

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

LES FLEURS DE BACH C'EST MALIN



LA SOLUTION **NATURELLE** ET SANS DANGER
POUR SOIGNER TOUTE LA FAMILLE

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS

LES FLEURS DE BACH C'EST MALIN



Pour tous les maux quotidiens (angoisse, kilos en trop, eczéma, maux de tête...), pensez aux fleurs de Bach ! Elles agissent suivant une logique imparable : si vos émotions sont apaisées, votre corps le sera aussi !

Découvrez vite dans ce livre :

- Tout ce qu'il faut savoir sur les fleurs de Bach.
- Celles qui vous correspondent parmi les 38 et comment faire votre autodiagnostic puis préparer vos élixirs maison.
- Les conseils pour en faire profiter toute la famille (troubles du sommeil, phobies, stress des concours...). À chaque problème sa solution !
- Les autres remèdes naturels en complément : huiles essentielles, homéopathie, nutrition...



Téléchargez des compléments indispensables pour bien choisir et utiliser vos fleurs ! Rendez-vous à la dernière page !

TOUS LES BIENFAITS ET LES UTILISATIONS DE CES FLEURS MIRACULEUSES !

ISBN 978-2-84899-729-2

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard



6 euros
Prix TTC France

RAYON : SANTÉ

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Anne-Sophie Luguët-Saboulard est pigiste pour des sites éthiques et enseignante.

Tombée dès l'enfance dans le monde du bio, elle privilégie au maximum les médecines douces pour soigner toute sa famille.

Ses précédents ouvrages :

Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin, 2013.

Glaces et sorbets irratables, 2013.

Confitures irratables, 2012.

Mes petits déjeuners et goûters magiques, 2012.

Mise en garde

Les informations fournies dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils ou le traitement d'un médecin. Elles vous aideront simplement à faire des choix éclairés. Si vous êtes suivi par un médecin et qu'il vous donne des conseils contraires aux informations fournies dans cet ouvrage, les conseils du médecin devront être respectés car ils se basent sur les caractéristiques qui vous sont propres.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**

Cet ouvrage est la réédition du titre *Se soigner au naturel avec les fleurs de Bach*, paru en 2011.

Illustrations : Fotolia
Maquette : Emilie Guillemin

© 2014 Quotidien Malin, une marque des éditions Leduc.s
17, rue du Regard
75006 Paris – France
ISBN : 978-2-84899-729-2

ANNE-SOPHIE LUGUET-SABOULARD

LES FLEURS DE BACH C'EST MALIN

Un
supplément
inédit offert !
Rendez-vous
p. 224

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

*À ma grand-mère, « Maminou » pour m'avoir
soignée à l'élixir floral... d'amour.*

« Pour être en bonne santé, il faut être
en harmonie avec son âme. »

« Tout ce que nous avons à faire,
c'est préserver notre identité,
vivre notre propre vie,
être le capitaine de notre propre bateau,
et tout ira bien. »

« Libère-toi toi-même. »

DOCTEUR EDWARD BACH

Sommaire

Préface de Guillaume Gérault.....	7
Introduction.....	9
Partie 1 : Les pouvoirs des fleurs de Bach	13
La florathérapie ou comment se soigner par les fleurs	15
Des fleurs et des maux.....	35
Préparer son élixir maison.....	89
Partie 2 : Recettes pratiques pour tous les jours	95
Autour de l'enfant	97
Des solutions pour toute la famille	125
Vie personnelle	149
Questions de femmes	173
Vie professionnelle.....	187
Tableau récapitulatif.....	199
Bibliographie.....	203
Remerciements	207
Index.....	209
Table des matières.....	215

Précautions d'emploi

Concernant les fleurs de Bach : non toxiques, sans contre-indications ni effets secondaires, elles peuvent être utilisées par tous, la femme enceinte et le nourrisson.

Concernant l'aromathérapie et l'olfactothérapie : en cas de doute, n'utilisez pas les huiles essentielles chez la femme enceinte ou l'enfant de moins de 3 ans car certaines huiles peuvent être dangereuses. Faites-vous accompagner d'un médecin ou d'un aromathérapeute pour tout traitement à visée thérapeutique, surtout si vous souhaitez les utiliser par voie orale. La plupart des huiles essentielles peuvent provoquer des brûlures si elles sont appliquées pures sur la peau, donc renseignez-vous toujours auprès de votre médecin ou pharmacien avant usage.

Pour en savoir plus : *Ma bible des huiles essentielles*, Danièle Festy (éditions Quotidien Malin).

Mise en garde : n'interrompez jamais un traitement médical sans en avoir averti votre médecin au préalable.

Préface

Depuis la nuit des temps, l'Homme a eu besoin des plantes pour respirer, se nourrir, s'habiller, se soigner...

La phytothérapie est l'art de se soigner par les plantes : en infusions, décoctions, extraits secs, distillations (les huiles essentielles et les hydrosols), macérations dans l'alcool ou l'eau douce (les élixirs floraux)... Elle permet à l'Homme moderne d'entretenir son lien avec Mère Nature pour son bien-être autant physique que psychique, afin de vivre pleinement chaque instant de sa vie.

