

Bienfaits de la rhodiola

Après combien de temps ressent-on les bienfaits de la rhodiola si on en prend une gélule par jour ? Pouvons-nous en prendre tous les jours à l'année ? Aussi, est-ce qu'il y a des contre-indications, par exemple pour les personnes âgées ?

Sonia B. — par mail

La réponse à votre question est la suivante : vous pouvez ressentir les bienfaits de la rhodiola, prise à raison de 1 à 3 gélules par jour (le matin), dès le premier jour. Cet effet immédiat vaut par exemple pour des maux de tête ou des phénomènes d'hypoxie. Face à un stress, l'effet est également rapide. Pour trouver la posologie qui vous convient, faites des essais. Prenez trois gélules par jour : si vous ressentez un effet trop tonique, passez à deux ; si l'effet est encore un peu trop tonique, passez à une gélule par jour.

Je conseille habituellement de prendre la rhodiola en alternance, une semaine sur deux.

Enfin, il n'y a pas de contre-indication à la rhodiola de façon générale. Tout le monde peut prendre de la rhodiola et c'est une plante particulièrement indiquée pour les personnes âgées