



ACTAEA RACEMOSA - CIMICIFUGA

Actaea racemosa entraîne en association à Caulophyllum et à Gelsemium sempervirens un net confort pour la fin de grossesse et l'accouchement. En effet, ces trois souches vont réguler les contractions utérines, favoriser la dilatation du col de l'utérus et donc permettre de faciliter l'accouchement.

Origine de la souche Homéopathique

Cimicifuga racemosa ou actée à grappe, est une plante originaire d'Amérique du Nord. La teinture mère est préparée à partir des parties souterraines séchées.

A quoi sert-il ?

Actaea racemosa est une souche homéopathique principalement indiquée :

en gynécologie :

en cas de syndromes prémenstruels (avec douleurs mammaires et lourdeur pelvienne),

en cas de syndromes intermenstruels (saignements),

en cas de trouble des règles,

dans les céphalées cataméniales (c'est à dire qui surviennent pendant les règles),

mais aussi c'est un remède très efficace pour réguler les contractions en fin de grossesse ;

en cas de torticolis, de douleurs au dos et aux cervicales en position debout, et en cas de tendinite du tendon d'Achille ;

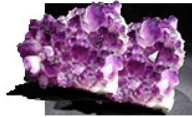
en cas d'insomnie et de trouble de comportement.

Quand et comment le prendre ?

Ce médicament homéopathique est à prendre en dehors des repas, du tabac, du café ou encore de la menthe. Les granules et les doses sont à laisser fondre sous la langue.

En cas de syndromes prémenstruels : Actaea racemosa 15 CH : 5 granules matin et soir pendant toute la durée des règles.

En cas de syndromes intermenstruels : Actaea racemosa 9 CH : 5 granules matin et soir du 7ème au 15ème jour du cycle.



En cas de trouble des règles, de céphalées cataméniales, de torticolis, ou de douleurs au dos et aux cervicales en position debout : *Actaea racemosa* 9 CH : 5 granules au rythme des douleurs.

Pour réguler les contractions en fin de grossesse et préparer à l'accouchement : *Actaea racemosa* 9 CH : 5 granules au rythme des douleurs. Cette souche est souvent associée à :

Gelsemium sempervirens (pour contrôler l'anxiété et le stress chez une femme qui a peur d'accoucher) : 1 dose par semaine les 4 dernières semaines de grossesse puis en début du travail obstétrical ;

Caulophyllum thalictroides 9 CH : prendre 5 granules au rythme des contractions (lors des contractions utérines de fin de grossesse) ; et pour faciliter le travail : prendre *Caulophyllum thalictroides* 9 CH : 5 granules au début du travail et renouveler si nécessaire 1 heure après.

En cas de tendinite du tendon d'Achille : *Actaea racemosa* 7 à 9 CH : 5 granules matin, midi et soir pendant 15 jours.

En cas d'insomnie et de trouble de comportement : *Actaea racemosa* 15 CH : 5 granules au coucher.

Source : <https://www.pharmaciengiphar.com/medecines-naturelles/fiche-pratique-homeopathie/actaea-racemosa-cimicifuga>