



## THEMA 10

### Fiori di Bach

#### Breve storia

Edward Bach nacque nel 1886 nel Galles, fu eminente medico immunologo, patologo e batteriologo.

Introdottosi parallelamente alla pratica della medicina ufficiale, allo studio dell'omeopatia e seguendo il principio di Hahnemann (il padre dell'omeopatia) secondo cui "occorre curare prima di tutto il malato della malattia" enunciò che "non importa quali possano essere i sintomi o le malattie di una persona, ma quale è lo squilibrio che si trova nella psiche del paziente ed innanzitutto riequilibrarlo". Infatti per il Dr. Bach le malattie "sono le manifestazioni fisiche di uno stato mentale negativo", tanto che, ad esempio, (come peraltro recentissimi studi di psico - neuro - immunologia stanno via via confermando) ansia, preoccupazioni, impazienza..... indeboliscono a tal punto la vitalità individuale che il corpo perde le sue difese naturali divenendo vulnerabili alle infezioni ed ad altri stati di malattia. Dedicatosi negli ultimi anni di vita quasi interamente alla ricerca di un metodo di cura proveniente dal regno naturale finalizzato ad armonizzare "l'atteggiamento mentale" dei malati, elaborò e praticò quella che poi venne chiamata la "floriterapia del Dr. Bach". Questa tutt'oggi viene studiata e praticata da molti medici nel mondo, soprattutto in Inghilterra dove persino Charles K. Elliott, medico di corte della regina Elisabetta II, ne è entusiasta fautore.



"Dobbiamo ricercare la pace interiore, con tutte le nostre forze. Immaginiamo che il nostro spirito sia come un lago dalla superficie liscia, senza che onde o increspature ne turbino la serenità".

### I FIORI DI BACH COME RIMEDIO PSICOSOMATICO

I fiori si impiegano essenzialmente per riequilibrare lo stato emotivo, che una volta ritornato in armonia, spesso risolve anche i problemi a livello fisico.

Secondo la visione olistica e psicosomatica, ( Bach è stato uno dei padri della Psicosomatica), il corpo e la mente si muovono su piani differenti, lo psichico e il fisico, ma pur manifestandosi entrambi nella loro sintomatologia su piani differenti, in realtà sono l' espressione di un unico processo di disagio o di benessere a seconda delle circostanze. Gli antichi romani dicevano " Mens sana in corpore sano"

Il fiore aiuta a far capire che non si ha più bisogno del sintomo per mantenere il proprio equilibrio, perché ammalarsi è anche un modo, e l'unico, che in quel momento ci permette di stare paradossalmente bene, anche se stiamo male con noi stessi.

I fiori di Bach, somministrati a bambini, animali e piante, hanno effetto e questo dimostra che non sono un placebo.

(si possono somministrare tranquillamente sia a neonati che a donne in gravidanza e durante l'allattamento, senza temere effetti indesiderati)

### MALATTIA E DISAGIO PSICHICO

La floriterapia è un metodo semplice e naturale. Le essenze del metodo Bach, sono estratte solo da petali di fiori selvatici.

I 38 rimedi trattano i disturbi della personalità che generano la malattia. Da sempre, l'uomo ha usato le erbe medicinali per curarsi, questo metodo si avvale della energia dei fiori, che aiutano ad equilibrare gli stati d'animo negativi.

I malesseri di cui tutti noi soffriamo non sono assolutamente disgiunti dal nostro modo di essere, di vivere e di sentire, la malattia non è solo il disagio di un singolo organo, ma è la disarmonia di mente-corpo-spirito, quando ci ammaliamo è essenziale fermarci, e cercare di esaminare le cause delle nostre sofferenze interiori, individuare quali siano i nodi che ci legano e ci limitano.

I sintomi sono dei campanelli d'allarme, sono dei messaggi in codice che il corpo ci invia per dirci che qualcosa nel nostro stile di vita non va e va corretto.

Il compito del Terapeuta è quello di saper ascoltare, e cogliere la complessità della persona che gli sta davanti, e consigliare le strategie che lo aiutino a ritrovare l'equilibrio .

Quando ci si sente ammalati, non centrati, sarebbe bene analizzarci e vedere di cambiare certe abitudini nocive, ed anche capire il perché e quale sia l'origine di certi comportamenti non "propriamente salutari" per noi.

Il nostro organismo tende sempre all'equilibrio, anche quando mette in atto comportamenti auto-distruttivi, in quanto in quel modo sta cercando un equilibrio con quanto ha a sua disposizione.

Per migliorare è bene concentrarsi su quali siano i motivi che stanno alla base di certi comportamenti e analizzare il nostro sè, la nostra mente. Capire quali siano le cause profonde, quali siano gli stili di vita, alimentari, affettivi, lavorativi, familiari, che alla fine ci hanno portato ad ammalarci.