Si les études scientifiques n'ont pas encore pu déterminer leurs mécanismes d'action, les faits sont là : tout comme pour les huiles essentielles,

les élixirs floraux ont une influence bénéfique sur les émotions, les traits de caractère, la santé et le bien-être de chacun.

La beauté du monde se révèle à ceux qui veulent bien la voir. Les élixirs de fleurs savent transformer le regard que l'on porte sur le monde, et, après tout, peu importe comment ils s'y prennent. Le grand poète Johann Wolfgang von Goethe, écrivait : « En réalité, on sait seulement quand on sait peu. Avec le savoir augmente le doute. »

8

Ce livre nous présente une synthèse de plusieurs années de découvertes et d'expériences florales. En parcourant ses pages, laissez-vous porter par votre intuition pour trouver la fleur dont vous avez peut-être besoin aujourd'hui, et acceptez de la laisser vous accompagner pour surmonter vos difficultés à être. La quintessence vibratoire de la plante saura faire ressortir en douceur ce qu'il y a de meilleur en vous. Bonne lecture et belles découvertes!

GUILLAUME GÉRAULT, aromatologue

Introduction

Les fleurs de ma jeunesse

Je suis née en 1970, dans une famille « bio convaincue », comme on dit aujourd'hui. Mais à l'époque, la plupart d'entre nous n'avaient pas conscience que notre manière naturelle de nous nourrir, nous soigner, nous chouchouter serait un jour pointée comme la voie verte à suivre. Qu'en moins de quarante ans, des petits gestes simples et sains se perdraient au profit d'habitudes et de produits nocifs : cosmétiques toxiques, légumes à la sauce pesticides, antidépresseurs addictifs, coupe-faim chimiques, objets phtalates,



ondes en tout genre... Que nombre d'entre nous, inquiets des conséquences sur leur santé – et l'environnement –, entameraient un retour vers un mode de vie plus naturel; un retour aux sources souvent déclenché par l'arrivée du premier enfant. Ce fut mon cas. Dès ma première grossesse, j'ai replongé, nostalgique, dans mes souvenirs d'enfance et d'adolescence pour y (re)trouver une foule de remèdes de ma grand-mère dont un aux pouvoirs extraordinaires pour ne pas dire magiques. En plein baby blues, je me suis remémoré la manière dont «Maminou» m'aidait à retrouver mon calme, à gérer mes problèmes avec la nourriture, ma peur des examens, mon manque de confiance en moi voire ma première déception amoureuse. Fenêtre grande ouverte, respiration à pleins poumons et surtout, quelques gouttes d'un petit flacon ambré versées directement sur la langue. Gouttes prodigieuses que ma tante anglaise nous envoyait... les fameuses fleurs du Docteur Bach, encore inconnues en France.

Ces petites anglaises, je leur dois mon bac sans trac, mon permis de conduire facile et, des années plus tard, l'arrêt net de toute cigarette, un baby blues évacué (avec l'élixir *Mustard*) et des crises de panique en avion éradiquées grâce à

Rescue Remedy. Et sans doute, en prime, la belle économie d'une thérapie...

Ces excellents résultats sur les petits et grands maux émotionnels m'ont poussée à approfondir ma connaissance des élixirs de fleurs pour en faire profiter toute ma petite famille, mon chien et même mes plantes. Aujourd'hui, je veux vous faire partager mon expertise florale via ce petit livre pratique : le B.A.-BACH comme je l'appelle.

Vous y découvrirez le vaste champ des applications quotidiennes des fleurs du Docteur Bach. Saviez-vous qu'elles sont indiquées dans de nombreux cas divers et variés : pour vaincre les terreurs nocturnes d'un enfant, arrêter de fumer, guérir une phobie, gérer un conflit au bureau, supporter une rupture, apaiser la crise d'adolescence, réguler l'appétit ou tout simplement pour se détendre?... À chaque état psychologique correspond une fleur.

Autre solution : l'élixir-maison que vous apprendrez à préparer en mélangeant plusieurs essences de fleurs, adaptées à vos besoins et vos émotions propres.

Enfin, quelle que soit l'affection dont vous souffrez, n'oubliez jamais le pouvoir de votre esprit sur votre corps. Maîtrisez vos émotions et vous irez déjà mieux.

**Les pouvoirs
des fleurs de Bach**

La florathérapie ou comment se soigner par les fleurs

Le bon Docteur Bach et ses incroyables élixirs floraux

Les fleurs de Bach ne sont pas toutes jeunes : leur naissance remonte déjà à 1930. Ces préparations à base de plantes et de fleurs tirent leur petit nom romantique de leur géniteur, le Docteur Edward Bach (1886-1936).

