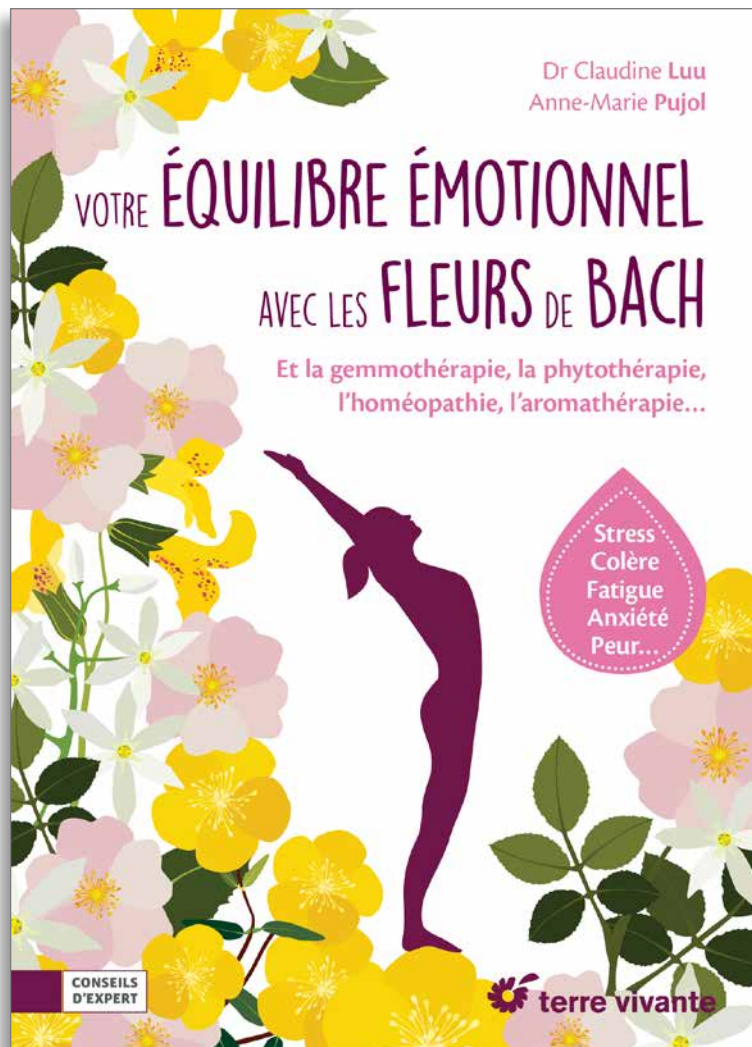




Une nouveauté terre vivante

Disponible dès le
01 / 10 / 2018



FLEURS DE BACH ET GEMMOTHERAPIE AU SERVICE DE NOTRE EQUILIBRE EMOTIONNEL

- **Rétablir équilibre et harmonie et devenir le meilleur de soi !** Les émotions jalonnent notre vie et nul n'y échappe. Portes d'entrée de déséquilibres corporels et des maladies qui s'ensuivent, elles méritent attention et soins appropriés. Les fleurs de Bach sont toutes indiquées **pour se libérer des émotions et pensées toxiques, transformer nos attitudes négatives en points forts, changer nos comportements, traverser plus sereinement les aléas de la vie et en sortir grandi.**
- **Une fiche complète pour chacun des 38 élixirs** du Docteur Bach, « inventeur » de cette thérapie, comprenant chacune : un repère botanique, un témoignage, la personnalité, les attitudes et phrases types associées à la fleur, ainsi que les somatisations fréquentes. Chaque fiche explique également la posologie, les élixirs à associer ainsi que des remèdes homéo et phyto complémentaires à l'élixir dans son action sur les émotions et somatisations.
- **Près de 70 situations de la vie quotidienne et émotions associées sont décryptées** : timidité, surmenage, déprime, problèmes de sommeil, addictions, compulsion alimentaire, rupture, grossesse, accouchement, baby-blues, peur de l'école, harcèlement, problèmes de concentration, examens, andropause/ménopause, accompagnement de fin de vie...
- **Pour chaque malaise émotionnel : la solution détaillée en fleurs de Bach**, et des **conseils complémentaires** en gemmothérapie, homéopathie, phytothérapie et aromathérapie, afin d'apporter une réponse globale et naturelle à chaque mal-être.
- **De nombreux témoignages de patients** pour permettre au lecteur de s'identifier et repérer facilement les fleurs de Bach qui lui conviennent, pour rendre le propos encore plus pratique.
- **Un mode d'emploi pour faire soi-même ses élixirs et connaître posologies et mode d'utilisation** (voie interne, externe, massages, bains...)
- **Un ouvrage écrit à 4 mains** par une Docteure en pharmacie et une spécialiste des fleurs de Bach, pour **conjuguer savoir scientifique et savoir-faire pratique** et apporter ainsi le meilleur de cette thérapie.

TITRE :	Votre équilibre émotionnel avec les fleurs de Bach		
SOUS-TITRE :	Et la gemmothérapie, la phytothérapie, l'homéopathie, l'aromathérapie...		
AUTEUR :	Claudine Luu & Anne-Marie Pujol		
THÉMATIQUE :	Soins naturels	SOUS-THÉMATIQUE :	Médecines douces
COLLECTION :	Conseils d'expert	RAYON :	Santé – Bien-être / Soins naturels
CODE DILICOM :	3827	PRIX TTC :	23 €
FORMAT :	15 x 21 cm - broché cousu	NB PAGES :	240 pages / 4 couleurs
DATE DISPO :	1 octobre 2018	TAUX DE TVA :	5.5 %
CODE INTERNE :	FBACH	ISBN :	978-2-36098-366-7

9 782360 983667

CONSEILS D'EXPERT

Les fleurs de Bach permettent d'équilibrer et d'harmoniser les émotions, portes d'entrée des déséquilibres corporels et des maladies qui s'ensuivent. Très simples d'utilisation, elles font appel à ce qui nous « parle », ce qui nous « touche ». En transformant les émotions qui nous traversent, elles nous accompagnent pour devenir le meilleur de nous-même et retrouver l'harmonie.



