

# ELIXIRS & CO

Les fleurs de Bach authentiques

## *Le guide* DES ÉLIXIRS UNITAIRES AUX FLEURS DE BACH



## L'HISTOIRE DES FLEURS DE BACH



Elles ont été découvertes par un médecin anglais, le Dr Edward Bach, chercheur en bactériologie et homéopathe reconnu.

Il identifia les propriétés bienfaisantes de 38 fleurs, connues sous le nom de fleurs de Bach, dans la régulation des émotions.

### ■ Que sont les fleurs de Bach ?

- Les fleurs de Bach sont des produits naturels à base de fleurs sauvages et d'eau de source.
- Leurs propriétés sont captées et conservées dans du brandy bio à 40°.

### ■ A quoi servent-elles ?

- Elles permettent de retrouver le bien-être du corps et de l'esprit.
- Elles aident à équilibrer les états émotionnels par exemple le stress, l'anxiété, les peurs...

### ■ A qui s'adressent-elles ?

- A tous ceux qui cherchent une réponse naturelle aux difficultés du quotidien.
- A toute la famille : adultes, enfants...

Totalement naturelles, elles ne présentent ni contre indication ni effets secondaires.

## LA MÉTHODE ORIGINALE DU DR BACH

Le Dr Bach a mis au point une méthode originale pour capter et préserver les principes actifs de ces fleurs.

■ **Cueillette artisanale de fleurs sauvages** dans un environnement sain, en dehors de toutes pollutions industrielles ou animales.

### ■ Procédé de solarisation ou d'ébullition

- La solarisation convient aux fleurs fragiles et permet une diffusion lente de leurs principes actifs sans dégradation.
- L'ébullition convient aux fleurs issues de végétaux pérennes, le plus souvent ligneux : buissons, arbustes, arbres.

■ **Adjonction de brandy BIO** à 40° à part égale avec l'eau florale

■ **Dilution au 1/250<sup>ème</sup>** dans du brandy BIO à 40°.



*Ébullition*



*Solarisation*



## *Aigremoine*

N°1

Nom botanique : Agrimonia eupatoria

Nom anglais : Agrimony

***Pour ceux qui cachent leur sensibilité  
et leur souffrance sous un masque jovial***

L'aigremoine (*Agrimonia eupatoria*) est une plante herbacée connue et utilisée depuis l'Antiquité pour ses vertus médicinales. La légèreté de ses fleurs contraste avec la racine de l'aigremoine qui s'enfouit loin dans le sol.

Le docteur Bach la destinait à des gens qui souffrent et qui cachent souvent leur tourment sous des sourires et de la jovialité. Même tristes et préoccupés, les tempéraments aigremoine dissimulent leurs préoccupations sous le masque de la jovialité. L'humour et l'action leur permettent de se dérober à des souffrances intimes qu'ils ne souhaitent pas faire partager. L'élixir aigremoine aide à atteindre la paix intérieure en s'ouvrant à ses propres faiblesses et en acceptant de les affronter.



## *Ajonc*

N°13

Nom botanique : Ulex europaeus

Nom anglais : Gorce

***Pour ceux qui ont une attitude résignée***

L'ajonc (*ulex europaeus*) pousse en masses touffues sur des terrains pauvres. Il démarre sa floraison en automne et la poursuit de longs mois, témoignant d'une énergie durable. Il incarne une vigueur quasi sauvage.

Le docteur Bach a choisi l'ajonc pour venir en aide à ceux qui vivent une perte d'espoir très profonde, ils ont abandonné la croyance que quelque chose puisse être fait pour eux. L'élixir s'adresse à ceux qui n'y croient plus, qui sont plongés dans une résignation pessimiste. L'ajonc redonne de l'espoir et la capacité de trouver du positif même au cœur d'une vie difficile.



## *Avoine sauvage*

N°36

Nom botanique : *Bromus ramosus*

Nom anglais : Wild oat

***Pour ceux qui sont perdus face à la multitude de choix possibles***

Appelée par le docteur Bach avoine sauvage, (*Bromus ramosus*) cette herbe des bois et des clairières a des tiges qui se courbent et penchent lors de la floraison estivale.

Alors que les épis de l'avoine sauvage s'accrochent partout, l'éllixir tiré de ses fleurs concerne ceux qui ne s'agrippent à rien. Ils touchent à tout sans parvenir à faire aboutir leurs projets, ce qui les frustre et les mécontente. Le remède s'adresse, aux personnes qui dilapident leur énergie en naviguant d'une occupation à l'autre et ne parviennent pas à se fixer. L'éllixir contribue à faire émerger des objectifs et à aider à s'y tenir.



## *Bourgeon de marronnier*

N°7

Nom botanique : *Aesculus hippocastanum*

Nom anglais : Chestnut bud

***Pour ceux qui répètent les mêmes erreurs***

Le docteur Bach a sélectionné le bourgeon de marronnier (*Aesculus hippocastanum*), une singularité, puisqu'à l'exception de l'eau de roche, les autres préparations concernent des fleurs. Les bourgeons incarnent l'arbre en devenir, une nature qui se renouvelle d'une année à l'autre.

