

Rhodiola rosea – La Racine d’Or



© JR



©Jacques Matthey



© Pierre Toffel

Evoleina Rhodiola Sàrl - Les Jardins de la Santé

Case postale 67 – 1983 Evolène

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

L'orpin rose ou Rhodiola rosea L. de la famille des crassulacées est aussi appelé racine dorée. Déjà citée par Dioscoride en 77 après J.-C. dans son ouvrage De Materia Medica, cette plante d'altitude européenne est connue depuis plus de 2000 ans, puissante comme le ginseng, elle pousse de préférence dans les massifs montagneux et fait partie des pharmacopées russe et scandinave.

Notre herboriste Andrée Fauchère dit de cette plante: *Cela fait plus de dix ans que la Racine d'Or est venue à moi, je l'ai d'abord regardée, étudiée et aimée. J'ai tout appris sur elle, comment faire des semis, comment préparer des cultures, comment la suivre dans sa progression, la soigner, même la bichonner. Elle me l'a rendu au centuple en devenant belle, grande, solide, saine et généreuse. Il faudra à la plante, pas moins de 7 ans pour arriver à maturité et permettre la récolte de son rhizome. C'est la plante de la santé!*

Elle n'a pas son pareil pour soutenir les capacités de l'organisme à gérer le stress, la fatigue ; la Racine d'Or est généreuse, elle aide à la récupération, permet à l'oxygène de bien régénérer les cellules de l'organisme. Elle donne à toutes personnes qui l'utilisent, la possibilité de gérer leurs situations difficiles.

En utilisant la plante, la première fois, on comprend à quel point elle est capable d'aider à surmonter les petits ennuis du quotidien. Largement recommandée pour toutes personnes qui sont exposées à un stress particulier; un effort dans le sport, un travail intellectuel intensif, ou encore une difficile récupération après un deuil, une douleur, une maladie.

Elle est parfaite, c'est la plante du XXIème siècle.

Rhodiola rosea est adaptogène !

Les médecines traditionnelles de Chine, de l'Inde, les médecines inuites ou chamaniques, utilisent depuis des millénaires les plantes adaptogènes. Rhodiola rosea a de tout temps fait partie de la pharmacopée des guérisseurs chez les peuplades mongoles, vikings et chez bien d'autres. N'oublions pas que la patrie de la plante est la Sibérie, où thérapeutes et chamanes ont exercé et exercent toujours leur art.

Cette fabuleuse racine d'or répond donc favorablement lorsque notre corps est touché par des situations physiologiques telles que fatigue ou maladie, en stimulant ses défenses naturelles afin de ranimer ses énergies ou calmer ses douleurs.

Mais elle est également là en cas de dépression, d'épuisement, car elle va agir sur le cerveau en apaisant les tensions nerveuses et en apportant réconfort, confiance et sérénité.

À propos de l'efficacité des plantes adaptogènes, dont *Rhodiola rosea*, celle-ci a été très bien décrite par Brehkman de la façon suivante :

- *Rhodiola rosea* augmente la résistance de l'organisme face aux nombreuses agressions chimiques et biologiques dont nous sommes quotidiennement victimes.
- *Rhodiola rosea* a un effet normalisateur, diminuant les déséquilibres issus du stress ou encore liés à une pathologie.
- *Rhodiola rosea* ne crée aucune perturbation dans le fonctionnement normal de l'organisme.
- *Rhodiola rosea*, à l'instar d'autres plantes adaptogènes, est un régulateur général des fonctions internes, favorisant le maintien de l'équilibre qui nous conserve en vie.
- *Rhodiola rosea* aide notre organisme à s'adapter à toutes les épreuves et aux transformations (environnement, pollution, allergies, virus, microbes, etc.).

Il faut surtout retenir l'effet anti-fatigue qui se manifeste très rapidement, ce qui fait dire à plusieurs chercheurs que *Rhodiola rosea* L. est un adaptogène à effets très rapides.

Rhodiola rosea est comme beaucoup d'autres plantes, déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.



Nous cultivons *Rhodiola rosea* à plus de 2000 m d'altitude dans le Val d'Hérens, avec amour et respect.

Tisane de Sibérie

LE BONHEUR DE RETROUVER LA TISANE DE SIBERIE

L'ensacheuse qui est arrivée avec 8 mois de retard nous donne heureusement pleine satisfaction. Nous pouvons donc avec bonheur, vous proposer nos deux premières propositions d'emballages de la tisane de SIBERIE Rhodiola rosea.

Les 25 grammes de la TISANE DE LA RACINE D'OR, dans un nouveau sachet, plus pratique, pour le prix de **CHF 19.-** .

