

Jean-François Astier

A close-up photograph of numerous bright yellow Rhodiola flowers with green foliage, filling the upper two-thirds of the cover. The flowers are in various stages of bloom, creating a dense, textured field of color.

# RHODIOLA

Il più potente  
rimedio antistress

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Jean-François Astier

# RHODIOLA

Il più potente rimedio antistress



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

**CREDITI IMMAGINI** Copertina e p. 3 spline\_x/Shutterstock.com; p. 2 rock ptarmigan/Shutterstock.com; p. 7 robert\_s/Shutterstock.com; p. 8 ostrez/Shutterstock.com; p. 12 bonchan/Shutterstock.com; p. 14 Diana Taliun/Shutterstock.com; p. 16 Chamille White/Shutterstock.com; p. 23 iang Zhongyan/Shutterstock.com; p. 28 Arildina/Shutterstock.com; p. 35 saiko3p/Shutterstock.com; p. 37 Malle/Shutterstock.com; p. 40 Andrey Oleshko/Shutterstock.com; p. 46 Pressmaster/Shutterstock.com; p. 48 spline\_x/Shutterstock.com; p. 51 LiliGraphie/Shutterstock.com; pp. 52, 106 Iri\_sha/Shutterstock.com; p. 55 Andrey Oleshko/Shutterstock.com; p. 57 kostrez/Shutterstock.com; p. 64 luckyraccoon/Shutterstock.com; p. 65 Pressmaster/Shutterstock.com; p. 69 Anthony Booker/Shutterstock.com; p. 71 MISHELLA/Shutterstock.com; p. 72 Ditty\_about\_summer/Shutterstock.com; p. 75 Svetlana Lukienko/Shutterstock.com; p. 77 Pixel Embargo/Shutterstock.com; p. 78 vipman/Shutterstock.com; p. 85 Syda Productions/Shutterstock.com; p. 87 mcherevan/Shutterstock.com; p. 89 spline\_x/Shutterstock.com; p. 93 wavebreakmedia/Shutterstock.com; p. 94 AS Food studio/Shutterstock.com; p. 95 YURY TARANIK/Shutterstock.com; p. 96 spline\_x/Shutterstock.com; p. 100 Artem Furman/Shutterstock.com; p. 101 spline\_x/Shutterstock.com; p. 102 kostrez/Shutterstock.com; p. 105 Ljupco Smokovski/Shutterstock.com; p. 110 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 112 rvloft/Shutterstock.com; p. 114 jovic/Shutterstock.com; p. 115 Lukas Gojda/Shutterstock.com; p. 118 ktnyzq/Shutterstock.com.

Jean-François Astier  
Rhodiola

Titolo originale: *Rhodiola – Le nouveau ginseng*

Traduzione di Ilaria Dal Brun

Copyright © 2014 Éditions de Terran

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana  
Prima edizione originale in lingua francese pubblicata nel 2014 da Éditions de Terran, Le village, 31160 Sengouagnet, France.

Prima edizione italiana pubblicata nell'ottobre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nell'ottobre 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-343-6

# Indice

A proposito di erboristeria.....	9
Prefazione.....	15
Erborista? Non solo.....	15
Introduzione .....	19
Capitolo 1. ....	21
Lo ha fatto perché non sapeva che fosse impossibile.....	21
Capitolo 2. ....	29
Storia, ecologia e botanica.....	29
Storia e usi tradizionali .....	29
Diffusione ed ecologia.....	34
Biodisponibile: per quanto tempo ancora? .....	36
Botanica .....	38
Capitolo 3. ....	41
Principi attivi dalle proprietà teoriche.....	41
La radice che sa di rosa .....	41
Rosavine e salidroside: chiavi della sua efficacia? .....	42
Un rapporto che fa discutere .....	46
E allora, totum o estratto? .....	47
Un tripudio di elementi costitutivi .....	49

Cosa conta per l'erborista.....	50
Capitolo 4. ....	53
Virtù pratiche.....	53
Le funzioni attivate dalla rhodiola.....	56
Che cos'è una pianta adattogena?.....	66
Capitolo 5. ....	95
Galenica e modalità di preparazione .....	95
Raccolta, essiccamento e polverizzazione .....	95
Forme galeniche da preparare da sé .....	98
Un girotto dall'erborista.....	99
Saper scegliere la rhodiola .....	101
Capitolo 6. ....	103
La pratica, in negozio.....	103
Come utilizzarla la prima volta? .....	103
Una pianta del mattino, ma anche della sera!.....	105
Una persona, una domanda, un programma.....	107
Per concludere .....	116
Capitolo 7. ....	119
Normativa .....	119
Farmaco tradizionale fitoterapico .....	119
Integratore alimentare .....	121
Regole severe.....	123
Bibliografia.....	124
Ringraziamenti .....	126
Nota sull'autore .....	127

*Il testo senza contesto  
è la rovina del sapere*








## Introduzione

Dopo quindici anni di pratica e dieci in negozio, ho avuto la straordinaria fortuna di conoscere, all'inizio degli anni 2000, la rhodiola. Da quell'incontro e fino a oggi non ho mai smesso di trasmettere agli altri l'amore che nutro per questa pianta, né ho smesso di spiegarne l'importanza. Come vedremo, la pianta, di fama mondiale, da qualche anno fa molto parlare di sé. Sfidando le leggi della fisiologia, la rhodiola va ben oltre le visioni progressiste dei biologi più all'avanguardia. Questa pianta ci costringe a fare passi da gigante e siamo solo all'inizio dell'avventura! Il seguito promette di essere stupefacente, considerato il potenziale ineguagliato che la pianta possiede.

