



LA VIE PEUT
PARFOIS NOUS

BOUSCULER

*Profitez de
l'aide que vous
apportent les
Fleurs de*

*Bach*TM

*Original
Bach-Blüten*



*Bach*TM
ORIGINAL
BACH-BLÜTEN

A. Nelson & Co. Ltd
Broadheath House 83 Parkside Wimbledon London UK SW19 5LP
www.bachremedies.com

Distribution *Concentrés de Fleurs de Bach:*
Hänseler AG CH-9101 Herisau



QUE SONT LES CONCENTRES DE FLEURS DE *Bach* ?

Lorsque nous sentons en nous une force positive, que nous sommes joyeux et satisfaits, nous sommes le plus souvent en bonne santé.

Nous profitons pleinement de la vie et nos amis et notre famille s'en rendent compte eux aussi.

Mais parfois, il n'en va pas de même... Alors, nous avons besoin de quelque chose qui nous aide à préserver notre équilibre psychologique et qui nous motive pour l'avenir. C'est pour cela que nous avons mis au point les *Fleurs de Bach*.

Les 38 concentrés originaux à base de *Fleurs de Bach* ont été mis au point dans les années 30 du siècle dernier par le célèbre médecin anglais, Dr Edward Bach, et se composent de fleurs de plantes et d'arbres sauvages.

Ces concentrés nous aident à faire face aux défis émotionnels que nous devons affronter dans la vie courante.

A chaque *Fleur de Bach* correspond une émotion ou un état d'esprit spécifique.

Vous pouvez employer chaque *Fleur de Bach* séparément ou préparer un mélange de fleurs qui sera parfaitement adapté à la situation émotive dans laquelle vous vous trouvez.



Chicory (Chicorée)

Les études récentes confirment que nos sensations et nos humeurs influent sur les réactions de notre système immunitaire. Un nombre croissant de scientifiques s'accorde à dire qu'un état d'esprit positif est le meilleur moyen de garder la santé.

Les *Concentrés de Fleurs de Bach* peuvent vous aider à gérer vos humeurs de façon constructive et vous permettre ainsi de profiter pleinement de votre vie.

COMMENT TROUVER LES FLEURS DE *Bach* ADAPTEES A VOTRE SITUATION ACTUELLE

Pour choisir les *Concentrés de Fleurs de Bach* de façon optimale, il vous faudra identifier vos propres réactions émotives le plus exactement possible.

Essayez d'observer très exactement ce que vous ressentez actuellement. Comparez ensuite vos propres observations avec les données fournies pour les différents *Concentrés de Fleurs de Bach*.

Si vous êtes par exemple frustré suite à un déménagement et que vous êtes impatient, c'est l'Impatiens (Impatiente) qui vous conviendra parfaitement. Si vous éprouvez des difficultés à vous adapter à votre nouvel environnement, essayez donc le concentré de Walnut (Noyer).

Parfois, il est difficile d'être tout à fait honnête envers soi-même. Lequel d'entre nous aime admettre qu'il a tendance à être jaloux ou possessif. Mais il vous faudra être tout à fait honnête envers vous-même si vous voulez trouver les fleurs qui vous conviennent. Si vous avez du mal à procéder à cette analyse de façon objective, n'hésitez pas à demander conseil à quelqu'un qui vous connaît bien.



Cherry Plum (Prunier Myrobolan)

Dr Bach a défini sept principaux groupes de réactions émotives auxquelles il a associé 38 émotions et les *Concentrés de Fleurs* correspondants.

Vous trouverez de plus amples informations dans le tableau "De Agrimony (Aigremoine) à Willow (Saule)".

