

# Ephedra distachya

## Ephèdre



« Donne de l'air pour aider à respirer »

### La plante

L'éphèdre est un arbuste bas originaire d'Europe, en particulier des pays méditerranéens, de Hongrie, d'Ukraine et du sud de la Russie. Ephedra préfère les endroits secs et caillouteux. L'un de ses principaux composants est l'éphédrine qui stimule le système nerveux sympathique, mais n'est pas détectable dans les essences produites selon HAB-Zimpel.

### Organes et points faibles

- Voies respiratoires
- Système immunitaire
- Système cardiovasculaire

### Propriétés et troubles

- Inflammation des muqueuses (voies respiratoires)
- Allergies (rhume des foins, asthme bronchique)
- Crampes (toux spasmodique, coqueluche)
- Faiblesses cardiovasculaires

### Sensations et ressenti

Irritable, nerveux, agité, s'interdit d'extérioriser involontairement des émotions instinctives.

### Pensée et action

Agitation, constamment actif, réactions agressives, se sent petit et sans valeur, y réagit par des tendances dominatrices, se défend inconsciemment contre des émotions pulsionnelles (par exemple sexualité).

### Objectif de transformation

- Reconnaître ses propres forces intérieures et s'en servir.
- Pouvoir s'intégrer harmonieusement dans la société grâce à une saine conscience de soi.
- Accepter la sexualité en tant que partie intégrante de la vie et la considérer comme un enrichissement.

### Notes personnelles

---

---

---