L'éllixir de bourgeon de marronnier s'adresse à ceux qui répètent leurs erreurs comme s'ils n'apprenaient rien de la vie, ne sachant pas en tirer des leçons. Aux impulsifs qui agissent ou répondent sans prendre le temps de la réflexion. « Ce remède doit nous aider à tirer pleinement parti de nos expériences quotidiennes et à nous voir, nous et nos erreurs, comme les autres nous voient », indiquait le Dr Bach.



## *Bruyère*

N°14

Nom botanique : *Calluna vulgaris*

Nom anglais : Heather

***Pour ceux qui sont trop centrés sur eux-mêmes, égocentriques***

La bruyère (*calluna vulgaris*), habituée des lieux sauvages pousse en colonies. Ses racines secrètent une substance qui inhibe la croissance des autres végétaux, ce qui n'en fait pas le symbole de l'altruisme.

Comme en écho, son élixir est celui de l'égoïsme. Il concerne ceux qui vampirisent l'attention par besoin d'être écoutés. Même si cette soif de se raconter peut s'expliquer par des épreuves ou des souffrances réellement vécues, l'attitude importune. La bruyère développe la capacité de s'occuper et de s'intéresser aux autres.



## *Centaurée*

N°4

Nom botanique : *Centaureum umbellatum*

Nom anglais : Centaury

***Pour ceux qui répètent les mêmes erreurs***

La petite centaurée (*centaurium umbellatum*), d'une apparence discrète, est parfois difficile à repérer, surtout avant l'épanouissement de ses fleurs roses. Elles se ferment dès que le temps se met au gris.

Cet effacement est à mettre en parallèle avec les états émotionnels associés à l'élixir centaurée, destiné, selon le docteur Bach, à ceux qui sont trop désireux d'aider. Dévouement et oubli de soi, volonté trop faible, passivité sont aussi des traits de caractère de la personnalité centaurée. Le remède fait prendre conscience de ses propres désirs, ce qui permet de les affirmer et de dire non quand cela s'avère nécessaire.



## Charme

N°17

Nom botanique : *Carpinus betulus*

Nom anglais : Hornbeam

***Pour ceux qui manquent d'allant,  
qui traînent des pieds***

Le charme (*carpinus betulus*) met longtemps à croître. Son développement peut être associé à une certaine lenteur et à un attermoisement.

L'élixir de charme concerne justement ceux qui sont lents au démarrage par lassitude ou fatigue, surtout mentale. Ils peinent à sortir du lit, manquent de tonus pour reprendre le travail après une convalescence, des vacances ou au lendemain d'un week-end, traversés par le « blues du lundi matin ». Le remède est un starter qui redonne du nerf, de l'énergie, et plus d'appétit de vivre.



## Châtaignier

N°4

Nom botanique : *Catanea sativa*

Nom anglais : Sweet chestnut

***Pour ceux qui ont une attitude désespérée***

Vieil habitué des forêts européennes, le châtaignier (*Catanea sativa*) a su traverser les millénaires. Les premières traces de son apparition remontent à huit millions d'années, ce qui signe sa résistance. Toute sa structure incarne force et endurance.

L'élixir de châtaignier fournit de l'énergie quand on se sent au fond du trou sans plus de ressources à mobiliser. Il aide à passer le cap d'une situation ou d'épreuves vécues comme insurmontables avec un sentiment de grande solitude. Il donne la force d'affronter l'inconnu.



## Chêne

N°22

Nom botanique : *Quercus robur*

Nom anglais : Oak

***Pour ceux qui sont en activité permanente  
et ont du mal à décrocher.***

Le chêne (*quercus robur*), possède une longévité impressionnante et même moribond, il peut continuer à donner feuilles et glands. Sa vitalité s'exprime dans la solidité de son bois dans ses bourgeons qui peuvent se développer en nouvelles branches des années après leur apparition. Tout en lui suggère robustesse et résistance.

Le chêne qui symbolise l'endurance concerne les courageux qui ne baissent jamais les bras, et ceux qui sont engagés dans une poursuite obstinée de la performance. Il s'agit de tenir à tout prix, d'aller jusqu'au bout, malgré l'épuisement L'élixir allège les tensions intérieures, apporte de la légèreté et permet une circulation plus harmonieuse de l'énergie.



## Chèvrefeuille

N°16

Nom botanique : *Lonicera caprifolium*

Nom anglais : Honeysuckle

***Pour les nostalgiques du passé***

Les fleurs aux corolles blanches teintées de rouge du chèvrefeuille (*Lonicera caprifolium*) exhalent un parfum suave qui se développe la nuit, moment où elles attirent de nombreux papillons affairés à puiser leur nectar. Elles évoquent un monde nocturne, voire onirique, comme séparé des activités de la journée.

Le docteur Bach a choisi cette fleur pour ceux qui vivent dans le passé. Pour les personnes qui ne s'attendent pas à retrouver un bonheur aussi intense que celui qu'ils ont connu. L'élixir s'adresse aux nostalgiques des années écoulées, Il les aide à s'ancrer dans l'ici et maintenant.



## *Chicorée*

N°8

Nom botanique : *Cichorium intybus*

Nom anglais : Chicory

***Pour ceux qui ont tendance à être trop possessifs***

La chicorée sauvage (*Cichorium intybus*) est une plante vivace aux fleurs sensibles à l'ensoleillement qui ne s'ouvrent que le matin. Les feuilles qui sortent au ras du sol s'étalent à l'horizontale et occupent le terrain, ce qui gêne la croissance des autres végétaux.

