

Rhodiola rosea



Préventif : maladie d'Alzheimer, stress oxydatif, protège les neurones, l'hippocampe.
Cure de 1 à 2 mois, 1 à 3 fois par an.

Traitement de base : 1 gélule le matin.

Plante grosse de style artichaut, à fleurs jaunes. Famille du sédum.
(autres noms : orpin rose, rhodiola, rhodiola, racine d'or ou racine arctique.)
La variété rhodiola rosea est celle qui possède le plus de vertus médicinales.)

C'est une plante des hautes montagnes glaciales.
Utilisée par les Vikings (force, courage), puis par les Russes pour ses qualités adaptogènes ¹,

Qualités :

- adaptogène, tonifiante, fortifiante et revigorante.
- Fait baisser le taux de cortisol (*hormone qui intervient dès que le corps vit un stress de + de quelques minutes, que ce soit physique, psychique, émotionnel*).
- Permet de mettre le corps en mode combat et vigilance, afin de sortir de la situation de stress.
- Améliore la fatigue physique et intellectuelle lors du stress.
- Efficace en cas de burn out.
- Concentration, mémorisation, raisonnement.
- Fatigue chronique.
- Etudiant, besoin ponctuel, caput intello
- Dépression légère, anxiété, instabilité émotionnelle.
- Sommeil réparateur.
- SPORTIFS : endurance après l'effort, performances, résistance musculaire, récupération.
- Renforce l'immunité, la fertilité chez l'homme
- Limite le développement des tumeurs cancéreuses.
- Diminue le taux de sucre dans le sang
- Combat les refroidissements (on ressent moins le froid).

¹ Adaptogène = c'est une plante qui augmente la capacité du corps à s'adapter aux différents stress, quelles que soient leurs origines.

Ashwagandha



2 gélules le soir ;

en poudre : 5 gr /jour

Cure de quelques semaines, espacées d'une semaine de repos.

Plante de la famille des Solanacées, avec des fleurs en forme de petits lampions orange, de style physalis.
Originaire d'Inde (*aussi nommé withania somnifera*)

Vertus :

- Régénérante, tonifiante, équilibrante
- Puissant adaptogène
- Agit sur le corps et l'esprit
- Sommeil de meilleure qualité (relaxation, équilibrant), contre les troubles et les insomnies.
- Diminue les signes de fatigue (+ d'énergie) + baies de goji
- Augmente le développement musculaire et la récupération
- + spiruline : décuple ses effets (+ sportifs)
- Revitalisante, énergétisante
- Améliore la mémoire et la concentration + ginseng
- Agit contre les troubles digestifs (intestins, estomac +++) + psyllium
- Améliore le foie, le diabète et le mauvais cholestérol
- Bon pour les cheveux, la peau ; active la pousse des cheveux
- Diminue la perte de cheveux ; agit contre les cheveux blancs et les pellicules
- Atténue les rides, l'acné, la sécheresse de la peau,
- Antioxydant, anti-inflammatoire, antiseptique
- Améliore les défenses immunitaires
- Douleurs articulaires : arthrite et rhumatismes
- Aide à lutter contre les rhumes, fièvre, asthme, conjonctivites, ... (infections, virus et bactéries)
- Ménopause, troubles du sommeil, sueurs nocturnes
- Déconseillée en cas d'hyperthyroïdie
- Pas : en cas de grossesse, allaitement et enfants en bas âge.