

# LE PLANTIVORE

ARTISAN RESPONSABLE



## Informations Générales Pratiques

Depuis les années 1930, les 38 élixirs de fleurs découverts par le médecin anglais Edouard BACH ont aidé des millions de personnes avec une constante efficacité. Sachant que chaque humain est unique, il convient à chacun d'identifier ce qu'il ressent puis de choisir la ou les fleurs correspondantes à ses émotions.

Toutefois, pour répondre aux difficultés que pourrait éprouver certaines personnes à choisir parmi les 38 préparations de fleurs unitaires, nous avons conçu dès 1988 des formules de fleurs associées pour gérer les problèmes émotionnels les plus fréquents. Ce sont les COMPLEXES FLORAUX aux fleurs de BACH.

## Conseils d'utilisation

Présentées sous forme de flacons compte-gouttes de 10 ml pour les UNITAIRES, de 20 ml pour les COMPLEXES FLORAUX ou encore en spray (pour leur utilisation en « ambiance »), ces préparations peuvent être utilisées par tous sans risque d'effets indésirables, de surdosage, d'accoutumance, soit de façon ponctuelle pendant quelques jours, soit en cure de plusieurs semaines pour traiter un état émotionnel ancien ou chronique.

• *Par voie orale* : prendre 4 gouttes 3 fois par jour dans un peu d'eau de source plate ou mettre 12 gouttes dans une bouteille d'eau de source pour la journée, ou directement sous la langue lorsque vous en ressentez le besoin.

• *Par voie cutanée* : en massage (incorporée à une huile d'amande douce par exemple), diluée dans l'eau du bain (à raison d'une dizaine de gouttes), directement sur la face interne du poignet.

• *En vaporisation (spray)* : pour alléger l'atmosphère d'un lieu.

## Composition des flacons

Brandy bio à 20 % vol, élixirs de fleurs BIO au 1/250<sup>e</sup> en infusion aqueuse préparée selon la méthode originale préconisée par le Docteur BACH.

Toutes nos préparations sont certifiées biologiques par ECOCERT SAS FRANCE référencées sous FR-BIO-01, par la nouvelle réglementation européenne de 2010.

Nous possédons également une carte d'apporteur pour les plantes sauvages cueillies par nos soins sur des sites rigoureusement sélectionnés et, en cas de nécessité d'utilisation de fleurs cultivées, elles seront de culture biologique ou biodynamique.

POUR COMMANDER

24h/24 - 7j/7  
www.plantivore.fr  
DIRECT PRODUCTEUR

## 1 > ANALYSEZ

| Humeur   | Émotions non harmonisées (à maîtriser)                               |
|--|--|
| PEURS  | Sentiment de peur panique aiguë au fondement objectif                |
|  | Peur connue : Peur du noir, du vide, du lendemain, de la solitude    |
|  | Peur incontrôlée qui peut entraîner des actes destructeurs           |
|  | Peur vague sans pouvoir en déterminer la nature                      |
|  | Souci excessif du bien être des autres                               |
| INFLUENCABLE                                   | Inquiétude masquée par la gaïté et la décontraction                  |
|  | Incapacité à dire non, par souci de plaire                           |
|  | Doute ou influençabilité pendant une période de changement de vie    |
|  | Jalousie et envie sur tous les plans, révolte                        |
| RÉSIGNATION<br>DÉSÉPOIR                        | Complexe d'infériorité, attente d'un échec par manque de confiance   |
|  | Sentiment de culpabilité et d'être responsable des erreurs d'autrui  |
|  | Sentiment passager de ne pas être à la hauteur des tâches            |
|  | Moments de désespoir absolu  |
|  | Suites d'un choc physique, psychique ou spirituel (ancien ou récent) |
|  | Ressentiment, rancune, sentiment d'injustice                         |
| INCERTITUDE                                    | Combattant abattu et épuisé qui n'abandonne jamais                   |
|  | Sentiment d'être souillé, impur ou infecté                           |
|  | Manque de confiance en soi   |
|  | Indécis, versatile, revirements d'opinion                            |
|  | Doute de tout, pessimiste, sceptique                                 |
| SOLITUDE                                       | Découragé, désespéré   |
|  | Fatigue, lassitude mentale passagère ou durable                      |
|  | Incapacité à choisir   |
| MANQUE<br>D'INTÉRÊT<br>POUR LE<br>PRÉSENT      | Par moment, retenue orgueilleuse, avec sentiment de supériorité      |
|  | Impatience, irritabilité, réactions excessives                       |
|  | Égoïsme, besoin constant de public                                   |
|  | Rêveur, montre peu d'intérêt pour la réalité                         |
|  | Ne vit pas dans le présent, nostalgie du passé                       |
|  | Désintérêt total, capitulation intérieure                            |
| TROP<br>SOUÇIEUX<br>DES AFFAIRES<br>DES AUTRES | Fatigue extrême du corps et de l'esprit                              |
|  | Pensées répétitives, monologues et dialogues intérieurs              |
|  | Accès soudain et transitoire de profonde mélancolie                  |
|  | Répétition des mêmes erreurs sans profit des acquis vécus            |
|  | Personnalité possessive qui aime manipuler les autres,               |
| SECOURS  | Surmenage physique par excès de zèle pour une bonne cause            |
|  | Ambitieux, tyrannique, attitude de domination                        |
|  | Critique, incompréhension, nihilisme                                 |
|  | Sévérité excessive envers soi-même, conceptions rigides              |

