

Rhodiola rosea – La Racine d'Or



Evoleina rhodiola



Evoleina Rhodiola Sàrl

Case postale 67 – 1983 Evolène

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

Réf. Livre *Ma racine d'Or* - Andrée Fauchère aux Editions Slatkine

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.

Réf. Livre *Ma racine d'Or* - Andrée Fauchère aux Editions Slatkine

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.

Réf. Livre *Ma Racine d'Or* - Andrée Fauchère aux Editions Slatkine

À propos de l'efficacité des plantes adaptogènes, dont *Rhodiola rosea*, celle-ci a été très bien décrite par Brehkmann 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 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 préparation dès le matin et jusqu'à 14h00.

On peut la consommer chaque jour.

Prix de vente :

Les 25 grammes de la TISANE DE SIBERIE, dans un nouveau sachet, plus pratique, pour le prix de **CHF 19.-** .

Recommandation :

- *Rhodiola rosea* est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.



BIOSUISSE



Les pétales de Rhodiola rosea

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.

Prix de vente :

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

Recommandation :

- *Rhodiola rosea est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.*



Le rituel d'Andrée

Peut-être serez-vous surpris par cette étiquette ; elle raconte l'histoire d'une personne qui tient entre ses mains une belle tasse qu'il est facile d'imaginer bien chaude, une préparation de deux plantes qu'Evoleina Rhodiola Sarl aime particulièrement.

La première s'appelle *Rhodiola rosea* et vient des hauts plateaux de Sibérie ; elle est déjà bien connue, aimée, avec ses fleurs jaunes ou rouges.

Elle transporte une histoire fantastique du célèbre Gengis Khan qui l'affectionnait, il la faisait boire à ses guerriers afin de vaincre l'adversaire.

On l'appelle aussi la Racine d'Or, c'est ma plante amour.



La seconde vient de l'autre côté du monde, de l'Amérique du Nord, son histoire est tout aussi incroyable puisqu'elle est issue des secrets des amérindiens, qui un jour remplacèrent le thé par la Monarde. En 1773, une manifestation de colons contre l'autorité de la couronne anglaise, dégénéra et les colons jetèrent des centaines de caisse de thé à l'eau. A partir de cette date la Monarde supplanta le thé, ce qui lui valut différents noms, comme le thé rouge, thé d'Oswego ou encore la mélisse d'or.

Et c'est dans les locaux de Mediplant qu'elles se sont trouvées, elles sont devenues amies, ont mélangé leurs magnifiques couleurs, leur goût et c'est pour cette raison qu'Evoleina Rhodiola Sarl a pensé les proposer, pour donner à cette fin d'année et surtout à vos fêtes à venir une nouveauté qui sera appréciée par tous. Un goût, une chaleur, une couleur pour entrer dans l'hiver avec confiance et réconfort, en compagnie de *Rhodiola rosea* et *Monarda didyma*.

Mettre une pincée du Rituel d'Andrée dans une grande tasse, recouvrir de 1 cm d'eau froide afin que les premiers principes soient activés, ensuite ajouter l'eau chaude qui a été bouillie. Laisser infuser en fonction de votre goût.

Prix de vente :

Les 25 grammes du LE RITUEL D'ANDREE, pour le prix de **CHF 19.-** .

Recommandation :

- *Rhodiola rosea* est déconseillée pour la femme enceinte et allaitante.

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.

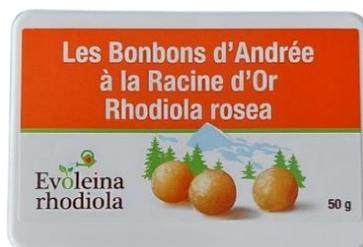
Prix de vente :

Les bonbons d'Andrée à la Racine d'Or

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

Recommandation :

- *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 rosea*, cela va permettre une récupération rapide en maintenant le taux d'oxygène dans l'organisme.

Prix de vente :

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.

Recommandations :

- Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants

Rhodiola 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.

Prix de vente :

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*).

Recommandations :

- Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants



Les gouttes Rhodiola rosea sérénité

Mon premier est une plante très populaire en Inde reconnue efficace pour améliorer la mémoire immédiate. Les indiens disent en parlant d'elle, *rassayana*... ce qui signifie « régénère et rajeunit ».

Mon deuxième fait partie de la pharmacopée de l'Ayurveda, qui est la médecine traditionnelle depuis plus de 3000 ans. Les Anciens le recommandaient pour les affections du système nerveux central : anxiété, troubles cognitifs, problèmes d'attention, dépression.

