

# Cimicifuga racemosa

Actée à grappes



« Œstrogènes »

## La plante

L'actée à grappes est une plante persistante dont la hauteur peut atteindre 2,5 mètres. Elle est originaire d'Amérique du Nord et pousse dans des endroits ombragés. Les Indiens utilisaient déjà Cimicifuga comme plante médicinale et elle a été introduite en l'homéopathie. En phytothérapie et en spagyrie, elle est considérée comme un remède pour les femmes.

## Organes et points faibles

- Système hormonal
- Organes génitaux féminins
- Système nerveux central
- Tractus gastro-intestinal
- Appareil locomoteur

## Propriétés et troubles

- Dérèglement hormonal
- Menstruations (crampes, anomalies des saignements)
- Grossesse (angoisses, troubles liés à la grossesse)
- Ménopause (arrivant trop tôt, dépression, digestion, transpiration)
- Douleurs (tête, appareil locomoteur)

## Sensations et ressenti

Dépressif, dégoûté de la vie, hypersensible, désespéré, hypocondriaque, méfiant, indifférent, hystérique.

## Pensée et action

Agité, lunatique, crainte paralysante de ce qui peut arriver ; oscille entre la fuite et l'enracinement, extraverti et introverti.

## Objectif de transformation

- Développer intérieurement un calme et une capacité de décision.
- Pouvoir agir en poursuivant un but.
- Développer une confiance en la vie.

## Notes personnelles

---

---

---