

Bien-être

LES FLEURS DE BACH

LA NATURE ADOUCIT
LES MŒURS !



C'est la folie du moment, et vous êtes de plus en plus nombreux à les adopter. Les fleurs de Bach, ces élixirs floraux qui agissent en complément alimentaire et apaisent les maux les plus divers, vous permettent de mieux vivre avec les émotions qui vous traversent. Petit guide pour découvrir ces richesses naturelles...

Les fleurs de Bach sont ainsi appelées car elles portent le nom de leur concepteur, le médecin anglais Edward Bach qui, en 1936, créa 38 élixirs à partir de l'essence de 38 fleurs. Pour lui, ces fleurs sont censées rétablir l'équilibre émotionnel et ont une influence positive sur la santé. Bach avait en effet remarqué que les sentiments négatifs provoquent des somatisations physiques et fragilisent ses patients : il mit alors au point une thérapie basée sur des élixirs floraux, où chaque fleur répond à un besoin, change les émotions négatives et contribue à stopper les somatisations physiques. Par exemple, en cas d'impulsivité, les fleurs de prunus permettent de retrouver de l'apaisement, du sang-froid, et de balayer les troubles cutanés associés.

Les élixirs sont obtenus à partir des essences même des fleurs. Deux méthodes sont utilisées : soit les fleurs sont infusées dans de l'eau de source au soleil, soit elles sont portées à ébullition (en décoction).