

DR BACH: DES FLEURS POUR CHASSER LES PEURS

Médecin homéopathe et bactériologiste anglais, **Edward Bach** exerce après la Première Guerre mondiale. Son expérience sur le terrain lui fait comprendre qu'il existe des liens étroits entre l'apparition d'une maladie et un état d'esprit non harmonieux. Afin de lutter contre ces stress nocifs, le Dr Bach prépare des élixirs de fleurs en suivant un protocole très précis. Ainsi, ces fleurs doivent être parfaitement épanouies et ne peuvent être manipulées que par une feuille de la même plante. Immersées dans l'eau pure, elles restent ensuite exposées quelques heures au soleil. Le liquide est mélangé à du cognac, l'alcool servant de conservateur (pour les enfants, on utilise plutôt du sirop d'érable). En Angleterre, ces remèdes sont repris dans la pharmacopée et doivent donc respecter des normes d'hygiène et d'étiquetage assez stricts.

• **Pour qui?** Tous ceux subissant des émotions négatives ou un stress intense. Le Dr Bach désire que chacun parvienne à résoudre seul ses ennuis et déniche son traitement le plus adéquat. Il n'élabore pas de théorie compliquée mais propose juste 38 remèdes (les élixirs floraux ou les fleurs du Dr Bach) combattant un état d'esprit à l'origine de symptômes digestifs, de troubles du sommeil. Tels la peur, l'incertitude, le manque d'intérêt, l'hypersensibilité, le découragement... A ces 38 fioles, le bon docteur en a ajouté une: le *Rescue Remedy*, soit le remède de secours composé de cinq autres élixirs et réservé aux états de crises physiques ou psychologiques intenses (traumatisme, angoisse, choc, trac, etc.).

• **Comment les utiliser?** 2 ou 3 gouttes, absorbées dans un verre d'eau au moins 4 fois par jour, améliorent le bien-être. Le *Rescue* peut être consommé quotidiennement, jusqu'à 20 fois, tant que les symptômes perdurent. Le plus compliqué reste parfois de déterminer ses propres émotions!

• **Comment ça marche?** Difficile à dire car, contrairement à la phytothérapie, utilisant les principes actifs des plantes, les élixirs ne contiennent aucun élément issu de la fleur. Pourtant, l'approche a ses adeptes qui, après avoir essayé, sont devenus accros. Et là, on peut y aller les yeux fermés, les solutions sont sans danger, ni effets secondaires.

• **Côté pratique:** certains médecins homéopathes et phytothérapeutes connaissent généralement ces élixirs. Edward Bach a longuement expliqué les indications de ses remèdes dans *La guérison par les fleurs* (éd. Le courrier du livre, _). Les flacons sont disponibles en pharmacies, dans certaines boutiques d'alimentation naturelle, auprès de distributeurs spécialisés ou via Internet (7 à 10 € les 10 cc).

REPORTERS



ISOPIX