Vi propongo dunque, per cominciare questo libro nel quale vi insegnerò tutti i miei piccoli segreti, di condividere il “Grande Segreto”.

Se avessi conosciuto il grande segreto della rhodiola trent'anni fa, il mio modo di vedere il sostegno e i consigli sarebbe sicuramente sta-



La rhodiola, di fama mondiale, da qualche anno fa molto parlare di sé.

to del tutto diverso. Fin dall'inizio avrei potuto dire alle persone: "Cominci con l'assumere la rhodiola". Da quel momento in poi ignorarla quando do consigli al banco mi è stato impossibile. E sono sicuro che, una volta letto questo libro, comincerà a diventare indispensabile anche a voi.

Quando, negli anni 2000, ho fondato Natura Mundi, il mio laboratorio di integratori alimentari e vendita online, ovviamente vendevo la rhodiola. Vi farò una confidenza: un pacco su due la conteneva! Tanto per dire l'importanza di questa pianta. È diventata imprescindibile sia perché la gente la richiedeva sia perché la adorava e soprattutto perché la raccomandava. La raccomandava per sé e anche per i familiari.

Scrivere un libro sulle piante senza partire dalla rhodiola sarebbe stato disonesto da parte mia e la mia onestà nei confronti delle piante è grande tanto quanto la passione che nutro per loro. Ecco quindi il grande segreto della rhodiola...

## Capitolo 1.

### **Lo ha fatto perché non sapeva che fosse impossibile**

Immaginate che qualcuno vi chieda di portarlo in barca a 38 km al largo delle coste della Linguadoca-Rossiglione, nel Mediterraneo. È una persona che di sua spontanea volontà si tuffa e rientra a nuoto fino alla spiaggia di Narbonne. Vi chiede inoltre di attenderlo pazientemente là per tenergli la bicicletta: “Arriverò in meno di ventiquattro ore” vi dice. Non appena arrivato, inforca il suo mezzo e parte, andata e ritorno, in direzione Reims, 900 km. Al suo ritorno, qualche giorno dopo, intraprende, questa volta in sola andata, una gara podistica fino alle spiagge dell’Atlantico, dalle parti di Bordeaux, cioè 422 km... Se vi dicessi che ho vissuto un’avventura del genere, mi credereste?

A parte il luogo in cui tutto questo è accaduto, ho effettivamente incontrato un giorno un uomo di trentott’anni che mi ha chiesto di aiutarlo a preparare una

prova sportiva di alto livello di cui nessuno parla mai: si trattava del decatathlon. Il suo nome è Christophe Llamas. Fa parte di quei quaranta campioni che in tutto il mondo sono riusciti a compiere questa impresa insensata (38 km di nuoto, 1800 km di bicicletta, 422 km di corsa) in tempi record. Quest'uomo ha raccontato nel suo libro *Le goût de l'enfer* la sua difficile infanzia. Deriso dai compagni di scuola per il suo rachitismo e giudicato gracile, durante l'adolescenza si è ribellato sfidando se stesso: "In breve non sarò più la stessa persona e né mio padre né i miei fratelli mi prenderanno in giro".

Ben presto si dedica alla bicicletta e scatta qualcosa. Si appassiona alle gare e decide di regolare i conti con la sua esile anatomia. Ne passa di tutti i colori, ma dimostra al mondo intero di cosa è capace. A quindici anni il triathlon lo affascina e si dedica allo sport intensivo. Più progredisce, più vuole insistere. Si allena quotidianamente, legge con assiduità le rare riviste dedicate al triathlon, nelle quali scopre gli "ironman", coloro che diventeranno i suoi modelli, quegli "uomini di ferro" sovrani della distanza.

Esile, Christophe? Gracile? Nel 1997 si lancia a capofitto e si concede il suo primo "ironman" in Giappone. Nell'inferno di questa prova ritrova la fiducia e scopre la passione che lo condurrà ai vertici della fama e della felicità, del "c'ero e l'ho fatto".

