



IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE

Rhodiola Rosea: La Tua Alleata Naturale Contro lo Stress!



La Rhodiola Rosea è una pianta adattogena che può aiutare a contrastare lo stress a cui siamo esposti nella vita moderna. Questa pianta, che cresce in condizioni estreme, è in grado di aumentare la nostra resistenza, aiutandoci ad adattarci meglio alle difficoltà psico-fisiche.

- I principali benefici della Rhodiola Rosea includono:
- Migliore gestione dello stress e dell'umore, grazie alla sua azione regolatrice su ormoni e neurotrasmettitori
- Miglioramento della concentrazione, della memoria e (indirettamente) della qualità del sonno
- Riduzione della fame nervosa legata allo stress
- Sostegno all'attività fisica, aumentando la resistenza e riducendo i tempi di recupero
- Azione antiossidante, in particolare a livello cerebrale

La Rhodiola Rosea è particolarmente indicata per donne superstressate, (mamme lavoratrici, manager), le studentesse, chi sente un'astenia psicofisica legata anche ai cambi di stagione, o chi fatica a dormire per i troppi pensieri. È molto efficace anche per le donne in premenopausa o menopausa che lamentano sbalzi d'umore e fame nervosa. Studenti e studentesse, persone affaticate dai cambi di stagione...

Si consiglia di assumerla al mattino e a metà pomeriggio, evitando l'assunzione serale. È importante consultare il medico o il farmacista prima dell'uso, soprattutto se si stanno già assumendo farmaci per depressione o ipertensione.

Marzo 2026

1 Domenica
II DI QUARESIMA

2 Lunedì
S. BASILEO MARTIRE

3 Martedì
S. CUNEGONDA

4 Mercoledì
S. LUCIO

5 Giovedì
S. ADRIANO

6 Venerdì
S. GIORDANO

7 Sabato
S. FELICITA

8 Domenica
III DI QUARESIMA

9 Lunedì
S. FRANCESCA R.

10 Martedì
S. SIMPLICIO PAPA

11 Mercoledì
S. COSTANTINO

12 Giovedì
S. MASSIMILIANO

13 Venerdì
S. EUFRASIA V.

14 Sabato
S. MATILDE

15 Domenica
IV DI QUARESIMA

16 Lunedì
S. ERIBERTO VESCOVO

17 Martedì
S. PATRIZIO

18 Mercoledì
S. SALVATORE

19 Giovedì
S. GIUSEPPE

20 Venerdì
S. ALESSANDRA MARTIRE

21 Sabato
S. BENEDETTO

22 Domenica
V DI QUARESIMA

23 Lunedì
S. TURIBIO DI M.

24 Martedì
S. ROMOLO

25 Mercoledì
ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE

26 Giovedì
S. TEODORO

27 Venerdì
S. AUGUSTO

28 Sabato
S. SISTO III PAPA

29 Domenica
LE PALME

30 Lunedì
S. AMEDEO

31 Martedì
S. BENIAMINO MARTIRE