La malattia altro non è che un segnale dell'anima, il dolore fisico è quello stesso dolore psichico che non abbiamo voluto o saputo ascoltare, che abbiamo relegato lontano nella coscienza nel tentativo di eliminarlo, ma lo stesso problema se non viene affrontato e rielaborato, si ripresenterà nel corpo e si ripresenterà sempre, finchè non avremo risolto le nostre problematiche interiori. Il guaritore è dentro di noi, ci assiste nella nostra realizzazione umana. La felicità è seguire il proprio cammino, realizzare se stessi, seguire la propria voce interiore ed essere quello che realmente siamo, liberi da qualsiasi condizionamento. I fiori di Bach ci offrono la possibilità di prendere di nuovo in mano le redini della nostra vita, di essere attivi e responsabili del nostro cambiamento, guarire significa sanarsi in senso sia psichico sia fisico.

I fiori di Bach agiscono attraverso una risonanza vibrazionale, rimettendo nel giusto accordo le nostre onde emotive, agiscono sul piano "sottile", sul versante energetico, riportando l'equilibrio anche al corpo, in quanto il nostro sistema è un sistema nervoso e psico-neuro-immuno-ormonale, ed anche se non si sa bene scientificamente come i fiori agiscono, il dato certo è che i Fiori funzionano, se correttamente individuati, sempre.

#### COME AGISCONO I FIORI DI BACH

Il fondamento della Floriterapia, risiede nel fatto che la malattia spesso nasce da un conflitto psicologico ed emotivo, che, perdurando nel tempo, si somatizza a livello fisico.

I fiori con la loro energia, ci purificano dalle nostre emozioni negative, ci liberano dai vecchi schemi mentali che ci incatenano, aiutandoci a ritrovare l'equilibrio perduto.

Da soli , i Fiori di Bach non fanno dei miracoli, occorre un nostro serio sforzo interiore, per far sì che il cambiamento si attui . Non è sufficiente, curare esclusivamente il sintomo fisico, ma è opportuno scoprire cosa si cela dietro di esso e capire quale è il disagio interiore che ha originato quel dato malessere. Infatti se curiamo la malattia, con delle pillole avremo curato solo il corpo, ma non la vera causa profonda, ed allora il sintomo si ripresenterà da qualche altra parte o con malesseri sempre più persistenti. La guarigione nel corpo avviene quando si ha la guarigione dello spirito. Infatti, se la nostra Anima e la nostra Personalità sono in armonia, tutto è gioia, pace, felicità e salute; quello che aiutano a fare i fiori di Bach è di cambiare il nostro punto di vista e di vivere gli eventi per quello che sono: un insegnamento, per quanto duro e doloroso possa essere. Gli stati d'animo come la preoccupazione, la paura, l'impazienza, la tristezza, l'ansia, il panico, l'insonnia, l'incertezza, la solitudine, la mancanza di interesse per il presente, la ipersensibilità alle idee altrui, lo scoraggiamento, la depressione, la stanchezza... sono alla base dei comuni sintomi fisici. I fiori altro non fanno che sviluppare la qualità positiva corrispondente, e come un catalizzatore ristabiliscono quell'equilibrio che in qualche modo si era incrinato.

Non hanno alcuna controindicazione con nessuna terapia, sia essa a base di erbe, omeopatica, allopatrica, anzi, normalmente facilitano l'effetto terapeutico dei farmaci accelerandone la guarigione. Tutti noi, prima di ammalarci abbiamo avvertito un periodo in cui ci sentivamo "strani", non del tutto in forma, esauriti, nervosi, ed e' proprio in quei momenti che dovremmo fermarci, ascoltare i segnali del corpo, interpretarli correttamente.

"La vera guarigione può essere ottenuta dal bene che prende il posto del male, dalla luce che prende il posto del buio...La malattia compare quando c'è disarmonia in noi stessi...tra il nostro essere mortale e la divinità che è in noi..." ( Edward Bach da "Liberate te stesso")

La malattia nel suo significato più profondo non è solo un insieme di sintomi, ma è il risultato di un nostro conflitto interiore e solo quando raggiungiamo l'armonia tra la nostra parte mortale e quella spirituale, ritroviamo il nostro stato di salute. Lo scopo della malattia non è quello di punirci, ma di farci capire che qualunque errore noi facciamo, questo si ripercuote su di noi, causandoci infelicità, sconforto, depressione, insicurezza, rabbia...e tutte queste emozioni negative sono alla base del nostro stato di disagio interiore e di mal-essere..

