L’angoisse, la peur, la tristesse, la colère et les ruminations mentales affaiblissent la capacité du système immunitaire à combattre l’ennemi et nous rendent plus sujets aux infections.   
Ralentissant notre rétablissement lorsque nous sommes malades, ils monopolisent une bonne partie de nos ressources immunitaires.

Pour rééquilibrer nos émotions, il existe une méthode simple et naturelle : les élixirs floraux du Dr Bach, médecin homéopathe anglais, dans les années 30. Connus sous le nom de fleurs de Bach, ils peuvent être utilisés ponctuellement ou en cure, par voie orale.

Se positionnant au centre d’un système où la santé et la connaissance de soi s’interpénètrent, et agissant sur les corps subtils, les fleurs de Bach vont jusqu’à faciliter un dialogue corps-âme-esprit, permettant une harmonisation intérieure, pour mieux appréhender les aléas de la vie, traverser les moments-clé, et même trouver sa juste place, au sens existentiel du terme, dans un monde en mutation.

Le complexe d’urgence est l’outil indispensable pour gérer les situations de crise émotionnelle dans la journée, le complexe d’urgence nuit, pour faciliter le sommeil, lorsque les tensions du quotidien empêchent notre calme mental.

Et une cure personnalisée conseillée par une professionnelle agréée en fleurs de Bach est recommandée pour traverser un vécu émotionnel particulier et singulier.

Faut-il ajouter cela ?

Carole Fournaise, conseillère agréée en fleurs de Bach, propose au cours de séances individuelles et collectives, un voyage au cœur de cette méthode, en présentant la philosophie du Dr Bach et les propriétés de ses 38 fleurs et des complexes d’urgence jour et nuit.

**Composition du remède d’urgence   
1-Etoile de Bethléem**   
**pour atténuer le choc  
2-Impatience**  
**pour apaiser la frustration et l’impatience  
3-Prunier**  
**pour garder la maîtrise de ses actions ou de sa pensée**  
**pour calmer l’impulsivité quand la crispation est forte  
4-Hélianthème  
pour transcender ses peurs et garder de l’assurance  
5-Clématite**   
**pour garder l’esprit clair, lucide et rester présent dans l’instant**

**Composition du remède d’urgence nuit   
1-Etoile de Bethléem**   
**pour atténuer le choc  
2-Impatience**  
**pour apaiser la frustration et l’impatience  
3-Prunier**  
**pour garder la maîtrise de ses actions ou de sa pensée**  
**pour calmer l’impulsivité quand la crispation est forte  
4-Hélianthème  
pour transcender ses peurs et garder de l’assurance  
5-Clématite**   
**pour garder l’esprit clair, lucide et rester présent dans l’instant  
6-Marronnier blanc  
pour calmer son mental**