GROUPES DE REACTIONS EMOTIVES Vous sentez...	CONCENTRES DE FLEURS DE BACH Comparez...
Peur	Rock Rose (Hélianthème), Mimulus (Mimule), Cherry Plum (Prunier Myrobolan), Aspen (Tremble), Red Chestnut (Marronnier Rouge)
Incertitude	Cerato (Plumbago), Scleranthus (Alène), Gentian (Gentiane), Gorse (Ajonc), Hornbeam (Charme), Wild Oat (Folle-Avoine)
Mangeue d'Intérêt pour le Présent	Clematis (Clématite), Honeysuckle (Chèvrefeuille), Wild Rose (Églantine), Olive (Olivier), White Chestnut (Marronnier d'Inde), Mustard (Moutarde), Chestnut Bud (Bourgeon de Marronnier d'Inde)
Solitude	Water Violet (Violette d'Eau), Impatiens (Impatiente), Heather (Bruyère)
Hypersensibilité aux Influences et aux Idées	Agrimony (Aigremoine), Centaury (Centaurée), Walnut (Noyer), Holly (Houx)
Abattement ou Désespoir	Larch (Mélèze), Pine (Pin Sylvestre), Elm (Orme), Sweet Chestnut (Châtaignier), Star of Bethlehem (Etoile de Bethléem), Willow (Saule), Oak (Chêne), Crab Apple (Pommier Sauvage)
Souci Excessif du Bien-Etre d'autrui	Chicory (Chicorée), Vervain (Verveine), Vine (Vigne), Beech (Hêtre), Rock Water (Eau de Roche)



DE AGRIMONY (AIGREMOINE)

À WILLOW (SAULE)

Si vous ...	Essayez ...	No.
cachez vos problèmes derrière une façade aimable	Agrimony (Aigremoine)	1
avez des craintes et soucis et que vous êtes généralement nerveux et anxieux	Aspen (Tremble)	2
êtes trop critique et intolérant vis-à-vis des autres	Beech (Hêtre)	3
ne savez pas dire non parce que vous voulez faire plaisir aux autres	Centaury (Centaurée)	4
n'avez pas confiance en votre propre jugement et que vous cherchez toujours l'approbation des autres	Cerato (Plumbago)	5
avez peur de perdre le contrôle de vous-même	Cherry Plum (Prunier Myrobolan)	6
commettez toujours les mêmes erreurs et que vous ne semblez pas tirer les leçons de vos expériences	Chestnut Bud (Bourgeon de Marronnier d'Inde)	7
êtes démesurément possessif et que vous attendez que les autres se comportent en fonction de vos valeurs	Chicory (Chicorée)	8
êtes mentalement absent, rêvassez et avez une fantaisie très éveillée	Clematis (Clématite)	9
vous n'êtes pas satisfait de votre physique et avez peu de confiance en vous	Crab Apple (Pommier Sauvage)	10
avez l'impression de ne pas pouvoir assumer vos responsabilités	Elm (Orme)	11
vous êtes rapidement découragé, déçu ou déprimé	Gentian (Gentiane)	12
n'avez plus d'espoir, êtes résigné ou pessimiste	Gorse (Ajonc)	13
vous occupez sans cesse de vous, n'aimez pas être seul et devez parler beaucoup de vous	Heather (Bruyère)	14
êtes jaloux, méfiant et devenez vite agressif	Holly (Houx)	15
ne pouvez pas oublier le passé, ressentez de la mélancolie ou le mal du pays	Honeysuckle (Chèvrefeuille)	16
êtes long à démarrer mentalement; vous vous sentez intérieurement trop inerte (fatigué) pour accomplir vos tâches quotidiennes	Hornbeam (Charme)	17
êtes impatient et facilement irritabile, "Tout doit être réglé rapidement"	Impatiens (Impatiante)	18

