



médecine douce

## Le pouvoir des fleurs

Fleurs de Bach

# Des vertus étonnantes

Ces préparations à base de plantes et de fleurs soignent les problèmes émotionnels.

Les fleurs de Bach tirent leur nom de leur créateur, le Dr Edward Bach, qui consacra la fin de sa vie à l'étude des différents types de comportements émotionnels et à leur traitement par des élixirs floraux. Il établit une classification de 38 plantes pour cibler les sources de notre mal-être.

### Un processus de fabrication délicat

Le principe d'élaboration des fleurs de Bach vise à reproduire le phénomène naturel de la rosée du matin. L'essence mère est préparée à partir de plantes ou de fleurs fraîchement coupées et additionnées d'eau de source pure. Puis on applique soit la méthode dite de solarisation, soit celle de l'ébullition. La solarisation consiste à exposer les pétales de fleurs plusieurs heures au soleil dans un récipient rempli d'eau de source. L'eau s'imprègne, sous l'action du soleil, du « message » de la fleur. L'ébullition consiste à chauffer les tiges fleuries dans une casserole à moitié remplie d'eau de source, puis on laisse refroidir. Les fleurs sauvages doivent être cueillies juste avant ou juste après leur éclosion.

Prunier myrobolan



### Quelle fleur pour quelle émotion ?

Au départ, vous vous direz qu'aucune fleur ne vous convient ou, au contraire, vous aurez l'impression de vous retrouver dans toutes ou presque. Mais si, pour chaque fleur, vous regardez bien le niveau de correspondance avec vos émotions actuelles, vous pourrez déterminer vos élixirs personnels.

**La peur :** peuplier tremble, prunier myrobolan, muscade, marronnier rouge, hélianthe.

**La solitude :** bruyère, impatience, violette d'eau.

**L'indifférence pour le présent :** bourgeons de marronnier, clématite, chèvrefeuille, moutarde, olivier, marronnier blanc, églantine.

**Le découragement :** pommier sauvage, orme, mélèze, chêne, pin sylvestre, dame de onze heures, châtaignier, saule.

**L'incertitude :** plumbago, gentiane, ajonc, charme, gnavelle ou alène, folle avoine.

**L'hypersensibilité :** aigremoine, centaurée, houx, noyer.

**L'intérêt excessif pour autrui :** hêtre, chicorée sauvage, eau de roche, verveine, vigne.



La formule Rescue est à utiliser dans les situations angoissantes.

### Comment les utiliser

Les fleurs de Bach se présentent sous forme liquide, des gouttes à prendre pures ou diluées, seules ou mélangées, de façon ponctuelle ou régulière, selon que l'émotion est passagère ou récurrente. L'élixir pur permet de dépasser une émotion négative ponctuelle, les mélanges de traiter des états plus anciens.

**Rapides et très simples d'utilisation,** il suffit de prendre 2 gouttes de la fleur choisie, pures sous la langue ou diluées dans un verre d'eau. Pour une meilleure efficacité, gardez les gouttes quelques secondes dans la bouche avant de les avaler.

**Vous pouvez aussi utiliser la fleur de Bach en friction :** 2 gouttes à l'intérieur des poignets, sur le plexus solaire et la nuque, derrière les oreilles.

**Retenez surtout qu'on obtient un bien meilleur résultat** en les consommant au moins 4 fois par jour. La posologie idéale : 2 gouttes sous la langue ou dans un verre d'eau

à boire lentement, 4 fois par jour. Si l'on en ressent le besoin, il est tout à fait indiqué, et sans risque, d'en prendre davantage.

**Prenez-les 20 minutes avant chaque repas** (petit déjeuner, déjeuner, dîner), ainsi qu'avant d'aller vous coucher, et juste avant ou pendant une situation angoissante ou stressante.

**Les fleurs peuvent être utilisées sur une courte durée** (de 1 à 5 jours), pour rééquilibrer des émotions temporaires, ou sur une période d'au moins 20 à 30 jours, pour traiter des émotions plus vieilles. Plusieurs élixirs peuvent être pris en même temps, mélangés dans un flacon, comme vous le verrez dans nos recettes, ou grâce à des complexes d'élixirs vendus tout prêts.



Clématite violette

### Pour en savoir plus, lire...

**Les Fleurs de Bach, c'est malin,** par Anne Sophie Luguet-Saboulard, coll. Quotidien Malin, éd. Leduc.S.  
En vente en pharmacie et parapharmacie, dans les magasins bio et sur Internet (par exemple, mesfleursdebach.com).

