

”När hjärnan vill mer än kroppen orkar”

Rysk Rot

NY FORSKNING

- Ökar orken
- Stärker hjärtat
- Verkar immunmodulerande
 - Är antiinflammatorisk
- Förbättrar minnet och synen
- Ökar syreupptagningsförmågan

DEL 2

I denna del av skolan kommer vi att fokusera mer på de senaste studierna inom nya indikationsområden. De flesta studierna är publicerade under de senaste fem åren. Det som gör studierna extra intressanta är att de är publicerade av olika forskargrupper i olika länder, värt att veta är också att det är dessa studier som starkt bidragit till det ökade intresset för Rysk Rot.



Ingemar Joelsson
Ingemar Joelsson

Avslutningsvis kommer vi också att redogöra för ett intressant och viktigt begrepp – synergieffekten. När du läst detta, kommer du att förstå hur viktigt det är att man verkligen studerar effekten av olika örtkombinationer innan man marknadsför dem. Ibland blir nämligen resultatet tvärtom, när substanserna är antagonister och de motarbetar varandra.

Jag hoppas att du liksom jag höjer på ögonbrynen när du tar del av studierna. Rysk Rot är verkligen en intressant substans, en substans som har alla möjligheter att hjälpa många människor, framförallt de lite äldre.

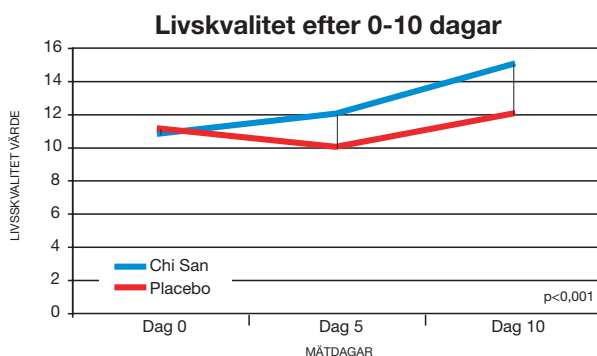
LIVSKVALITET

Begreppet livskvalitet är centralt och oerhört intressant. I begreppet livskvalitet ligger både fysisk och mental prestationsförmåga liksom självuppfattning och socialt beteende. Livskvalitet är alltså, enkelt uttryckt, både hur man mår och hur man upplever att man mår.

ADAPT 232 - en fix kombination av Rysk rot, Schisandra och Rosenrot - förbättrar livskvaliteten och påskyndar tillfrisknandet.

Phytomedicine 12: 723-729; 2005.

Huvudsyftet med studien var att undersöka om en fix kombination av tre adaptogener, med Rysk rot som huvudingrediens, kunde påskynda tillfrisknandet och öka livskvaliteten hos människor under stress. Som modell valdes patienter med lunginflammation. Samtliga 60 patienter (18-65 år) fick en standardbehandling i form av antibiotika och slemlösande medicin. 30 patienter fick dessutom 30 ml ADAPT 232 (Chi San) per dag, medan 30 patienter fick motsvarande mängd placebo.



Diagrammet visar att ADAPT 232 markant förbättrade livskvaliteten under återhämtningsfasen efter sjukdom. Effekten märks redan efter dag ett och förstärktes under hela den tid som studien pågick, dvs. i 10 dagar.

Resultat: Effekten av ADAPT 232 är tydlig. De patienter som förutom konventionell behandling även fått adaptogen-cocktailen, tillfrisknade i snitt två dagar snabbare än den grupp som fått samma medicinering med tillägg av placebo. Dessutom, vilket är väl så intressant, upplevde de som fått ADAPT 232 även en tydligt bättre livskvalitet, både mentalt och fysiskt. Effekten var mätbar redan efter

första dagen men nådde signifikans (tydlig skillnad) dag 5. Denna studie speglar på ett utmärkt sätt adaptogenernas förmåga att normalisera kroppens funktioner samtidigt som immunförsvaret förbättras.

För din information kan det vara bra att veta att ADAPT 232, vilket är det vetenskapliga namnet på Chi San, innehåller exakt samma mängd Rysk rot och Schisandra per 15 ml som en tablett Rysk rot.

