

# Sambucus nigra

Sureau noir



« Une essence particulière pour les enfants »

## La plante

En Europe centrale, aucune espèce d'arbuste n'est aussi fréquente que le sureau noir. Sa zone de diffusion s'étend jusqu'en Sibérie occidentale, en Inde du Nord et en Afrique du Nord. La plante est très résistante au gel et se contente de peu, mais elle aime surtout les habitats riches en azote.

Le sureau noir est l'une des plus anciennes plantes médicinales.

## Organes et points faibles

- Voies respiratoires
- Peau
- Voies urinaires
- Glandes sudoripares
- Appareil locomoteur

## Propriétés et troubles

- Réactions inflammatoires (voies respiratoires, asthme, nez bouché, rhume, infections grippales)
- Accès de transpiration
- Rétention d'eau
- Rhumatismes musculaire et articulaire

## Sensations et ressenti

Anxieux (surtout la nuit), peureux, sensible, irritable, grognon ; troubles dus à l'anxiété, aux soucis ou à la peur.

## Pensée et action

Ne s'accepte pas soi-même, ne se sent pas à la hauteur de la vie, autocritique exacerbée, se considère comme un raté, a un comportement masochiste.

## Objectif de transformation

- Développer une image positive de soi et la transposer dans sa vie.
- Pouvoir affronter activement les obligations de la vie et réussir à les assumer.
- Se faire du bien à soi-même.

## Notes personnelles

---

---

---