Pour dépasser les états qui ébranlent notre système énergétique panique et confusion ; s'utilise également sur les animaux et les végétaux

## 2 > ATTEIGNEZ

| Humeur                                 | Émotions harmonisées (objectif)                           |
|--|---|
| CONFIANCE                              | En situation de crise donne force et confiance            |
|  | Courage personnel pour affronter le quotidien             |
|  | Calme, paix de l'âme                                      |
|  | Confiance en l'inconnu                                    |
| ÉQUILIBRE                              | Confiance en la vie                                       |
|  | Équilibre, bon discernement, objectivité                  |
|  | Sait quand dire oui mais aussi quand dire non             |
|  | Capacité et détermination à s'adapter aux changements     |
| COURAGE<br>ESPOIR                      | Compréhension des autres, harmonie intérieure             |
|  | S'attaque aux problèmes, analyse les situations           |
|  | Reconnaît ses erreurs et les accepte, humilité            |
|  | Sens des responsabilités, fortes capacités                |
|  | On a été égaré et l'on s'est retrouvé                     |
|  | Récupération de ses forces, clarté d'esprit               |
| VOLONTÉ                                | Attitude positive, devient l'artisan de son destin        |
|  | Sûr, persévérant, résistant                               |
|  | Magnanime, pureté, évolution spirituelle                  |
|  | Intuitif, curieux de tout, agit avec sagesse              |
|  | Concentration et esprit de décision                       |
| SOCIALITÉ                              | Capacité à vivre avec des conflits, confiance             |
|  | On sait qu'il ne faut jamais dire « jamais »              |
|  | Esprit vif, tête froide, sens pour le changement          |
| PRÉSENT<br>JOIE DE<br>VIVRE            | Peut exécuter plusieurs choses à la fois                  |
|  | À l'aise avec soi même, retenue discrète                  |
|  | Indulgence, délicatesse, compréhension d'autrui           |
|  | Forte intuition, sait écouter                             |
|  | Maitre de son imagination, participe au présent           |
|  | Vit au présent avec un rapport actif avec le passé        |
| COMPRÉHENSION<br>AUTORITE<br>NATURELLE | Trouve chaque jour un nouvel intérêt à la vie             |
|  | Semble disposer d'un réservoir d'énergie inépuisable      |
|  | État d'esprit équilibré, calme et clair                   |
|  | Traverse aussi bien les jours clairs que les sombres      |
|  | Tire un maximum d'enseignement des expériences            |
| SECOURS                                | Donne sans attendre de retour sans en éprouver le besoin  |
|  | Défend ses idées mais voit moins avec des oeillères       |
|  | Aide les autres à trouver leur propre voie                |
|  | Tolérant, on reconnaît l'Unité dans la multiplicité       |
| SECOURS                                | Peut mettre en pratique des idéaux élevés                 |
|  | Sang froid et calme, permet la prise de la bonne décision |