Des caractéristiques à mettre en parallèle avec le caractère des personnes Chicorée, tel que le docteur Bach l'a défini. Une « chicorée » occupe le terrain en monopolisant l'attention. Elle affiche un comportement possessif envers l'entourage, se mêle volontiers des affaires des autres, et n'hésite pas à faire du chantage affectif pour arriver à ses fins. Si elle donne, elle attend en retour. Le remède aide à retrouver une générosité naturelle, à se comporter de façon altruiste et désintéressée.



## *Clématite*

N°9

Nom botanique : *Clematis vitalba*

Nom anglais : Clematis

***Pour les nostalgiques du passé***

La clématite (*clematis vitalba*) est une liane sauvage et commune qui lance ses tiges à l'assaut des buissons et des haies pour grimper toujours plus haut vers le ciel. Cette allure aérienne de la clématite sauvage a retenu l'attention du docteur Bach.

La clématite est la fleur des distraits et des rêveurs qui vivent la tête dans les nuages et se réfugient dans leurs songes, indifférents aux choses du quotidien. Les pieds pas tout à fait sur terre, comme la plante qui fugue vers le haut, les « Clématite » se cognent souvent, perdent leurs clefs ou leur chemin. Le remède aide à améliorer le contact avec le réel et pour les tempéraments artistes, à concrétiser leurs visions.





## *Dame d'onze heure*

N°29

Nom botanique : *Ornithogalum umbellatum*

Nom anglais : Star of Bethléhem

**Pour ceux qui ont vécu un choc émotionnel,  
un chagrin**

La dame d'onze heure (*ornithogalum umbellatum*) est également appelée Etoile de Bethléhem. Ses fleurs en étoile d'un blanc brillant sont à l'origine de son nom. Elles s'ouvrent quand le soleil est au zénith et se ferment dans l'après-midi, manège régulier répété jour après jour.

Elle aide au réconfort et à la consolation des peines et des chagrins. Elle apporte du réconfort à ceux qui sont accablés et ne parviennent pas à reprendre le dessus à la suite d'une mauvaise nouvelle, d'un accident, ou du souvenir d'épreuves passées, aux personnes qui sont dans une souffrance trop grande et trop profonde pour reprendre le dessus.



## *Eau de roche*

N°27

Nom botanique : *Aqua petra*

Nom anglais : Rock water

**Pour ceux qui ont une attitude rigide, stricte**

Même si elle appartient au répertoire des élixirs floraux, l'eau de roche (*aqua petra*) n'est pas prélevée à partir d'un végétal. Il s'agit d'une eau prélevée en milieu naturel. Cette eau est dynamisée par son exposition au soleil dans un bol de verre comme les autres remèdes préparés par solarisation. Le docteur puisa la sienne au pays de Galles dans un vieux puits sacré qui portait le nom de « source de roche ».

Le remède s'adresse aux perfectionnistes, à ceux qui s'imposent des règles de vie contraignantes ou rigides et qui s'y tiennent : régimes à perpétuité, programme sévère d'exercices épuisants... Comme les eaux sauvages qui ruissèlent librement, il apporte souplesse et spontanéité. Il suscite aussi plus d'indulgence envers soi-même.



## *Eglantine*

N°37

Nom botanique : Rosa canina

Nom anglais : Wild rose

***Pour ceux qui ont vécu un choc émotionnel,  
un chagrin***

L'églantine (rosa canina) est la cousine sauvage de la rose. Elle pousse avec profusion dans les haies. Ses fleurs s'épanouissent en début d'été. Leur délicatesse contraste avec les épines de ses tiges qui égratignent facilement et s'accrochent avec ténacité.

A l'opposé, l'élixir convient aux comportements résignés et apathiques, à ceux qui se laissent porter par les événements, sans ambition ni réelle joie de vivre. Ils s'intéressent peu à ce qu'ils font, installés dans un ennui ou une indifférence chronique, qui peut les rendre solitaires. Le remède aide à réveiller la vitalité, l'envie de bouger et incite à prendre des initiatives.



## *Gentiane*

N°28

Nom botanique : Aqua petra

Nom anglais : Gentiana amarella

***Pour ceux qui ont une attitude de doute,  
de pessimisme***

Petite plante herbacée, la gentiane (gentiana amarella), fleurit en fin d'été et pousse plutôt sur des collines d'alpage. Ses fleurs s'ouvrent ou se ferment selon le temps qu'il fait.

La gentiane concerne les caractères à la négativité ancrée, qui voient d'abord le mauvais côté d'une situation, plutôt que le bon. De façon générale, la fleur s'adresse à ceux qui se découragent vite et doutent de pouvoir poursuivre ce qu'ils ont entrepris, à ceux qui baissent les bras au premier échec. Selon les mots du dr Bach, « cette plante vous donnera du courage en toute occasion, vous fera comprendre que l'échec n'existe pas lorsque vous faites tout votre possible, quel que soit le résultat ».



## *Gnavelle annuelle*

N°28

Nom botanique : *Scleranthus Annuus*  
Nom anglais : *Scleranthus*

***Pour ceux qui ont vécu un choc émotionnel,  
un chagrin***

La gnavelle annuelle (*Scleranthus annuus*) est une toute petite plante sauvage aux tiges enchevêtrées. Elle produit en fin d'été de discrètes fleurs en forme d'étoiles. Elle passe si inaperçue qu'il faut la traquer le nez au ras du sol.

