



## Pour mincir en douceur : buvez l'âme des fleurs avec les fleurs de Bach...

MAI 31, 2016 | BY CHANTAL | MIEUX CONNAÎTRE LES PLANTES, NON CLASSÉ

**Si vos émotions sont apaisées,  
votre corps le sera aussi !**



Un régime c'est déjà difficile à tenir alors mieux vaut ne pas être trop stressé pour arriver à maintenir le cap sur nos objectifs. Pour ne pas reprendre ses kilos, il faut **gérer ses émotions** afin de garder son calme. Aussi, pour gérer vos tensions et maigrir en douceur, les élixirs de Bach sont de précieux alliés.

Les élixirs floraux ont été mis au point au début de XXème siècle par le Docteur Bach (1886-1936) qui partait du principe selon lequel certains états émotionnels négatifs peuvent avoir une influence sur notre bien-être. Les fleurs de Bach agissent selon une logique imparable pour soigner les maux du quotidien (angoisse, kilos en trop, **eczéma**, maux de tête...).



RECHERCHER UN  
ARTICLE :

### CATÉGORIES

- ▶ [Aromathérapie](#)
- ▶ [Astuces jardinage](#)
- ▶ [Dossiers](#)
- ▶ [J'ai testé pour vous](#)
- ▶ [Mieux connaître les plantes](#)
- ▶ [Non classé](#)
- ▶ [Recettes naturelles ménagères](#)
- ▶ [Recettes naturelles santé](#)
- ▶ [Vie du Blog](#)

