

Les Fleur de Bach



Quelles fleurs de Bach en fonction de type de stress ?

Il faut distinguer deux sortes de stress :

- le **stress ponctuel**, induit par un événement perturbateur ou un choc émotionnel ;
- le **stress chronique**, du au surmenage et à la fatigue.

Ces deux types de stress nécessitent des prises en charge différentes et ne se traitent pas de la même manière. En cas de doute, consultez un spécialiste.

En cas de stress ponctuel et intense, les fleurs de Bach se déclinent de plusieurs façons pour calmer et apaiser :

- L'**Elixir Urgences** contient de la clématite, de la dame d'onze heure, de la gnavelle annuelle, de l'héliantheme, de l'impatiante, du pommier sauvage et du prunus.
- Le **roll-on Urgences** contient, en plus des fleurs de Bach citées plus haut, des huiles essentielles (sauge sclarée, menthe verte, lavandin, verveine exotique).
- Le **spray Urgence** qui est la déclinaison en spray de l'Elixir.
- Le **parfum d'ambiance Urgences** associe les vertus des fleurs de Bach à l'aromathérapie. Il est composé des mêmes ingrédients que le roll-on.

Ces mélanges ont pour vocation de calmer l'irritation et les tensions, ainsi que d'aider à retrouver le sommeil et à diminuer les crises d'angoisse.

Elixir spécial stress, un concentré actif de plantes

L'élixir spécial stress est composé d'extraits de plantes choisies pour leurs vertus calmantes et relaxantes :

- L'**aigremoine** favorise l'estime de soi ainsi que la communication.
- Le **chêne** favorise le calme et aide à lâcher-prise. Il est particulièrement adapté aux hyperactifs.
- L'**impatiente** s'adresse, comme son nom l'indique (ou pas) aux personnes impatientes, colériques. Elle favorise l'indulgence envers autrui.
- Le **marronnier blanc** est idéal pour les personnes préoccupées. Cette plante est bénéfique pour aider l'esprit à recouvrer le calme.
- Le **pin sylvestre** est recommandé aux personnes très exigeantes avec elles-mêmes. Cette plante aide à trouver la sérénité et à relativiser.
- Le **pommier sauvage** nettoie l'esprit, purifie et aide à évacuer les pensées parasites.
- La **verveine** est la fleur anti-stress par excellence. Elle apaise les personnes qui cogitent beaucoup.

Fleurs de Bach : quelle posologie contre le stress ?

Dans le cas d'un état chronique, il est recommandé de prendre :

- 4 gouttes par jour, diluées dans un verre d'eau ;
- ou 12 gouttes diluées dans une bouteille, mais en tout cas, pendant plusieurs semaines.

La même posologie est indiquée dans le cas d'un état de stress passager, à prendre temps que le besoin se fait sentir.

Fleurs de Bach et soins du corps ou du visage

La gamme anti-stress comprend plusieurs produits formulés avec les fleurs de Bach anti-stress, également présentes dans l'Elixir composé spécial stress :

- démaquillant ;
- lotion ;
- crème de jour ;
- masque ;
- gel douche, etc.