"La cura di una parte del corpo, non dovrebbe essere intrapresa senza il trattamento del tutto. Quindi affinché la testa ed il corpo stiano bene , dovete iniziare a curare la mente, cioè la prima cosa" . (Platone )

I fiori di Bach sono 38 "essenze" in grado di contribuire a guarire le malattie organiche, partendo dal riequilibrio energetico della persona stessa. Secondo Edward Bach la natura è semplice ed anche i rimedi dovrebbero esserlo. Ognuno di noi altro non è che una parte del tutto, una tessera nel mosaico globale . Ognuno di noi è collegato all'altro attraverso una vibrazione comune, ed in questo contesto ognuno di noi ha una sua missione, un suo preciso compito da svolgere in questa vita. Siamo fatti di Anima immortale e di Corpo mortale, il nostro io superiore conosce la nostra missione. Quando si crea una frattura, perché la personalità non vive in armonia con il campo energetico cosmico, ma al contrario vive nella illusione di una esistenza separata, ecco che subentra la malattia, quando avviene un allontanamento ed una distorsione negativa dalle leggi divine, la vibrazione cambia, si insinuano malesseri interiori, stati d'animo come la preoccupazione, la paura, la insoddisfazione, l'impazienza, la tristezza, l'ansia, l'inquietudine, l'angoscia, i timori infondati, l'egocentrismo, l'avidità, il senso di inadeguatezza, la gelosia , il rimpianto, la stanchezza, la timidezza, la preoccupazione, il panico, l'indecisione...e quando tutte queste emozioni perdurano nel tempo queste si insinuano nel corpo fino a sfociare nel sintomo...

I fiori con le loro vibrazioni ristabiliscono l'equilibrio perduto, e riequilibrando il contatto con il nostro sé superiore, aiutano a ritrovare l'energia positiva corrispondente, e dal miglioramento mentale si arriverà di conseguenza ad un miglioramento fisico.

I Fiori di Bach agiscono come dei catalizzatori ai livelli sottili, non solo non hanno alcuna interferenza con le terapie , ma in genere accelerano l'effetto terapeutico dei farmaci e di conseguenza la guarigione.

#### PERCHE' PROPRIO UNA TERAPIA CON I FIORI ?

Edward Bach risalì a 38 SITUAZIONI EMOTIVE, rappresentate ciascuna dai singoli Fiori, in quanto si rese conto della corrispondenza tra stato d'animo e malattia. La reazione individuale dipende dal proprio stato d'animo, che, quando non è in equilibrio, può condizionare lo stato di salute, fino all'instaurarsi della condizione patologica; se si modifica questo stato d'animo si ha una trasformazione globale e un ritorno all'equilibrio.

Secondo Bach ogni fiore è portatore di un messaggio ben definito, ha una qualità vibrazionale che influisce positivamente sul nostro stato d'animo, mettendoci nella giusta risonanza emotiva. Scelse solo i fiori selvatici, perché carichi di una speciale energia risanatrice

Bach identificò dodici stati d'animo negativi, ai quali erano legate le prime essenze da lui sperimentate.

1. Paura
2. Terrore
3. Tortura mentale o preoccupazione
4. Indifferenza o noia
5. Dubbio o scoraggiamento
6. Indecisione
7. Entusiasmo eccessivo
8. Scoraggiamento
9. Debolezza
10. Sfiducia in se stessi
11. Preoccupazione eccessiva
12. Orgoglio o indifferenza

Per Bach, le diverse caratteristiche umane si riflettono nei fiori stessi, e per ogni famiglia di fiori egli preparò diversi rimedi in relazione ai cambiamenti dei tratti fondamentali della personalità. Sebbene superficialmente tali rimedi possano sembrare molto simili, ad una più attenta osservazione ci si accorgerà dell'esistenza di sottili ma fondamentali differenze. I rimedi aiutano ad enfatizzare gli aspetti positivi del proprio carattere mitigando contemporaneamente le tendenze negative e pericolose.

Se dalla personalità dipende il modo in cui si affronta la vita ed il modo in cui ci si relaziona con il prossimo, dalla costituzione dipenderà la capacità di resistenza alla malattia. Se una costituzione forte può sopportare una certa pressione senza vacillare, se non quando essa si logora, una costituzione debole è più sensibile alla malattia. Le debolezze ereditate geneticamente prendono il nome di miasmi. Le essenze floreali permettono di eliminare i miasmi dal sistema poiché una volta filtrate a livello fisico, mettono immediatamente in moto un processo di riequilibrio e di riallineamento, che si concluderà nel giro di qualche giorno.

