

Avena sativa Ø

Teinture mère d'avoine cultivée



Avoine

Avena sativa
parties aériennes
de la plante fraîche
à la floraison
Graminées
Poaceae

Essence de la plante

Résistance, récupération après des commotions, stabilisation des rythmes

L'essence de l'avoine consiste à absorber l'énergie des influences susceptibles de nous faire perdre notre rythme. Nous avons surtout affaire à ces énergies lorsque nous nous sentons poussés dans nos retranchements ou pourchassés, que ce soit par des tâches difficiles à accomplir, du travail à faire de toute urgence, la détresse ou des commotions. L'avoine absorbe ces chocs et renforce ainsi la résistance. Elle aide à maîtriser psychiquement la pression extérieure mais aussi un grand épuisement physique.

Notre époque est caractérisée par des exigences, directives, règlements et processus de travail qui alternent sans cesse, mais aussi d'images qui se succèdent à un rythme effréné. A peine quelque chose est-il apparu que l'on aspire déjà à la restructuration, on songe à une «amélioration». Pour de nombreuses personnes, ceci est la réalité du quotidien professionnel. Dans les cas d'épuisement nerveux et de perte de rythme dus aux situations que nous venons de décrire ou à la suite d'une maladie entraînant un dépérissement, l'avoine a pour effet de renforcer les nerfs et est capable de rétablir le rythme de l'alternance sommeil/veille.

L'énergie spirituelle – la condition sine qua non de la résistance dans les situations difficiles – ne nous parvient que lorsque différentes activités sont exécutées selon un rythme défini. Ces tâches doivent pouvoir être accomplies en l'espace d'un certain temps (ni trop court, ni trop long). Vu sous cet angle, l'être humain est lié aux rythmes naturels. Si le rythme du quotidien de la personne ne fait plus écho à ces rythmes naturels, on assiste à une grande perte d'énergie, un déchirement, du stress. Pour prendre une image, la personne vit sa vie comme

une course-poursuite. Les personnes sensibles réagissent particulièrement à ces situations.

Par son essence stabilisante, l'avoine a d'une part le pouvoir d'augmenter la résistance et d'autre part celui d'aiguiser la conscience vis-à-vis du fait qu'on s'abandonne souvent soi-même à une inquiétude et une presse inutiles, et se laissant entraîner dans le tourbillon de la multitude des offres. Si l'on choisit en toute conscience et que l'on sait le cas échéant renoncer, un calme inaltérable peut à nouveau s'ancre dans l'essence de la personne. Ceci s'applique aussi à une éventuelle problématique de dépendance.

Champs d'application

États d'épuisement et troubles du sommeil en cas de surmenage et de situations de forte sollicitation, après des maladies, comme adjuvant aux traitements de la dépendance.

Composition

Sels minéraux, flavonoïdes

Posologie

Prendre 1 à 3 fois par jour 2 à 5 gouttes dans un peu d'eau ou 1 fois 3 à 7 gouttes dans un peu d'eau avant le coucher.