



# Les élixirs floraux pendant la grossesse



## Qu'est-ce que c'est ?

Les élixirs floraux du docteur Bach (fleurs de Bach) ne sont pas des médicaments, ni des remèdes phytothérapeutiques habituels, ni des préparations homéopathiques (tout en lui étant complémentaire) et n'ont rien à voir avec les huiles essentielles ou les hydrolats.

## À quoi servent-elles ?

Les bouleversements émotionnels étant nombreux de la conception jusqu'au post partum et la vie de famille, les fleurs de Bach sont d'excellentes alliées pour **soutenir nos émotions**, en nous aidant à développer la qualité dont nous avons besoin à un instant T.

## Comment ça marche ?

Elles **agissent sur la psyché de façon douce** (en passant par le système sanguin, puis nerveux par les méridiens) afin de laisser à la conscience la liberté de choisir comment répondre à leur action.

## Comment sont-elles préparées ?

**A partir de plantes sauvages**, par solarisation ou ébullition.

Le conservateur naturel de la préparation est l'alcool (ou en version sans alcool au sirop d'érable possible chez le laboratoire Deva).



## Quelles sont les contre-indications ?

La **seule** et unique contre-indication à l'utilisation des fleurs de Bach (avec alcool) est d'être un **alcoolique sevré**.

### Et pendant la grossesse ?

**RASSUREZ-VOUS**, les fleurs de Bach même avec alcool ne posent aucun problème. A posologie respectée, le volume d'alcool journalier ingéré est le même que celui d'un melon mûr, ou que d'autres aliments que vous consommez pendant la grossesse.

**Il existe des fleurs de Bach sans alcool**, diluées dans du sirop d'érable (67% de sucre « pur » dans le flacon).

→ Je ne vous les recommande pas particulièrement, la grossesse étant une période où la sensibilité au sucre est augmentée. Je vous les déconseille même en cas de diabète gestationnel ou de prédispositions à celui-ci.

Si vous n'êtes pas rassurée d'ingérer les élixirs floraux par voie orale en raison de l'alcool, il est tout à fait possible et efficace de **les utiliser par voie cutanée**, afin que l'alcool s'évapore avant que l'élixir ne pénètre dans votre corps.

### Interactions médicamenteuses

Par leur nature d'agir au niveau vibratoire, elles n'auront **aucune interaction** avec les médicaments et compléments alimentaires.

### Effets secondaires

Elles n'apportent **aucun effet secondaire**, et si toutefois l'élixir était mal adapté à votre besoin, vous ne ressentirez aucun effet, mais jamais d'effet négatif.

## Utilisation

### Comment les consommer ?

Les fleurs de Bach peuvent se consommer de différentes manières :

- **En interne** : directement pures sous la langue, ou à boire diluées dans de l'eau. ATTENTION l'eau perd l'information à partir de 60°C, donc pas de fleurs de Bach dans une boisson trop chaude. OK dans un jus de légumes ou de fruits.
- **En cutané** : sur l'intérieur des poignées, dans la paume de la main, sur les tempes en massage, sur une compresse à laisser poser, ou bien dans l'eau du bain...
- **En énergétique**, vous pouvez aussi tenter quelques gouttes sous l'oreiller.

### Quelles sont les posologies ?

**Elles vous seront indiquées de manières personnalisées**, en fonction du mode d'utilisation. De manière générale, pour un adulte\* et pour 1 fleur de Bach :  
2 à 4 gouttes, 4 fois par jour.

\*Les posologies seront différentes pour les nourrissons et les enfants selon leur âge.

→ C'est la **répétition de la prise qui est utile pour l'efficacité**, et non la quantité de gouttes par prise (par exemple, si vous oubliez une prise, ne doublez pas la dose de la suivante, mais refaites une nouvelle prise un peu plus tard).



## Quel sera le résultat ?

**Pour observer un résultat**, il faut en général laisser passer **une dizaine de jours à 3 semaines**. Vous pouvez d'abord ressentir que quelque chose ne va pas bien émotionnellement, c'est le processus normal de libération émotionnelle.

