

Rhodiola rosea – Die Goldene Wurzel



©Jacques Matthey



© JR



© Pierre Toffel

Evoleina Rhodiola GmbH - Les Jardins de la Santé

Case postale 67 – 1983 Evolène

+41 (0)27 283 23 03 - contact@jardinsdelasante.ch – www.jardinsdelasante.ch

Rosenwurz oder Rhodiola rosea L. gehört der Familie der Dickblattgewächse (Crassulaceae) und wird auch "die goldene Wurzel" genannt. Schon 77 n. Chr. zitierte sie der griechische Arzt Pedanios Dioskurides in seinem Werk *De Materia Medica*. Diese Pflanze der europäischen Höhenlagen ist seit mehr als 2000 Jahren bekannt, kraftvoll wie Ginseng, sie wächst vornehmlich in Gebirgsregionen und ist Teil der russischen und skandinavischen Pharmakopöe.

Unsere Fachfrau für Heilpflanzen, Andrée Fauchère, sagt über diese Pflanze: *"Vor über zehn Jahren kam die goldene Wurzel zu mir, ich habe sie zuerst beobachtet, untersucht und geliebt. Ich habe alles über sie gelernt, wie man Sämlinge macht, wie man Kulturen vorbereitet, wie man sie in ihrem Wachstum unterstützt, sie pflegt und sie sogar verwöhnt. Sie hat es mir hundertfach zurückgegeben in dem sie hübsch, gross, stark, gesund und grosszügig geworden ist. Es werden nicht weniger als 7 Jahre nötig sein bis die Pflanze völlig ausgereift ist und das Rhizom geerntet werden kann. Sie ist die Pflanze der Gesundheit!"*

Keine Andere hilft unserem Organismus mehr dem Stress und die Müdigkeit zu bewältigen; die goldene Wurzel ist grosszügig, sie unterstützt die Erholung und ermöglicht dem Sauerstoff zu einer guten Zellregeneration beizutragen. Sie wird jedem der sie benutzt, mithelfen mit schwierigen Situationen umzugehen.

Benutzt man sie zum ersten Mal, versteht man schnell wie sehr sie bei kleinen und grossen Alltagssorgen behilflich sein kann. Sehr zu empfehlen bei jeglicher Art von Stress, beim Sport, bei intensiven intellektuelle Arbeit oder zur Bewältigung einer Trauer, einen Schmerz, einer Krankheit; sie ist perfekt, sie ist die Pflanze des 21. Jahrhundert.

Rhodiola rosea ist adaptogen!

Seit Jahrtausende werden die adaptogenen Pflanzen von der traditionellen Medizin aus China, Indien, der Arktis oder von den Schamanen verwendet. Rhodiola rosea gehörte von jeher zur Pharmakopöe der Heiler bei den Wikingern, mongolischen Völkerstämmen und viele anderen. Weiter vergessen wir nicht, dass die Pflanze aus Sibirien stammt, wo Therapeuten und Schamanen ihre Kunst immer schon ausgeübt haben und weiter ausüben. Wird unser Körper durch Müdigkeit oder Krankheit geschwächt, sorgt diese fabelhafte goldene Wurzel für die Anregung seiner natürlichen Abwehrkräfte, um seine Energien zu beleben oder seine Schmerzen zu lindern.

Auch bei Depression und Erschöpfung kann man auf sie zählen. In der Tat wird sie eine Aktion auf das Gehirn haben, indem sie die Nervenspannungen beruhigt und Trost, Vertrauen und Gelassenheit schenkt.

Die Wirkungskraft von adaptogenen Pflanzen wie *Rhodiola rosea* wurde von Breckhman wie folgt sehr gut beschrieben:

- *Rhodiola rosea* erhöht die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen die heutzutage zahlreichen chemischen und biologischen Aggressionen.
- *Rhodiola rosea* besitzt eine normalisierende Wirkung welche stress- oder krankheitsbedingtes Ungleichgewicht reduziert.
- *Rhodiola rosea* hat keine störende Auswirkung auf die normalen Körperfunktionen.
- *Rhodiola rosea*, wie andere adaptogene Pflanzen, reguliert die gesamten Körperfunktionen und fördert somit die Erhaltung unseres Lebensgleichgewichts.
- *Rhodiola rosea* hilft unser Organismus sich an Änderungen und Herausforderungen (Umwelt, Verschmutzung, Allergien, Viren, Bakterien, etc....) anzupassen.