Le soir, mettre l'équivalent de la moitié d'une cuillère à café de rhizome de Rhodiola rosea dans de l'eau froide (pour deux bols de tisane).

Chauffer lentement jusqu'à ébullition, puis verser le tout dans un récipient isotherme.

Dès le lendemain, passer et boire la tisane le matin et jusqu'à 14h00. On peut la consommer chaque jour.

Rhodiola rosea est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.



Et une offre exceptionnelle ET limitée (jusqu'à épuisement du stock) :

Les **20 grammes des PETALES DE RHODIOLA ROSEA**, pour le prix de **CHF 19.-** le sachet.

Le soir, mettre un pétale (ou deux selon la grandeur des pétales) de Rhodiola rosea dans de l'eau froide (pour deux bols de tisane).

Chauffer lentement jusqu'à ébullition, puis verser le tout dans un récipient isotherme.

Dès le lendemain, passer et boire la tisane le matin et jusqu'à 14h00. On peut la consommer chaque jour.

Rhodiola rosea est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.



Les 15 gouttes de la Racine d'Or

La préparation *Les 15 gouttes de la Racine d'Or*, est préparée selon des principes ancestraux, sans autres ingrédients que le rhizome et les racines (**issus de nos cultures BIO**) de *Rhodiola rosea*, de l'eau et de l'alcool de Vodka (15%).



Les 15 gouttes de la Racine d'Or peuvent se prendre de différentes façons, soit directement sur la langue, dans un peu d'eau, ou sur un sucre (dès le matin et jusqu'aux environs de 14h00).

Il est possible de partager les 15 gouttes et de prendre le matin entre 08h00 et 09h00 : 7 à 8 gouttes et aux environs de 13h30 et 14h00 de nouveau 7 à 8 gouttes.

Lors d'une balade en montagne, dans la pratique d'un sport, se préparer une bouteille d'eau à laquelle on va ajouter une quinzaine de gouttes de *Rhodiola*, cela va permettre une récupération rapide de la fatigue, en maintenant le taux d'oxygène dans l'organisme.

Nous proposons ***Les 15 gouttes de la Racine d'Or*** en flacon de 30ml, au prix de **CHF 49.-** (un flacon pour environ 1 mois) + port.

Quelques conseils importants:

- Il n'est pas nécessaire de garder *Les 15 gouttes de la Racine d'Or* au frigo, mais les laisser à une température ambiante.
- Les possibles petites suspensions proviennent du fait que nous avons voulu conserver notre fabrication artisanale sans utiliser de stabilisateur.
- Il suffit simplement de secouer la bouteille avant l'utilisation.



Rodiola rosea Gélules

Désireux d'offrir à tous les amoureux de la belle plante *Rhodiola rosea*, une préparation totalement bio et naturelle, nous pouvons vous proposer des gélules BIO et DEMETER, contenant uniquement de la poudre de plantes *Rhodiola rosea*, issues de nos cultures biologiques à plus de 2000 mètres d'altitude au-dessus d'Evolène.



Les gélules (végétales) peuvent être ouvertes afin de n'utiliser que la poudre de plantes.

Prendre chaque jour 2 gélules de *Rhodiola rosea*.

Au petit déjeuner une gélule, au repas de midi une seconde gélule, ou prendre les deux gélules le matin, à votre convenance.

Rhodiola rosea Gélules en boîte de 60 gélules, (une boîte pour 30 jours) au prix de vente public de **CHF 49.—**. (Une gélule contient 200 mg de poudre de plante *Rhodiola rosea*).



Les bonbons d'Andrée à la Racine d'Or - Rhodiola rosea

Ces bonbons sont fabriqués à base de Rhodiola rosea et de sucre. Ils sont là pour soutenir les organismes fatigués, lors d'une promenade, d'une course de montagne, ou autre sport.



Il est possible d'en prendre 4 à 5 par jour en plus des gouttes ou des comprimés.

Ne pas donner aux enfants plus de 3 bonbons par jour.

Les bonbons d'Andrée à la Racine d'Or

La boîte de 50 g (environ 25 pces) au prix de vente public de **CHF 12.--**



Crème EVOLEINA

Parce qu'elle est allergique à toutes les radiations, Andrée Fauchère a recherché pendant des années, les plantes qui pourraient lui permettre d'assumer les temps nouveaux, et les multiples pollutions, des Wifi, portables, et de tout ce qui est connecté etc.

Andrée Fauchère qui travaille en parfaite collaboration avec Médiplant à Conthey, a sélectionné des plantes et huiles essentielles toutes radio-protectrices*, et a demandé à Julien Héritier de préparer une crème précieuse.



