



ELIXIRS FLORAUX DU FEMININ

FORMATION ENERGETIQUE

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LES FEMMES

CYCLE MENSUEL DU FEMININ

Pour les moments délicats des cycles féminins...

Avec des sautes d'humeurs imprévisibles... des passages émotionnels en forme de montagnes russes...

Des douleurs du bas ventre... Des gonflements... Des maux de tête...

Des nuits au sommeil agité....Tout un tas de symptômes regroupés sous l'appellation « Syndrome Prémenstruel » de la vie féminine.

CYCLE MENSUEL DU FEMININ

- **CHICORY** : incite à des comportements moins autocentrés.
- **SCLERANTHUS** : permet de ramener l'humeur à l'équilibre. Pour stopper les montagnes russes, les hauts et les bas.
- **LARCH** : pour arrêter de penser et/ou dire : "je suis nulle et moche", pour prendre confiance dans l'expression de sa féminité et mettre son corps en valeur et ne plus le cacher.
- **MUSTARD** : Pour éviter la tristesse, le coup de blues pendant cette période
- **STAR OF BETHLEHEM** pour canaliser les éventuelles règles abondantes après un accouchement.
- **WALNUT** : aide à traverser les changements vécus et ressentis dans son corps, aide à gérer l'hypersensibilité et la plainte pendant son cycle
- **CRAB APPLE** : favorise l'élimination pour se sentir purifiée et régénérée. Aide à une meilleure appréciation de soi, de son corps, de son image.
- **WILLOW** : pour sortir de la tendance à geindre et à se plaindre.
- **BEECH** pour stabiliser l'humeur, calmer l'irritabilité.

En cas de cycle, prenez une grosse noix de crème hydratante, bio de préférence, dans le creux de votre main. Versez 4 gouttes d'élixir de secours (ou Rescue) sur de la crème hydratante de la taille d'une noix, réchauffez ensuite entre ses mains, puis massez la zone du bas du ventre.

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LES FEMMES

CYCLE DE LA SEXUALITE

Les Fleurs de Bach pour favoriser le retour à une vie sexuelle plus satisfaisante.
En cas de manque de désir, lassitude sexuelle, peur, désintérêt passager, ou incapacité émotionnelle

HORNBEAM : pour se reprendre en main et refaire le premier pas.

WILD ROSE : permet de raviver l'attrait et le goût des plaisirs qu'offre la vie, apaise les tensions dans le couple, sort de la routine et stimule le désir sexuel.

GENTIAN : redonne une vision du monde optimiste et l'instinct des possibilités.

IMPATIENS : pour aider à se mettre en phase avec l'autre et ne pas aller trop vite, quand on est submergé par le désir.

LARCH : pour ne pas se sentir moche et nul(le), et ne pas tomber dans un complexe d'infériorité.

PINE: aide à considérer le sentiment de honte comme injustifié.

CRAB APPLE : pour retrouver l'estime de soi à travers son corps et ses propres atouts.

STAR OF BETHLEHEM: libère le corps et l'esprit de toute forme de tensions.

FLEURS DE BACH POUR LES CYCLES DU FEMININ

CYCLE DE LA GROSSESSE

- Avec le bouleversement hormonal lié à la grossesse, cette période se caractérise par des variations émotionnelles qui peuvent déstabiliser la future maman.
- A la différence des huiles essentielles et leurs contre indications, Les Fleurs de Bach peuvent être bénéfiques et sans contre indication, sauf pour l'alcool.
- Il vaut donc mieux prendre des préparations sans alcool ou granules, sinon les préparations diluées.

CYCLE DE LA GROSSESSE

DEBUT DE GROSSESSE

RED CHESTNUT pour les préoccupations excessives

WALNUT pour le changement d'état

SCLERANTHUS pour les nausées, vomissements et sautes d'humeur

ASPEN pour l'angoisse et l'appréhension générale

MIMULUS pour les peurs ciblées, telles que la peur de l'accouchement, d'une malformation du bébé, d'une fausse couche....

FIN DE GROSSESSE

OLIVE pour l'épuisement physique

HORNBEAM pour l'épuisement psychique, la léthargie

IMPATIENS pour l'impatience à voir le jour d'accouchement arriver.

BEECH dans les dernières semaines, quand tout le monde vous agace.

RESCUE REMEDY à l'approche de l'accouchement et pendant le travail.

STAR OF BETHLEEM après l'accouchement, pour le choc subi.

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LES FEMMES

CYCLE DE LA MENOPAUSE

La ménopause est une période charnière dans la vie d'une femme

Le corps se transforme et cette étape peut être difficile à vivre aussi bien sur le plan émotionnel que physique

Bouffées de chaleur... Sommeil perturbé... Excès de tension... Prise de poids...

Angoisses et fatigue s'installent... Nous devenons tendue et irritable...

Les Fleurs de Bach sont une véritable aide et nous soutiennent dans l'acceptation de la transformation corporelle et intérieure qui nous traversent...

Acceptons leur aide à nous ouvrir à plus de sérénité de l'esprit

CYCLE DE LA MENOPAUSE

WALNUT pour accepter la transformation, et franchir ce cap en toute sérénité

HONEYSUCKLE pour ne pas être nostalgique, et rester ancrée dans le présent

CRAB APPLE pour se sentir bien dans son corps, et mieux en assumer le changement

HORNBEAM pour la fatigue et la perte d'énergie, et retrouver vitalité et vivacité d'esprit

IMPATIENS pour apaiser les réactions émotionnelles excessives, les tensions nerveuses, les irritabilités, et retrouver un calme intérieur

SCLERANTHUS aide à l'équilibre

LARCH favorise la confiance en soi

ELM pour ne pas se laisser submerger par l'émotion

CERATO pour favoriser la confiance en soi

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LES FEMMES

LES ETATS DEPRESSIFS

Les Fleurs de Bach pour aider à redonner la joie de vivre et la soutenir

GORSE : pour ne pas se résoudre à la fatalité.

SWEET CHESTNUT : pour sortir du tunnel et revoir la lumière.

STAR OF BETHLEEM : aide au réconfort et à la consolation.

WILD ROSE : aide à retrouver l'intérêt des choses simples.

GENTIAN: favorise le retour à l'optimisme.

MUSTARD : pour ne pas sombrer dans de soudains et violents coups de cafard, de blues...

WILLOW : pour faire passer l'amertume, l'aigreur, l'acidité qui rongent intérieur.

ETUDE DE CAS - FLEURS DE BACH POUR LES FEMMES

GESTION DU POIDS

Les Fleurs de Bach pour aider à gérer l'obsession de la nourriture, aide à la persévérance et à la maîtrise de soi.

HEATHER : pour gérer la pensée obsessionnelle centrée sur soi et l'alimentation.

CENTAURY : pour être capable de se dire non face à une tentation alimentaire et gérer ses pulsions.

CHICORY : pour aider à retrouver la satiété.

ROCK WATER : pour aider à mettre en place de nouveaux rituels alimentaires.

CERATO : pour aider la décision de gérer ses pulsions alimentaires.

CHERRY PLUM : pour reprendre et garder le contrôle de soi face aux pulsions.

VERVAIN : aider à mettre en place une conduite alimentaire sans excès.