

CHOISIR SON REMEDE

Les « Fleurs de Bach » et autres élixirs floraux sont des remèdes destinés à nous aider à traiter nos « états d'être négatifs » (Dr. Bach). Il n'est cependant pas si simple qu'il y paraît de trouver le bon remède. Comment faire ?

- 1) Lire attentivement les « portraits » de chaque élixir, et tenter de trouver celui qui nous correspond le mieux dans l'instant.
- 2) On peut facilement se dire que chaque remède nous convient tant il est souvent vrai que nous sommes passé par des moments négatifs. Dans ce cas, l'important est de traiter soit l'urgence, soit ce qui nous dérange le plus au moment du choix.
- 3) Noter que cet état négatif peut être dû à un choc passé, lequel a laissé sa marque. En particulier dans les formes d'angoisse ou de dépression. Dans une telle situation, prendre « Star of Bethléem » (n°29) afin de se libérer du choc.
- 4) Lorsque la situation est trop confuse, « Holly » (15) et « Wild oat » (36) la clarifie et facilite quelques semaines plus tard le choix.

- 5) Enfin, si l'urgence paraît nécessiter de traiter plusieurs états, il est tout à fait possible de prendre deux ou trois remèdes en même temps.

La posologie suggérée par le Dr. Edward Bach lui-même est de 4 gouttes au lever ou au coucher. Le remède peut être absorbé directement ou dans un peu d'eau.