Cette crème a passé toutes les analyses requises : tolérances cutanée et oculaire, stabilité nécessaire pour obtenir le « challenge test », elle a été conçue afin de permettre à toutes les personnes ne supportant pas la 5G ou les ondes destructrices des Wi-Fi etc... de retrouver leur système énergétique protecteur. On ne se guérit pas de ces pollutions, mais il est possible grâce à la crème radio-protectrice de vivre mieux dans le monde des « connectés ».

Mais, Evoleina Rhodiola Sarl et Mediplant ne proposent pas de simples produits à base de la plante *Rhodiola rosea*.

Cette merveilleuse plante n'est pas anonyme, et pas juste là pour des raisons économiques ou autres; non la plante est vivante, elle se veut généreuse, guérisseuse.

Cette petite crème a du caractère; et, après plusieurs mois d'utilisation, on a découvert sa vraie nature, pas uniquement en tant que radio-protectrice, mais elle nous a révélé toutes ses ressources intrinsèques, énergie, force, lumière, bien être.

Mettre dans la main ou sur les poignets, ou même derrière les oreilles, juste un petit peu de crème et masser doucement.

Crème Evoleina en boîte de 15 g au prix de vente de **CHF 14.-**

*La radioprotection est l'ensemble des mesures prises pour assurer la protection de l'homme et de son environnement contre les effets nocifs des rayonnements ionisants. (Wikipedia)

Rhodiola rosea Synergie

Nous vivons une époque difficile, avec ses pollutions multiples, ses nouveaux troubles, des fatigues presque permanentes, et plus grave encore des maladies invalidantes. Pour rester en forme, et lutter contre toutes ces agressions physiques, psychiques, et destructrices, nous avons besoin d'aide.

Nous avons rapidement pensé à nos amies les plantes, et avons réfléchi en leur compagnie.



Artemisia annua, une plante qui a fait l'objet d'études poussées par Mediplant à Conthey. Recommandée pour lutter contre les attaques de la Malaria, elle est également utilisée pour d'autres affections avec succès.

Rhodiola rosea notre plante adaptogène est connue pour ses principes actifs anti-stress, anti-fatigue, récupération, ayant une action favorable sur tous les systèmes de notre organisme, en particulier sur le système immunitaire.

Nous aimons particulièrement le **Thym citron** - *Thymus citriodora*, cette plante connue depuis des millénaires a déjà apporté un mieux-être absolu à des milliers de personnes, tant elle est généreuse en fer. Elle s'utilise dans l'alimentation avec efficacité.

Notre travail a été de démontrer que la synergie de ses trois magnifiques plantes pouvait donner à notre organisme des forces nouvelles. Nous sommes donc heureux de vous présenter notre nouvelle amie :

RHODIOLA ROSEA SYNERGIE

Les gélules (végétales) peuvent être ouvertes afin de n'utiliser que la poudre de plantes.

Prendre chaque jour 2 gélules de poudre de plante *Rhodiola rosea*.

(Au petit déjeuner une gélule, au repas de midi une seconde gélule, ou prendre les deux gélules le matin, à votre convenance.)

Rhodiola rosea SYNERGIE en boîte de 60 gélules, (une boîte pour 30 jours) au prix de vente public de **CHF 49.—**. (Une gélule contient 200 mg de poudre de plantes mentionnées ci-dessus).

Rhodiola rosea - Etoile Lumière et Soleil

Cela fait presque deux ans que le monde n'est occupé que par une pandémie qui touche nos vies physique, psychique, intellectuelle, et sociale.

Notre herboriste bien installée dans son chalet au bord d'une belle forêt, n'a pas voulu tomber dans les peurs et les discussions sans fin, elle a préféré reprendre ses recherches dans les vieux écrits de la tradition orale ancestrale.



Andrée Fauchère a souhaité associer à sa belle **Rhodiola rosea**, cette incroyable adaptogène lumière, deux autres plantes qu'elle affectionne particulièrement.

Notre herboriste a eu l'idée d'ajouter une étoile, avec l'anis étoilé à sa belle amie Rhodiola rosea ; et un soleil vivace avec l'aunée.

L'ANIS ETOILE (*Illicium verum*), on l'appelle aussi fenouil de Chine, ou anis de Sibérie, elle est le fruit de la badiane. Elle vient de la province chinoise du Jiangxi, du Laos, du Vietnam et du Japon. Ce fruit du badianier, récolté vert avant d'être séché, se présente sous la forme d'une jolie étoile à huit branches contenant des graines.

On lui connaît une multitude de principes actifs, et une particularité, c'est sa teneur exceptionnelle en acide shikimique.