Son emplacement changeant comme son apparence désordonnée sont à mettre en parallèle avec l'attitude versatile du caractère « gnavelle » défini par le docteur Bach. Il destinait cet élixir aux hésitants chroniques, aux personnes en proie aux sautes d'humeur, et à l'indécision. Il s'agit d'apaiser pour prendre plus vite des décisions.



## *Hélianthème*

N°26

Nom botanique : *Helianthemum nummularium*  
Nom anglais : *Rock rose*

***Pour ceux qui ont de fortes peurs,  
des paniques, des terreurs***

Lors de ses longues balades dans la campagne britannique, le docteur Bach s'arrêta sur l'hélianthème (*helianthemum nummularium*), petite plante vivace aux fleurs jaune d'or, qui, comme le tournesol, suit la course du soleil dans le ciel en se tournant vers lui.

Une personne « hélianthème » se révèle très sensible à son environnement, comme la fleur envers le rayonnement solaire. Cette réceptivité aiguise sa vulnérabilité, et une peur secrète l'habite.

L'hélianthème est utile en cas de terreur profonde. Par exemple quand on se réveille tétanisé après un cauchemar, ce qui est notamment le cas des enfants en proie à des terreurs nocturnes.



## *Hêtre*

N°3

Nom botanique : *Fagus sylvatica*

Nom anglais : Beech

### ***Pour ceux qui ont une attitude critique, intolérante***

Le hêtre (*fagus sylvatica*), à la silhouette élancée, dégage une aura de calme et de force. Il pousse en solitaire, d'autant que son système racinaire s'étale à l'horizontale.

Il s'adresse à ceux qui aiment de l'ordre, la ponctualité et sont intolérants envers les imperfections et les faiblesses de leur entourage. Avec un sens aiguisé de la critique, ils ne laissent rien passer et repèrent d'abord ce qui cloche. Le remède incline à plus de tolérance et de respect envers les choix et les comportements des autres, et plus de souplesse dans les relations.



## *Hottonie des marais*

N°34

Nom botanique : *Hottonia palustris*

Nom anglais : Water Violet

### ***Pour ceux qui ont une attitude distante, fière***

L'hottonie des marais (*hottonia palustris*) est une petite plante aquatique aux feuilles finement découpées, qui flotte à la surface des cours d'eau.

L'élixir d'hottonie des marais convient à ceux qui aiment la solitude, affichant parfois, un sentiment de supériorité. Les solitaires concernés par ce remède « sont distants, laissent les gens en paix et vont leur propre chemin », expliquait aussi le docteur.

L'élixir les rend plus sociable, aide à la communication et facilite la communication avec autrui.



## *Houx*

N°15

Nom botanique : *ilex aquifolium*

Nom anglais : Beech

***Pour ceux qui ont une attitude susceptible,  
envieuse, jalouse***

Le Houx (*ilex aquifolium*) par sa grande résistance à la période hivernale est depuis l'antiquité symbole de la vie et de la résistance.

Le houx convient à ceux dont les émotions négatives s'extériorisent dans un comportement destructeur : colère et rage agressive, envie, suspicion, désirs de vengeance, jalousie. Le houx contribue à éloigner la colère et l'envie. Il aide à passer au-dessus des sentiments d'envie et de jalousie que l'on garde au fond de soi et qui peuvent créer une antipathie envers les autres.



## *Impatiente*

N°18

Nom botanique : *Impatiens glandulifera*

Nom anglais : Impatiens

***Pour ceux qui sont irritables, nerveux.***

L'impatiente (*impatiens glandulifera*) est une fleur qui peut devenir invasive. Elle lâche ses graines de manière explosive, ce qui contribue à sa prolifération.

L'impatiente a été la première fleur choisie par Bach, en résonance avec son état d'esprit du moment, quand il était pressé par ses nouvelles recherches. Il la destinait à « ceux qui sont vifs d'esprit et d'action. Cette rapidité peut rendre intolérant, voire irritable quand on trouve que rien ni personne ne va assez vite. L'elixir régule l'énergie et la tension nerveuse, calme les hyperactifs.



## *Marronnier blanc*

N°35

Nom botanique : *Aesculus hippocastanum*

Nom anglais : White chestnut

### ***Pour ceux qui tournent en rond mentalement***

Le dr Bach a employé le marronnier blanc (*Aesculus hippocastanum*) à deux reprises, pour ses bourgeons ainsi que pour ses fleurs. Regroupées en grappes, elles s'ouvrent à profusion mais produisent peu de graines.

Ce foisonnement floral qui fructifie si peu est une illustration évocatrice du remède, destiné aux hyperactifs, à ceux dont les pensées envahissantes et obsessionnelles tournent en rond dans la tête sans aboutir. Ce dialogue intérieur qui se répète en boucle nourrit souvent les insomnies. Le marronnier blanc est conseillé pour apporter calme et clarté d'esprit.



## *Marronnier rouge*

N°25

Nom botanique : *Aesculus carnea*

Nom anglais : Red chestnut

### ***Pour ceux qui sont excessivement inquiets pour les autres***

Originaire d'Asie mineure, le Marronnier rouge (*aesculus carnea*) est souvent planté dans les parcs et jardins publics.