IMMUNFÖRSVARET

Immunsystemet, ork och livskvalitet hör samman. Infektioner tröttar och tröttheten sätter ner livskvaliteten. Därför är det intressant att se att flera studier visar att Rysk rot har en klart immunomodulerande effekt, är direkt virus- och bakteriedödande, samt verkar förebyggande på influensa och infektioner.

Det unika med Rysk rot är att det modulerar immunförsvaret istället för att ensidigt stimulera det. Skillnaden är att en immunstimulator, som t ex Echinacea, aktiverar immunförsvaret oberoende om det är angripet eller inte. En immunomodulator är istället ett ämne som ökar aktiviteten hos immunförsvaret först när det är angripet. När du är frisk ser man ingen ökad aktivitet, men så fort ett virus eller en bakterie angriper, aktiveras immunförsvaret så att det kan agera snabbare och effektivare.

Två nya studier har dessutom kunnat bekräfta att Rysk Rot verkar antiinflammatoriskt, bl a påverkas mängden proinflammatoriska interleukiner och cytokiner, inklusive TNF-alfa (ämnen, som om de är för många, påskyndar en inflammation).

Cytokiner och interleukiner behövs, men de skall vara i balans med resten av immunförsvaret. Cytokiner och interleukiner är nämligen en del av kroppens "first line defence", men om halterna blir för höga börjar de attackera kroppens egna vävnader. Det är bl a detta som sker vid reumatisk sjukdom.

Det unika med studierna av den antiinflammatoriska effekten är att de samtidigt visar den adaptogena effekten – dvs att Rysk rot strävar efter att kroppen skall uppnå ett normalläge. Studier på människa visar att om individen har en förhöjd mängd proinflammatoriska interleukiner och cytokiner så minskar halten av dessa efter intag av Rysk rot. Vid för låga värden ökar däremot mängden cytokiner och interleukiner. Detta visar att Rysk Rot inte

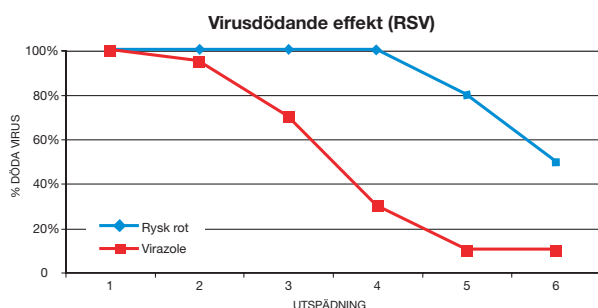
ensidigt stimulerar eller ensidigt minskar immunförsvaret utan faktiskt modulerar det. (Phytotherapy Research 2001, Arznei Forsch Drug Res 2001).

Studier visar också att Rysk rot är aktivt mot ett stort antal virus, inklusive influensavirus. Rysk rot försvårar för virus att reproducera sig. Spridningen avstannar och viruset dör. (Antiviral Research 2001). Rysk Rot har också visat sig öka mängden och aktivitetsnivån hos lymfocyter (speciellt T-formen). Lymfocyterna blir fler och mera aktiva. (The Pharmaceutical press 1996, WHO 2001).

Rysk Rot effektivt mot influensavirus

Antiviral Research 50: 223-228; 2001.

Ett forskarlag genomförde flera tester där den virus-hämmande effekten av Rysk rot mättes på råttor. Forskarna testade ett stort antal influensavirus, bland annat HRV, RSV och Influenta A. Den virusdödande effekten jämfördes med det kända antivirala läkemedlet Virazole.

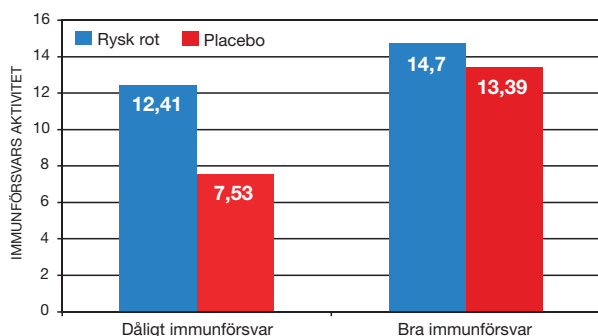


Diagrammet visar att Rysk rot har en minst lika bra virusdödande effekt som läkemedlet Virazole. Den virusdödande effekten kvarstod hos Rysk rot även i mycket låga koncentrationer.