Plus précisément :

- 7 jours (1 à 7) « d'entrée en résonance »  
→ Les symptômes émotionnels peuvent s'amplifier
- 7 jours (7 à 14) où « le travail se fait »  
→ On peut ressentir que quelque chose se passe mais on ne saurait dire quoi
- 7 jours « d'ancrage » (14 à 21)  
→ L'ancrage de l'émotion positive s'opère

## Comment les choisir ?

Je vous recommande les laboratoires [Deva](#) ou [Nelson](#).  
Vous pouvez vous les procurer en ligne, en magasins BIO ou en pharmacie.

S'il vous a été recommandé plusieurs fleurs de Bach, 2 options :

- Vous pouvez les prendre toutes en même temps (au maximum de 7 fleurs de Bach à la fois) de manière individuelle (selon posologie personnalisée recommandée).
- Vous pouvez [composer votre élixir personnalisé](#) sur le site internet du laboratoire Deva.



## Répertoire des 38 fleurs de Bach originales

Il existe aussi des composés « tout prêts » des plusieurs fleurs entre elles.



**aigremoine**  
état Soucis intérieurs  
effet Harmonie visible



**bourgeon de marronnier**  
état Difficultés à apprendre  
effet Expériences assimilées



**charme**  
état Manque de confiance  
effet Assurance retrouvée



**chèvrefeuille**  
état Nostalgie  
effet Notion du présent



**dame d'onze heures**  
état Chagrin  
effet Réconfort



**gentiane**  
état Découragement  
effet Persévérance



**hêtre**  
état Intolérance  
effet Esprit ouvert



**impatiente**  
état Irritation  
effet Indulgence



**mélèze**  
état Attente de l'échec  
effet Confiance en soi



**noyer**  
état Peur du changement  
effet Transitions acceptées



**pin**  
état Sentiment de culpabilité  
effet Paix intérieure rétablie



**prunus**  
état Perte de contrôle de soi  
effet Calme et santé mentale



**verveine**  
état Insistance, Stress  
effet Tranquillité, apaisement



**ajonc**  
état Désespoir, accablement  
effet Désirs et projets retrouvés



**bruyère**  
état Sentiment de forte solitude  
effet Communication et sociabilisation



**châtaignier**  
état Eroulement, effondrement  
effet Lueur d'espoir



**chicorée**  
état Egoïsme  
effet Amour donné et partagé



**eau de roche**  
état Exigence, dureté  
effet Souplesse



**gnaveille**  
état Hésitation  
effet Equilibre retrouvé



**hottonie des marais**  
état Orgueil  
effet Humilité



**marronnier blanc**  
état Manque de solution  
effet Esprit clarifié



**mimule**  
état Phobies  
effet Courage



**olivier**  
état Epuisement  
effet Renouveau physique et mental



**plumbago**  
état Esprit influençable  
effet Choix affirmés



**saule**  
état Insatisfaction, aigreur  
effet Acceptation



**vigne**  
état Autorité  
effet Esprit dévoué



**avoine sauvage**  
état Doutes, indécision  
effet Objectifs clairs



**centaurée**  
état Soumission  
effet Activité renaissante



**chêne**  
état Hyperactivité  
effet Repos apaisant



**clématite**  
état Rêve, absence  
effet Retour à la réalité



**églantine**  
état Résignation  
effet Vie pimentée



**hélianthème**  
état Panique  
effet Détresse apaisée



**houx**  
état Jalousie  
effet Soupçons gommés



**marronnier rouge**  
état Anticipation du malheur  
effet Confiance en la vie



**moutarde**  
état Mélancolie soudaine  
effet Joie de vivre



**orme**  
état Débordement  
effet Force d'accomplissement



**pommier sauvage**  
état Dégoût de soi  
effet Purification



**tremble**  
état Appréhensions obsédantes  
effet Confiance en l'inconnu