Si vous...	Description	No.
vous sentez moins compétent que les autres, manquez de confiance en vous et avez peur de défaillir	Larch (Mélèze)	19
êtes timide ou avez peur de situations concrètes, comme par exemple un rendez-vous chez le dentiste, peur de voler, de parler en public	Mimulus (Mimule)	20
êtes subitement triste sans raison apparente et que cette tristesse disparaît de nouveau de façon inopinée	Mustard (Moutarde)	21
votre sens du devoir démesuré vous pousse à vous battre jusqu'au bout et à ne pas abandonner malgré votre épuisement	Oak (Chêne)	22
vous sentez épuisé physiquement et mentalement	Olive (Olivier)	23
avez des sentiments de culpabilité et vous vous sentez responsable des erreurs des autres	Pine (Pin Sylvestre)	24
avez des craintes exagérées ou vous faites trop de soucis pour des êtres aimés et craignez toujours le pire pour eux	Red Chestnut (Marronnier Rouge)	25
vous trouvez avant, pendant ou après des situations de stress	Rescue™	39
avez eu des craintes importantes et êtes comme paralysé par la peur	Rock Rose (Hélianthème)	26
êtes trop sévère envers vous-même et peu flexible dans vos principes	Rock Water (Eau de Roche)	27
avez du mal à vous décider entre deux choses	Scleranthus (Alène)	28
n'avez pas encore surmonté une épreuve mentale ou corporelle	Star of Bethlehem (Étoile de Bethléem)	29
pensez avoir atteint les limites du supportable, désespoir profond	Sweet Chestnut (Châtaignier)	30
êtes démesurément enthousiaste et avez des principes et idées dont vous ne voulez pas démorde	Vervain (Verveine)	31
voulez absolument imposer votre volonté, êtes trop ambitieux et inflexible; dominant	Vine (Vigne)	32
avez besoin d'aide pour le passage d'une phase de votre vie à une autre. Protection contre les changements et les influences extérieures	Walnut (Noyer)	33
vous retirez intérieurement, semblez inaccessible et distant	Water Violet (Violette d'Eau)	34
ressassez les mêmes idées jour et nuit, ne pouvez pas décompresser, menez des dialogues intérieurs	White Chestnut (Marronnier d'Inde)	35
êtes indécis et insatisfait, ne savez pas quelle voie suivre	Wild Oat (Folle-Avoine)	36
réagissez de façon indifférente et apathique; ne tentez plus d'améliorer la situation	Wild Rose (Églantine)	37
vous considérez comme victime et êtes agri. Vous avez l'impression que la vie est injuste envers vous	Willow (Saule)	38

RESCUE™



Le Dr Bach a mis au point une formule d'urgence *Rescue* à partir de cinq Fleurs: Impatiens (Impatiente), Star of Bethlehem (Etoile de Bethléem), Cherry Plum (Prunier Myrobolan), Rock Rose (Hélianthème) et Clematis (Clématite). Cette combinaison peut être utilisée pour vous aider à surmonter les situations difficiles comme une visite chez le dentiste, passer un entretien ou organiser les préparatifs d'un mariage. *Rescue* peut aussi être utile en temps de crise, lors d'un deuil, d'une rupture ou d'une mise à pied.

Rescue est aussi disponible en flacon vaporisateur. Plus discret, *Rescue™ Spray* vous suit partout dans votre vie active: dans votre sac à main, dans votre voiture... *Rescue Spray* est un moyen pratique pour restaurer en vous un état d'équilibre.

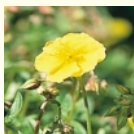
RESCUE™ CRÈME



Rescue Crème est une crème dermatologique tout-usage, qui apaise et restaure. Elle contient une combinaison de six *Fleurs de Bach* que vous pouvez appliquer sur la peau là où vous vous sentez meurtri, agressé ou douloureux.