L'anis étoilé est un aromate souvent utilisé dans les préparations des recettes des fêtes de Noël.

Et l'**AUNEE** (*Inula hélium*) est originaire d'Asie, elle est très connue par la tradition orale ancestrale et a fait régulièrement l'objet d'indications thérapeutiques par Hippocrate (460 av. JC.-370 av. JC.). Dès le Moyen Age, elle faisait partie des jardins médicinaux des monastères.

On l'appelle aussi soleil vivace. L'usage de l'aunée ou quinquina indigène est une plante mystérieuse, remarquable par ses vertus médicinales.

Elle est très intéressante dans les affections respiratoires. Elle améliore l'état général.

Cette nouvelle préparation des trois plantes préférées de notre herboriste apportera une protection et des forces nouvelles aux organismes fatigués. Nous avons le plaisir de vous présenter :

RHODIOLA ROSEA ETOILE LUMIERE ET SOLEIL

Les gélules (végétales) peuvent être ouvertes afin de n'utiliser que la poudre de plantes.

Prendre chaque jour 2 gélules de poudre de plantes **Rhodiola rosea ETOILE LUMIERE et SOLEIL**.

Au petit déjeuner une gélule, au repas de midi une seconde gélule, ou prendre les deux gélules le matin, à votre convenance.

Rhodiola rosea, ETOILE LUMIERE ET SOLEIL en boîte de 60 gélules, (une boîte pour 30 jours) au prix de vente public de **CHF 49.—**. (Une gélule contient 200 mg de poudre de plantes mentionnées ci-dessus).

Kids Rhodiola rosea

KIDS Rhodiola rosea est une préparation destinée aux enfants, mais qui peut aussi être intéressante pour toutes les personnes hyper sensibles.

La préparation *Les 15 gouttes de la Racine d'Or*, est préparée selon des principes ancestraux, sans autres ingrédients que le rhizome et les racines (**issus de nos cultures BIO-DEMETER**) de Rhodiola rosea, de l'eau et de l'alcool de Vodka (15%).

Julien Héritier, Directeur de Médiplant a fait de nombreux essais afin que toutes les valeurs des principes actifs soit moins élevées que dans la préparation des «**15 gouttes de la Racine d'Or**» .

En ajoutant la fleur de Jasmin (*Jasminum officinale*), la préparation s'enrichit de principes actifs nouveaux qui vont apporter relaxation, calme et apaisement.

KIDS apportera stabilité et diminuera les peurs et les tensions des enfants.

Conseils d'utilisation : donner aux enfants - dès 3 ans - la valeur de 8 à 10 gouttes, jusqu'à 15 gouttes le matin, soit dans un tout petit peu d'eau ou du jus de fruits.

Nous proposons :

KIDS Rhodiola rosea en flacon de 30 ml, au prix de **CHF 47.-**



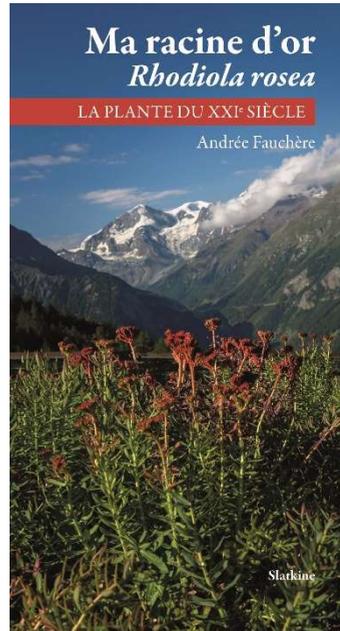
Ma racine d'or, Rhodiola rosea

Ce livre est le fruit de la rencontre entre une herboriste, Andrée Fauchère, et la plante lumière, Rhodiola rosea.

Andrée Fauchère y décrit le bonheur de connaître la « racine d'or » et nous confie l'histoire et les propriétés de cette plante vivace, dite adaptogène, source de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

L'auteure

Cela fait presque quarante ans qu'Andrée Fauchère est tombée dans la marmite des plantes. Herboriste, elle prend aussi régulièrement la plume et a signé une trentaine de livres, la plupart aux Editions Slatkine, sur le pays d'Évolène, le pays de l'Ailleurs, les plantes...



Editions Slatkine (2019)

ISBN 978-2-8321-0907-6

Format 10.5X19 - 120 pages broché

Prix de vente CHF 24.-

Pour tout autre renseignement: [www.a-fauchere.ch/L/herboriste/Rhodiola rosea](http://www.a-fauchere.ch/L/herboriste/Rhodiola_rosea)
ou www.jardinsdelasante.ch

(Fr. -.80)
04/22 – V26