

Rhodiola rosea – La Racine d'Or



© JR



© Jacques Matthey



© JR

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.

Nous cultivons *Rhodiola rosea* avec amour et respect.

Nous la proposons des façons suivantes :

Tisane de Sibérie

Le soir : mettre un petit morceau de racine de *Rhodiola rosea* dans de l'eau froide. (l'équivalent de la moitié d'une cuillère à café pour deux grands bols de tisane).

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

Dès le lendemain matin, boire la tisane jusqu'à 14h00.

On peut la consommer chaque jour.

Les Russes la consomment de cette manière comme boisson de table et depuis fort longtemps.

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

Nous proposons des sachets de 20 grammes de *Rhodiola rosea* **issus de nos cultures**, au prix de **Fr. 19.-** (un sachet pour environ 1 mois) + port.

Nous la proposons également sous forme d'éllixir :

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**) 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 – 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 **Frs. 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.

Sous forme de comprimés ***Rhodiola rosea Tabs***

Les « *Rhodiola rosea tabs* » sont fabriqués par la *Pharmacie Internationale de Zermatt* avec les plantes **provenant de nos cultures** en altitude situées dans le Val d'Hérens.

Prendre chaque matin un *Rhodiola rosea tabs*.

Nous proposons les *Rhodiola rosea Tabs* sous blister en boîte de 20 tablettes, au prix de **Frs. 35.-** (une boîte pour 20 jours) + port.

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

09/17 –V11