

# Berberis vulgaris

## Epine-vinette



« Si je suis moins acide, je suis plus heureux »

### La plante

L'épine-vinette est un arbuste qui pousse en Europe, en Amérique du Nord et en Asie. Historiquement, cet arbuste vient d'Afrique du nord, son nom latin y fait référence. On peut la trouver sur des sols calcaires et pas trop humides en lisière de forêt, dans les buissons et les prairies claires. Les fruits peuvent servir à faire des confitures alors que l'écorce de la racine soigne le foie, les autres parties de la plante sont également largement utilisées en phytothérapie.

### Organes et points faibles

- Foie et vésicule biliaire
- Reins et vessie
- Appareil locomoteur

### Propriétés et troubles

- Favorise l'élimination et stimule le métabolisme (reins, foie)
- Dissout les dépôts (appareil locomoteur, reins, vésicule biliaire)
- Inflammations
- Douleurs
- Crispations
- Épuisement

### Sensations et ressenti

Nerveux, désespéré, fatigué, dépressif, distrait, apathique.

### Pensée et action

Refuse toute proximité excessive, esquive les problèmes, évite les contraintes, dégoûté de la vie.

### Objectif de transformation

- Devenir capable de vivre ses propres besoins.
- Pouvoir affronter consciemment les difficultés.
- Permettre une proximité émotionnelle et physique et y puiser une nouvelle joie de vivre.

### Notes personnelles

---

---

---