

Avena sativa

Avoine



« Dans la nature, l'avoine peut se plier, se coucher mais elle ne se casse jamais »

La plante

L'avoine est une céréale. La plus ancienne preuve de la culture de l'avoine se trouve en Suisse dans les habitations sur pilotis de l'âge du bronze. Aujourd'hui, l'avoine est cultivée dans le monde entier. Les fruits servent à la nourriture et l'herbe est utilisée comme remède. L'avoine est aujourd'hui utilisée en phytothérapie, en homéopathie et en spagyrie.

Organes et points faibles

- Système nerveux central
- Système nerveux végétatif

Propriétés et troubles

- Structurant et fortifiant (convalescence, efforts exceptionnels)
- Favorise le sommeil
- Favorise la concentration
- Stimule l'appétit

Sensations et ressenti

Anxieux, hypocondriaque, inhibé, conséquences de chagrins et de soucis.

Pensée et action

Accumule l'énergie, se tient en retrait par crainte, avare de ses forces, manque de concentration, épuisement psychique.

Objectif de transformation

- Développer une saine confiance en soi.
- Prendre conscience de ses propres forces et les utiliser en toute conscience.
- Faire confiance à la vie et en ses propres forces pour affronter les aléas du quotidien.

Notes personnelles
