

Pour vous détendre facilement

Des solutions douces contre l'inquiétude

Vous êtes anxieuse, toujours en train de vous faire du souci pour vos proches et même parfois pour vous ? Voici des aides naturelles.

Le + floral

Parmi les fleurs de Bach, préparations à base de plantes et de fleurs, voici celles qui répondront positivement à vos émotions. L'intérêt des élixirs floraux est de transformer l'état émotionnel négatif en attitude comportementale positive.

- **Aspen (peuplier tremble)** Pour retrouver l'optimisme et cesser de vivre dans l'appréhension et les prémonitions.



- **Cherry Plum (prunier myrobolan)** Pour redonner la maîtrise de soi quand les crises d'angoisse sont trop importantes, quand on ne gère plus, que l'on imagine le pire.
- **Heather (bruyère)** Pour aider à prendre du recul et ainsi à relativiser les choses.

- **Red Chestnut (marronnier rouge)** Pour se soucier des autres dans une mesure rationnelle, sans inquiétude excessive.

- **Walnut (noyer)** Pour calmer les excès de sensibilité (pleurs devant un film ou le journal télévisé, par exemple).

En pratique. Rapides et très simples d'utilisation, il suffit de prendre 2 gouttes de la fleur choisie, pures sous la langue ou diluées dans un verre d'eau.

Pour une meilleure efficacité, gardez les gouttes quelques secondes dans la bouche avant de les avaler. Renouvelez 4 fois par jour, 20 minutes avant chaque repas, ou bien juste avant ou pendant une situation angoissante ou stressante. Vous pouvez aussi utiliser la



Le conseil Maxi

Pensez aux exercices de respiration comme la sophrologie ou le yoga. Sinon, vous pouvez aussi prendre un petit carnet et noter vos ressentis. Quelle situation déclenche une crise ? Quelles sont les raisons objectives d'avoir peur, les raisons subjectives ? Cette pratique devrait vous aider à y voir plus clair.

fleur de Bach en friction : 2 gouttes à l'intérieur des poignets, sur le plexus solaire et la nuque, ou bien derrière les oreilles.

Le + homéopathie

Pour rassurer les personnes très angoissées : *Sepia*. Pour lutter contre la peur de la mort, les craintes au quotidien : *Aconitum napellus*.

Le + aromathérapie

- **L'huile essentielle de basilic** est utile aux personnes ayant des difficultés à dormir, aux dépressifs et aux anxieux. Elle est très forte et concentrée, donc mieux vaut l'utiliser avec précaution. Vous pouvez l'appliquer mélangée avec une huile végétale bio en frictions sur les poignets (en les frottant l'un contre l'autre et en respirant), sur les muscles, les articulations, le plexus solaire. Ne l'appliquez surtout pas pure sur la peau.

- **La marjolaie** a des vertus calmantes capables de soulager l'anxiété, les angoisses, insomnies, migraines... À utiliser en friction sur le plexus solaire – diluée dans de l'huile d'amande, par exemple – sur la nuque, la colonne vertébrale.

Recettes express pour être relax

Dans une cuillère à soupe de base pour bain ou dans un verre de lait entier ou demi-écrémé, diluez 15 gouttes d'huile essentielle de lavandin et 10 gouttes de marjolaie. Ajoutez cette préparation à votre bain chaud et relaxez-vous. Créez une ambiance plus décontractante en allumant quelques bougies et séchez-vous sans vous rincer pour continuer à profiter de ce bain aromatique.



POUR EN SAVOIR PLUS
Les Fleurs de Bach, c'est malin, de A.-S. Luguet-Saboulard, éditions Leduc.s. quotidiennalin.com/maxi.