Rysk Rot aktiverar ett nedsatt immunförsvaret

Journal of Veterinary Sciences Vol 6, No 3, 2003.

En grupp forskare undersökte den immunomodulerande effekten hos Rysk rot. Undersökningen genomfördes på två stammar av möss, en med ett väl utvecklat immunförsvaret och en stam med ett nedsatt immunförsvaret. Resultatet bekräftar att Rysk rot är en immunomodulator. Effekten på de möss som redan hade ett väl fungerande immunförsvaret var måttlig. Hos de möss som från början hade ett dåligt immunförsvaret såg man däremot en aktivering, de fick ett normalt fungerande immunförsvaret.



Diagrammet visar att möss med ett inaktivt immunförsvaret får ett fungerande immunförsvaret när de medicineras med Rysk rot. Möss med ett aktivt immunförsvaret får däremot en mycket måttlig påverkan.

Minskar influensakomplikationer, studie på 1376 personer

Shadrin et al., Second International Symposium on Eleutherococcus, Moscow 1984. Academy of Sciences of the USSR 1986: 289-93.

Fyra ml extrakt av Rysk rot alternativt placebo gavs till 1376 personer under en influensaperiod. Dödligheten var tydligt lägre i Rysk rot-gruppen, skillnaden var dock inte statistiskt signifikant. Däremot hade Rysk rot-gruppen betydligt färre komplikationer såsom bronkit, lunginflammation, bihåleinflammation etc. ($p < 0,05$).

HJÄRTA/KÄRL

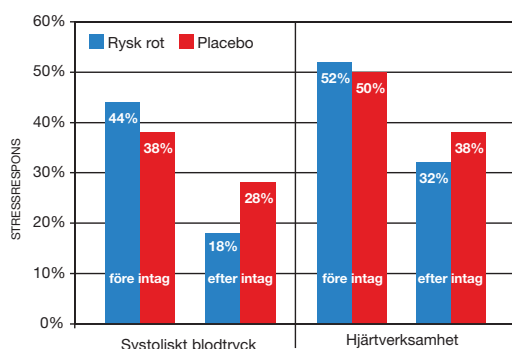
När det gäller kunskapen om hur Rysk rot påverkar hjärta/kärl, så bygger den framförallt på äldre studier och på s k fallbeskrivningar. Informationen är något motsägelsefull men allmänt verkar det som om Rysk rot har en stärkande och normaliserande effekt på hjärta/kärl. Något som väl understryks av en välgjord studie från 2002. När det gäller personer med mycket högt blodtryck, över 180/90, bör man som med alla naturmedel vara allmänt försiktig (WHO monografi 1999).

Rysk rot normaliserar hjärtverksamheten och det systoliska blodtrycket under stress

Stress and Health 18: 11-17; 2002.

Studien som var dubbelblind och placebokontrollerad utfördes på 45 friska män och kvinnor. Dessa utsattes för stark stress och fick sedan antingen Rysk rot eller placebo. Slutsatsen var att Rysk rot, till skillnad från placebo, normaliserade hjärtverksamheten och sänkte blodtrycket under stress. Detta är ett tydligt bevis på att Rysk rot hjälper kroppen att anpassa sig till att hantera en stressituation.

Påverkan på hjärtverksamhet och blodtryck



Diagrammet illustrerar hur Rysk rot adapterar (anpassar) kroppen till stress. Resultatet blir att hjärtverksamhet och blodtryck inte påverkas lika mycket av stress efter intag av Rysk rot som det annars gör.



ÖGA OCH MINNE

Även om Rysk rot framförallt är en "fysisk adaptogen" visar den tydlig effekt både på ögats funktion och på minneskapaciteten. När det gäller ögats förmåga är det framförallt mörkerseende, synuppfattning och ögats reaktionstid som förbättras. Medan när det gäller minnesförmågan så är det framförallt kortidsminnet som förbättras signifikant.

Förbättrat kortidsminne

Exp Klin Farmakol. vol 66 (5): pp. 10-13; 2003.