## 3 > CHOISISSEZ

| Nom anglais      | Nom français           | N° |
|------------------|------------------------|----|
| Rock Rose        | Hélianthème            | 26 |
| Mimulus          | Mimule                 | 20 |
| Cherry Plum      | Prunus                 | 6  |
| Aspen            | Tremble                | 2  |
| Red Chesnut      | Marronnier rouge       | 25 |
| Agrimony         | Aigremoine             | 1  |
| Centaury         | Centaurée              | 4  |
| Walnut           | Noyer                  | 33 |
| Holly            | Houx                   | 15 |
| Larch            | Mélèze                 | 19 |
| Pine             | Pin sylvestre          | 24 |
| Elm              | Orme                   | 11 |
| Sweet chesnut    | Châtaignier            | 30 |
| Star of Bethléem | Dame de onze heures    | 29 |
| Willow           | Saule                  | 38 |
| Oak              | Chêne                  | 22 |
| Crabe Apple      | Pommier sauvage        | 10 |
| Cérato           | Plumbago               | 5  |
| Scleranthus      | Scléranthe             | 28 |
| Gentian          | Gentiane               | 12 |
| Gorse            | Ajonc                  | 13 |
| Charme           | Charme                 | 17 |
| Wild Oat         | Avoine sauvage         | 36 |
| Water violet     | Hottonie des marais    | 34 |
| Impatiens        | Impatiente             | 18 |
| Heather          | Bruyère                | 14 |
| Clématis         | Clématite              | 9  |
| Honeysuckle      | Chèvrefeuille          | 16 |
| Wild Rose        | Églantier              | 37 |
| Olive            | Olivier                | 23 |
| White Chesnut    | Marronnier blanc       | 35 |
| Mustard          | Moutarde               | 21 |
| Chesnut Bud      | Bourgeon de marronnier | 7  |
| Chicory          | Chicorée               | 8  |
| Vervain          | Verveine               | 31 |
| Vine             | Vigne                  | 32 |
| Beech            | Hêtre                  | 3  |
| Rock Water       | Eau de Roche           | 27 |
| Rescue           | Secours                | 39 |

# CHOISISSEZ VOTRE COMPLEXE

## 1 PRESENCE POUR MIEUX SE CONCENTRER

Rêveurs, absents, distraits... Pour ceux qui s'éparpillent, manquent de concentration ou retombent toujours dans les mêmes schémas. Quand on se sent en décalage avec la réalité matérielle par manque de présence, d'attention ou de vigilance, optimise la mémoire.

## 2 VOLONTE POUR AVOIR CONFIANCE EN SOI

Pour les timides, ceux qui doutent et manquent de confiance en eux. Période de dévalorisation passagère ou permanente. Sentiment « d'être nul » ou « de ne pas y arriver »... L'élixir VOLONTÉ restaure l'estime de soi, aide à s'affirmer. Facilite en dose ponctuelle le passage à l'acte, la prise de parole en public...

## 3 APAISEMENT POUR APAISER LES CONFLITS

Apporte calme et sérénité ; respect et compréhension de soi et des autres dans les périodes d'agitation, de colère, de moments d'intolérance et d'irritation, de susceptibilité excessive et de possessivité. À conseiller sur plusieurs semaines aux adolescents en période de révolte ou de remise en cause, ainsi qu'aux jeunes enfants agités, par exemple à l'occasion de changements dans leur environnement.

## 4 DESACCOUTUMANCE POUR ROMPRE AVEC SES DEPENDANCES

Stimule la volonté et soutien la motivation. Permet de se libérer des liens pénibles ou douloureux, ainsi que des situations qui entravent la vie privée et professionnelle.

## 5 ESPOIR POUR RETROUVER SON OPTIMISME

Aide à « sortir du tunnel » dans tous les cas de tristesse et de découragement ; quand on se sent abattu, déprimé, hyperémotif, sans intérêt pour la vie...