Le essenze floreali sono state raggruppate in sette gruppi (sette è il numero che rappresenta, nella tradizione ebraica, Dio nella sua perfezione)

1. I fiori per la paura
2. I fiori per l'incertezza
3. I fiori per l'insufficiente interesse per il presente
4. I fiori per la solitudine
5. I fiori per l'ipersensibilità
6. I fiori per lo scoraggiamento e la disperazione
7. I fiori per l'eccessiva preoccupazione per gli altri

## I 38 fiori

### **Paura**



*Cherry Plum*

*Rock Rose* *Terrore, panico, stati di estrema angoscia, fobia, incubi, emergenza, paura della morte.*

- Arrendersi al destino, distacco e prontezza in caso di emergenza, coraggio.*

*Mimulus* *Tutte le paure del mondo a quale si riesce a dare un nome, per esempio, paura dell'animale, del freddo, del futuro, della malattia, di nuove situazioni, timidezza, ipersensibile con i sensi (freddo, rumore, luce ecc.), nervosismo.*

- Comprensione, calma, fiducia, coraggio.*

*Cherry Plum* *Paura di perdere il controllo, delle emozioni forti, della propria impulsività, della propria ira, della pazzia; paranoia, tensioni, disperazione.*

- Affidarsi nelle mani di Dio e lasciarsi andare, stabilità mentale.*

*Aspen* *Paura vaga e sconosciuta, tremolio, presentimenti, ansia, incubi, paure collettive, superstizione, nervosismo.*

- Coraggio di affrontare l'ignoto.*

*Red Chestnut* *Iperpreoccupazione per i propri cari, teme il peggio per le persone amate, ansia, disperazione.*

- Dare la libertà a quelli che amiamo di fare il loro cammino, fiducia, pace interiore.*
-

## ***Incertezza***



*Cerato*



*Gentian*

*Cerato* *Dubbioso, cerca continuamente consigli, sfiducia nella propria intuizione, debole di carattere, influenzabile, incertezza.*

- Fiducia in sé e nella propria intuizione, contatto con l'inconscio collettivo, certezza, ispirazione, saggezza.*

*Scleranthus* *Indeciso fra due possibilità, cerca di arrivare alla soluzione da solo, oscilla da un estremo all'altro sia emotivamente che fisicamente, problemi di equilibrio.*

- Equilibrio interiore, chiarezza.*

*Gentian* *Pessimista, scettico, reagisce con depressione, ogni piccolo compito é vissuto come un gran peso, facilmente scoraggiato di fronte ai problemi, incertezza e dubbio per mancanza di fiducia.*

- Fiducia e fede nel futuro e nel superare gli ostacoli.*

*Gorse* *Senza speranza, disperato, depresso, rassegnato, deluso, si lascia convincere ma contro la propria convinzione.*

- Speranza, ottimismo, accettazione del proprio destino.*

*Hornbeam* *Stanchezza mentale, confusione, depressione da stress mentale o da monotonia di routine, dubbi su come affrontare la giornata, difficoltà di concentrazione.*

- Forza e vitalità, carichi mentalmente.*

*Wild oat* *Non ha trovato la propria vocazione nella vita, insoddisfatto, annoiato, non riesce a scegliere fra tante possibilità.*

- Percepire e realizzare la propria vocazione, unire tutti i talenti.*
-

**Mancanza  
di interesse  
nel presente**



*Clematis*



*Wild Rose*

*Clematis* Fuga dalla realtà in un mondo fantastico, distratto, disattento, sognatore, lento, stanchezza per mancanza di vitalità, pallido, mancanza di concentrazione e memoria.

Rapporto positivo con la vita e con il proprio corpo, creativo, attenzione.

*Honeysuckle* Fuga nel passato, nostalgia del passato, rimpianto malinconico, nostalgia di casa, non vuole dimenticare.

Essere nel presente, rapporto con il tempo, comprende la lezione dell'esperienza fatta.

*Wild Rose* Rassegnazione, apatia, passività, tristezza, indifferenza, vuoto interiormente, stanchezza, scarsa energia vitale.

Interesse alla vita, energia vitale, amore per la vita.

*Olive* Esaurimento totale, stanchezza fisica e mentale, tutto è vissuto come troppo, desidera solo di dormire non ha più interesse al mondo.

Forza e vitalità, sa gestire la propria energia vitale.

*White Chestnut* Pensieri o preoccupazioni persistenti, tensione mentale, confusione, difficoltà di concentrazione e di ascolto, disperazione del tormento mentale.

Calma mentale, controllo della mente.

*Mustard* Depressione ciclica, profonda e cupa, malinconia, appare e scompare apparentemente senza motivo, avvolto nel buio non ha più interesse al mondo.

Stabilità interiore, serenità, allegria, pace.

*Chestnut Bud* Scarsa osservazione della vita, pensa troppo al futuro, in ansia di non fare in tempo, impazienza, fretta, ripete gli stessi errori, difficoltà d'apprendimento.

