

# Equisetum arvense

## Prêle des champs



« Affinités avec la vessie »

### La plante

La prêle appartient à la famille des Equisétacées et est très répandue dans l'hémisphère nord. La plante aime pousser dans les champs, les talus, les fossés et les lisières de prairies humides. En agriculture la prêle des champs est considérée comme un indicateur d'absence d'humus, de mauvaises conditions du sol et de zone d'accumulation d'eau. Parmi les ingrédients importants du point de vue médical, c'est avant tout la forte teneur en silice qui constitue son utilité.

### Organes et points faibles

- Reins et vessie
- Peau
- Tissus conjonctifs
- Système nerveux végétatif

### Propriétés et troubles

- Antiinflammatoire (reins, voies urinaires évacuatrices, vessie, peau)
- Fortifiant des tissus (faiblesse des tissus conjonctifs, cheveux, ongles)
- Régulateur du système végétatif (énurésie)

### Sensations et ressenti

Morose, sombre, irritable.

### Pensée et action

Essaie de tout donner ; puis épuisement mental ; dépassé par les contraintes ; s'efforce constamment, a besoin de se retirer et de se reposer.

### Objectif de transformation

- Pouvoir développer son calme et sa force intérieure.
- Pouvoir répartir ses propres énergies et ne pas les gaspiller.
- Agir en s'appuyant sur sa stabilité psychique.

### Notes personnelles

---

---

---