**Qu’est-ce que les Fleurs de Bach ?**

Les Fleurs de Bach sont des **élixirs floraux naturels utilisés en phytothérapie pour soigner les émotions négatives**. Au-delà de leur nom d’une infinie poésie, elles offrent ainsi d’éveiller nos sens. Toutes agissent en effet de façon très singulière sur une émotion spécifique, nous aidant par la même occasion à mieux gérer notre **état émotionnel** au quotidien.

**Origines des Fleurs de Bach**

Elles doivent leur nom au Docteur **Edward Bach**, un médecin homéopathe et bactériologiste qui a mis au point des élixirs à base de plantes. A ce jour, **38 plantes ont été sélectionnées**, plus ou moins connues. Toutes permettent de soigner des émotions variées, chaque plante ayant des vertus différentes.

Les Fleurs de Bach ne sont pas utilisées pour soigner une maladie mais plutôt en prévention. En effet, selon Edward Bach**, *« pour soigner des maladies, il faut avant tout agir sur les émotions ».* Ainsi, elles agissent sur les émotions négatives de l’individu dans son intégralité.**

On obtient les Fleurs de Bach après cueillaison en pleine floraison. Ensuite, elles sont diluées et infusées par l’action du soleil dans de l’eau pure pendant plusieurs heures. On dilue alors la solution mère à de l’alcool, généralement le Brandy.

**A quel moment peut-on utiliser les fleurs de Bach ?**

Pour commencer, le docteur Bach a classé les 38 fleurs ou élixirs floraux en **7 groupes émotionnels** :

* Le découragement ou la tristesse
* La peur / L’inquiétude
* Le manque d’intérêt pour le présent
* La sensibilité
* La préoccupation excessive
* L’indécision ou l’incertitude
* La solitude

Avant de choisir quel élixir est le plus adapté pour vous, il faut bien évidement, **comprendre votre état émotionnel.** Par exemple, si vous ressentez une **tristesse soudaine**, sans raison apparente, l’élixir à choisir est *Mustard.* Mais si vous avez des difficultés en ce moment à faire face aux **changements**, il faudrait plutôt que vous preniez *Walnut.* En revanche, si vous **manquez de patience** envers votre entourage, c’est *Impatiens* qu’il vous faut !

Si vous ressentez un ou plusieurs état(s) émotionnel(s) défaillant(s) dans votre quotidien, il est donc nécessaire de **rétablir un équilibre**. Des professionnels de santé formés aux Fleurs de Bach peuvent alors vous aider à déterminer votre état émotionnel et à choisir la bonne fleur ou la bonne synergie en fonction de votre état émotionnel à améliorer.

**Comment dois-je les utiliser ?**

Naturellement, on trouve les Fleurs de Bach sous forme liquide. Mais elles existent aujourd’hui sous différentes formes.

On peut utiliser les fleurs de Bach en **cure de trois semaines** pour un traitement de fond ou lors d’un stress soudain et passager. La posologie de base est de **4 gouttes entre 3 et 6 fois par jour**.

**Par voie orale**, on peut déposer les gouttes directement sur la langue ou les diluer dans de l’eau minérale ou un jus de fruit.

On peut également utiliser les Fleurs de Bach **par voie cutanée**, en massage. Vous pouvez alors déposer quelques gouttes sur vos oreilles, vos tempes, vos poignets ou la plante des pieds.

Il est aussi possible de **diluer quelques gouttes** (entre 5 et 10) d’élixirs floraux **dans votre bain** et vous y détendre une vingtaine de minutes.

Enfin, vous pouvez **ajouter quelques gouttes à votre lait corporel**, votre crème ou votre huile hydratante pour le corps.

**Peut-on les mélanger ?**

Bien sûr ! Vous pouvez mélanger les Fleurs de Bach pour toucher plusieurs états émotionnels. Au mieux, une synergie de trois fleurs est recommandée. Toutefois, il est possible de mélanger jusqu’à 7 fleurs différentes. En revanche, au-delà, la synergie n’est plus efficace.

Un praticien peut créer votre synergie personnalisée après un entretien téléphonique ou en présentiel.

**Comment doit-on les conserver ?**

Vous devez conserver vos élixirs dans un endroit propre, au sec et à l’abri de la lumière. Un flacon personnalisé de 30 ml équivaut à 21 jours de traitement.

**Et le Rescue de Bach ? Qu’est-ce que c’est exactement ?**

On considère l’élixir **Rescue** comme la 39ème fleur des Fleurs de Bach ! On l’utilise pour surmonter les **situations de stress** de la vie quotidienne (une situation d’urgence, un stress soudain, un départ en voyage, un rendez-vous important, le passage du permis…). Ainsi, le Rescue est votre **allié sérénité** au quotidien. C’est la seule synergie créée par le docteur Bach lui-même.

Cette synergie est composée de cinq fleurs

**Qui peut prendre des Fleurs de Bach ?**

**Tout le monde** : un adulte, un enfant, votre animal de compagnie, une personne âgée … Il n’y a pas de contre-indication à prendre des Fleurs de Bach. Les fleurs de Bach sont connues pour être **sans accoutumances** et **sans effets indésirables**.

En revanche, en raison de la présence d’alcool dans certaines préparations, ces compléments sont déconseillés en cas de sevrage alcoolique. De plus, il est préférable pour les femmes enceintes et allaitantes de demander la validation de leurs médecins avant toute prise.