Per Christophe Llamas il desiderio di prendersi una rivincita sulla vita ha costituito il suo primo motore. Ma quell'epoca è passata. Oggi, atleta di alto livello, corre per passione, per spingersi sempre più lontano, per il piacere dell'impresa. In un ambiente dove parecchi atleti hanno fama di doparsi, a Christophe non vengono risparmiati i sospetti. Ma anche se volesse, non potrebbe farlo. La sua ipertensione e l'ipersensibilità fisiologica gli vietano qualsiasi sgarro. Persino il caffè gli fa saltare i nervi. E dato che la volontà, quantunque di ferro, non è sempre sufficiente in questa disciplina, perché quando si tratta di spingere sempre più in là i limiti è anche necessario sostenere l'organismo e la mente, Christophe ha fin da subito optato per le piante. Durante il suo viaggio in Giappone, scopre il ginseng. A partire dal 1997 impiega dunque regolarmente il ginseng rosso cinese. "All'epoca è stato per me un ottimo tonico" spiega, "che mi ha permesso di non ammalarmi d'inverno, quando facevo parecchi allenamenti con il freddo".



Durante gli anni che seguono, infatti, si allena. Il suo obiettivo questa volta è il decatriathlon. È in quell'epoca, nel 2003, che viene



Gli ho consigliato la rhodiola, spiegandogli che gli avrebbe consentito di superare i suoi limiti senza forzare l'organismo.

da me. Stava preparando la sua successiva gara in Ecuador e cercava gli integratori alimentari giusti per ottimizzare le sue capacità. Gli ho subito consigliato la rhodiola, spiegandogli che gli avrebbe consentito di superare i suoi limiti senza forzare l'organismo. Inoltre, poiché la gara si svolgeva in quota, era la pianta ideale, grazie al suo potere di ossigenazione. In sostanza, la *Rhodiola rosea* era secondo me la soluzione che gli serviva per adattarsi velocemente e bene a una situazione difficile.

Di fatto Christophe ha optato per la rhodiola preferendola al ginseng e ne ha fatto un alleato per il resto della sua carriera sportiva. Molto sensibile al suo effetto, gli è sufficiente assumere una o due capsule gelatinose al giorno. In Ecuador Christophe Llamas ha concluso la corsa al quinto posto mondiale. Era solo l'inizio. Nel 2004 ha partecipato a una nuova prova alle Hawaii. Dopo quella corsa mi ha confidato: “*Senza la rhodiola, avrei mollato...*”. Non solo è arrivato fino in fondo, ma si è classificato quinto e primo tra quelli con meno di quarant'anni. Quell'anno è successo davvero qualcosa: il nostro campione ha inanellato diciotto distanze “ironman” in dodici mesi, finendo con lo strappare il titolo di campione del mondo!



Christophe in allenamento, 2005

Affascinato dalle proprietà della rhodiola, Christophe Llamas decide allora nel 2006 di creare con Fabrice Lucas, altro francese detentore del record mondiale dell'ultratriathlon, il team "rhodiola.fr". Con successo, perché nel giugno dello stesso anno si piazza al terzo posto nel campionato mondiale di Vidauban, in Francia, mentre il suo compagno di squadra, anche lui convertito alla rhodiola, riporta quello del decatriathlon. Per Christophe la performance è ancora più bella, perché batte il suo stesso record: nelle Hawaii ci aveva impiegato undici giorni per terminare le prove. A Vidauban ne impiega nove, un ritmo infernale caratterizzato soltanto da qualche ora di riposo al giorno (tre ore di sonno quotidiano!). *"La rhodiola mi ha davvero aiutato e più mentalmente che fisicamente"*.

Cosa sbalorditiva, si tratta di una pianta che trasmette voglia. Voglia di lavorare, voglia di arrivare fino

in fondo. Ovviamente non sostituisce l'allenamento e la condizione mentale della persona, ma permette di progredire, di gestire meglio lo sforzo e lo stress nervoso della gara, di recuperare meglio. È un adattogeno straordinario, assai superiore al ginseng, questo è chiaro. E se sappiamo utilizzarla bene, è anche un vero e proprio alleato.

La rhodiola è forse riservata ai campioni sportivi? Potremmo crederlo, visto il suo notevole rendimento nei rari atleti francesi che ne fanno uso. E invece no, l'esempio di Christophe ci riguarda tutti. Non abbiamo forse tutti, ognuno al proprio livello, una vita piena di ostacoli da superare nella quotidianità? La rhodiola è la pianta degli estremi: per gli sport estremi ma anche per ciascuna delle nostre maratone quotidiane, anche se magari non misurano 42 km di distanza.



La rhodiola è la pianta degli estremi: per gli sport estremi ma anche per ciascuna delle nostre maratone quotidiane.

Alla fin fine ciò che ci accomuna tutti, Christophe incluso, non è forse la capacità di mantenere alto il morale? Di dirsi come lui, durante la quotidianità, che abbiamo visto di peggio e che ad ogni modo la vita è fatta innanzitutto di piacere? E quando abbiamo bisogno di tutte le nostre forze per continuare a correre, nuotare, pedalare o vivere la quotidianità, che si tratti di Christophe o di ognuno di noi, quando la stanchezza si fa sentire, una pian-



ta come la rhodiola mostra tutta la sua eccellenza. La rhodiola è la pianta ideale quando abbiamo voglia di sentirci meglio, di andare più lontani nel quotidiano. Evitandoci di cadere vittima dello stress, ci trasmette armonia e semplicemente una gran voglia di vivere, di progredire. Incredibile rhodiola!