Sehr bemerkenswert ist vor allem die Fähigkeit Ermüdung schnell zu bekämpfen, weswegen manche Forscher der Meinung sind, dass *Rhodiola rosea* L. ein Adaptogen mit rascher Wirkung ist.

Rhodiola rosea ist wie viele andere Pflanzen für schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.



In unserem Anbau in Val d'Hérens bei über 2000m, züchten wir *Rhodiola rosea* mit viel Liebe und Respekt.

Der sibirische Tee

EIN GROSSES GLÜCK: DER SIBIRISCHE TEE IST ZURÜCK!

Wir mussten 8 Monate auf die Beutelmachine warten. Sie ist jetzt im Einsatz zu unserer vollsten Zufriedenheit. Also sind wir sehr glücklich unsere zwei neuen Verpackungen des sibirischen Tees von Rhodiola rosea anbieten zu können:

25 Gramm Goldwurz Tee in einem neuen Beutel, praktisch, wiederverschliessbar, zum Preis von **19.- CHF**.

Abends, ein halber Kaffeelöffel (für etwa 2 Tassen) Pulver von Rhodiola rosea Rhizom und Wurzel in kaltes Wasser legen.

Langsam zum Kochen bringen, dann alles in eine Thermos-Flasche giessen.

Am nächsten Tag sieben. Den Tee Vormittags bis spätestens 14h00 trinken. Kann jeden Tag genommen werden.

Rhodiola rosea ist für schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.



Dazu ein Sonderangebot mit begrenzte Verfügbarkeit (nur solange der Vorrat reicht):

Die **20 Gramm von RHODIOLA ROSEA «BLÜTEN»**, zum Preis von **19.- CHF** das Beutel.

Abends, eine Rhodiola rosea « Blüte » (oder zwei, je nach Grösse) in kaltes Wasser legen. (Menge für etwa 2 Tassen)
Langsam zum Kochen bringen, dann alles in eine Thermos-Flasche giessen.

Am nächsten Tag sieben. Den Tee Vormittags bis spätestens 14h00 trinken. Kann jeden Tag genommen werden.



Rhodiola rosea ist für schwangere und stillende Frauen nicht empfohlen.

Die 15 Rosenwurz-Tropfen

Die Zubereitung “Les 15 gouttes de la Racine d’Or ” (“die 15 Rosenwurz-Tropfen”) wird nach Ur-Prinzipien hergestellt, mit keinen anderen Zutaten als Rhizome und Wurzeln von *Rhodiola rosea* (**aus unseren BIO- und DEMETER-zertifizierten Kulturen**), Wasser und Wodka (15%).



Anwendung: man kann “die 15 Rosenwurz-Tropfen” entweder direkt auf die Zunge, in etwas Wasser oder mit einem Zuckerwürfel nehmen (gleich morgens und bis gegen 14 Uhr). Man kann sie aber auch aufteilen und morgens zwischen 8 und 9 Uhr, 7 bis 8 Tropfen nehmen und gegen 13.30 – 14 Uhr, wieder 7 - 8 Tropfen nehmen.

Für eine Bergwanderung oder bei der Ausübung eines Sports, eine Flasche Wasser mit ca. 15 Tropfen Rosenwurz vorbereiten. Dies wird, durch Beibehalten des Sauerstoffgehalts im Körper, eine schnellere Erholung der Ermüdung ermöglichen.

“**Les 15 gouttes de la Racine d’Or**” sind in einem 30ml Fläschchen erhältlich, zum Preis von **49.- CHF** (ein Fläschchen für ca. 1 Monat) + Versandkosten.

Ein paar wichtige Hinweise:

- Es ist nicht nötig die “15 Rosenwurz-Tropfen” in dem Kühlschrank aufzubewahren, einfach bei Raumtemperatur lagern.
- Da wir uns für eine handwerkliche Herstellung ohne Stabilisierungsmittel entschieden haben können Rückstände in Suspension vorkommen.
- Das Fläschchen vor dem Gebrauch einfach gut schütteln.



Rhodiola rosea Kapseln

Für eine vollständige BIO-zertifizierte Zubereitung der Rhodiola rosea, bieten wir unsere Kunden auch die Möglichkeit Kapseln zu bestellen.