Mon troisième est la plante amour d'Andrée, anti fatigue, récupération, anti-stress, qui soutient le système immunitaire, elle est adaptogène, belle et généreuse.

Réf. Livre *Ma racine d'Or* - Andrée Fauchère aux Editions Slatkine

Mon tout : **les gouttes Rhodiola rosea SERENITE.**

ASHWAGANDHA ou **Withania somnifera**, est une plante très populaire en Inde, reconnue efficace pour améliorer la mémoire immédiate. On la surnomme le ginseng indien. L'ashwagandha est une plante adaptogène, ce qui signifie qu'elle a la capacité de s'adapter aux besoins spécifiques de chacun. C'est une belle plante ; une revue médicale de 2019 disait qu'elle avait été identifiée comme le composé le plus bioactif pour le traitement des affections inflammatoires. C'est un moyen naturel de lutter contre le stress, la déprime, l'insomnie. Elle est aussi réputée comme hépatoprotectrice, aide au sevrage de certaines substances telles que l'alcool, les drogues les médicaments.

BACOPA Bacopa monnieri ou Hysope d'eau, fait partie de la pharmacopée de l'Ayurveda, médecine traditionnelle de plus de 3000 ans. BACOPA a un effet sur le système immunitaire et anti-inflammatoire, il a des effets protecteurs contre l'acidité gastrique, et renforce la muqueuse de l'intestin. Il est excellent dans le syndrome de l'intestin irritable. Les anciens écrits le recommandaient pour les affections du système nerveux central, anxiété, troubles cognitifs, problèmes d'attention, dépression etc. BACOPA est un tonique cérébral. Il améliore la mémoire chez les écoliers.

Et de la racine d'or ou RHODIOLA ROSEA ; Andrée Fauchère l'appelle « ma plante amour » et dit : 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. Elle est parfaite, c'est la plante du XXIème siècle !



Conseils d'utilisation :

- Les gouttes SERENITE peuvent se prendre dès le matin 3 à 4 gouttes, elles apporteront calme et effets protecteurs dans l'organisme, durant toute la journée.
- Mais, elles se prennent généralement une heure avant de se coucher, 7 à 8 gouttes, ceci afin de procurer un sommeil paisible et profond.
- On conseille un maximum par jour de 10 gouttes.

Prix de vente :

Nous proposons Les gouttes Rhodiola rosea SERENITE en flacon de 30ml, au prix de Frs. 49.- (+ port).

Recommandations :

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes.
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière conseillée.
- Tenir hors de la portée des enfants.



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 la relaxation, le calme et l'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, le matin, soit dans un tout petit peu d'eau ou du jus de fruits.



Prix de vente :

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

Recommandations :

- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

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 ».

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.

Prix de vente :

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.

Réf. Livre *Ma racine d'Or* - Andrée Fauchère aux Editions Slatkine

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.)

Prix de vente :

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).

Recommandations :

- Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants



Rhodiola rosea - Etoile Lumière et Soleil

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 helenium*) 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. J.C.-370 av. J.C.). 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.

Prix de vente :

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).

Recommandations :

- Déconseillé aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants
- Ce complément alimentaire ne peut se substituer à une alimentation variée, équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants

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*.

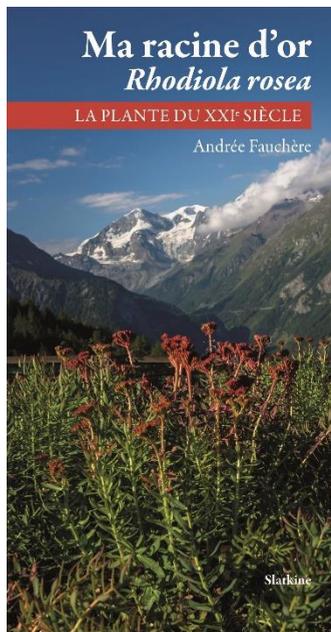
Andrée Fauchère y décrit le bonheur de connaître la « racine d'or » et nous confie l'histoire et les propriétés de cette plante vivace, dite adaptogène, source de nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit.

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 renseignements :
[www.a-fauchere.ch/L/herboriste/Rhodiola rosea](http://www.a-fauchere.ch/L/herboriste/Rhodiola_rosea)
ou
www.evoleina-rhodiola.ch

(Fr. -.80)
12/23 – V32