Claudine Luu

[34131 CANDILLARGUES]

Pharmacienne, Claudine Luu est une sommité dans le monde de la phytothérapie et des médecines naturelles. Depuis plus de 50 ans, elle n'a de cesse d'étudier les plantes et de transmettre ses connaissances. Elle a notamment fondé avec son mari Vinh Luu l'IMDERPLAM (Institut Méditerranéen d'Étude et de Recherche sur les Plantes Médicinales), une des écoles phares de la phytothérapie en France et en Europe. Elle a déjà publié, chez Terre vivante, *250 remèdes naturels à faire soi-même* et *Les meilleures méthodes naturelles pour arrêter de fumer*.

Formation : Docteur en Pharmacie et Docteur ès Sciences naturelles

Métier actuel : Enseignante, auteure et conférencière



Anne-Marie Pujol

[66120 FONT-ROMEUE]

Passionnée de botanique, de plantes médicinales et des Fleurs de Bach, Anne-Marie Pujol a créé son entreprise afin de transmettre toutes ces connaissances sous forme de conférences, séminaires, sorties plantes, séjours et formations.

Formation : Baccalauréat scientifique, certifiée IMDERPLAM, conseillère agréée Fleurs de Bach

Métier actuel : Conférencière, formatrice, conseillère en Fleurs de Bach et phytothérapie et co-fondatrice des Fleurs de l'Atlas, fabricant de fleurs de Bach sans alcool (www.lesfleursdelatlas.com)

LE GUIDE COMPLET DES FLEURS DE BACH

Sommaire

Introduction

Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi même son élixir
Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

Agrimony (aigremoine) (n° 1)
Aspen (tremble) (n° 2)
Beech (hêtre) (n° 3)
Centaury (petite centaurée) (n° 4)
Cerato (plumbago) (n° 5)
Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
Chicory (chicorée) (n° 8)
Clematis (clématite des haies) (n° 9)
Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
Elm (orme) (n° 11)
Gentian (gentiane) (n° 12)
Gorse (ajonc) (n° 13)
Heather (bruyère) (n° 14)
Holly (houx) (n° 15)
Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
Hornbeam (charme) (n° 17)
Impatiens (impatience) (n° 18)
Larch (mélèze) (n° 19)
Mimulus (mimule) (n° 20)
Mustard (moutarde) (n° 21)
Oak (chêne) (n° 22)
Olive (olivier) (n° 23)
Pine (pin sylvestre) (n° 24)
Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
Rock Rose (hélianthème) (n° 26)
Rock Water (eau de roche) (n° 27)
Scleranthus (alène ou gnavelle) (n° 28)
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
Vervain (verveine) (n° 31)
Vine (vigne) (n° 32)
Walnut (noyer) (n° 33)
Water Violet (violet d'eau) (n° 34)
White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
Wild Oat (fol avoine) (n° 36)
Wild Rose (églantier) (n° 37)
Willow (saule) (n° 38)
Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

Les émotions au quotidien
Adaptation à de nouvelles situations ; Stress - Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ; « Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout contrôler et avoir raison » ; Manque de confiance ; Rumination mentale ; Mauvaises nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs identifiables ; Traumatismes et chocs émotionnels
Vie professionnelle
Les relations professionnelles - Chef d'entreprise - La pression au travail - - surmenage - Burn-out - Le licenciement
Accompagnement des maladies
Fatigue générale ; Déprime saisonnière Dépression générale ; Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs liés au stress Les addictions ; Alimentation – Compulsions alimentaires ; Traverser la maladie
Le couple
Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ; Les contrariétés ; Mécontente ; Rupture sentimentale ; Divorce
Devenir parents / Femmes
Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ; Allaitement ; Pleurs du bébé ; Sevrage – Difficultés de la séparation
Enfants / adolescents
Enfant dépendant de la maman ; La dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ; Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et jalousie dans la fratrie - Première rentrée des classes – Peur de l'école ; Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie - Harcèlement scolaire ; Bien vivre l'adolescence ; Traversée de la puberté ; Mécontente avec les parents
Étudiants
Examens ; Quitter le « nid parental »
Les séniors
Comment bien vieillir ; Andropause ; Ménopause ; Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion
Annexes

Les 38 fleurs du Dr Bach

Introduction

- Qu'est-ce que le Dr Bach ?
- Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
- Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
- Les différentes méthodes de fabrication
- Mode d'emploi / posologies
- La question de l'alcool
- Faire soi-même son élixir
- Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

- Agrimony (aigremoine) (n° 1)
- Aspen (tremble) (n° 2)
- Beech (hêtre) (n° 3)
- Centaury (petite centaurée) (n° 4)
- Cerato (plumbago) (n° 5)
- Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
- Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
- Chicory (chicorée) (n° 8)
- Clematis (clématite des haies) (n° 9)
- Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
- Elm (orme) (n° 11)
- Gentian (gentiane) (n° 12)
- Gorse (ajonc) (n° 13)
- Heather (bruyère) (n° 14)
- Holly (houx) (n° 15)
- Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
- Hornbeam (charme) (n° 17)
- Impatiens (impatience) (n° 18)
- Larch (mélèze) (n° 19)
- Mimulus (mimule) (n° 20)
- Mustard (moutarde) (n° 21)
- Oak (chêne) (n° 22)
- Olive (olivier) (n° 23)
- Pine (pin sylvestre) (n° 24)
- Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
- Rock Rose (héliantheme) (n° 26)
- Rock Water (eau de roche) (n° 27)
- Scleranthus (ajène ou gravelle) (n° 28)
- Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
- Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
- Vervain (verveine) (n° 31)
- Vine (vigne) (n° 32)
- Walnut (noyer) (n° 33)
- Water Violet (violette d'eau) (n° 34)
- White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
- Wild Oat (fol avoine) (n° 36)
- Wild Rose (églantier) (n° 37)
- Willow (saule) (n° 38)
- Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

