

Maigrir avec les fleurs de Bach...

C'est une question qui revient souvent : est ce que je peux maigrir avec les fleurs de Bach ?

"Maigrir" est aussi un marché juteux et on voit toutes sortes de potions, de méthodes, de livres qui vantent leur capacité à vous faire maigrir en deux temps, trois mouvements...

Et les fleurs de Bach n'ont pas échappé à cette mode : des combinaisons toutes prêtes vous sont proposées sur Internet, en pharmacies, en magasins diététiques, ... !!

Que faut-il en penser ?

En fait il y a deux sujet dans mon introduction, vous l'aurez bien saisi :

s'aider des fleurs de Bach pour maigrir

et

les fameuses combinaisons toutes prêtes qui fleurissent de partout !!

Les fleurs de Bach, en elles-mêmes, ne vous feront ni maigrir, ni grossir ... Par contre, elles pourront vous accompagner dans votre démarche. Pour bien les choisir, il vous faudra faire un minimum d'efforts d'introspection et d'observation de votre rapport à la nourriture, de votre rapport à votre corps et de votre rapport à votre régime.

Est ce que vous manger pour calmer votre anxiété ?

Est ce que vous manger pour faire plaisir, pour ne pas contrarier le ou la cuisinière ?

Est ce que vous manger par habitude sans tenir compte de vos besoins réels ?

Est ce que vous mangez pour compenser ?

Etc...

De la même façon, posez-vous la question de savoir pourquoi vous voulez maigrir ?

Est ce que c'est pour faire comme tout le monde ?

Est ce que c'est pour des raisons de santé ?

Est ce que c'est parce que vous avez honte de votre corps ?

Etc...

Enfin, votre rapport à votre régime :

Est ce que vous dites tous les jours : je commence demain ! ?

Est ce que vous arrivez à bien le démarrer mais vous vous découragez vite ?

Est ce que vous en êtes obnubilé au point de vous peser plusieurs fois par jour ?

Etc...

Vous voyez à travers ces trois types de questions que l'on peut avoir une infinité de cas de figures...

Et progressivement, au fil des questions et des réponses qu'elles amènent, vous verriez que les 38 élixirs peuvent être concernés...

Et voilà où je veux en venir encore une fois : ne cédez pas aux sirènes de la facilité avec ces combinaisons toutes prêtes. Vous risqueriez d'être déçu(e) des résultats. Et c'est bien dommage car les fleurs de Bach peuvent vous être de fidèles alliées.

Préférez faire le point avec des conseillers et conseillères formé(e)s à l'utilisation juste des fleurs, pour vous aider à trouver VOTRE combinaison personnalisée. Vous êtes unique, ne l'oubliez jamais !!

Hélène