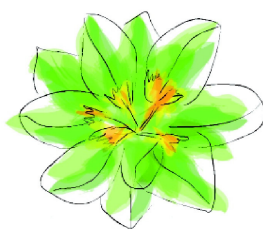


# RHODIOLA



*Rhodiola rosea*

*Partie utilisée : le rhizome*

**Indications :** ACTION RELAXANTE, STRESS PASSAGER ET IMMEDIAT, TENSION NERVEUSE, ANGOISSE, FATIGUE INTELLECTUELLE

## Histoire

Le **Rhodiola**, connu comme la « racine d'or », est répandu sur de grands espaces dans l'Europe du nord et dans les régions montagneuses d'Europe et d'Asie.

C'est une plante vivace avec un gros rhizome odorant.

## Calme émotionnel

Le **Rhodiola** est une plante qui possède des propriétés adaptogènes, c'est-à-dire qu'il permet à notre organisme de s'adapter plus facilement aux situations émotionnelles stressantes.

Les résultats de travaux indiquent qu'un apport en **Rhodiola** permettrait aux sujets traités de maintenir de meilleures performances cognitives malgré le stress et la fatigue.

Une autre étude réalisée sur des étudiants a montré une nette amélioration de leur bien-être, de leur forme physique, de leur coordination et une diminution de leur fatigue.

C'est la plante rêvée pour les périodes d'examen.

Le **Rhodiola** vous aide à retrouver votre calme et à éliminer les tensions extérieures : c'est la plante à utiliser lorsqu'approchent les moments angoissants et stressants.

## Associations

**NERVOSITE ET STRESS DE L'ADULTE :** Arkogélules RHODIOLA + Arkogélules AUBEPINE + Arkogélules MELISSE

**ANXIETE:** Arkogélules RHODIOLA + Arkogélules AVENA SATIVA (ou Ballote ou Mélisse)

**DEPRIME ET TENSION NERVEUSE:** Arkogélules RHODIOLA + Arkogélules MILLEPERTUIS (ou Crocus)