

LES ELIXIRS FLORAUX DU DR. BACH



Dr. Edward Bach (1886-1936)

Les Fleurs de Bach (se prononce "batch" en anglais) sont des élixirs floraux réalisés à partir de trente-huit essences de fleurs. Le créateur des premiers élixirs floraux est le médecin anglais Dr Edward Bach, spécialiste en chirurgie, bactériologie et immunologie. Il s'est aussi intéressé à l'homéopathie et en faisant beaucoup de recherche a ainsi découvert qu'il existait des plantes dont les principes énergétiques pouvaient transformer un sentiment négatif en positif. Il a ainsi pu mettre à disposition, vers 1930, un moyen simple pour mieux surmonter différents maux. Ces élixirs ont pour objectif de réharmoniser nos états d'esprit et de les stimuler en agissant sur les états émotionnels.

Un élixir floral est une eau dans laquelle on a transféré le taux vibratoire d'une fleur. Ainsi, un être (humain, animal ou végétal) peut modifier son propre taux vibratoire pour avoir une influence bénéfique sur ses émotions, son attitude, ses traits de caractère, son âme et sa santé. Dr Bach disait: "La guérison de l'âme entraîne celle du corps". Vous l'avez compris, c'est un soutien thérapeutique pour harmoniser vos émotions (stress, déprime, angoisse, choc émotionnel ou physique, culpabilité, irritabilité,...).

Cependant, vous pouvez vous procurer des gouttes, des bonbons ou en forme de spray le fameux "Rescue" que vous trouverez en pharmacie. Il agira contre le stress, les angoisses,... Le "Rescue" est un mélange spécifique de plusieurs fleurs pour tous les êtres. A utiliser avant un examen, une opération, après un accident, un choc (physique ou émotionnel), un

deuil, etc... A avoir en permanence chez soi ou sur soi. Pour toute la famille (attention souvent alcoolisée. Demandez sans alcool à votre pharmacie). Posologie: 3 ou 4 gouttes sous la langue ou dans un peu d'eau. S'utilise aussi pour les animaux; lors d'un déménagement, un deuil, une visite chez le vétérinaire,... Posologie: 2 ou 3 gouttes (petite taille : chats, lapins) 5 ou 6 gouttes (grande taille : cheval, vache) sur la langue, ajoutez à son eau ou sur le pelage de sa tête.

Vivez mieux vos émotions !

Il existe beaucoup de livres sur ce sujet ainsi que différentes fabriques pour faire ces produits. Pour vous aider à choisir une plante qui vous convient, vous trouverez ci-dessous une liste des 38 fleurs ainsi que leurs émotions et effets correspondants.

FLEURS	EMOTIONS NEGATIVES	DOULEURS PHYSIQUE	EMOTIONS POSITIVES
AGRIMONY / AGRIMOINE	Cache ses soucis derrière un masque jovial	Agitation, maux vertébraux, troubles intestinaux	Accepter ses qualités et ses défauts
ASPEN / TREMBLE	Peur ou inquiétude sans raison apparente	Troubles de la sexualité et du sommeil, vertiges, tremblements	Confiance en soi et sentiment de sécurité
BEECH / HÊTRE	Critique avec intolérance	Constipation, hémorroïdes, douleurs articulaires	Indulgence, tolérance
CENTAURY / CENTAUREE	Difficulté à dire non, veut toujours plaire	Douleurs vertébrales, troubles cardiaques	Donner avec sagesse et discernement
CERATO / PLUMBAGO	Doute dans sa capacité de jugement	Insomnies, vertiges, troubles nerveux	Renouer avec sa certitude intérieure
CHERRY PLUM / PRUNUS	Peur de perdre le contrôle de soi et de ses impulsions	Troubles cutanés et hépato biliaire (foie)	Apaisement et sang-froid en toutes circonstances, lucidité
CHESTNUT BUD / BOURGEON DE MARRONNIER	Répète des erreurs sans tenir compte des expériences antérieures	Céphalées, migraines, troubles cutanés	Compréhension et intégration des expériences vécues
CHICORY / CHICOREE	Protecteur à l'excès possessif, égoïste	Toux, angine, troubles urinaires, boulimie	Don de soi
CLEMATIS / CLEMATITE	Rêverie, pas en prise avec le réel	Somnolence, alternance boulimie, anorexie	Réaliste, présent, inspiré
CRAB APPLE / POMMIER	Mauvaise image de soi, sentiment de honte,	Fatigue, nausées, vomissements,	S'accepter, purifier ses pensées