- Les émotions au quotidien
 - Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
 - Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
 - « Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout contrôler et avoir raison » ; Manque de confiance ; Ruminations mentales ; Mauvaises nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs identifiées ; Traumatismes et chocs émotionnels
- Vie professionnelle
 - Les relations professionnelles - Chef d'entreprise - La pression au travail - « surmenage » - Burn-out - Le licenciement
- Accompagnement des maladies
 - Fatigue générale ; Déprime saisonnière ; Dépression générale ;
 - Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs liés au stress Les addictions ; Alimentation - Compulsions alimentaires ; Traverser la maladie
- Le couple
 - Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ; Les contrariétés ; Mécontentement ; Rupture sentimentale ; Divorce
- Devenir parents / Femmes
 - Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ; Allaitement ; Fleurs du bébé ; Sevrage - Difficultés de la séparation
- Enfants / adolescents
 - Enfant dépendant de la maman ; La dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ; Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et jalousie dans la fratrie - Première rentrée des classes - Peur de l'école ; Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie - Harcèlement scolaire ; Bien vivre l'adolescence ; Traversée de la puberté ; Mécontentement avec les parents
- Étudiants
 - Examens ; Quitter le « nid parental »
- Les seniors
 - Comment bien vieillir ;
 - Andropause ; Ménopause ;
 - Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion
Annexes



Les 38 fleurs du Dr Bach

Introduction

Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi-même son élixir
Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

Agrimony (aigremoine) (n° 1)
Aspen (tremble) (n° 2)
Beech (hêtre) (n° 3)
Centauray (petite centaurée) (n° 4)
Cerase (plumbago) (n° 5)
Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
Chicory (chicorée) (n° 8)
Clematis (clématite des haies) (n° 9)
Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
Elm (ormé) (n° 11)
Gentian (gentiane) (n° 12)
Gorse (ajonc) (n° 13)
Heather (bruyère) (n° 14)
Holly (houx) (n° 15)
Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
Hornbeam (charme) (n° 17)
Impatiens (impatience) (n° 18)
Larch (mélèze) (n° 19)
Mimulus (mimule) (n° 20)
Mustard (moutarde) (n° 21)
Oak (chêne) (n° 22)
Olive (olivier) (n° 23)
Pine (pin sylvestre) (n° 24)
Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
Rock Rose (hélianthe) (n° 26)
Rock Water (eau de roche) (n° 27)
Scleranthus (ajonc ou graminée) (n° 28)
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
Vervain (verveine) (n° 31)
Vine (vigne) (n° 32)
Walnut (noyer) (n° 33)
Water Violet (violet d'eau) (n° 34)
White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
Wild Oat (fol avoine) (n° 36)
Wild Rose (églantier) (n° 37)
Willow (saule) (n° 38)
Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

Les émotions au quotidien
Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
- Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
- Je ne suis pas sûr de moi ; Je veux tout
contrôler et avoir raison ; Manque de
confiance ; Ruminations mentales ; Mauvaises
nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs
identifiables ; Traumatismes et chocs
émotionnels

Vie professionnelle

Les relations professionnelles - Chef
d'entreprise - La pression au travail -
surmenage - Burn-out - Le licenciement

Accompagnement des maladies

Fatigue générale ; Déprime
saisonnière ; Dépression générale ;
Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs
liés au stress ; Les addictions ; Alimentation -
Compulsions alimentaires ; Traverser la
maladie

Le couple

Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou
le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ;
Les contrariétés ; Mécontentement ; Rupture
sentimentale ; Divorce

Devenir parents / Femmes

Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ;
Allaitement ; Fleurs du bébé ; Sevrage -
Difficultés de la séparation

Enfants / adolescents

Enfant dépendant de la maman ; La
dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ;
Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et
jalousie dans la fratrie - Première rentrée
des classes - Peur de l'école ;
Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie -
Harcèlement scolaire ; Bien vivre
l'adolescence ; Traversée de la puberté ;
Mésentente avec les parents

Étudiants

Examens ; Quitter le « nid parental »

Les seniors

Comment bien vieillir ;
Andropause ; Ménopause ;
Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion Annexes

ABATTEMENT ET DÉSESPOIR

Crab Apple • Pommier sauvage (n° 10)

Malus pumila (famille des Rosacées)

ACCEPTATION



« Ne laissez jamais
quiconque abandonner
l'espoir de se remettre. »

Botanique

Arbre de nos campagnes de 10 m de hauteur environ, on le trouve dans les prairies et les taillis. Les fleurs sont de couleurs rose pâle et rose vif, avec une floraison durant le mois de mai.

Émotions concernées

Personnalité type

- Vous êtes obsédé(e) par les détails, ignorant l'essentiel.
- Vous avez honte de vous ou de votre corps.
- Vous avez un sentiment d'impureté intérieure et vous vous sentez repoussant(e).
- Vous avez une sensation de dégoût, de gêne, d'impureté, de salissure.
- Vous avez besoin de remettre de l'ordre, de nettoyer, de clarifier ou de ranger de façon compulsive.