Die BIO- und DEMETER-zertifizierten Kapseln, welche ausschliesslich Rosenwurz Pulver, aus unseren Bio-Kulturen in Evolène bei über 2000 Höhenmeter, enthalten.



Anwendung: jeden Tag, 2 Rhodiola rosea Kapseln nehmen (beliebig eine Kapsel zum Frühstück, eine zweite zum Mittagessen, oder beide Kapseln morgens einnehmen).

Die Kapseln (pflanzlich) können geöffnet werden, um nur das Pflanzen-Pulver zu verwenden.

Rhodiola rosea Kapseln in Behälter à 60 Kapseln, (ein Behälter für 30 Tage) zum Verkaufspreis von **CHF 49.—** (Eine Kapsel enthält 200 mg Rosenwurz).



Die Rosenwurz-Bonbons von Andrée - *Rhodiola rosea*

Diese Bonbons bestehen aus *Rhodiola rosea* und Zucker. Sie unterstützen uns bei Müdigkeit, während einem Spaziergang, einem Berglauf oder anderem Sport.



Anwendung: man kann davon 4 bis 5 pro Tag verzehren, zusätzlich zu den Tropfen oder Kapseln.
Für Kinder nicht mehr als 3 Bonbons täglich.

“ Les bonbons d’Andrée à la Racine d’Or ”

Die Schachtel à 50 g (circa 25 Stück) zum Verkaufspreis von **CHF 12.-**



EVOLEINA Creme

Weil sie selbst zu jeglicher Form von Strahlungen allergisch ist, hat Andrée Fauchère jahrelang nach Pflanzen geforscht, die ihr helfen würden die modernen Strahlungsbelastungen (WLAN, Handys, usw...) zu bewältigen.

Nach einer engen Zusammenarbeit, haben Andrée Fauchère und Mediplant in Conthey bestimmte Pflanzen und ätherische Öle für ihre strahlenschützende* Fähigkeit ausgewählt. Julien Héritier wurde dann beauftragt eine hochwertige Creme zu erstellen.

Diese Creme hat alle erforderliche Tests bestanden: Haut- und Augenverträglichkeit, nötige Stabilität für den « Challenge-Test », sie wurde für alle Menschen, die die 5G oder zerstörerische Strahlungen des WLANs, etc... nicht ertragen können entwickelt damit sie ihr eigenes energetisches Schutzsystem unterstützen und zurückgewinnen.

Eine sogenannte Heilung von diesen Verschmutzungen gibt es nicht, aber es ist möglich, dank dieser strahlenschützenden Creme, besser in unsere permanent vernetzte und digitale Welt zu leben.



Evoleina Rhodiola GmbH und Mediplant bieten hochwertige Rhodiola rosea Produkte.

Diese wunderbare Pflanze ist besonders und nicht nur wegen wirtschaftlichen oder anderen Gründen da; nein, die Pflanze lebt, sie zeigt sich grosszügig, heilend.

Diese kleine Creme hat Charakter; und nachdem sie für einige Monate angewandt wurde, zeigte sie uns ihre wahre Natur, nicht nur als Strahlenschutz, sondern auch mit ihren inneren Ressourcen an Energie, Kraft, Licht und Wohlbefinden.

Anwendung: ein bisschen Creme in den Handflächen, an den Handgelenken oder hinter den Ohren leicht einmassieren.

Evoleina Creme in kleiner Dosen à 15 g zum Verkaufspreis von **CHF 14.-**

*Unter « Strahlenschutz » versteht man den Schutz von Mensch und Umwelt vor den schädigenden Wirkungen von ionisierender Strahlung aus natürlichen und künstlichen Strahlenquellen. Wikipedia

Rhodiola rosea Synergie

Wir leben in einem schwierigen Zeitalter, mit seinen vielfachen Verschmutzungen, seinen neuen Beschwerden, mit fast dauerhafte Ermüdung oder schlimmer, Krankheiten mit Invaliditätsfolgen. Um in Form zu bleiben und gegen all diese physischen, psychischen und zerstörerischen Aggressionen zu kämpfen, brauchen wir Hilfe.

Wir haben sehr schnell an unseren Freundinnen die Pflanzen gedacht und mit ihnen zusammen überlegt.



Artemisia annua, eine Pflanze die ausführlich bei Mediplant in Conthey untersucht wurde. Vorzugsweise eingesetzt bei Bekämpfung des Sumpffiebers (Malaria). Sie wird auch gegen anderen Erkrankungen erfolgreich verwendet.

