

1. Santé au naturel



Comment fonctionnent les fleurs de Bach ?

Les **fleurs de Bach** sont des élixirs floraux qui agissent positivement **sur les émotions négatives ou les humeurs** afin de les changer positivement, et qui visent à aider la personne à surmonter ses problèmes. Ainsi, pour bien choisir une fleur de Bach parmi les 38 essences qui existent, il faudra s'intéresser à l'émotion ressentie de même qu'à l'humeur, au tempérament et à la personnalité de la personne que l'on souhaite aider.

Quelles sont les indications des fleurs de Bach ?

Les **fleurs de Bach** servent à traiter toutes sortes d'états émotionnels. Le Dr Bach lui-même regroupait ses 38 élixirs selon sept groupes correspondant à des états mentaux que les fleurs de Bach peuvent prendre en charge et soigner :

- les états de peur (terreur, panique, **anxiété**, angoisse, crise de nerfs, crainte pour les autres, etc.) ;
- l'incertitude et le découragement (manque de confiance en soi, indécision, difficultés à trouver sa voie, crédulité, abattement notamment en cas de **pathologie chronique**, découragement complet, désespoir, **dépression**, **fatigue**, lassitude, etc.) ;
- le manque d'intérêt pour le présent (accidents à répétition, insouciance, rêveries et fuites dans l'imaginaire, distraction, peu de désir de vivre, nostalgie, mal du pays, profonde mélancolie ou dépression inexplicables, sensation de subir la vie, etc.) ;
- les états de solitude

- l'hypersensibilité aux personnes et aux idées (hypersensibilité masquée par un masque de gaieté et de fausse décontraction, **manque d'assurance**, influençabilité à l'occasion d'un changement de vie, dévotion jusqu'à l'épuisement, colère amoureuse, haine, **jalousie**, etc.)
- le désespoir (sensation de souillure physique ou psychique, crainte des microbes, charge de travail excessive avec épuisement et découragement, complexe d'infériorité avec certitude de l'échec, **culpabilité**, se sent indigne d'amour, perfectionnisme, sensation d'injustice, de malchance à répétition, etc.)
- les états de préoccupation excessive d'autrui (intolérance, esprit critique exacerbé, volonté de dominer et manipuler même de façon tyrannique, voire violente, fanatisme, idéalisme excessif, la vie est un combat permanent, etc.).

Vous souhaitez utiliser efficacement les fleurs de Bach ? Prenez rendez-vous avec un praticien spécialisé qui vous indiquera les élixirs floraux les plus adaptés à votre besoin.

À noter que ces états émotionnels sont souvent liés à des problèmes physiques que les fleurs de Bach aident également à soigner. Par exemple, les personnes qui souffrent d'anxiété et d'inquiétude peuvent développer une **hyperacousie** ou encore des **insomnies**. De même, les personnes qui souffrent d'états de solitude peuvent présenter des **problèmes de dos** et des raideurs articulaires, ou encore des inflammations avec de brusques poussées de **fièvre**.

Y a-t-il des contre-indications aux fleurs de Bach ?

Il n'existe aucune contre-indication à l'utilisation des **fleurs de Bach**. Il n'y a même aucun risque de surdosage (l'effet ne sera pas augmenté pour autant). Il faut toutefois savoir que ces élixirs floraux contiennent de l'alcool. Ainsi, si on souhaite donner des fleurs de Bach aux enfants ou aux personnes souffrant d'**alcoolisme**, il faut diluer les gouttes dans un verre d'eau ou dans l'eau du bain. Même chose chez les **femmes enceintes** ou **allaitantes**. À noter qu'aucun effet secondaire ou interaction médicamenteuse n'est à redouter.

Comment utiliser les fleurs de Bach ?

Les **fleurs de Bach** sont très efficaces si on parvient à déterminer l'essence appropriée à l'émotion que l'on souhaite traiter. La chose n'est pas toujours aisée, et il est parfois utile de se faire aider soit par un proche qui saura être honnête avec vous, soit par un conseiller en fleurs de Bach ou un **naturopathe**. Il est en effet essentiel de choisir avec soin les essences à prendre, sachant qu'on peut en combiner jusqu'à 6. En cas de problème ponctuel, on peut prendre les gouttes à raison de 3 gouttes plusieurs fois par jour jusqu'à résolution du problème. Pour un traitement de fond, prendre 4 gouttes quatre fois par jour dans un verre d'eau ou toute autre boisson (ou 15 gouttes dans une bouteille d'eau à boire au cours de la journée) pendant au moins trois semaines. Il est aussi possible de les appliquer sur les poignets ou le plexus solaire par exemple.