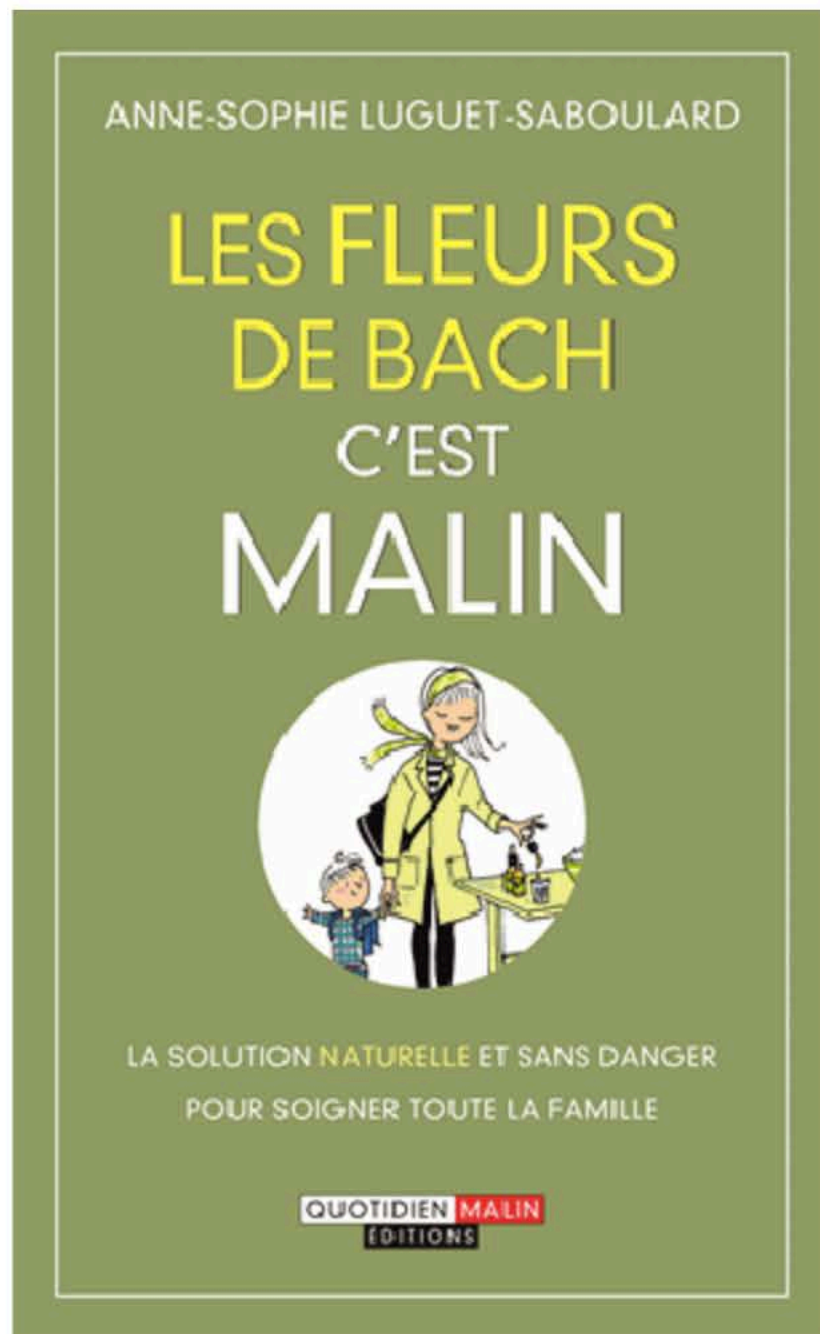


Découvrez  
**helloco\*ton**

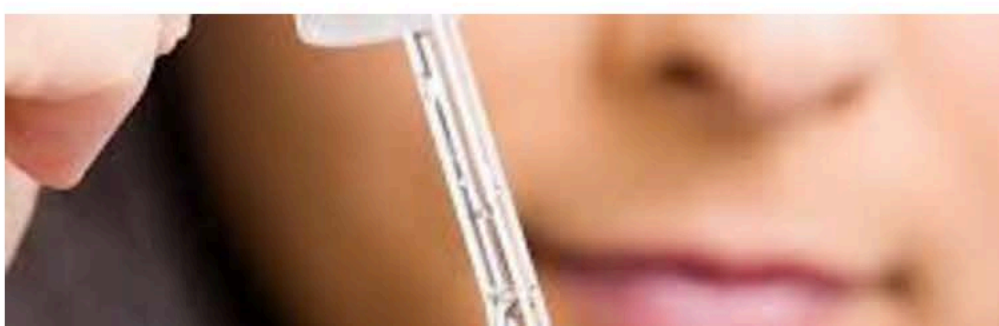




Si vous ne connaissez pas encore les bienfaits des fleurs de Bach ou si vous désirez en savoir plus sur leurs bienfaits , je vous recommande un petit livre de poche MALIN et très pratique d'Anne-Sophie Luguet-Saboulard paru chez [www.editionsleducs.com](http://www.editionsleducs.com). Vous y trouverez dans ce guide, tout ce qu'il faut savoir sur les fleurs de Bach, des conseils pour en faire profiter toute votre famille et de nombreux remèdes naturels.



Pendant votre cure minceur,  
Les fleurs de Bach  
équilibrent vos émotions :



## BOUTIQUE

Livres

## RECHERCHER UN PRODUIT :

Recherche pour :

## PRODUITS

**Soupes brûle-graisses**  
6,00€



**Le régime Campbell :**  
**Pour une alimentation 100**  
**% végétale**  
8,00€



**Maigrir sain sans faire de**  
**régime**  
17,00€



**Créer ses cosmétiques et**  
**parfums bio : 30 recettes**  
**faciles et gourmandes à base**  
**d'huiles essentielles**  
15,20€



**Nouveau manuel complet**  
**du distillateur liquoriste :**  
**contenant l'art de fabriquer les**  
**sirops: , les esprits parfumés,**  
**les huiles essentielles, les eaux**  
**distillées, les ratafias et les**  
**hypocras**  
20,40€



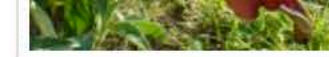
vos **fruits de mer** à emporter

## ARTICLES COMPLÉMENTAIRES



Le sésame : une petite  
graine très précieuse  
pour la forme !