Rhodiola rosea, unsere adaptogene Pflanze, ist für ihre stress- und müdigkeitsreduzierende, und erholungsfördernde aktive Wirkstoffe bekannt. Sie wirkt sehr positiv auf alle Systeme unseres Organismus, besonders auf das Immunsystem.

Wir schätzen besonders den **Zitronen-Thymian** (Thymus citriodora), diese seit Jahrtausende bekannte Pflanze, hat dank ihrem hohen Eisen-Gehalt zu einem besseren Wohlbefinden tausenden von Menschen beigetragen. Sie wird sehr wirkungsvoll in der Ernährung verwendet.

Unsere Arbeit war es zu zeigen, dass die Synergie zwischen diesen drei wunderbaren Pflanzen unserem Organismus neue Kräfte geben konnte. Es freut uns Ihnen demnach unsere neue Freundin vorstellen zu können:

RHODIOLA ROSEA SYNERGIE

Anwendung: jeden Tag, 2 Rhodiola rosea Synergie Kapseln nehmen (beliebig eine Kapsel zum Frühstück, eine zweite zum Mittagessen, oder beide Kapseln morgens einnehmen).

Die Kapseln (pflanzlich) können geöffnet werden, um nur das Pflanzen-Pulver zu verwenden.

Rhodiola rosea SYNERGIE in Behälter à 60 Kapseln, (ein Behälter für 30 Tage) zum Verkaufspreis von **CHF 49.—**

(Eine Kapsel enthält 200 mg von den oben genannten Pflanzen).

ETOILE, LUMIERE ET SOLEIL STERN, LICHT UND SONNE



Schon fast zwei Jahre, dass die ganze Welt mit einer Pandemie beschäftigt ist, die unser körperliches, psychisches, intellektuelles und soziales Leben belastet. In ihrem Chalet an einem idyllischen Waldrand, hat sich unsere Kräuterfachfrau dafür entschieden, sich nicht von Angst und endlose Diskussionen leiten zu lassen. Viel lieber, hat Sie Ihre Recherchen weitergeführt und ist in den Schriften der uralten mündlichen Tradition eingetaucht.

Der Wunsch von Andrée Fauchère war Ihre hübsche *Rhodiola rosea*, diese wunderbare « Licht-Pflanze », mit zwei anderen Pflanzen, für welche Sie eine besondere Zuneigung hat, zu kombinieren.

Die Idee unserer Kräuterfachfrau war einen Stern zuzufügen. Sie hat also den Sternanis mit ihrer schönen Freundin *Rhodiola rosea* assoziiert; und eine lebhafte Sonne mittels echten Alant (*Inula helenium*).

Sternanis (*Illicium verum*), auch chinesischer Fenchel oder sibirischer Anis genannt; benutzt werden eigentlich die Früchte des echten Sternanis. Er stammt ursprünglich aus der chinesischen Provinz von Jiangxi, aus Laos, aus Vietnam und auch aus Japan. Diese Frucht, noch grün geerntet bevor sie getrocknet wird, hat die Form einem schönen Stern mit acht Zacken, in denen sich die Samen befinden.

Sie enthält eine größere Menge an Wirkstoffe und eine Besonderheit ist ihr außergewöhnlichen hohen Gehalt an Shikimisäure.

Sternanis ist ein Gewürz, welches oft in Weihnachtsrezepten vorkommt.

Der echte Alant (*Inula helenium*) stammt aus Asien, ist sehr bekannt aus der uralten mündlichen Tradition und wurde von Hippokrates (460 v. J.-C. - 370 v. J.-C.) in verschiedenste therapeutische Indikationen angewendet. Bereits im Mittelalter gehört er zu den Heilpflanzen von Klostergärten.

Man nennt ihn auch *lebhafte Sonne*.

Der echte Alant oder einheimischer Quinquina wird als mysteriöse Pflanze betrachtet und ist für seine medizinische Eigenschaften sehr bemerkenswert. Er ist eine gute Hilfe bei Atemwegserkrankungen. Er verbessert die allgemeine Gesundheit.

Dieses neue Präparat der drei Lieblingspflanzen unserer Kräuterfachfrau bringt Schutz und neue Kräfte zu dem ermüdeten Organismus. Es freut uns Ihnen vorzustellen:

RHODIOLA ROSEA ETOILE LUMIERE ET SOLEIL

Die Kapseln (pflanzlich) können geöffnet werden, um nur den Inhalt (Pflanzenpulver) mit etwas Wasser zu sich zu nehmen.

