

FORMATION



HUILES ESSENTIELLES

ET

ELIXIRS FLORAUX

**LES ELIXIRS DE FLEURS
METHODOLOGIE**

COMMENT UTILISER LES FLEURS DE BACH

Il y a plusieurs possibilités d'utilisation des Fleurs de Bach. Celles-ci sont bénéfiques pour les adultes, les enfants, les femmes enceintes, les animaux, les plantes...

Elles ne représentent aucun danger ni risque d'accoutumance, elles sont non toxiques et sans effets secondaires constatés.

Leur utilisation est donc plus facilitée que des Huiles Essentielles, et sont compatibles avec d'autres traitements comme l'allopathie, l'homéopathie, l'aromathérapie...

Il n'y a pas de risque particulier en cas d'erreur dans le choix des élixirs choisis, ceux-ci étant complémentaires.

LA POSOLOGIE GENERALE EST DE :

A partir d'une 1^{ère} dilution : 2 gouttes 4 fois par jour.

Diluées dans un verre d'eau ou directement sur la langue.

→ La 1^{ère} dilution correspond aux flacons achetés en pharmacie ou en magasin Bio

A partir d'un mélange ou 2^{ème} dilution : 4 gouttes du mélange 4 fois par jour.

La 1^{ère} prise est au réveil et la dernière au coucher.

Il est tout à fait possible de diluer les gouttes dans une petite bouteille d'eau à boire à intervalles réguliers pendant la journée.

→ La 2^{ème} dilution correspond à un mélange préparé par un conseiller ou par vous-même

PAR VOIE INTERNE

Pures, pour les cas aigus de trouble émotionnel : 2 à 3 gouttes sous la langue sans avaler pendant 1mn. Boire ensuite un verre d'eau de source.

Diluées, pour les problèmes chroniques : pour un flacon en verre de 30 cl : 20 cl d'eau de source additionnée de 2 gouttes de la composition de Fleurs de Bach choisies.

Ne pas excéder un choix de 7 fleurs.

Bien agiter le flacon et prendre 4 gouttes du mélange, 4 fois par jour, dont une prise le soir avant de dormir.

Garder la dose un moment sous la langue avant d'avaler.

Durée de vie du flacon personnalisé : environ 3 semaines.

Les préparations et prises sont utilisées pour neutraliser uniquement les réactions émotionnelles actuelles (et non d'anciennes).

PAR VOIE EXTERNE

En compresse : pour $\frac{1}{4}$ de litre d'eau de source, ajouter 6 gouttes du flacon personnalisé, ou 1 goutte d'élixir pur de fleur choisie, additionnée d'eau de source ($\frac{1}{8}$). Imprégner la compresse et l'appliquer sur la zone désirée 10 mn, 3 fois par jour.

En bain : 5 gouttes non diluées dans l'eau du bain de l'élixir choisi ou du mélange personnalisé.

LES EFFETS DES FLEURS DE BACH

Les réactions aux Fleurs de Bach sont différentes selon les personnalités émotionnelles.

On peut constater dans un 1^{er} temps un retour au calme et de détente nécessaire aux prises de conscience, aux décisions importantes.

Parfois, les personnes ne remarquent aucun changement d'état, en revanche l'entourage pourra souligner et constater que ces changements sont bien réels.

Lorsque nous parlons de changement, il s'agit bien d'états émotionnels.