Expressions verbales

- « Je me sens sali(e) par ce contact. »
- « Je me dégoûte car j'ai beaucoup d'acné ! »
- « Je ne parviens pas à me regarder dans le miroir. »



3 LE GUIDE COMPLET DES FLEURS DE BACH

- « Je suis infecté(e) par... »
- « J'ai comme un pois chiche dans la gorge. »
- « Cet été je ne pourrai pas aller à la plage, je suis trop grosse ! »
- « Il faut que je me nettoie l'esprit de mes préoccupations. »

Mots-clés

Souillure physique et mentale, « tocs », fixation sur des détails dans lesquels on se perd, dégoût de soi. Notion de « nettoyage » important, de honte.

Attitudes

Fixation exagérée sur les détails, sensation d'avoir quelque chose de sale en soi, très sensible au désordre (vie privée et publique), fort besoin de se laver jusqu'à l'obsession...

Somatisations et affections associées

Maladie de la peau, blessure souillée, habitude malsaine, transpiration des pieds, anorexie nerveuse (perfection déformée de soi-même).

Crab Apple au secours des ados sujets à l'acné

« Il y a deux ans, à 16 ans, j'ai eu des poussées d'acné horribles. Ça me gâchait vraiment la vie, à tel point que je n'arrivais pas à me regarder dans un miroir. Je ne supportais pas plus le regard des autres. J'avais l'impression que dès que j'arrivais quelque part, on ne regardait que mes boutons rouges ! Je passais mon temps enfermée à me focaliser sur mon front défiguré ou mes hanches trop rondes. Tout cela m'obsédait et me rendait très malheureuse et désagréable avec mon entourage. Grâce à Crab Apple en compresses humides sur ma peau et à quelques conseils naturels pour lever mes blocages psychologiques (macérats glycinés de bourgeons de bouleau) ou apaisant ma peau (macérats glycinés de bourgeons de Cèdre du Liban et de Platane), j'ai gagné en sérénité et en détente. Et, pour ne rien gâcher, l'état de ma peau s'est considérablement amélioré ! »
Inès, 18 ans

LES 38 ÉLIXIRS FLORAUX DU Dr BACH



Les 38 fleurs du Dr Bach

Introduction

Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi-même son élixir
Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

Agrimony (aigremoine) (n° 1)
Aspen (tremble) (n° 2)
Beech (hêtre) (n° 3)
Centauray (petite centaurée) (n° 4)
Cerat (plumbago) (n° 5)
Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
Chicory (chicorée) (n° 8)
Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
Elm (orme) (n° 11)
Gentian (gentiane) (n° 12)
Gorse (ajonc) (n° 13)
Heather (bruyère) (n° 14)
Holly (houx) (n° 15)
Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
Hornbeam (charme) (n° 17)
Impatiens (impatience) (n° 18)
Larch (mélèze) (n° 19)
Mimulus (mimule) (n° 20)
Mustard (moutarde) (n° 21)
Oak (chêne) (n° 22)
Olive (olivier) (n° 23)
Pine (pin sylvestre) (n° 24)
Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
Rock Rose (hélianthe) (n° 26)
Rock Water (eau de roche) (n° 27)
Scleranthus (aîsne ou gravelle) (n° 28)
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
Vervain (verveine) (n° 31)
Vine (vigne) (n° 32)
Walnut (noyer) (n° 33)
Water Violet (violette d'eau) (n° 34)
White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
Wild oat (fol avoine) (n° 36)
Wild Rose (églantier) (n° 37)
Willow (saule) (n° 38)
Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

Les émotions au quotidien
Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
- Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
« Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout contrôler et avoir raison » ; Manque de confiance ; Ruminations mentales ; Mauvaises nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs identifiées ; Traumatismes et chocs émotionnels
Vie professionnelle
Les relations professionnelles - Chef d'entreprise - La pression au travail - « surmenage » - Burn-out - Le licenciement
Accompagnement des maladies
Fatigue générale ; Déprime saisonnière ; Dépression générale ; Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs liés au stress ; Les addictions ; Alimentation - Compulsions alimentaires ; Traverser la maladie
Le couple
Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ; Les contrariétés ; Mécontentement ; Rupture sentimentale ; Divorce
Devenir parents / Femmes
Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ; Allaitement ; Fleurs du bébé ; Sevrage - Difficultés de la séparation
Enfants / adolescents
Enfant dépendant de la maman ; La dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ; Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et jalousie dans la fratrie - Première rentrée des classes - Peur de l'école ; Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie - Harcèlement scolaire ; Bien vivre l'adolescence ; Traversée de la puberté ; Mécontentement avec les parents
Étudiants
Examens ; Quitter le « nid parental »
Les seniors
Comment bien vieillir ; Andropause ; Ménopause ; Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion Annexes

Ce que Crab Apple apporte

Cet élixir permet d'accepter que l'être humain est imparfait et de ramener les choses à leur juste proportion (ordre, pureté et perfection). Il facilite l'évacuation mentale des pensées « impures » de toute nature.

En pratique

Posologie

Prendre 2 ou 3 gouttes diluées dans un peu d'eau par voie orale.

Pour nettoyer les imperfections du visage, mettre 3 gouttes sur une compresse humide et la passer doucement sur la peau.

Associations intéressantes

Walnut (Noyer) pour accompagner le changement physiologique dû à l'adolescence.

Complément gemmo

- **Régénération mentale et levée des blocages** (ruminations, enfermement sur soi...) : Bouleau pubescent (*Betula pubescens*).
- **Contre le stress** : Tilleul (*Tilia tomentosa*).
- **Regain d'énergie** (soutien des surrénales) : Cassis (*Ribes nigrum*). Action anti-inflammatoire (production de cortisol), bénéfique pour la peau.

Complément phyto

Tisane dépurative pour accompagner le « nettoyage » apporté par Crab Apple : Racine de Bardane + Salsepareille + Douce amère + Romarin + Thym + Pensée sauvage + Menthe poivrée.