Nehmen Sie täglich 2 Kapseln des Pflanzenpulver Rhodiola rosea ETOILE LUMIERE et SOLEIL.

Eine zum Frühstück, die nächste zum Mittagessen oder beliebig beide gleichzeitig vormittags nehmen.

Rhodiola rosea, ETOILE LUMIERE ET SOLEIL in Behälter à 60 Kapseln, (1 Behälter für 30 Tage) zum Verkaufspreis von **CHF 49.-** (eine Kapsel enthält 200 mg Pflanzenpulver).

Kids_Rhodiola rosea

Kids_Rhodiola rosea ist eine für Kinder entwickelte Zubereitung auf der Basis des "Les 15 gouttes de la Racine d'Or". Sie kann auch für alle Menschen mit Überempfindlichkeit behilflich sein.



Die Zubereitung "Les 15 gouttes de la Racine d'Or" (die 15 Rosenwurz-Tropfen) wird nach Ur-Prinzipien hergestellt, mit keinen anderen Zutaten als Rhizome und Wurzeln von Rhodiola rosea (**aus unseren BIO- und DEMETER-zertifizierten Kulturen**), Wasser und Wodka (15%).

Für die "Kids_Rhodiola rosea" Zubereitung war es wichtig niedrigere Gehalte an aktiven Wirkstoffen als in "Les 15 gouttes de la Racine d'Or" aufzuweisen. Das konnte Julien Héritier, Betriebsleiter von Mediplant, nach zahlreichen Versuchen gewährleisten.

Durch die Zugabe von Jasminblüten (*Jasminum officinale*), wird die Zubereitung neu mit entspannenden, beruhigenden und lindernden aktiven Wirkstoffen bereichert.

"Kids" wird die Ängste und Anspannungen ihres Kindes vermindern; es wird ihm auch Stabilität bringen.

Anwendung: Kindern - ab 3 Jahren - 8 bis 10 Tropfen (morgens bis 15 Tropfen) in wenig Wasser oder Saft geben.

Kids_Rhodiola rosea in Fläschchen à 30 ml, zum Verkaufspreis von **CHF 47.-**

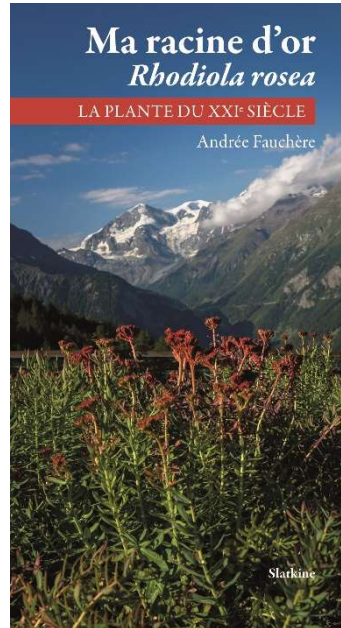


“Ma racine d’or, Rhodiola rosea”

Dieses Buch entstammt von der Begegnung einer Heilkräuter-Fachfrau mit der “Pflanze des Lichtes”, Rhodiola rosea. Andrée Fauchère beschreibt hier ihr grosses Glück die “goldene Wurzel” zu kennen. Sie erzählt uns von der Geschichte und den Eigenschaften dieser mehrjährigen Pflanze, mit sogenannter adaptogener Kraft, eine Wohltat für Körper und Seele.

Die Autorin

Seit etwa vierzig Jahren kann Andrée Fauchère ihre Leidenschaft für die Pflanzen ausleben. Fachfrau für Heilkräuter, sie ist aber auch eine talentierte Schriftstellerin. Sie hat rund dreißig Bücher über Evolène, die Pflanzen, die Reise in eine andere Welt..., die meisten mit dem Verlag Slatkine, verfasst.



Editions Slatkine (2019)
ISBN 978-2-8321-0907-6
Format 10.5X19 - 120 Seiten

Verkaufspreis CHF 24.–

Nur auf Französisch erhältlich

Für weitere Informationen: [www.a-fauchere.ch/L'herboriste/Rhodiola rosea](http://www.a-fauchere.ch/L'herboriste/Rhodiola%20rosea)
oder www.jardinsdelasante.ch

(Fr. -.80)
03/22 – V25