La fleur de marronnier rouge est connue pour sa capacité à réguler l'émotivité. Elle convient aux personnes dominées par la peur ou l'appréhension et qui ne peuvent pas s'empêcher d'être anxieuse pour les autres, en arrivant même à ne plus penser à elles-mêmes.

Nora Weeks, la collaboratrice du docteur, raconte que ce dernier découvrit ce remède un jour où, s'étant gravement blessé au jardin, il avait ressenti l'angoisse communicative de son entourage. Le marronnier rouge va aider à se faire moins de soucis pour les autres, à faire la part entre soi et autrui.



## *Mélèze*

N°19

Nom botanique : Larix decidua

Nom anglais : Larch

### ***Pour ceux qui se sentent incapables en comparaison des autres***

Bel arbre au tronc droit, le mélèze (larix decidua) offre une image contrastée de stabilité et de dénuement cyclique, quand en hiver, il affiche une longue silhouette déplumée.

L'éllixir de mélèze est destiné ceux qui n'osent pas se lancer voire n'essaient même pas, par crainte de l'échec. La comparaison avec la réussite des autres suscite un sentiment d'infériorité. L'éllixir donne de l'élan pour des prises de risque, une meilleure affirmation de soi, éveillant l'aptitude à saisir sa chance.



## *Mimule*

N°20

Nom botanique : Mimulus guttatus

Nom anglais : Mimulus

### ***Pour ceux qui sont excessivement inquiets pour les autres***

La Mimule, (mimulus guttatus) fait partie de toutes premières fleurs sélectionnées par le docteur Bach. Il s'agit d'une petite plante sauvage renfermant de nombreuses graines, qui en se répandant, peuvent la rendre invasive. Elle prospère en bord de rivière et risque d'être emportée par les courants. Un mode d'être évoquant la force et le courage.

Par opposition, l'éllixir Mimule concerne les peurs. Celles qui sont identifiées : peur de la maladie, de la douleur, des accidents, peur d'être seul. Les peurs de la vie quotidienne précisait le docteur Bach. L'éllixir donne de l'assurance et encourage à dépasser ses craintes.



## *Moutarde*

N°21

Nom botanique : *Sinapis arvensis*

Nom anglais : Mustard

***Pour ceux qui éprouvent de la tristesse  
sans raison***

La moutarde, (*sinapis arvensis*) est une plante particulièrement envahissante quand le terrain lui plait. On la rencontre aujourd'hui sur les talus et les bas-côtés des routes.

Elle aide à soigner les coups de blues surgissant sans raison apparente. Le Dr Bach destinait la moutarde à « ceux qui sont sujets à des moments sombres ou même de désespoir, comme si un nuage noir et froid au-dessus d'eux leur cachait la lumière et la joie de vivre. Moutarde contribue à chasser cet état dépressif aussi soudain qu'inexplicable et à renouer avec la gaieté et la paix intérieure.



## *Noyer*

N°33

Nom botanique : *Mimulus guttatus*

Nom anglais : Walnut

***Pour ceux qui ont du mal  
à s'adapter au changement***

Connu depuis l'Antiquité, le noyer (*juglans regia*) a été l'objet de nombreuses croyances, parfois contradictoires. Le noyer secrète de la juglone, une substance plus ou moins toxique qui empêche certaines plantes de pousser dans son environnement immédiat. Dormir dans l'ombre d'un noyer a même été tenu pour dangereux.

Selon les mots de Bach, « le remède donne constance et protection contre les influences extérieures ». Il s'adresse à ceux qui affrontent un changement, quel qu'il soit : déménagement, accouchement, rupture amoureuse, deuil, déménagement, départ en vacances, etc.





## Olivier

N°23

Nom botanique : *Olea europaea*

Nom anglais : Olive

### ***Pour ceux qui éprouvent de la tristesse sans raison***

L'olivier (*olea europaea*) symbolise, depuis l'Antiquité, la paix et la victoire. Il a besoin de chaleur et de soleil pour s'épanouir. Arbre à la croissance lente, il vit vieux, semblant même quasi-immortel.

Le docteur Bach le faisait préparer chez des amis en Italie.

Ses inépuisables trésors d'énergie viennent en renfort quand la fatigue, les soucis ou la maladie ont usé et qu'on a épuisé ses ressources personnelles pour lutter. Il aide à retrouver de la vitalité, après un accouchement par exemple, ou pendant une maladie, et apporte un soutien lors d'une convalescence ou d'une activité nécessitant de durs efforts.



## Orme

N°11

Nom botanique : *Ulmus procera*

Nom anglais : Elm

### ***Pour ceux qui ont la sensation d'être submergés par les tâches ou les problèmes***

Le docteur Bach s'intéressa à l'orme (*ulmus procera*) au moment où il complétait la gamme de ses élixirs avec des plantes qu'il sélectionnait à un rythme soutenu, à raison d'une par semaine. De quoi être exténué devant la tâche à accomplir. On peut imaginer que le dr Bach a pu penser à son propre cas en le destinant à « ceux qui font du bon travail.

L'élixir d'orme s'adresse aux personnes efficaces et compétentes épuisées par trop de travail ou de responsabilités. L'élixir redonne de l'assurance pour affronter la situation et se sortir de cette défaillance temporaire.



