

Eleutherococcus senticosus

Eleuthérocoque, racine de Taïga russe



« Essence adaptogène qui renforce le corps, l'âme et l'esprit. Elle correspond très bien aux exigences de la société actuelle »

La plante

L'éleuthérocoque est un arbuste dont la hauteur peut atteindre 7 mètres. Il est originaire de Sibérie, du Japon, de Corée du Nord et du nord-est de la Chine. On utilise la racine qui contient de nombreuses substances actives. Les recherches russes des années 1950 ont démontré que les préparations à base de racines de Taïga avaient pour effet de renforcer physiquement et psychologiquement.

Organes et points faibles

- Système immunitaire
- Système nerveux central
- Système nerveux végétatif

Propriétés et troubles

- Résistance amoindrie aux sollicitations physiques et psychiques
- Suites de surmenage : épuisement, fatigue, baisse de performance
- Sujet aux infections
- Système immunitaire affaibli

Sensations et ressenti

Surmené, morne, abattu, se sent lessivé.

Pensée et action

diminution de la concentration, troubles de la mémoire, veut être à la hauteur de tous les défis de la vie, se laisse facilement mettre la pression, mais se heurte alors vite à ses propres limites.

Objectif de transformation

- Savoir estimer ses propres forces.
- Travailler de manière concentrée et objective, alternant avec du repos et des phases de régénération.
- Apprendre à supporter le poids de la vie en tenant compte de ses propres aptitudes.

Notes personnelles
