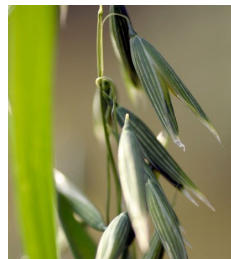


TROUBLES DU SOMMEIL – FRAGILITÉ NERVEUSE MANQUE DE DISCERNEMENT

Description :

L'Avoine cultivée ne forme pas comme le Blé d'épis compacts et resserrés, mais des panicules souples qui s'agitent librement dans le vent au bout de leurs tiges. Modeste et peu exigeante elle peut se contenter des sols les plus pauvres.

Riche en protéines, pauvre en gluten, l'Avoine – nourriture favorite du cheval - est connue depuis toujours pour ses propriétés fortifiantes et restauratrices. Ingrédient majeur du 'Muesli' en flocons, elle est l'aliment diététique incontournable des petits déjeuners.



Typologie - Propriétés - Indications :



Avena sativa sous forme d'Elixir spagyrique est l'aliment-remède idéal en cas d'épuisement, de surmenage, de fatigue chronique. Il soutient l'être confronté à des situations compliquées impliquant des choix difficiles. Il dispense force et courage à celui qui est 'à bout de nerfs' en lui redonnant confiance en l'avenir. Il enlève les sentiments d'abandon, de rejet, de honte ou d'injustice. Il redonne de l'entrain et éveille qui a perdu du temps à tourner autour du pot en se perdant dans la pluralité des intérêts.

Il atténue les sentiments d'insatisfaction, les tendances dévalorisantes d'un esprit torturé qui peine à s'épanouir. Il va nous aider à trouver notre chance dans les occasions que la vie nous offre tout en nous permettant d'adhérer pleinement à notre vocation.

« Tout ce que je sais, c'est que ça fait des années que je ne suis pas heureux ; c'est pas facile à entendre mais c'est la vérité. Je vous demande juste de me faire confiance et de me laisser un peu de temps »

De par sa frugalité *Avena sativa* porte en elle le sens de la générosité en nous évitant de dilapider nos énergies et permettant de nous réjouir pleinement des fruits de nos activités.

Personne n'exige de nous d'exceptionnelles prouesses. Il nous suffit souvent de composer avec ce qu'exige la situation du moment et de faire de notre mieux ce que l'on attend de nous.

Bon tonique des convalescents l'Élixir spagyrique d'*Avena sativa* renforce et équilibre le cœur, le système nerveux, le thymus et stimule la glande thyroïde.