Préparer un mélange de 25 g de chaque et en prendre 1 cuillerée à café pour une tasse (eau froide portée à ébullition 5 minutes et infusion de 5 minutes). Boire 2 à 3 tasses par jour.

Complément homéo

Anxiété et peur : *Arsenicum album* 5 CH, 5 granules le soir au coucher.

Elm • Orme (n° 11)

Ulmus procera (famille des Ulmacées)

ASSURANCE



« Si nous suivons nos instincts, nos envies, nos pensées et nos désirs véritables, nous ne connaissons que joie et santé. »

Botanique

Arbre de nos contrées qui borde les forêts et les haies. Des groupes de petites fleurs violettes éclosent vers février-mars. Les feuilles sont plus ou moins dissymétriques à la base et arrivent après la floraison. Le fruit est un akène entouré d'une ailette vert-tilleul.

Émotions concernées

Personnalité type

- Vous vous sentez dépassé(e) par l'ampleur de vos responsabilités ou de vos engagements.
- Vous perdez confiance en vous lorsque vous ne parvenez plus à faire face à une situation.
- Vous acceptez plus de travail que vous ne pouvez en assumer.
- Tout vous submerge : la peur, la fièvre, la faim, le sommeil, le travail les devoirs...

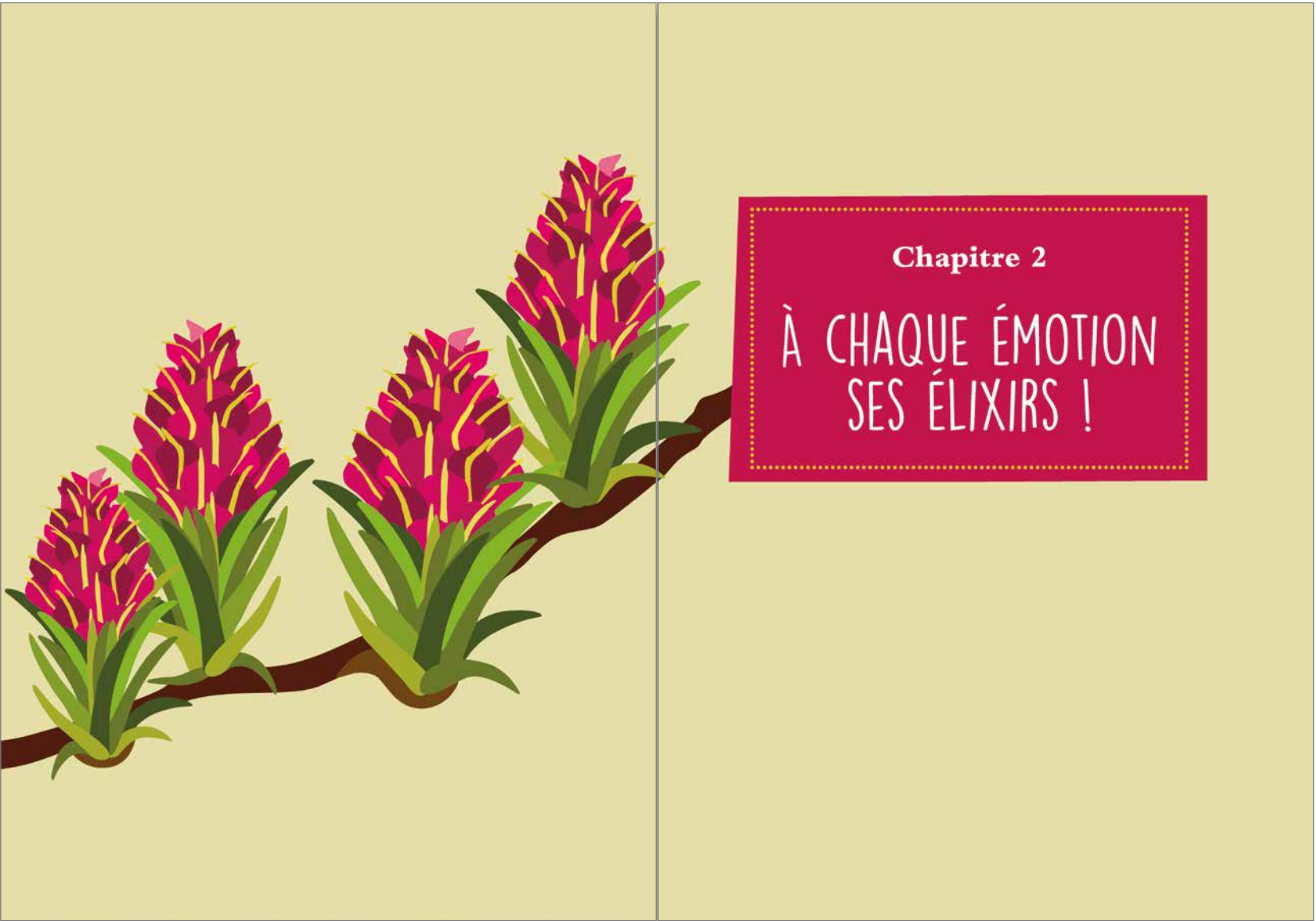
À chaque émotion ses élixirs !