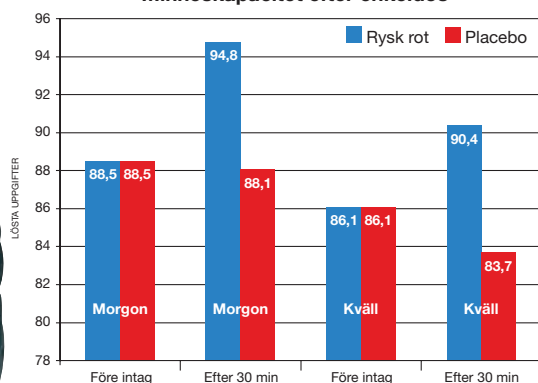
Studien genomfördes på 127 personer och var placebokontrollerad, dubbelblind och randomiserad. 30 minuter efter intag av antingen Rysk rot eller placebo fick försökspersonerna genomföra en komplicerad minnestest.

Minnestestet genomfördes både på morgonen, dvs. i utvilat tillstånd och efter en arbetsdag, när försökspersonerna var trötta.

Resultat: Som väntat presterade båda grupperna bättre i utvilat tillstånd på morgonen, jämfört med på kvällen. På morgonen presterade placebogruppen oförändrat före och efter intag av "sockerpiller" medan den grupp som fick Rysk rot markant förbättrade sina resultat 30 minuter efter intag. Mätningarna på kvällen gav ännu intressantare resultat.

Placebogruppens resultat försämrades mellan mättillfällena p g a av trötthet, medan den grupp som fått Rysk rot förbättrades och presterade till och med bättre på kvällen än vad placebogruppen hade gjort i utvilat tillstånd på morgonen.

Minneskapacitet efter enkeldos



Diagrammet visar att de testpersoner som fått Rysk rot förbättrade sin minneskapacitet jämfört med placebo. Förbättringen kom 30 minuter efter en engångsdos av Rysk rot.

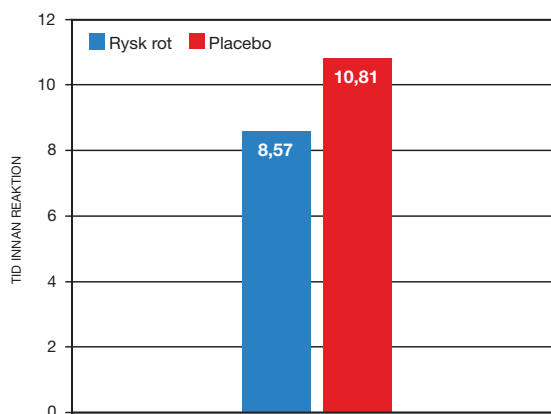
Rysk rot förbättrar ögats uppfattningsförmåga

Både WHO:s och ESCOPS monografier (officiellt erkända vetenskapliga sammanställningar) redogör för hur Rysk rot förbättrar ögats arbete. I en av studierna som refereras i ESCOP (Sosnova, Academy of Sciences of the USSR, Far East Sciene Center, 1986) konstaterades att ögats uppfattningsförmåga mer än fördubblades efter användning av Rysk Rot i 40 dagar och att effekten fanns kvar två månader efter avslutad behandling. Studien gjordes på 234 patienter. Motsvarande förbättring fanns inte i placebogruppen.

En annan, betydligt nyare studie från 2004 kunde bekräfta resultaten.

Ögats reaktionstid

Tomsk 2004, no 4 pp. 64-66.



Diagrammet visar en placebokontrollerad studie på 27 personer som under en månad fick antingen Rysk rot eller placebo. Genom ett komplicerat dataprogram mättes ljus- och färguppfattningen. Båda förbättrades signifikant. Ju lägre sifervärde desto snabbare är ljus- och färguppfattning.

SYNERGIEFFEKT

Inom skolmedicinen vet man att man måste iaktta försiktighet när man blandar olika läkemedel. En del läkemedel samverkar och förstärker en effekt medan andra motverkar varandra. Detsamma har visat sig gälla örter. Därför kan man inte nog understryka vikten av att kliniskt dokumentera effekten av olika örtblandningar, speciellt viktigt är detta om man tillsätter en centralstimulerande ört som t ex guarana.