## 6 VITALITE POUR RETROUVER SON ENERGIE

Sensation « d'être à plat », (fatigué, épuisé, las), « vidé » moralement et physiquement. Pour retrouver énergie et enthousiasme au quotidien.

## 7 SEXUALITE POUR SURMONTER SES DIFFICULTES

Dans les moments de grandes difficultés ou d'incapacité à exprimer sa sensualité et sa sexualité ; manque de désir, lassitude sexuelle, peur, désintérêt passager ou incapacité émotionnelle.

## 8 CONFIANCE POUR CALMER SES PEURS

Rassure, encourage et ranime la capacité à « faire face » et à « aller de l'avant ». Pour les natures inquiètes qui appréhendent l'avenir et redoutent le pire. En prise ponctuelle lors de moments d'anxiété, de peur ou d'angoisse.

## 9 STRESS POUR RELACHER LA PRESSION

En période d'hyperactivité, de pression et de tensions dans la vie personnelle ou professionnelle. Quand la sensation d'oppression gagne et pousse à en faire toujours plus. Quand le sommeil devient difficile, agité, le mental ne cède plus et tourne en sur régime. Engage au lâcher prise et ramène vers plus de tranquillité d'esprit.

## 10 DOUCE NUIT POUR LUTTER CONTRE L'INSOMNIE

Pour ceux qui ont du mal à trouver le sommeil, ou ont des nuits tourmentées (cauchemars, mental envahi par des pensées répétitives).

## 39 SECOURS POUR ATTENUER LES CHOCS EMOTIONNELS

En cas de chagrin, chocs et bouleversements émotionnels ; dans les moments de panique, énervement, colère ou soudaine difficulté. URGENCE (remède d'urgence du Dr BACH) est le produit qu'il est utile d'avoir toujours à portée de main « au cas où », chez soi, dans la rue, dans la voiture.



## AUTRES PRODUCTIONS DU PLANTIVORE



Fondé en 1987 au cœur du Parc Naturel Régional du Queyras, dans les Hautes-Alpes (05) par un amoureux des plantes, le Plantivore est aussi une petite entreprise artisanale de liquoristerie et de confiterie.

### APÉRITIFS NATURELS

Fraise, framboise, génépi, gentiane, griotte, noix, mûre, myrtille, pêche, poire.

### SPÉCIALITÉS À BASE DE FRUITS OU DE FLEURS ET DE SUCRE (Plus de fruits et moins de sucre qu'une confiture):

Affatoule, affouat-poire, épine vinette, framboise, fruits rouges, gentiane-orange, gratte-cul, myrtille, pissenlit, sureau.

### LIQUEURS PAR MACÉRATION

Genièvre, génépi, hysope, mélèze, queyrassine, Saint-Pierre, verveine. Et un Apéro digestif : gentiane.

### ELIXIRS FLORAUX

Autres que ceux décrits dans ce document réalisés aussi suivant la méthode originelle du Dr Bach : Lilas, pissenlit, achillée blanche et rose, calendula, arnica.

### Le Plantivore

Parking Maison de l'Artisanat  
05350 CHATEAU VILLE VIEILLE  
Tél. / Fax : 04 92 46 76 51  
E-mail : plantivore@yahoo.fr



### Le Plantivore

Le Roux  
05400 ABRIES  
Tél. / Fax : 04 92 46 76 54  
Site web : www.plantivore.fr

### POUR COMMANDER

24h/24 - 7j/7  
[www.plantivore.fr](http://www.plantivore.fr)  
DIRECT PRODUCTEUR

# BIEN CHOISIR SES FLEURS DE BACH

## GUIDE PRATIQUE EN 3 ETAPES

## LES ELIXIRS FLORAUX METHODE ORIGINALE DU DR BACH

11  
COMPLEXES

38  
UNITAIRES

## POUR TROUVER UN EQUILIBRE EMOTIONNEL



Artisan,  
cueilleur,  
préparateur et  
conditionneur de  
« Fleur de Bach »  
depuis 20 ans

LE PLANTIVORE