L'Iris (Germanica  
L. iridacées), majestueux,  
royal et vertueux



Le Muguet de Mai

Outre ses 38 élixirs de base, le Dr Bach avait mis au point, un remède d'urgence destiné à nous aider en cas de «coup dur» ! Cet élixir contient un mélange de 5 fleurs : hélianthème, étoile de Bethléem, impatience, prunus et clématite. **RESCUE**, élixir de secours, est très utile pour nous aider à affronter une épreuve brutale qui risque de bouleverser l'appétit et de nous faire reprendre, en quelques repas compensatoires, les kilos que nous avons mis des semaines à perdre à force de volonté et privations.



[www.ladromeprovencale.com/essence de secours](http://www.ladromeprovencale.com/essence-de-secours)

Chacun sait que nos émotions contrôlent en permanence notre appétit. Pour ma part, dès que je suis stressée, j'ai tendance à me ruer sur le sucre... et ce n'est pas une chose à faire pour garder la ligne alors je contrôle avec les fleurs de Bach ! C'est bien connu, de nombreuses personnes ont tendance à manger plus pour compenser leur peine, leur souffrance ou leur déception : un élixir conviendra donc à chaque personnalité mais les conseils d'un spécialiste en Fleurs de Bach seront utiles pour définir la (ou les plantes) qui vous aider à suivre un régime sans faillir.

#### **Vous pouvez essayer les élixirs suivants :**

**-Impatiens (impatience)** peut apaiser ceux qui se précipitent sur le repas. La sensation de satiété leur est étrangère et se resservir ne les effraie pas.

**-Cherry-Plum(prunus)** s'adresse à ceux qui sont incapables de contrôler leurs pulsions alimentaires.

**-Oak (chêne)** agit sur ceux qui ressentent le besoin de manger pour résister aux assauts de l'entourage.

**-Vervain( verveine)** convient à ceux qui vont jusqu'au bout de leurs idées, d'un projet, d'un livre... et d'une assiette.

**-Walnut (noyer)** aide à changer les habitudes et permet de s'installer dans de nouveaux comportements alimentaires.



Ces extraits subtils de fleurs qui harmonisent nos états d'âme, vont vous aider à lutter contre l'anxiété et la nervosité, souvent présents en période de régime. Ces élixirs floraux sont disponibles en pharmacie, parapharmacie et sur internet.

Voici une bonne adresse  
pour acheter vos élixirs floraux :



**Vous pourrez commander tranquillement :**

**Impatience, Prunus, Chêne, verveine et noyer**

**sur le site très naturel de**

**[www.drome-provencale.com/elixirs-floraux](http://www.drome-provencale.com/elixirs-floraux)**



Puisqu'en cas de stress, on a tendance à manger plus d'aliments gras et sucrés pour se sentir apaiser, le laboratoire **NataVea** innove aujourd'hui en créant une gamme bio de cocktails concentrés:

**ZEN et *Slim***

Cette gamme contient des plantes concentrées et des fleurs de Bach pour traiter les états émotionnels.





Pour plus de minceur et moins de stress,

je vous propose une petite visite très zen sur

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

où vous trouverez toutes les informations nécessaires

concernant ces **compléments alimentaires**.



## Articles Complémentaires:

1. **Les Fleurs de Bach : la florathérapie ou comment se soigner par les fleurs !**
2. **Mincir sans souffrir !**
3. **Bien-être : harmoniser ses émotions !**
4. **7 recettes naturelles pour vous aider à mincir avec les plantes**
5. **Pour votre maman : détente et fleurs en fête !**

Commentez mon article sur les réseaux sociaux

 Facebook

 Google +

 Wordpress

0 Comments

Sort by Oldest ▾



Add a comment...