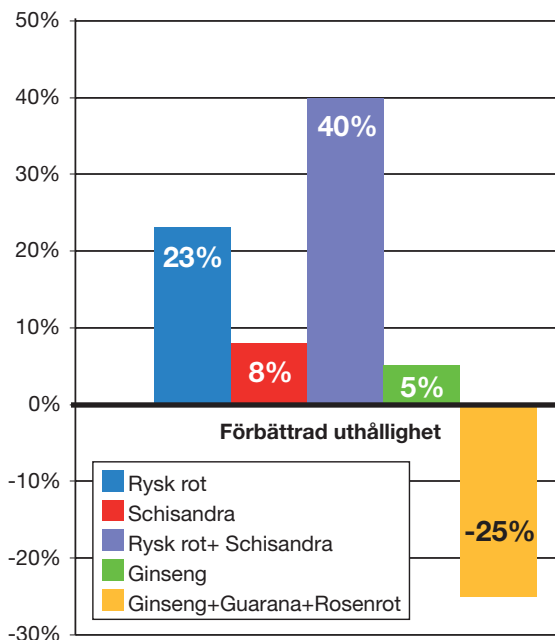
Forskning inom växtbaserade läkemedel visar att vissa örter i kombination förstärker varandra, de har vad man kallar en synergistisk effekt. Andra örter har den motsatta effekten – de är antagonister. Det enda sättet att veta hur olika kombinationer fungerar är att utföra studier. Ryska forskare har genomfört en rad tester på olika kombinationer och funnit att just kombinationen av Rysk Rot och Schisandra har en klart synergistisk effekt, d v s kombinationen av Rysk rot och Schisandra ger en bättre effekt än vad örterna var för sig gör.

När man däremot tillsätter en centralstimulerande ört som Guarana försämrades effekten.

Studien gick till så, att olika grupper med 10 möss i vardera fick en dos motsvarande den rekommenderade dosen för människa. Försöken genomfördes 4 ggr och ett medelvärde beräknades.

Forskarna kunde konstatera att Rysk rot hade en

Adaptogens effekt på uthållighet



Diagrammet åskådliggör hur viktigt det är att kombinera örtbaserade kosttillskott rätt. Rysk rot + Schisandra ger en tydlig synergieffekt medan Ginseng + Guarana + Rosenrot ger en sämre effekt än placebo. Förklaringen är att den centralstimulerande (stressande) effekten av Guarana motverkar den adaptogena effekten av Ginseng och Rosenrot.

Studien är accepterad för publicering vid Världskongressen om Adaptogener, den 22 juni 2006.

signifikant prestationshöjande effekt medan Schisandra och Ginseng endast hade en tendens till att höja prestationsförmågan. Men det intressanta var att när mössen fick Rysk rot + Schisandra i en fix kombination förbättrades deras prestationsförmåga mer än den sammanlagda effekten av Rysk rot och Schisandra var för sig. $1 + 1$ blev 3.

När mössen fick en blandning av Ginseng, Rosenrot och Guarana försämrades deras prestationsförmåga jämfört med en obehandlad kontrollgrupp. Detta visar att kombinationen är antagonistisk.

Biverkningar

Biverkningsfrekvensen för Rysk rot är allmänt mycket låg och skiljer sig inte från den av placebo. Orolig mage kan förekomma. Enstaka fall av nässelutslag finns rapporterat. I undantagsfall kan huvudvärk inträffa under ett par dagar – men det är övergående. Det beror på att framförallt örten Schisandra fungerar kraftigt avslappnande på blodkärlen vilket leder till en bättre blodcirkulation. Har kärlen under lång tid varit stressade (sammandragna), kan den förbättrade blodcirkulationen ge övergående huvudvärk eller yrsel.

Interaktioner

En adaptogen strävar efter att normalisera kroppsfunktionerna. En klassisk adaptogen bringar därför inte kroppen ur jämvikt. Trots lång erfarenhet och omfattande klinisk forskning har några interaktioner med läkemedel inte registrerats. Studier är gjorda, som visar att Rysk rot inte interagerar med t.ex. Waran.





Scientific

Multimedia & Communication

Scientific Multimedia & Communication AB

Stenbocksgatan 15, 211 50 Malmö, Tel: 040-12 01 05, Fax: 040-12 99 80, Mobil: 0705-92 04 00, E-mail: injo@scicom.se

ISBN 91-88878-25-2