

# Valeriana

## Valériane



« *La plante du sommeil* »

### La plante

La valériane est une plante vivace de la famille des caprifoliacées, c'est la famille des chèvrefeuilles. Elle est présente dans toute l'Europe, sauf au Portugal. La valériane est riche en huiles essentielles. Grâce à son odeur d'actinidine, elle attire les chats, raison pour laquelle on l'appelle aussi herbe au chat dans certaines régions. Son effet nettement apaisant est connu depuis longtemps en médecine.

### Organes et points faibles

- Système nerveux central et végétatif
- Psychisme
- Organes digestifs
- Appareil locomoteur

### Propriétés et troubles

- Agitation nerveuse
- Troubles du sommeil
- Maux de tête
- Vertiges
- Névralgies
- Lumbago
- Crampes abdominales
- Sensation de boule dans la gorge

### Sensations et ressenti

Hypersensibilité et irritabilité, humeur changeante, très sensible à la douleur

### Pensée et action

Agité(e), affairé(e), ne peut pas rester assis(e) et doit toujours être en mouvement

### Objectif de transformation

- Recevoir les impressions sensorielles avec calme et sérénité et pouvoir y réagir.
- Trouver le calme intérieur et pouvoir se déconnecter du quotidien.

### Notes personnelles

---

---

---