## *Pin*

N°10

Nom botanique : *Pinus sylvestris*

Nom anglais : Pine

***Pour ceux qui ont l'habitude de culpabiliser,  
de se rendre responsable de tout.***

Le pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) est un conifère au tronc droit avec une coiffe d'aiguilles qui se décomposent au sol stérilisant les alentours. Avec son feuillage persistant, il a été un des symboles de l'immortalité.

L'élixir de pin concerne ceux qui se sentent coupables et responsables de tout ce qui ne va pas. Se faisant une image dévalorisée d'eux-mêmes, ils ne se sentent pas à la hauteur de leurs idéaux. et sont souvent en train de s'excuser. « Ils travaillent dur et souffrent beaucoup des fautes qu'ils s'attribuent », notait le dr Bach à leur propos. L'élixir aide à prendre de la distance envers sa culpabilité, à s'accepter tel que l'on est.



## *Plumbago*

N°5

Nom botanique : *Ceratostigma willmottiana*

Nom anglais : Cerato

***Pour ceux qui sont influençables***

Les fleurs bleues électriques du plumbago (*Ceratostigma willmottiana*) ont popularisé cet arbuste originaire de Chine. C'est un arbuste aux tons changeants selon leur maturité, une versatilité à mettre en parallèle avec les états plumbago.

Le dr Bach destinait le remède à ceux qui n'osent pas suivre leurs intuitions : « ils n'ont pas assez de confiance en eux-mêmes pour pouvoir prendre des décisions autonomes. Ils demandent toujours conseil aux autres. L'élixir aide à retrouver confiance et à suivre son intuition dans ses choix en écoutant sa « petite voix » intérieure.



## *Pommier sauvage*

N°10

Nom botanique : *Pinus sylvestris*

Nom anglais : Pine

***Pour ceux qui ne se sentent pas nets,  
souillés, qui sont vite dégoutés***

Le pommier sauvage (*malus sylvestris*), offre un contraste saisissant entre l'éclat rose de ses boutons de fleurs et son tronc tortueux.

L'élixir est le « purificateur », l'un des grands remèdes du docteur Bach.

Il est recommandé dans tous les cas où prédominent des sensations de dégoût ou de souillure. Cet élixir destiné à « ceux qui se sentent comme s'il y avait quelque chose de pas très net en eux », selon les termes du Docteur Bach, apporte une sensation de purification. Le pommier sauvage permet une meilleure acceptation de soi, et aide à remettre choses et événements à leur juste place.



## *Prunus*

N°6

Nom botanique : *Prunus cerasifera*

Nom anglais : Cherry plum

***Pour ceux qui ont peur de perdre le contrôle  
d'eux-mêmes, de faire d'horribles choses***

Le prunus (*prunus cerasifera*) est un petit arbre dont les fleurs immaculées sont ponctuées de fines étamines dorées. Leur blancheur éclatante dégage une impression de clarté lumineuse. De quoi chasser les idées les plus noires.

L'élixir est en effet destiné à ceux qui vivent dans une tension extrême car ils craignent de ne plus pouvoir se contenir. Ils redoutent de laisser exploser leur colère. Cette angoisse de passer à l'acte ou de devenir fou peut accompagner d'idées suicidaires.

L'élixir aide à renouer avec le calme intérieur. « Le prunus chasse toutes les mauvaises idées et donne à celui qui souffre force mentale et confiance » expliquait le docteur Bach.



## Saule

N°38

Nom botanique : Salix vittelina

Nom anglais : Willow

***Pour ceux qui sont amers, aigris,  
dans le ressentiment***

Dans l'Antiquité grecque le saule (salix vittelina) était associé à la fois à la mort et à la fertilité. Opposition que sa structure met en scène et ses racines très profondes longues branches flexibles signent sa grande vitalité.

Bach indique le saule « pour ceux qui ont souffert de l'adversité ou de l'infortune et trouvent cela difficile à accepter sans plainte ou ressentiment, car ils jugent surtout la vie d'après le succès qu'elle apporte. Ils sentent qu'ils n'ont pas mérité une si grande épreuve, que c'était injuste, et ils s'aigrissent ». Conseillé à ceux qui se lamentent avec amertume sur un sort qu'ils jugent injuste, le saule les aider à prendre leurs responsabilités tout en renouant avec la joie de vivre.



## Tremble

N°2

Nom botanique : Populus trémula

Nom anglais : Aspen

***Pour ceux qui ont des craintes,  
des angoisses imprécises, des prémonitions***

Le tremble (Populus trémula) pousse en lisière de forêt. Il doit son nom à son feuillage léger qui tressaille au moindre souffle.

La mise en parallèle avec les états émotionnels associés au tremble est l'une des plus lisibles. L'élixir concerne les peurs et les angoisses diffuses, une hypersensibilité à fleur de peau qui capte les moindres variations de l'environnement. Les enfants qui ont des terreurs nocturnes ou peur de monstres mystérieux quand ils se mettent au lit devraient tirer profit du tremble. Le remède est tenu pour sécurisant et protecteur.



## *Verveine*

N°31

Nom botanique : *Verbena officinalis*

Nom anglais : Vervain

***Pour ceux qui sont stressés, fervents, volontaires, en font trop.***

La verveine officinale (*verbena officinalis*) est une plante des talus et bords de chemin d'allure modeste.