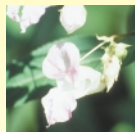
Clematis (Clématite)



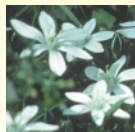
Rock Rose (Hélianthème)



Crab Apple
(Pommier Sauvage)



Impatiens (Impatiente)



Star of Bethlehem
(Etoile de Bethléem)



Cherry Plum
(Prunier Myrobolan)

L'ORIGINE DES CONCENTRÉS DE FLEURS DE

Bach



Edward Bach (1886-1936) était un célèbre médecin et bactériologue dont le cabinet se trouvait à Londres, dans Harley Street. Il a défini 38 humeurs ou modèles de réaction négatives et a mis au point 38 *Concentrés de Fleurs* correspondants. Dr Bach a fini ses jours au "Mount Vernon", une maisonnette située dans le comté d'Oxfordshire, où il a achevé ses travaux de recherche. De nos jours, "Mount Vernon" est plus connu sous le nom de "The Bach Centre". Les "mother tinctures" (les teintures originales destinées à être diluées et mises en bouteille) sont encore préparées comme du temps de Bach. Pour ce faire, on utilise encore bien souvent les plantes qui poussent dans des endroits choisis en son temps par Dr Bach lui-même.

L'écriture caractéristique sur les étiquettes des produits Bach vous permet de reconnaître qu'il s'agit bien des Concentrés de Fleurs de Bach, élaborés à base de "mother tinctures" en provenance du The Bach Centre, Mount Vernon, comme au temps de Bach.



Mount Vernon

KUI PEUT UTILISER LES CONCENTRES DE FLEURS DE *Bach* ?

Les *Concentrés de Fleurs de Bach* agissent en douceur et peuvent donc être employés par toute la famille. Ils sont également adaptés pour les animaux et les plantes.

COMMENT EMPLOYER LES CONCENTRES DE FLEURS DE *Bach* ?

- Méthode du verre à eau: verser deux gouttes* du concentré choisi dans un verre à eau et boire à petites gorgées. Répéter l'opération si nécessaire.
- Méthode du flacon de traitement: Pour prendre un mélange de *Fleurs de Bach* pendant un temps plus long, verser deux gouttes de chacun des concentrés choisis* (au max. sept) dans une flacon du traitement de 30ml et remplir ensuite d'eau plate. Prendre au moins quatre gouttes quatre fois par jour.

* Pour *Rescue*: 4 gouttes

* Pour *Rescue Spray*: 2 pulvérisations

Si nécessaire, vous pouvez verser quelques gouttes de *Concentrés de Fleurs de Bach* non diluées sur votre langue, vos lèvres, vos tempes ou vos poignets.

Vous pouvez aussi appliquer quelques gouttes de *Concentrés de Fleurs de Bach* derrière vos oreilles.

Vous pouvez utiliser les *Concentrés de Fleurs de Bach* aussi longtemps que vous le souhaitez. En cas de changement d'humeur passager, un verre à eau peut suffire. Mais si cet état d'âme dure depuis déjà un certain temps, employez le mélange de *Fleurs de Bach* jusqu'à ce que vous ayez l'impression de ne plus en avoir besoin.

Mimulus
(*Mimule*)



Avertissement :

Il suffit de verser deux gouttes des différents concentrés (4 gouttes de *Rescue*) dans une bouteille de 30ml. Pour la méthode du flacon de traitement, certaines publications conseillent d'ajouter une goutte de concentré pour 10ml d'eau (2 gouttes de *Rescue*). La pratique a prouvé que ces deux indications sont acceptables.

SI VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS



Pour en savoir plus au sujet des *Concentrés de Fleurs de Bach*, n'hésitez pas à consulter les nombreux ouvrages consacrés à ce sujet.

Notre sélection de livres:

1. *Les Écrits Originaux du Dr Bach*
Dr Bach - Editions Courier
du Livre
2. *Les Remèdes Floraux du Dr Bach*
Recommandés aux Femmes
Judy Howard - Editions Librairie
de Médecis
3. *Grandir en Harmonie avec les*
Remèdes de Fleurs du Dr Bach
Judy Howard - Editions
Courier du Livre

La Signature *Bach*, *Fleurs de Bach*, *Rescue*,
la Livrée Verte/Crème et la Livrée Jaune sont des marques déposées
ou enregistrées par Bach Flower Remedies, Oxon, Angleterre.