

# **La Rodiola: ADAPTÓGENA, ANTIOXIDANTE, AFRODISÍACA**



## **PLANTAS MEDICINALES / FITOTERAPIA**

### **El buen humor de la rodiola**

### **La planta que viene del frío**

**La rodiola (Rhodiola rosea) es una planta medicinal adaptógena de origen asiático, que crece en amplias zonas frías del mundo como Siberia (Rusia), Groenlandia, Islandia y los Himalayas. En España ya se puede encontrar en herbodietéticas tras la confirmación de sus propiedades tras una serie de estudios, principalmente en EE.UU. y Alemania.**

### **Raíz de oro**

**Como planta adaptógena tiene el el don de «saber» donde ha de actuar y, curiosamente, no es demasiado popular: su eficacia es bien conocida desde hace siglos entre las comunidades locales donde crece, si bien no aparece en los milenarios tratados de las medicinas china o ayurvédica.**

**La rodiola es una especie botánica de planta Crasulácea con flor. En Rusia se la conoce como «Raíz del Ártico » o «Raíz de oro» y se ha utilizado durante siglos en la medicina tradicional para sobrellevar el frío clima de Siberia y como tónico en general. En Siberia hay un dicho que dice: «Los que beban habitualmente té de rodiola vivirán más de cien años». Y en Groenlandia aparece reproducida en los sellos de correos.**

Fuente: LA REVISTA INTEGRAL

Leela completa en: <https://www.larevistaintegral.net/la-rodiola/>

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/la-rodiola-adaptogena-antioxidante-afrodisiaca?elem=265683>