Une discrétion en opposition avec l'exubérance et l'enthousiasme des caractères Verveine. Une personnalité « verveine » développe des idées et des projets qu'elle veut à tout prix faire partager. Elle déploie toute son énergie pour y arriver. Elle en fait trop, tourne à plein régime jusqu'à se fatiguer et à lasser l'entourage. L'élixir verveine aide à retrouver un juste milieu et, avec moins de rigidité dans l'attitude et plus de décontraction, à laisser les autres respirer et penser à leur guise.



## *Vigne*

N°32

Nom botanique : *Vitis vinifera*

Nom anglais : Vine

***Pour ceux qui ont une attitude dirigiste, autoritaire***

Comme l'olivier, la vigne (*vitis vinifera*) n'est pas caractéristiques de la campagne anglaise. Le docteur Bach fit préparer ces deux remèdes par des amis habitant en Italie. Quand elle a été laissée à l'abandon ou qu'elle n'a pas été domestiquée par l'homme, la vigne est une liane envahissante.

En écho avec les débordements d'une vigne sauvage, le remède s'adresse à ceux qui imposent leur autorité, quitte à ne pas tenir compte de l'opinion des autres. Il concerne les ambitieux, parfois sévères, cassants, voire violents, qui ne doutent ni de leurs compétences ni de leur supériorité. L'élixir vigne apaise les tyrans domestiques, et éveille la douceur et l'empathie.

## POUR VOUS AIDER A SÉLECTIONNER LES FLEURS QUI VOUS CONVIENNENT

Cochez les 7 réponses maximum qui correspondent le mieux à votre état émotionnel

### I - PEURS & INSÉCURITÉ

- Vous éprouvez de fortes peurs, des paniques, des terreurs.  
Héliantheme / Rock-rose n°26
- Vous avez des phobies (ou des petites peurs)  
ex : araignées, ascenseur, peur du noir, etc...  
Mimule / Mimulus n°20
- Vous avez peur de perdre le contrôle de vous-même ou de perdre votre sang-froid.  
Prunus / Cherry plum n°6
- Vous avez des craintes, des angoisses imprécises, des prémonitions.  
Tremble / Aspen n°2
- Vous êtes excessivement inquiet(e) pour les autres et redoutez ce qui peut arriver.  
Marronnier rouge / Red chestnut n°25

### II - DOUTES & INCERTITUDES

- Vous cherchez souvent l'avis des autres et le suivez contre votre propre gré.  
Plumbago / Cerato n°5
- Vous hésitez souvent entre deux choses, vous passez par des hauts et des bas.  
Gnabelle / Scleranthus n°28
- Vous êtes pessimiste, facilement découragé(e), souvent dans le doute.  
Gentiane / Gentian n°12
- Vous vous résignez facilement en acceptant la fatalité : « à quoi bon ? »  
Ajonc / Gorse n°13
- Vous repoussez tout à plus tard, vous vous sentez paresseux(se).  
Charme / Hornbeam n°17
- Vous êtes perdu(e) face à la multitude des choix possibles.  
Avoine sauvage / Wild oat n°36

### III - MANQUES D'INTÉRÊT

- Vous êtes rêveur(se), absent(e), distrait(e), dans votre monde, déconnecté(e) des réalités quotidiennes.  
Clématite / Clematis n°9
- Vous êtes nostalgique du temps passé, souvent dans le regret.  
Chèvrefeuille / Honeysuckle n°16
- Vous êtes résigné(e), abattu(e) et n'avez pas envie d'être dérangé(e).  
Églantine / Wild-rose n°37
- Vous vous sentez épuisé(e) moralement, physiquement, « vos batteries sont à plat ».  
Olivier / Olive n°23
- Vous ruminez, les idées tournent en rond dans votre tête.  
Marronnier blanc / White chestnut n°35
- Vous êtes lent(e), vous répétez les mêmes erreurs.  
Bourgeon de marronnier / Chestnut bud n°7
- Vous avez des accès de tristesse sans raison.  
Moutarde / Mustard n°21

### IV - SOLITUDE

- Vous avez des moments de nervosité, d'irritabilité, d'impatience.  
Impatiente / Impatiens n°18
- Vous êtes distant(e), fier(e), vous avez peu d'amis qui comptent vraiment.  
Hottonie des marais / Water violet n°34
- Vous ne pensez qu'à vous, écoutez peu les autres et détestez être seul(e).  
Bruyère / Heather n°14

### V - VULNÉRABILITÉ & ÉMOTIVITÉ

- Vous cachez votre sensibilité et vos souffrances sous un masque jovial.  
Aigremoine / Agrimony n°1
- Vous êtes timide, vous avez des difficultés à dire non même quand vous en avez envie.  
Centaurée / Centaury n°4
- Vous avez du mal à vivre les changements et à vous adapter.  
Noyer / Walnut n°33
- Vous êtes susceptible, jaloux(se), envieux(se), rancunier(e).  
Houx / Holly n°15














































### VI - TRISTESSE & DÉPRIME

- Vous avez l'impression d'être nul(le).  
Mélèze / Larch n°19
- Vous vous sentez submergé(e) par les tâches ou les problèmes.  
Orme / Elm n°11
- Vous avez l'habitude de culpabiliser et de vous rendre responsable de tout.  
Pin / Pine n°24
- Vous avez vécu un choc émotionnel.  
Dame d'onze heure / Star of bethlehem n°29
- Vous vous sentez désespéré(e), vous avez des difficultés à voir le bout du tunnel.  
Châtaignier / Sweet chestnut n°30
- Vous êtes en activité permanente sans pouvoir décrocher.  
Chêne / Oak n°22
- Vous avez l'impression que la vie est injuste, vous êtes amer(e) et aigri(e).  
Sauge / Willow n°38
- Vous voudriez éliminer des aspects de vous-même (physiques ou moraux) qui vous déplaisent.  
Pommier sauvage / Crab apple n°10