Introduction
Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi-même son élixir
Quelques exemples de mélanges

- Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach**
- Agrimony (aigremoine) (n° 1)
 - Aspen (tremble) (n° 2)
 - Beech (hêtre) (n° 3)
 - Centaury (petite centaurée) (n° 4)
 - Cerato (plumbago) (n° 5)
 - Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
 - Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
 - Chicory (chicorée) (n° 8)
 - Clematis (clématite des haies) (n° 9)
 - Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
 - Elm (orme) (n° 11)
 - Gentian (gentiane) (n° 12)
 - Gorse (ajonc) (n° 13)
 - Heather (bruyère) (n° 14)
 - Holly (houx) (n° 15)
 - Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
 - Hornbeam (charme) (n° 17)
 - Impatiens (impatience) (n° 18)
 - Larch (mélèze) (n° 19)
 - Mimulus (mimule) (n° 20)
 - Mustard (moutarde) (n° 21)
 - Oak (chêne) (n° 22)
 - Olive (olivier) (n° 23)
 - Pine (pin sylvestre) (n° 24)
 - Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
 - Rock Rose (hélianthe) (n° 26)
 - Rock Water (eau de roche) (n° 27)
 - Scleranthus (salsie ou granaule) (n° 28)
 - Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
 - Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
 - Vervain (verveine) (n° 31)
 - Vine (vigne) (n° 32)
 - Walnut (noyer) (n° 33)
 - Water Violet (violette d'eau) (n° 34)
 - White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
 - Wild Oat (foi avoine) (n° 36)
 - Wild Rose (églantier) (n° 37)
 - Willow (saule) (n° 38)
 - Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs
Les émotions au quotidien
Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
Tristesse ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
« Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout contrôler et avoir raison » ; Manque de confiance ; Rumination mentale ; Mauvaises nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs identifiées ; Traumatismes et chocs émotionnels
Vie professionnelle
Les relations professionnelles - Chef d'entreprise - La pression au travail - « surmenage » - Burn-out - Le licenciement
Accompagnement des maladies
Fatigue générale ; Déprime saisonnière ; Dépression générale ; Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs liés au stress Les addictions ; Alimentation - Compulsions alimentaires ; Traverser la maladie
Le couple
Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ; Les contrariétés ; Mécontente ; Rupture sentimentale ; Divorce
Devenir parents / Femmes
Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ; Allaitement ; Pleurs du bébé ; Sevrage - Difficultés de la séparation
Enfants / adolescents
Enfant dépendant de la maman ; La dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ; Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et jalousie dans la fratrie - Première rentrée des classes - Peur de l'école ; Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie - Harcèlement scolaire ; Bien vivre l'adolescence ; Traversée de la puberté ; Mécontente avec les parents
Étudiants
Examens ; Quitter le « nid parental »
Les seniors
Comment bien vieillir ; Andropause ; Ménopause ; Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion Annexes



À chaque émotion ses élixirs !

Introduction

Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi-même son élixir
Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

Agrimony (aigremoine) (n° 1)
Aspen (tremble) (n° 2)
Beech (hêtre) (n° 3)
Centaury (petite centaurée) (n° 4)
Ceratophyllum (plumbago) (n° 5)
Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
Chicory (chicorée) (n° 8)
Clematis (clématite des haies) (n° 9)
Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
Elm (orme) (n° 11)
Gentian (gentiane) (n° 12)
Gorse (ajonc) (n° 13)
Heather (bruyère) (n° 14)
Holly (houx) (n° 15)
Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
Hornbeam (charme) (n° 17)
Impatiens (impatience) (n° 18)
Larch (mélèze) (n° 19)
Mimulus (mimule) (n° 20)
Mustard (moutarde) (n° 21)
Oak (chêne) (n° 22)
Olive (olivier) (n° 23)
Pine (pin sylvestre) (n° 24)
Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
Rock Rose (hélianthe) (n° 26)
Rock Water (eau de roche) (n° 27)
Scleranthus (ajonc ou graminée) (n° 28)
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
Vervain (verveine) (n° 31)
Vine (vigne) (n° 32)
Walnut (noyer) (n° 33)
Water Violet (violette d'eau) (n° 34)
White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
Wild Oat (foi avoine) (n° 36)
Wild Rose (églantier) (n° 37)
Willow (saule) (n° 38)
Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

Les émotions au quotidien

Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
- Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
« Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout
contrôler et avoir raison » ; Manque de
confiance ; Ruminations mentales ; Mauvaises
nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs
identifiables ; Traumatismes et chocs
émotionnels

Vie professionnelle

Les relations professionnelles : « Chef
d'entreprise » ; La pression au travail ;
surmenage ; Burn-out ; Le licenciement

Accompagnement des maladies

Fatigue générale ; Dépression
autismatique ; Dépression post-natale ;
Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs
liés au stress ; Les addictions ; Alimentation -
Compulsions alimentaires ; Traverser la
maladie

Le couple

Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou
le désir sexuel ; Les concessions mutuelles ;
Les contrariétés ; Mécontentement ; Rupture
sentimentale ; Divorce

Devenir parents / Femmes

Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ;
Allaitement ; Fleurs du bébé ; Sevrage -
Difficultés de la séparation

Enfants / adolescents

Enfant dépendant de la maman ; La
dévotion ; Peurs nocturnes et cauchemars ;
Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et
jalousie dans la fratrie - Première rentrée
des classes - Peur de l'école ;
Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie -
Harcèlement scolaire ; Bien vivre
l'adolescence ; Traversée de la puberté ;
Mésentente avec les parents

Étudiants

Examens ; Quitter le « nid parental »

Les seniors

Comment bien vieillir ;
Andropause ; Ménopause ;
Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion Annexes

ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES

Fatigue générale

Vous avez trop souvent puisé dans vos réserves et vous constatez une baisse de régime de votre corps et de votre cerveau, qui finit par diminuer vos capacités d'action au quotidien ? Cette fatigue peut avoir plusieurs causes. Dans un premier temps, pensez à consulter votre médecin, par prudence. Parallèlement les élixirs floraux vous aideront à retrouver l'énergie.

