина (Арктик, Алпи, Скандинавија), припаѓа на фамилијата Crassulaceae, се разликува по заострените сино зелени листови и светложолти цветови, во медицински цели се користи коренот. Коренот е богат со **флавоноиди** (родиолин, родионин, родиозин) монотерпени (розиридол, розаридин), фенилпропаноиди (розавин, розин, розарин), тритерпени, фенолни киселини и фенилетанолни деривати. Кога ќе се пресече коренот има мирис на **роза**, па затоа го носи името rosea.

МНОГУБРОЈНИ БЕНЕФИТИ

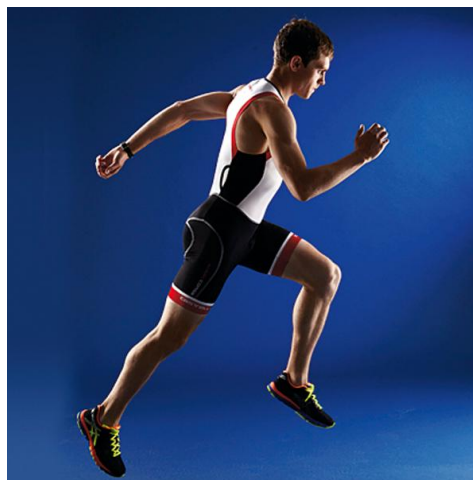
Екстрактот од златен корен сеуште е слабо познат на општата популација со сите негови корисни исцелителни својства. Времето на златниот корен, како злато на природата допрва доаѓа да не потсети дека превенцијата е онаа која што треба да биде избор од прв степен. Во иднина златниот корен ќе најде свое место во третман на многубројни заболувања. Златниот корен е особено корисен за:

- Состојби на нарушувања на **меморијата** и вниманието
- Корисен е за **нервниот систем** на начин на кој што го **зголемува вниманието и меморијата и ја подобрува менталната стабилност** и примарно квалитативно ги зголемува индикаторите за извршување на секојдневните обврски со тоа што го зголемува **капацитетот на силата и мобилноста** на самиот организам.
- **подобрување на сексуалната функција,**
- **болести на срцето како што се ирегуларен срцев ритам**
- **висок холестерол и дијабетес,**
- против **мигренозна главоболка,**
- корисен **детоксикант** кај луѓе еспонирани на **токсични тешки метали ..**
- **подобрување на хемотерапијата-зрачење со намалување на токсичноста**
- **ендокринолошки нарушувања (пременструални нарушувања)**
- заштита од **аритмии**
- **когнитивни нарушувања**
- **Паркинсонова болест**
- кај **трауматски мозочни повреди**
- **стерилитет**
- подобрување на физички перформанси
- **менопауза**
- **сексуална дисфункција**
- **фибромијалгија**
- синдром на хроничен замор-“**burnout sy**”
- **посттрауматски стрес**
- **подобрување на имунитетот**
- **против стареење**
- **оштетувања на црниот дроб**
- **подобрување на слухот.**



- подобрување на атлетските перформанси и намалување на времето потребно на организмот да се опорави после силен, долготраен и исцрпувачки тренинг.

Според информациите дадени од Московскиот “Институт за Спорт и Физичка култура”, рускиот водечки центар за истражување на атлетски перформанси докажано е дека екстрактот на златен корен овозможува **моќен и сигурен поттик на физичката активност** кај Олимписки атлети со извонредна физичка кондиција, преку начин на оксигенација (снабдување со кислород) на мозокот и мускулите и дава извонредно зголемување на енергетските нивоа во организмот.



ГО НАМАЛУВА СТРЕСОТ

Прекумерниот стрес кој е секојдневие на модерниот живот води кон хроничен стрес или пак замор кој е тесно поврзан со депресијата како и други медицински состојби за кои во основата во 80 % е одговорен стресот и депресијата како зачаран круг. Според “American Academy of Family” и “Russian Department of Family Care” околу 2/3 од сите посети во амбуланта, докторите ја препишуваат на стрес- индуцирани болести.

Rhodiola rosea припаѓа во класата на деривати т.н. адаптогени. Природните адаптогени имаат способност да му помогнат на телото да го прифати физичкиот, хемискиот и стресот од околината како нормална појава на начин што ќе го подобри нивото на серотонинот, допаминот и другите невротрансмитери. Серотонинот и допаминот нормално ги расчленува ензимот COMT (catechol- O- methyl transferase). Активните компоненти на екстрактот од Rhodiola докажано е дека ја инхибираат активноста на COMT. Познатиот Советски научник Проф.Саратиков покажал дека златниот корен може да го зголеми нивото на невротрансмитери за 30%, а да ја намали активноста на COMT за 60%.

ПРИРОДЕН ДАР ПРОТИВ ВИШКОТ КИЛОГРАМИ

30 годишното истражување на Советските истражувачи довело до фасцинантни докази дека администрацијата на **екстрактот од златен корен го стимулира ослободувањето на масните клетки од адипозното масно ткиво.**

Комбинација на вежбање и консумирање на екстракт од златен корен претставува исклучително ефективен метод во менаџирањето на килограмите. Редуцирањето на акумулираното адипозно ткиво знае да биде макотрпен процес кој долго трае, складираните масти се мобилизираат преку дејството на ензимот познат како хормон сензитивна липаза.



Научниците биле во потрага многу години да пронајдат решение кое би го активирало процесот на **ослободување на адипозно масно ткиво-екстрактот од златен корен е одговорот...**

КАКО СЕ УПОТРЕБУВА

Екстрактот од златен корен кај нас во Р. Македонија го има во вид на изолиран екстракт во форма на мека желатинска капсула која содржи 200mg од екстрактот. Се препорачува кај лица постари од 18 години и тоа една мека желатинска капсула на ден, наутро пред оброк. Максималната дневна доза е 3 капсули во текот на денот, распределени по една наутро, напладне и навечер. Најдобар ефект се постигнува при користење во период од 12 недели во доза од 400-600 mg. на ден. Не се препорачува користење пред спиење, бидејќи може да влијае на квалитетот на сонот.

Кај луѓе кои го користеле препаратот има докажан **антидепресивен ефект, го намалува чувството на замор и страв, го подобрува имунитетот и ги подобрува менталните функции.**

Автор на текстот
Др. Елена Нововиќ
доктор по општа медицина