Comprende le lezioni della vita, attenzione.

---

## Solitudine



*Heather* Egocentrismo, incapace di ascoltare e percepire gli altri, loquacità, ipocondria, il bambino bisognoso, si muove come in una gabbia fatta dei propri problemi, incapace di stare solo.

- Comprensivo, sa ascoltare, si prende cura degli altri, tranquillità interiore.

*Impatiens* Impazienza, tensione mentale, impulsivo e intollerante, irritabile.

- Veloce nel pensiero e nell'azione, comprensione e pazienza.

*Water Violet* Si ritira con senso di superiorità, orgoglioso, sensazione di non voler più parlare, vuole star solo, solitudine interiore, non si sente più capito.

- Apertura, umiltà, comunicazione, saggezza, tolleranza.
- 

## Ipersensibilità



*Holly*

*Agrimony* Tormento interiore, ansia, maschera d'allegria, non esterna i propri problemi, tendenza a scaricare la tensione nella droga (cibo, fumo, alcool o altro), paura dell'abbandono, evita il conflitto.

- Pace interiore, calma, contentezza, autostima.

*Centaury* Non sa dire di no, influenzabile, debole di carattere, stanco, servile, agisce per compiacere gli altri, sfruttato dagli altri, trascura se stesso, e le proprie necessità, si annulla.

- Capacità di prendersi il proprio spazio e dare limiti, il rendersi utili agli altri alla base della propria forza interiore e fisica.

*Walnut* Ipersensibile e influenzabile da altri, in periodi di grande cambiamento; mancanza di protezione, difficoltà a tagliare vecchi legami e abitudine, mancanza di chiarezza per realizzare un cambiamento.

- Disinvolto, protetto dalle influenze esterne, aperto al cambiamento.

*Holly* Si sente escluso ed insicuro dell'amore, emotivo e impulsivo; gelosia, odio, invidia, vendetta, collera, ira, cuore indurito.

- Amore divino, consapevolezza dell'unità armonia interiore, cuore aperto.
-

## Scoraggiamento & Disperazione



Larch

*Larch* Mancanza di fiducia in se stesso, insicurezza, complesso d'inferiorità, si teme di fallire, autolimitazione, disperazione.

Fiducia in sè, autostima spontanea.

*Pine* Sentirsi in colpa, autocolpevolizzarsi, autocriticarsi, duro e rigido con se stesso, si teme di fare brutta figura, vergogna per i propri errori, ansia, caricarsi di responsabilità e colpe altrui, depressione, disperazione.

Perdono, umiltà, liberazione dal senso di colpa, comprendere l'insegnamento degli errori.

*Elm* Sentirsi troppo responsabile, sopraffatto dai doveri e responsabilità, affaticamento, esaurimento momentaneo, scoraggiamento e dubbio di essere all'altezza dei compiti assunti.

Altruismo e senso di responsabilità equilibrati, vivere la responsabilità con fiducia, tentare l'impossibile, affidabilità.

*Sweet Chestnut* Profonda disperazione, sensazione di aver raggiunto il limite di sopportazione, non c'è più speranza, sentirsi un vuoto interiore e una solitudine assoluta, si crede di essere abbandonato da Dio, non si vede più il senso del futuro, perso interiormente.

Rinascita, fede, esperienza spirituale, si riaccende la speranza e la visione del futuro.



Star of Behetlem

*Star of Bethlem* Utile dopo uno shock, un trauma spirituale, mentale e fisico, paralisi, tristezza, disperazione, angoscia, spavento, esperienza passata sia vecchia che recente.

Sblocco, superazione ed integrazione del trauma, consolazione dell'anima.

*Willow* Vittimismo, lamentazione, amarezza, rabbia, invidia, si colpevolizza il mondo per il proprio destino, senso di ingiustizia, amarezza, rancore, disperazione.

Consapevolezza della responsabilità della propria vita, si reagisce prendendo in mano la propria vita.



Crab Apple

*Oak* Senso del dovere, non si arrende mai, affaticamento cronico, si ignora il bisogno di riposo, non riconosce il proprio limite.

Forza, solidità, tenacia, coraggio, accettazione e riconoscimento dei propri limiti.

*Crab Apple* Sentirsi sporco e impuro, non si accettano i limiti fisici, vergogna per il corpo, ossessionato dal dettaglio e dalla pulizia.

Purezza e candore naturali, ordine equilibrio, accettazione delle diversità, sentirsi a proprio agio nel corpo.