Les réponses des fleurs de Bach

- **Olive** (Olivier) : régénération générale, récupération des forces, renouveau de l'énergie, retour de la vitalité. « Je reconnais et respecte les besoins de mon corps ».
- **Hornbeam** (Charme) : revitalisation et remise en action dans le cadre d'une fatigue de convalescence.
- **Gentian** (Gentiane) : rétablissement du courage, de l'entrain et de l'optimisme en phase de dépression.
- **Oak** (Chêne) : apprentissage de la modération, de la légèreté et de la souplesse quand on fait la sourde oreille à la fatigue.

Posologie

- 2 à 3 gouttes de chaque fleur, à prendre 4 ou 5 fois par jour.
- Ou bien préparer un mélange de 2 à 3 gouttes de chacune des fleurs dans une petite bouteille d'eau et boire par petites gorgées tout au long de la journée. Recommencer le lendemain matin.

Bourgeons – Gemmothérapie

- **Chêne** (*Quercus robur*) : redonne de l'élan et du courage et efface la fatigue.
- **Églantier** (*Rosa canina*) : immunostimulant, il permet de faire face au stress et à la fatigue.
- **Cassis** (*Ribes nigrum*) : soutien des surrénales, il stimule la production de cortisol, qui permet de combattre la fatigue.
- **Pommier** (*Malus communis*) : antioxydant majeur, protecteur et stimulant cérébral.

Préparer un mélange de 10 ml de chaque macérât pour un flacon de 40 ml et prendre 15 gouttes 3 fois par jour pendant un mois.

Homéopathie

- **Arnica** 5 CH : 2 granules le matin après un excès de fatigue physique.
- **Kalium phosphoricum** 9 CH : 2 granules le soir en cas de fatigue psychique.
- **Acidum phosphoricum** composé : 20 gouttes 3 fois par jour pour effacer la fatigue.



Des fleurs de Bach pour apprendre à écouter son corps

« J'ai toujours été une battante, puisant dans mes ressources l'énergie pour mener de front vie professionnelle et familiale. L'an dernier, malgré des vacances que j'espérais réparatrices, je me sentais épuisée, incapable de faire face comme avant. Ma fatigue est survenue à la suite d'une grippe qui a duré trois semaines, avec fièvre et toux. J'avais besoin de beaucoup de sommeil et ne tenais pas le temps d'un film ! À la maison, j'arrivais tout juste à faire le strict nécessaire. J'en arrivais à me poser des questions sur ma santé. Mon médecin m'a rassurée et suggéré de prendre mon mal en patience. Finalement, avec du repos, l'aide des plantes et de l'homéopathie, et un mélange d'Olive, Hornbeam, Gentian et Oak, j'ai retrouvé toute mon énergie et mon optimisme après quelques mois. Au final, j'ai appris à faire moins les choses en force, à mieux m'écouter et à respecter mon corps. » Isabelle, 45 ans



Phytothérapie

Tisane stimulante antifatigue : Gentiane jaune + Romarin + Éleuthérocoque + Acérola + Bacopa + Guarana.

Faire préparer en pharmacie une teinture mère (TM) dans un flacon de 125 cl avec un mélange des six plantes à parts égales, soit 20 cl de chaque. Prendre 30 gouttes, 3 fois par jour, pendant 30 jours. À renouveler.

Aromathérapie

HE de Tea tree : redonne de l'énergie et soutient dans l'action.

En friction sur la colonne vertébrale et le plexus solaire. À diluer dans une HV de noisette avant application sur la peau.

Suggestion : si vous n'en aimez pas l'odeur, l'HE d'épinette noire en friction sur le bas du dos redonne également de l'énergie et soutient les surrénales.



À chaque émotion ses élixirs !

Introduction

Histoire du Dr Bach
Comment les fleurs de Bach agissent-elles sur nos émotions ?
Bien choisir ses fleurs de Bach et les conserver...
Les différentes méthodes de fabrication
Mode d'emploi / posologies
La question de l'alcool
Faire soi-même son élixir
Quelques exemples de mélanges

Chapitre 1 – Les 38 fleurs du Dr Bach

Agrimony (aigremoine) (n° 1)
Aspen (tremble) (n° 2)
Beech (hêtre) (n° 3)
Centaury (petite centaurée) (n° 4)
Ceratophyllum (n° 5)
Cherry Plum (prunier myrobolan) (n° 6)
Chestnut Bud (bourgeon de marronnier) (n° 7)
Chicory (chicorée) (n° 8)
Clematis (clématite des haies) (n° 9)
Crab Apple (pomme sauvage) (n° 10)
Elm (ormeau) (n° 11)
Gentian (gentiane) (n° 12)
Gorse (ajonc) (n° 13)
Heather (bruyère) (n° 14)
Holly (houx) (n° 15)
Honeysuckle (chèvrefeuille) (n° 16)
Hornbeam (charme) (n° 17)
Impatiens (impatience) (n° 18)
Larch (mélèze) (n° 19)
Mimulus (mimule) (n° 20)
Mustard (moutarde) (n° 21)
Oak (chêne) (n° 22)
Olive (olivier) (n° 23)
Pine (pin sylvestre) (n° 24)
Red Chestnut (marronnier rouge) (n° 25)
Rock Rose (hélianthe) (n° 26)
Rock Water (eau de roche) (n° 27)
Scleranthus (aîsne ou gravelle) (n° 28)
Star of Bethlehem (étoile de Bethléem) (n° 29)
Sweet Chestnut (châtaignier) (n° 30)
Vervain (verveine) (n° 31)
Vine (vigne) (n° 32)
Walnut (noyer) (n° 33)
Water Violet (violette d'eau) (n° 34)
White Chestnut (marronnier blanc) (n° 35)
Wild Oat (fol avoine) (n° 36)
Wild Rose (églantier) (n° 37)
Willow (saule) (n° 38)
Rescue Remedy (remède d'urgence)

