

Forme

SPORT Des fleurs pour garder la pêche

Utilisés pour réguler les émotions, les élixirs floraux ont aussi des bénéfices physiques. Voici les plus indiqués pour se maintenir en forme avant, pendant ou après l'activité sportive. Repérez celui qui vous convient...

Il n'y a pas que les huiles essentielles et les tisanes pour nous remettre sur pied avec des plantes ! Fondée par le médecin homéopathe britannique Edward Bach au début des années 1930, la thérapie par les élixirs floraux traite à la fois l'état émotionnel et les symptômes physiques qu'il implique. Ces élixirs sont fabriqués à partir de fleurs sauvages cueillies au pic de leur forme. Ces dernières ont macéré au soleil ou ont été portées à ébullition. Les essences mères issues de cette infusion sont fortement diluées. Mélangées avec de l'eau et un peu d'alcool (type cognac) ou de la sève d'érable, elles conservent les vertus énergétiques des plantes. En plus des trente-huit Fleurs de Bach dont est issu le fameux remède antichoc Rescue (« porter secours », en anglais), il existe aujourd'hui des élixirs de végétaux provenant de tous les continents. De quoi reprendre des forces !

DÉTENDRE SES MUSCLES

J'ai trop tiré sur la corde

Votre fleur le pissenlit

Qui veut aller loin ménage sa monture. C'est le message du pissenlit, qui aide les perfectionnistes ou ceux qui se laissent déborder par leur enthousiasme à écouter les signaux de leur corps quand il leur indique de lever le pied. Il invite à la relaxation et chasse les tensions musculaires.

J'ai souvent des courbatures

Votre fleur le bourgeon de marronnier (Chestnut Bud)

Pensez-vous à vous hydrater et à vous échauffer avant un effort ? Cet élixir traite les douleurs musculaires survenant après une séance à cause des mauvaises habitudes dont on n'arrive pas à se départir. Il encourage à rompre avec les schémas répétitifs qui nuisent à notre bien-être.

J'ai la nuque raide

Votre fleur la lavande

Indiquée en cas de surmenage mental et physique, cette fleur soulage les contractures du cou et des épaules. Il apaise les inquiétudes qui font raidir la nuque quand vous enchaînez les crunchs ou celles qui nuisent à l'oxygénation du cerveau au point de provoquer des maux de tête.



RÉCUPÉRER APRÈS UNE BLESSURE

Je soigne mes bleus

Votre fleur l'arnica

Un hématome peut rendre un mouvement plus douloureux. Connue en homéopathie pour éviter les contusions après un choc, cette fleur sous forme d'élixir soulage également les traumatismes. Et ce, que ces impacts soient récents ou anciens, physiques ou psychologiques.

J'accélère ma guérison

Votre fleur la brunelle

Pas toujours facile de reprendre les exercices après un arrêt maladie ou une intervention chirurgicale. Ce « guérisseur » défatigue. Il aide aussi à accepter de se sentir affaibli lors d'une période de convalescence, tout en remotivant pour recouvrer des forces rapidement.

J'accepte de reprendre le sport doucement

Votre fleur l'impatience (Impatiens)

Une entorse ou autre blessure nécessite un temps de repos. Mais les tempéraments très actifs ont du mal à le respecter. Comme son nom l'indique, cette fleur fournit un remède anti-impatience. Sur le plan physique, il soulage les douleurs articulaires, les contusions dues à des chutes et l'hypertension, autant de symptômes souvent générés par un agacement excessif et des gestes impulsifs.