## *Cura eccessiva per gli altri*



*Chicory*

*Chicory* *Possessivo verso i familiari, bisognoso d'attenzione e affetto, manipola le emozioni degli altri per i propri bisogni e desideri, dà per ricevere, capriccioso, la madre bisognosa, egocentrismo, autocommiserazione, attaccamento, paura dell'abbandono.*

*Amore altruistico, stare bene con se stesso, grande amore e dedizione, calore, maternità.*

*Vervein* *Entusiasmo eccessivo, fanatismo, cerca con grande tensione di convincere gli altri delle proprie idee, troppa volontà, impulsivo, lotta per l'idea giusta.*

*Tolleranza, comprensione, riconoscimento di altre idee e verità.*

*Vine* *Ambizione di potere, dominante, egoista, senza scrupoli, tiranno, non ammette la discussione, "ha sempre ragione", rigido, teso, impulsivo.*

*Comprensione, autorità, saggezza.*

*Beech* *Intollerante ai difetti degli altri, arrogante, nota per primo gli sbagli, pregiudizi, criticismo, ipersensibilità all'ambiente sia fisico che sociale, irritabile, insoddisfatto.*

*Tolleranza, comprensione.*

*Rock Water* *Rigido e duro con se stesso, rinuncia ai propri desideri, sacrificio, grande volontà, disciplina, perfezionismo spirituale.*

*Flessibilità, armonia fra spirito e corpo.*

---

**RESCUE REMEDY**  
**RIMEDIO DI SOCCORSO**

*Rescue* Il rimedio creato dal Dr.E.Bach per i casi di emergenza, composto da cinque essenze di fiori.

1. *Star of Bethlehem* per lo shock
2. *Rock Rose* per il panico ed il terrore
3. *Impatiens* per la tensione e lo stress mentale
4. *Cherry Plum* per la paura di perdere il controllo
5. *Clematis* per la perdita di conoscenza e la confusione

*E' utile assumerlo in caso di incidenti, cattive notizie, momenti difficili da affrontare, dopo un litigio, prima di un esame.*

*La pomata Rescue Remedy contiene un sesto rimedio "Crab Apple" e può essere applicata localmente sulla cute infiammata, danneggiata, su scottature abrasioni ecc.*

*La preparazione per uso giornaliero è differente dalle altre: nella solita bottiglietta da 30 ml piena di acqua minerale naturale e uno o due cucchiaini di brandy, come conservante, si aggiungono 2 gocce per ogni essenza o 4 gocce della preparazione Rescue Remedy.*

Per dare un rapido sollievo ad alcuni tra i disturbi più comuni abbiamo preparato una breve guida con l'indicazione dei Fiori di Bach