SAUVAGE	de saleté	troubles cutanés	
ELM / ORME	Sentiment d'être dépassé par les responsabilités	Céphalées, vertiges, douleurs vertébrales, troubles intestinaux	Efficace, sait lâcher-prise
GENTIAN / GENTIANE	Facilement découragé, hésitant	Dépression, problèmes articulaires	Confiance et persévérance
GORSE / AJONC	Désespoir, pessimisme	Teint jaunâtre, cernes, toux, tremblement, palpitations	Foi, espoir et certitude
HEATHER / BRUYERE	Egocentrique, n'aime pas être seul, bavard à l'excès	Angine, enrrouement, hypertension, hypochondrie	Altruisme, écoute de l'autre
HOLLY / HOUX	Haine, envie, suspicion, colère	Troubles cutanés, intestinaux et urinaires	Esprit généreux, compréhensif, tolérant
HONEYSUCKLE / CHEVREFEUILLE	Nostalgie, mal du pays, regrets	Troubles pulmonaires, troubles lors de changements	Vivre son présent riche de son passé
HORNBEAM / CHARME	Manque d'entrain, fatigue devant le quotidien	Hypertension, arythmie, douleurs articulaires	Redémarrer, repartir, retrouver son entrain
IMPATIENS / IMPATIENCE	Impatient, irritable	Douleurs articulaires, hypertension, troubles digestifs	Détendu, tolérant, doux avec les autres
LARCH / MELEZE	Manque de confiance en soi, sentiment d'infériorité	Céphalées, vertiges, troubles rénaux, vésicaux et osté-articulaires	Déterminé, capable, sans crainte du résultat
MIMULUS / MIMULUS	Peur de choses définies, timidité	Angines, brûlures d'estomac, diarrhée	Sûreté de soi, tranquillité
MUSTARD / MOUTARDE	Noire tristesse sans raison apparente	Brûlures d'estomac, manque d'appétit, réflexes lents	Stabilité, paix intérieur, humeur égale
OAK / CHÊNE	Continue à lutter malgré tout	Epuisement, douleurs lombaires, palpitations	Force, patience, constance, mesure
OLIVE / OLIVIER	Epuisement, au bout du rouleau	Nausées, vomissements, somnolence	Ressourcement, énergie retrouvée
PINE / PIN SYLVESTRE	Culpabilité, sentiment d'être responsable de tout	Diarrhée, constipation, troubles cardiaques et urinaires	Jugement clair, humilité
RED CHESTNUT / MARRONNIER ROUGE	Peur pour les autres, craindre le pire pour eux, mère poule	Diarrhée, constipation, hypertension, palpitations, troubles respiratoires	Confiant dans les expériences vécues par autrui
ROCK ROSE / HELIANTHEME	Terreur, peur panique, cauchemars	Diarrhée, état de choc, troubles nerveux	Grand courage, oubli de soi, force de volonté
ROCK WATER / EAU DE ROCHE	Dur avec soi-même, stricte, rigide dans ses principes	Constipation chronique, troubles alimentaires et menstruels	S'accorde de la joie de vivre, garder un esprit souple
SCLERANTHUS / ALENE	Indécision et difficulté à choisir entre deux	Diarrhée, constipation, mal des	Résolution, capacité à choisir

	options	transports, troubles du sommeil	
STAR OF BETHELEM / ETOILE DE BETHLEEM	Chagrin, peine, douleur	Nausées, vomissements, névralgies, troubles cutanés	S'ouvrir à la consolation, paix intérieure
SWEET CHESTNUT / CHÂTAIGNIER	Sentiment d'être au bord du gouffre, d'être désespéré	Douleurs d'estomac, vieillissement de la peau, troubles alimentaires	S'ouvrir à la lumière, contrôler les émotions
VERVAIN / VERVEINE	Enthousiaste à l'excès, cherche à imposer ses convictions	Douleurs vertébrales, toux, problèmes cutanés	Modération, être plutôt que faire
VINE / VIGNE	Intransigeant, dominateur, inflexible	Hypertension artérielle, troubles gastriques, intestinaux et ostéo-articulaires	Respect d'autrui, autorité sage et encourageante
WALNUT / NOYER	Besoin de protection surtout lors de changements majeurs dans sa vie	Douleurs articulaires, hypertension artérielle, troubles du sommeil	Constance sens d'identité, protection
WATER VIOLET / VIOLETTE D'EAU	Préférence pour la solitude, fier, distant	Hypertension artérielle, troubles ostéo-articulaires, troubles du sommeil et de l'appétit	Mettre discrètement ses capacités au service d'autrui
WHITE CHESTNUT / MARRONNIER BLANC	Idées envahissantes et non désirées, préoccupations excessives	Troubles nerveux, de la sexualité et du sommeil	Esprit calme, orientation constructive des pensées
WILD OAT / FOLLE-AVOINE	Doutes sur le bon chemin à prendre dans la vie	Troubles hépato-biliaires, menstruels et sexuels	Talent, ambition
WILD ROSE / EGLANTINE	Résignation, apathie, passivité	Fatigue, pertes de mémoire, troubles digestifs	Dynamique, avisé, enthousiaste
WILLOW / SAULE	Ressentiment, apitoiement sur son sort	Boulimie, névralgies, troubles hépatiques et gastrique	Reconnaître ses responsabilités, manifester son humour