



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER  
LA PERINATALITE »

LES ALLIEES DE LA NATURE – 2ème TRIMESTRE  
LES ELIXIRS DE FLEURS ET LES EMOTIONS

## ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

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.

### EN REGLE GENERAL

#### Tout au long de la 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....

## ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

**Et en 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.

## ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

Les élixirs de fleurs suivants aideront à la l'hypersensibilité émotionnelle de ce 2ème trimestre de la grossesse:

- **CRAB APPLE**, pour vivre et accepter les changements au niveau de son nouveau corps
- **HONEYSUCKLE** , vivre le présent sereinement en laissant aller les émotions de son histoire passée
- **RED CHESTNUT**, pour reprendre confiance et se rassurer sur Bébé et sa bonne santé
- **SCLERANTHUS**, pour la gestion émotionnelle
- **WHITE CHESTNUT**, pour les pensées et inquiétudes qui troublent le sommeil
- **ASPEN**, pour apaiser les inquiétudes pour vivre la grossesse avec confiance et optimisme

## ACCOMPAGNER LES EMOTIONS DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE AVEC LES ELIXIRS DE FLEURS

### COMPOSITION DE FLEURS DE BACH POUR LE 2<sup>ÈME</sup> TRIMESTRE :

Cette composition aide à surmonter la fatigue et difficultés de sommeil, l'anxiété et les inquiétudes de l'avenir liés à la peur du changement.

→ Diluer 2 gouttes de chaque fleur de Bach dans  $\frac{3}{4}$  de litre d'eau et boire tout au long de la journée

**Crab apple + Aspen + Scleranthus + Honeysuckle + Red Chesnut**

En cas de pensée obsessionnelle et rumination : **White Chesnut**

En cas de grande fatigue et d'épuisement : **Hornbeam + Elm**

En cas d'impatience, d'hyperactivité : **Impatiens**

→ **Pour tout choc émotionnel, utilisation de Rescue**

## LES ALLIEES PLANTES DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE

### TISANES

#### **Préparer ce mélange pour la constipation :**

Mélanger  $\frac{1}{3}$  de chicorée et  $\frac{2}{3}$  de romarin. Verser 2 cuillères à café du mélange dans 25 cl d'eau froide. Porter à ébullition, laissez bouillir 5 minutes. Couper le feu, couvrir et faire infuser 5 minutes et Filtrer

Rajouter 1 cuillère à café de miel avec 1 goutte d'huile essentielle de gingembre.

Boire 1 ou 2 tasses par jour.

#### **Préparer ce mélange pour les cystites :**

Ajouter à 25 cl d'eau froide, 2 cuillères à café de Busserole. Porter à ébullition, laissez bouillir 5 minutes. Couper le feu, couvrir et faire infuser 5 minutes et Filtrer

Boire 3 tasses par jour pendant 1 semaine

## LES ALLIEES PLANTES DU 2<sup>ème</sup> TRIMESTRE

### **Préparer ce mélange pour les problèmes de sommeil :**

Ajouter à 25 cl d'eau froide, 2 cuillères à café du mélange de plantes Aubépine + Passiflore + Oranger. Porter à ébullition, laissez bouillir 5 minutes. Couper le feu, couvrir et faire infuser 5 minutes et Filtrer

Rajouter 1 cuillère à café de miel avec 1 goutte d'huile essentielle de Petit Grain Bigaradier.

Boire 3 tasses par jour

### **HYDROLATS**

#### **Pour les problèmes veineux**

Ajouter à un brumisateuse ou flacon à spray les hydrolats de Menthe poivrée, Cyprès de Provence et Genévrier

1 cuillère à soupe pour chaque hydrolat et compléter d'eau de source le reste du flacon

Brumiser sur les jambes en commençant par les chevilles et remonter jusqu'aux genoux tout en complétant par un massage pression

#### **Pour le stress et la nervosité**

50 ml d'Hydrolat de Camomille romaine, 50 ml d'Hydrolat de Fleur d'oranger et 50 ml d'Hydrolat de lavande fine

Dans un flacon, mélanger ces 3 hydrolats

A prendre 3 fois par jour, 1 cuillère à café