



Rhodiola Rosea

Rhodiola rosea · el adaptógeno de los vikingos

Los vikingos la tomaban antes de sus expediciones para resistir el frío y el esfuerzo. Es de las plantas mejor estudiadas contra la fatiga mental: no te acelera, te da resistencia bajo presión.



MAÑANA · CON EL DESAYUNO

1 ml con alimentos

20 gotas

CÓMO

Con comida. Evítala pasada la tarde: puede quitarte el sueño.

PARA QUÉ

Sostener la energía en días largos y cargas altas



CONSTANCIA

1–2 semanas para el efecto pleno

La resistencia al estrés se nota pronto

CÓMO

Ciclos de 4–8 semanas, con descansos. No es para uso permanente.

PARA QUÉ

Menos fatiga mental y un ánimo más sostenido

CUÁNDO SÍ, Y CUÁNDO NO

- 1 **Sí:** temporadas de carga alta — exámenes, proyectos, turnos exigentes. Ahí es donde brilla.
- 2 **No:** por la noche, ni como estimulante para tapar la falta de sueño. No sustituye dormir.
- 3 **Si el ánimo bajo lleva semanas y no depende de la carga, lee el recuadro de abajo.**

SI EL ÁNIMO NO LEVANTA

La Rhodiola ayuda a resistir el estrés cuando la carga es la causa. Pero hay un ánimo bajo que no depende de la carga: sigue ahí los fines de semana, en vacaciones, cuando todo está tranquilo. Te levantas cansado y nada de lo que antes disfrutabas te mueve.

Ese ánimo no es un tema de energía, y tiene manejo clínico. Hay más evidencia detrás de la terapia cognitivo-conductual que de cualquier suplemento.



Empieza gratis
lucyda.app/empieza



¿Dudas con tu protocolo? Aura, tu asesora, te responde 24/7.

ESCANEA · PURESSAAURAMINERALS.COM.MX