Chapitre 2 – À chaque émotion ses élixirs

Les émotions au quotidien

Adaptation à de nouvelles situations ; Stress
- Timidité ; Anxiété ; Colère et irritabilité ;
- « Je ne sais pas dire non » ; « Je veux tout contrôler et avoir raison » ; Manque de confiance ; Ruminations mentales ; Mauvaises nouvelles ; Peine, chagrin et tristesse ; Peurs identifiées ; Traumatismes et chocs émotionnels

Vie professionnelle

Les relations professionnelles - Chef d'entreprise - La pression au travail - Surmenage - Burnout - Le licenciement

Accompagnement des maladies

Fatigue générale ; Dépression saisonnière ; Dépression générale ; Problèmes de sommeil ; Troubles digestifs liés au stress ; Les addictions - Alcoolisme - Conduites à risque ; Troubles de l'adolescence

Le couple

Enthousiasme et joie intenses ; La libido ou le désir sexuel ; Les concussions mutuelles ; Les contrariétés ; Mécontentement ; Rupture sentimentale ; Divorce

Devenir parents / Femmes

Grossesse ; Accouchement ; Baby Blues ; Allaitement ; Fleurs du bébé ; Sevrage - Difficultés de la séparation

Enfants / adolescents

Enfant dépendant de la maman ; La dentition ; Peurs nocturnes et cauchemars ; Mon enfant est un dictateur ; Rivalité et jalousie dans la fratrie - Première rentrée des classes - Peur de l'école ; Concentration ; Hyperactivité ; La dyslexie - Harcèlement scolaire ; Bien vivre l'adolescence ; Traversée de la puberté ; Mécontentement avec les parents

Étudiants

Examens ; Quitter le « nid parental »

Les seniors

Comment bien vieillir ; Andropause ; Ménopause ; Accompagnement de fin de vie ; Deuil

Conclusion Annexes

ACCOMPAGNEMENT DES MALADIES

Problèmes de sommeil

Vous avez des difficultés d'endormissement et vous ressassez sans cesse les mêmes idées ? Et/ou vous vous réveillez en pleine nuit avec l'impossibilité de retrouver le sommeil ?

Le sommeil est indispensable et permet de récupérer et de régénérer les fonctions organiques. En manquer provoque des troubles graves. Les troubles du sommeil peuvent être dus au stress émotionnel ou à l'anxiété, à des traumatismes ou des chocs, à des changements, à des ruminations mentales... Les élixirs floraux peuvent vous aider à retrouver un sommeil réparateur et faciliter votre endormissement sans passer par les somnifères, anxiolytiques ou autres substances chimiques.

Les réponses des fleurs de Bach

- **White Chestnut** (Marronnier blanc) : modification du mouvement des pensées pour faciliter l'endormissement et retrouver une sensation de calme et de silence.
- **Star of Bethlehem** (Étoile de Bethléem) : apaisement et réconfort suite à un choc émotionnel pour « glisser » plus facilement dans le sommeil.

Posologie

- 2 à 3 gouttes de chaque fleur, à prendre 4 ou 5 fois par jour.
- Ou bien préparer un mélange de 2 à 3 gouttes de chacune des fleurs dans une petite bouteille d'eau et boire par petites gorgées tout au long de la journée. Recommencer le lendemain matin.

Bourgeons – Gemmothérapie

- **Aubépine** (*Crataegus oxyacantha*) : calmante et sédatrice, régule le rythme cardiaque.
- **Figuier** (*Ficus carica*) : calmant, agit plus particulièrement sur tous symptômes digestifs provoqués par le système nerveux.
- **Tilleul** (*Tilia tomentosa*) : calmant, sédatif, permet l'endormissement et améliore la qualité du sommeil.

Préparer un mélange de 10 ml de chaque macérât dans un flacon de 40 ml et prendre 15 gouttes avant le repas du soir pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre 3 semaines si nécessaire.



White Chestnut pour calmer l'esprit

« J'ai de plus en plus de mal à m'endormir le soir. Je suis plutôt heureuse mais je ressasse beaucoup, ce qui m'empêche de bien dormir ou me réveille en pleine nuit. Je passe du temps éveillée avant de me rendormir profondément, évidemment juste au moment où le réveil se met à sonner ! Ce qui est étonnant, c'est que j'ai toujours dormi comme un bébé. Et je ne veux pas prendre de somnifères ou d'anxiolytiques, j'ai trop peur de devenir addict ! C'est la raison pour laquelle je me tourne depuis quelque temps vers les fleurs de Bach, et notamment White Chestnut. Et je vois déjà une amélioration ! » Adeline, 36 ans

Homéopathie

Coffea cruda 9 CH : 1 dose le soir au coucher en cas d'insomnie ou quand l'esprit est très agité.

Phytothérapie

Tisane en cas de difficultés d'endormissement et de sommeil agité :

Passiflore + Aubépine + Coquelicot + Tilleul + Saule + Oranger + Ballote + Verveine odorante.

Préparer 210 g d'un mélange des sept plantes à parts égales, soit 30 g de chaque, et infuser 1 cuillerée à café à prendre dans une tasse après les principaux repas pendant 3 semaines. Faire une pause d'une semaine et reprendre 3 semaines si nécessaire.

Aromathérapie

- Onction bonne nuit :

HE de Petit grain bigarade (*Citrus aurantium*) : avant le coucher, en friction sur le plexus solaire. À diluer dans une HV de noisette avant application sur la peau.

- Mélange rééquilibrant :

HE Orange douce (*Citrus sinensis*) + HE Basilic (*Ocimum basilicum*) + HE Marjolaine (*Origanum majorana*).