



DOSSIER ANTI-STRESS

7 FLEURS DE BACH ANTI-STRESS



LES FLEURS DE BACH APPORTENT DES SOLUTIONS AU STRESS PASSAGER COMME AU STRESS CHRONIQUE ET NE PRÉSENTENT AUCUN RISQUE DE SURDOSAGE. UN REMÈDE IDÉAL ET DOUX, SUR LES CONSEILS DE GÉRARD WOLF.

Voici les 7 fleurs de Bach à utiliser en cas de stress passager ou chronique, sur les conseils de Gérard Wolf, fondateur de la société [Elixirs & Co.](#)

L'aigremoine (Agrimony) :
Emotivité

C'est la fleur de la communication et du parler vrai. L'aigremoine est particulièrement adaptée aux "clowns tristes", les bout-en-trains qui cachent leur torture mentale pour ne pas perdre la face. Ces personnes qui prétendent que tout va bien et détestent les conflits ont

tendances à abuser de l'alcool ou de médicaments pour se stimuler et trouver le moyen de supporter joyeusement leurs épreuves. L'aigremoine traite l'hypersensibilité et apporte la possibilité de s'exprimer.

Le chêne (Oak) : Emotivité

Il traite l'hyperactivité. Le chêne aide ceux qui

L'AIGREMOINE, LE CHÊNE, L'IMPATIENTE, LE MARRONNIER BLANC, LE PIN SYLVESTRE, LE POMMIER SAUVAGE ET LA VERVEINE SONT LES 7 FLEURS DE BACH QUI PEUVENT LUTTER CONTRE LE STRESS CHRONIQUE OU PASSAGER.

confondent travail et activités, que l'immobilité rend un peu dépressifs. Ces personnes sont souvent des bourreaux de travail, ont peut-être peur de

manquer. Ce sont des gens courageux qui, dans de grandes difficultés, se démènent sans perdre espoir ni relâcher leurs efforts. Le chêne permet le lâcher-prise, l'abandon et la détente.

L'Impatiente (Impatiens) : Solitude

Elle traite l'irritabilité. L'impatiente aide ceux qui ne supportent pas le "rythme lent" des autres. Ces personnes sont dans l'anticipation et peuvent être colériques. Ce sont des perfectionnistes qui ont horreur des contretemps. Cet état peut également engendrer la boulimie. L'impatiente apprend la tolérance, la patience. Pour la petite anecdote, elle a été nommée ainsi par les botanistes car ses fruits mûrs explosent au contact !



Le marronnier blanc (White Chestnut) : Manques d'intérêt

C'est la fleur de la tranquillité. Pour ceux qui sont sous pression, sous tension, surmenés. Ces personnes ne peuvent empêcher des pensées, idées, arguments de leur traverser l'esprit et sont victimes de bavardages intérieurs. Leurs pensées reviennent constamment, chassent le repos et empêchent de se concentrer sur le travail ou les plaisirs du

jour. Le marronnier blanc permet d'arrêter le manège, de retrouver la paix mentale et une liberté de penser.

Le pin sylvestre (Pine) : Tristesse

C'est la fleur de la déculpabilisation. Pour ceux qui se font des reproches, qui ne sont jamais satisfaits de leur travail. Ils travaillent durs et souffrent beaucoup des fautes dont ils se sentent coupables. Le pin efface le fardeau que l'on nous a mis sur les épaules (ou que l'on s'est mis soi-même), et l'abattement qui en résulte. Il agit très vite.

Le pommier sauvage (Crab Apple) : Emotivité

C'est la fleur de la purification, de la régénération. Elle agit comme un nettoyeur, un

désinfectant des blessures de l'âme. Elle draine aussi toutes les surcharges hormonales que notre corps produit naturellement (cortisol, adrénaline etc). Le pommier sauvage décape et enlève l'idée que "ça ne tourne pas rond".

La verveine (Vervain) : Relationnel difficile

C'est LA fleur anti-stress par excellence. Elle s'adresse à ceux qui sont des locomotives, qui pensent que les records sont faits pour être battus, ceux qui gambergent et s'en réveillent la nuit. Ces personnes sont obstinées, ont un excès d'enthousiasme parfois. La verveine apaise, permet la décompression et la détente.

Posologie :

- En cas de stress passager : diluer 4 gouttes du mélange de plantes ou d'une seule plante adaptée à votre cas, dans un verre d'eau ou appliquer ces 4 gouttes sur la peau. Si vous en ressentez le besoin, renouvelez la dose, même plusieurs fois.

- En cas de stress chronique, diluez 10 gouttes dans une bouteille d'eau, à boire tout au long de la journée. Les deux posologies peuvent s'additionner en cas de besoin.

Depuis 1992, Gérard Wolf, expert reconnu et véritable précurseur, conseille et crée des produits bio à base de Fleurs de Bach. Il est le fondateur de la société Elixirs & Co qui propose des produits bien-être innovants aux Fleurs de Bach.

Par Audrey Etner