Ce médecin britannique, immunologue et homéopathe, est le créateur de cette méthode de médecine naturelle innovante. Avec une philosophie très explicite et fortement en avance sur son époque, il était convaincu que « tant que l'âme, le corps et l'esprit sont en harmonie, rien ne peut

nous affecter». Pour le Docteur Bach, la maladie a pour origine un conflit de nature psychique.

S'étant rendu compte lors de ses consultations que des personnes aux traits de caractère communs réagissaient de manière similaire aux traitements, il poussa ses investigations en prodiguant ses soins par groupes de personnalités. Il obtint d'excellents résultats et décida alors de créer sa propre méthode thérapeutique pour **soigner d'abord l'être avant de guérir la maladie**. En effet, puisque chacun est responsable de lui-même, notre attitude est déterminante aussi bien dans le développement d'une maladie que dans sa guérison.

16

Ainsi, le Docteur Bach consacra la dernière décennie de sa vie à l'étude et à la (re)connaissance de types de comportements émotionnels et à leur traitement par des élixirs floraux. Il identifia plusieurs états comme étant les sources premières de notre mal-être et établit **une classification de 38 plantes pour cibler des maux psychologiques**. Maux regroupés sous 7 catégories de comportements telles que la peur, la solitude, l'incertitude ou le découragement...

Pour le précurseur Edward Bach, à chaque type de sentiment négatif correspond une essence de fleur. C'est dans la nature même qu'il trouva

ces fleurs capables de répondre positivement à ces noires émotions en révélant au fond de chacun de nous le principe d'équilibre correspondant. Les trois premiers élixirs qu'il a mis au point sont *Impatiens* (Impatience), *Mimulus* (Muscade) et *Clematis* (Clématite). Convaincu du pouvoir de guérison de la nature, le Docteur Bach cueillait les fleurs qui servaient de base à ses essences dans les champs avoisinants son centre médical, non loin d'Oxford en Angleterre. Les fleurs de Bach se présentent sous forme liquide et sont conservées dans de l'alcool type brandy ou cognac. Ces préparations florales sont connues depuis sous le nom de « fleurs de Bach Original ». La méthode de préparation et d'utilisation établie par le Docteur Bach est perpétuée par le laboratoire homéopathique anglais Nelsons qui fabrique les élixirs officiels. En France, la société Famadem-Diafarm basée à Monaco les importe et les commercialise sous la marque officielle « fleurs de Bach Original » (*Original flowers essences*).

Aujourd'hui le Dr Edward Bach Centre perpétue la mémoire du créateur des essences florales, joue un rôle d'information et sert aussi de lieu de formation et d'enseignement sur les fleurs de Bach.

Depuis des décennies, ces fleurs ont démontré

leur efficacité pour le traitement de divers problèmes émotionnels, chez les petits comme chez les grands. Il s'agit d'un système de santé simple, à la portée de tous, sûr et naturel qui ne relève ni de l'aromathérapie ni de la phytothérapie. Contrairement à un traitement chimique qui bloque le ressenti, l'intérêt des élixirs floraux est de **transformer l'état émotionnel négatif en attitude comportementale positive.**

18

Explications : on ne refoule pas son émotion, on ne la cache pas, on l'apprivoise, on la détourne, on la transforme pour retrouver son équilibre naturel. Par exemple, le trac devient confiance en soi, un stressé passe à un état d'apaisement. Chaque fleur renforce et développe la vertu opposée au mal-être afin d'atténuer le défaut. À chaque défaut correspond une qualité que les fleurs de Bach vont aider à développer : la tolérance, le calme, la patience, l'empathie, la compréhension...

À noter

Le Docteur Bach est également (re)connu pour être le créateur de 7 vaccins homéopathiques intestinaux appelés les nosodes. Conçus pour éviter les problèmes viraux, ces vaccins sont toujours utilisés de nos jours.

Comment reconnaître les « vrais » élixirs ?

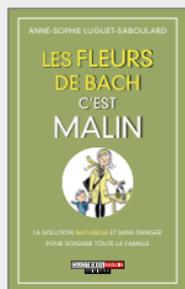
Cette question revient souvent. Par « vrais », on entend les originaux, ceux contrôlés et approuvés par le Dr Edward Bach Centre.



- Les flacons doivent comporter la signature Bach dessinée sur l'étiquette.
- Ils sont fabriqués par le laboratoire d'homéopathie britannique Nelsons.
- On trouve la mention «Bach Flowers Remedies» (du nom du laboratoire) ou «Original Flowers Essences» (en français : « fleurs de Bach Original») sur l'étiquette.

Est-ce à dire que seules les essences florales validées par le Dr Edward Bach Centre sont efficaces ? Absolument pas : plusieurs autres laboratoires dans le monde préparent des élixirs tout aussi performants selon la technique Bach. Mais ils n'ont simplement pas le droit d'apposer la marque officielle sur leurs produits.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Les fleurs de Bach, c'est malin
Anne-Sophie Luguet-Saboulard



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Quotidien Malin et recevez
des **bonus**, **invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

QUOTIDIEN **MALIN**
ÉDITIONS