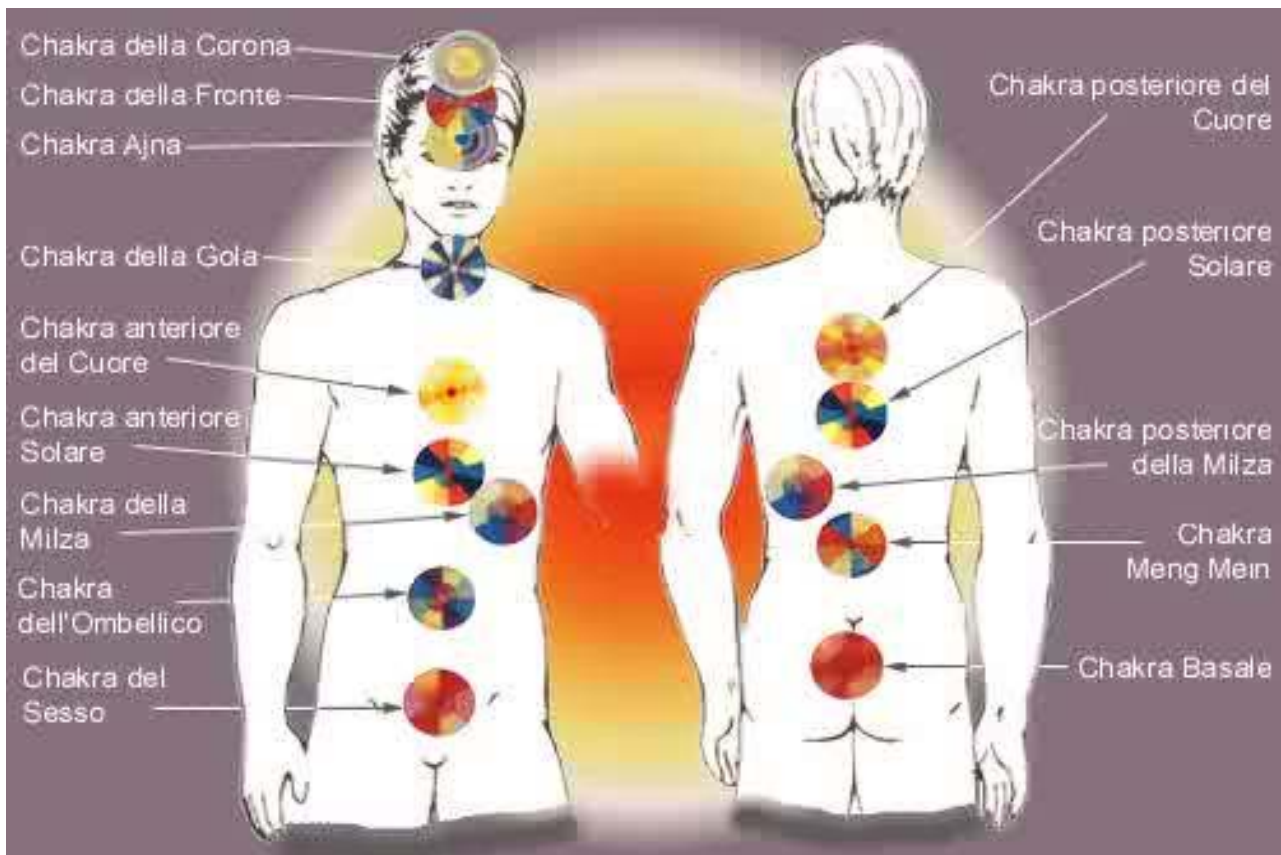
|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| aggressività, scatti d'ira        | Beech + Vine + Holly + Cherry Plum                |
| allergie varie                    | Crab Apple + Cherry Plum + Agrimony               |
| anorgasmia                        | Elm + Gentian + Olive                             |
| artrite                           | Beech + Rock Water + Water Violet                 |
| asma                              | Mimulus + Aspen + Chicory + Heather + Cherry Plum |
| autoaggressione                   | Pine + Rock water                                 |
| bronchite                         | Holly + Crab Apple                                |
| cardiopatia                       | Holly + Chicory + Vine                            |
| cattiva memoria                   | Clematis + Chestnut Bud + White Chestnut          |
| colica biliare                    | Willow + Crab Apple + Impatiens                   |
| colica renale                     | Holly + Elm + Impatiens + Cherry Plum             |
| crampi muscolari                  | Impatiens + Mimulus                               |
| debolezza da anemia               | Larch + Sweet Chestnut                            |
| diabete                           | Walnut + Chicory                                  |
| diarrea                           | Rescue Remedy + Crab Apple + Agrimony             |
| disturbi della gravidanza         | Rescue Remedy + Walnut                            |
| disturbi della menopausa          | Walnut + Scleranthus + Gentian                    |
| disturbi derivanti dall'epilessia | Clematis + Scleranthus + Cherry Plum              |
| disturbi genitali                 | Pine + Crab Apple + Star of Bethlehem             |
| dolore ai denti                   | Crab Apple + Holly + Impatiens                    |
| dolore al ginocchio               | Walnut + Rock Water + Water Violet + Wild Rose    |
| ejaculazione precoce              | Impatiens + Larch + Mimulus                       |
| emorroidi                         | Honeysuckle + Vine + Elm + Rock Water             |
| enuresi notturna                  | Cherry Plum + Heather                             |
| fame eccessiva                    | Heather + Agrimony + Vervain + Cherry Plum        |
| febbre                            | Rescue Remedy + Holly + Crab Apple                |
| frigidità                         | Centaury + Cherry Plum + White Chestnut           |
| impotenza                         | Larch + Centaury                                  |
| incubi notturni                   | Rock Rose + Aspen                                 |
| insonnia                          | Agrimony + White chestnut + Vervain               |
| intolleranze alimentari           | Beech + Vervain + Gorse                           |
| intossicazione                    | Rescue Remedy + Crab Apple + Olive                |
| ipocondria                        | Heather + Mimulus + Chicory                       |
| mal di mare, d'auto, d'aereo      | Scleranthus + Walnut                              |
| mal di testa, emicrania           | Holly + Impatiens + Pine (+ Scleranthus)          |
| perdita di coscienza              | Clematis + Larch                                  |
| pressione alta                    | Vine + vervain + Chicory                          |
| pressione alta                    | Vine + Vervain                                    |
| alcolismo                         | Agrimony + Impatiens + Cherry Plum                |
| sciatica                          | Mimulus + Cherry Plum + Impatiens                 |
| senso di pentimento               | star of Bethlehem + Walnut + Scleranthus          |
| sonnolenza                        | Hornbeam + Gentian + Clematis                     |
| spalla dolorante                  | Holly + Pine + Honeysuckle                        |
| stanchezza persistente            | Hornbeam + Oak + Olive                            |
| stitichezza                       | Crab Apple + Chicory                              |
| tonsillite                        | Crab Apple + Chicory + Holly                      |
| traumi, shock                     | Rescue Remedy                                     |
| vuoto di memoria                  | Clematis + Chestnut Bud + Honeysuckle             |

Seguendo i dettami della Medicina Tradizionale Cinese sappiamo che nel corpo vi sono sette plessi o centri, in cui l'energia si concentra per poi essere distribuita all'intera rete dei meridiani. I meridiani di energia non sono altro che strade invisibili lungo le quali l'energia scorre, una energia non solo fisica (organi in movimento), ma anche emotiva.