### VII - RELATIONNEL DIFFICILE

- Vous avez tendance à être possessif(ve), ou manipulateur(trice) en prétextant votre amour ou votre affection.  
Chicorée / Chicory n°8
- Vous avez tendance à être excessif(ve), à vouloir toujours repousser les limites.  
Verveine / Vervain n°31
- Vous aimez le pouvoir, diriger et dominer les autres, vous êtes autoritaire.  
Vigne / Vine n°32
- Vous êtes critique, intolérant(e), vous jugez sévèrement les autres.  
Hêtre / Beech n°3
- Vous êtes dur(e) avec vous-même, puriste, strict(e), rigide.  
Eau de roche / Rock water n°27

# LE DR BACH A CLASSÉ LES 38 FLEURS EN 7 GROUPES CORRESPONDANT AUX 7 ETATS EMOTIONNELS

<p><b>PEURS &amp; INSECURITE</b></p>  <p>Pour retrouver la paix intérieure</p>	<p>Hélianthème Rock rose</p> 	<p>Mimule Mimulus</p> 	<p>Prunus Cherry plum</p> 	<p>Tremble Aspen</p> 	<p>Marronnier rouge Red chetsnut</p> 			
<p><b>DOUTES &amp; INCERTITUDES</b></p>  <p>Pour l'affirmation de ses choix et le courage de persévérer</p>	<p>Plumbago Cerato</p> 	<p>Gnaveille Scleranthus</p> 	<p>Gentiane Gentian</p> 	<p>Ajonc Gorse</p> 	<p>Charme Hornbean</p> 	<p>Charme Hornbean</p> 		
<p><b>MANQUES D'INTERET</b></p>  <p>Pour soutenir la joie d'être</p>	<p>Clématite Clematis</p> 	<p>Chèvrefeuille Honeysuckle</p> 	<p>Eglantine Wild rose</p> 	<p>Olivier Olive</p> 	<p>Marronnier blanc White chetsnut</p> 	<p>Marronnier blanc White chetsnut</p> 	<p>Moutarde Mustard</p> 	
<p><b>SOLITUDE</b></p>  <p>Pour favoriser la communication et le dialogue</p>	<p>Hottonie Water violet</p> 	<p>Impatiens Impatiens</p> 	<p>Bruyère Heather</p> 					
<p><b>VULNERABILITE &amp; EMOTIVITE</b></p>  <p>Pour favoriser l'estime de soi</p>	<p>Agreimoine Agrimony</p> 	<p>Centauree Centuary</p> 	<p>Noyer Walnut</p> 	<p>Houx Holly</p> 	<p>Dame d'onze heure Star of Bethléhem</p> 	<p>Saule Willow</p> 	<p>Chêne Oak</p> 	<p>Pommier sauvage Crab apple</p> 
<p><b>TRISTESSE &amp; DEPRIME</b></p>  <p>Pour retrouver l'apaisement la confiance en la vie</p>	<p>Mélèze Larch</p> 	<p>Pin Pine</p> 	<p>Orme Elm</p> 	<p>Châtaignier Sweat chestnut</p> 	<p>Eau de roche Rock water</p> 			
<p><b>RELATIONNEL DIFFICILE</b></p>  <p>Pour favoriser la souplesse et l'ouverture des autres</p>	<p>Chicorée Chicory</p> 	<p>Verveine Vervein</p> 	<p>Vigne Vine</p> 	<p>Hêtre Beech</p> 				

# ELIXIRS & CO

Les fleurs de Bach authentiques

## CHARTRE DE QUALITÉ

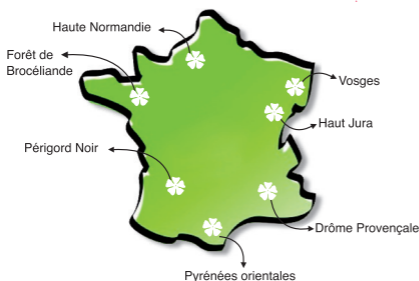
■ Nous sommes restés strictement fidèles à la méthode de préparation artisanale inventée par le Docteur Bach et décrite dans ses ouvrages.

*fleurs sauvages - brandy bio à 40° - dilution au 1/250<sup>ème</sup>*



Nous sommes membre fondateur de la Guilde des fleurs de Bach qui atteste de la qualité de nos produits.

■ Nos essences de fleurs, élaborées de façon artisanale à partir de fleurs sauvages, proviennent de sites de cueillette situés partout en France. Elles sont toutes contrôlées et certifiées bio par Ecocert.



■ Tous nos produits sont fabriqués et conditionnés dans notre propre atelier du Gard dans le sud de la France.



**Elixirs & Co**

53, rue des Batignolles 75017 - Paris - France

Tél : + 33 (0)1 40 54 70 00 Fax : + 33 (0)1 47 66 23 32

[www.lesfleursdebach.com](http://www.lesfleursdebach.com)

