

# Valeriana Ø

## Teinture mère de valériane



### Valériane

*Valeriana officinalis*  
parties souterraines séchées  
de la plante  
Valérianacées  
Valerianaceae

### Essence de la plante

*Attachement à la terre, dérivation, Terre Mère*

La valériane a une force essentielle ayant une fonction d'intermédiaire et de dérivation. Elle évacue un excès d'énergie sensorielle et nerveuse et relie cette énergie à la terre, elle neutralise une surtension d'«électricité nerveuse». La valériane vient ainsi en aide au type de personne qui risque de ne plus avoir les deux pieds sur terre et de se mettre à flotter, qui déploie une activité intellectuelle excessive avec une tendance à la fuite mentale et une hypersensibilité sensorielle. Ce type de personne a souvent quelque chose de transparent, d'éthérique. Par son effet de «mise à la terre», la valériane rétablit l'équilibre entre l'activité intellectuelle et sensorielle et l'activité métabolique. La difficulté de l'utilisation de la valériane réside dans la polarité exacerbée, qui rend son application possible pour des traits essentiels opposés.

Fondamentalement, la pensée et les sentiments doivent avoir un rapport adéquat, ils doivent s'équilibrer. Si les sentiments dominent, il est impossible d'avoir des idées structurées et raisonnables. Mais si la pensée est dénuée de la chaleur diffusée par le cœur, on voit se former des produits mentaux isolés en disharmonie avec les lois vitales de la nature et du cosmos et mènent à des résultats destructifs. La destruction peut alors se diriger vers l'intérieur ou vers l'extérieur. Vers l'intérieur, on a affaire à un amenuisement excessif des forces vitales, à une trop forte irritabilité, une nervosité, une hypersensibilité. Ceci correspond au type de personne décrit plus haut. Les conséquences destructrices de la pensée isolée qui s'extériorise sont de plus en plus fréquentes de nos jours.

Si les sentiments dominent, la pensée est affaiblie; elle évolue sans être contrôlée, déborde et ne parvient pas à être utilisée de façon ciblée. Les sentiments dominent,

pas les soucis. Les sentiments prennent le mors aux dents, mais ce sont des pensées sur les sentiments, qui tournent autour des sentiments blessés, des compliments ou des reproches, de l'acceptation ou du refus. Les événements sont sans cesse revécus mentalement et en fait émotionnellement. Les pensées ne peuvent pas être limitées ni terminées, et encore moins structurées. Une agitation intérieure s'empare de nous à cause des sentiments.

Grâce à son type d'essence jouant la fonction d'intermédiaire et de «mise à la terre», la valériane peut avoir des effets équilibrants et sédatifs, y compris ces situations.

### Champs d'application

États d'agitation, troubles du sommeil d'origine nerveuse, agitation et fuite de la pensée, états d'excitation nerveuse, états de peur et de tension, incontinence nocturne, hypersensibilité de tous les sens, douleurs musculaires et nerveuses (soulagées par le mouvement), douleurs spasmodiques des membres, syndrome des jambes sans repos, tendance à l'évanouissement, en accompagnement des syndromes TDAH et TDA.

### Composition

Huile essentielle

### Effets

Apaisant, somnifère, anxiolytique, antispasmodique, stimule la concentration

### Posologie

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

*La valériane a une posologie très différente d'une personne à une autre, et il est possible que les effets inverses se fassent ressentir.*