*"L'energia prodotta dalle emozioni e quella del pensiero rimangono invisibili, ma hanno i loro corrispondenti nel sistema nervoso centrale; questi tre sistemi partono dalla base della spina dorsale e si ricongiungono nel chiasma ottico, sotto il corpo calloso che divide i due emisferi cerebrali. Partendo da questo punto, le fibre nervose si raggruppano in sei gangli che a loro volta si trovano in corrispondenza degli organi e delle principali ghiandole del sistema endocrino. Ognuno di questi sette plessi controlla, fra l'altro, anche il funzionamento delle ghiandole endocrine e degli organi corrispondenti.*

*I flussi di energia, che attraverso le terminazioni nervose e i gangli raggiungono ghiandole ed organi producono diversi stati emotive, quindi anche mentali: ogni squilibrio nel flusso di energia può determinare una sbilanciata secrezione di ormoni da parte di una ghiandola o più ghiandole associate. "*

Questi plessi energetici sono per lo più noti col nome di "**Chakra**" che in sanscrito significa ruota o vortice. Vediamo di riassumere brevemente le caratteristiche di questi plessi per poi approfondire le qualità terapeutiche dei corrispondenti fiori.



**Il primo Chakra** è posto all'altezza del coccige, quindi alla base della colonna vertebrale. Ad esso sono anatomicamente connessi le ghiandole surrenali.

**Il secondo Chakra** è posto in corrispondenza della zona ombelicale. Ad esso sono anatomicamente connesse le ghiandole sessuali, l'utero, la prostata, la vescica e il colon. E il punto del Mig Men o sorgente della vita, da cui traiamo la nostra energia al momento della nascita.

**Il terzo Chakra** è posto in corrispondenza delle vertebre lombari, tre dita sopra l'ombelico, nel punto in cui il corpo umano si può piegare in due. Ad esso sono anatomicamente legati i Reni, l'Intestino Tenue, la Milza, il Pancreas, il Fegato, le Vie Biliari e lo Stomaco.

**Il Quarto Chakra** si trova in mezzo al petto, dietro lo sterno. E' anatomicamente connesso con il Cuore, con i Polmoni, il Timo.

**Il Quinto Chakra** è posto all'altezza della gola, in corrispondenza delle vertebre cervicali. E' anatomicamente connesso con la Tiroide, le Paratiroidi, la Laringe.

**Il Sesto Chakra** è posto in mezzo alle arcate sopracigliari. E' anatomicamente connesso con l'Ipotalamo, i Nervi Cerebrali, l'Ipofisi, ghiandola che attraverso un meccanismo di feed-back secerne ormoni in grado di influenzare l'intero sistema endocrino e di esserne a sua volta controllata.

**Il settimo Chakra** è detto anche Corona ed è posto alla sommità della testa. E' anatomicamente connesso con la Corteccia Cerebrale, con l'Epifisi e l'Ipotalamo.

### **IL RIMEDIO D'EMERGENZA RESCUE REMEDY**

E' assolutamente necessario chiedere immediato intervento medico nel caso la persona stia molto male, ma nella attesa che arrivino i soccorsi, per riequilibrare i livelli energetici si può somministrare :

il Rescue Remedy.

I fiori contenuti in questo rimedio sono :

**Cherry Plum**, per la paura di perdere il controllo, aiuta a riacquistare la calma

**Clematis**, per lo svenimento, per evitare di perdere la coscienza e per riattivare le facoltà mentali

**Impatiens**, per rimettersi dalla tensione mentale e per rilassare la muscolatura, per l'agitazione

**Rock Rose** contro lo stato di panico, il terrore, la paura incontrollabile

**Star of Bethlehem**, per riprendersi dallo shock emotivo, dal trauma fisico e mentale

Si può assumere nelle situazioni gravi, come incidenti, spaventati, traumi, stress fisici, come cadute e ferite, o stress psichici come liti, visita dal dentista, colloquio di lavoro, esame, cattiva notizia, lutto, udienze, cause di separazione, o malesseri repentini come un mal di testa dopo una arrabbiatura, o in caso di contrarietà.

I rimedi si possono anche assumere così come sono, oppure, se la persona non è in grado di deglutire, ed ha perso conoscenza, si mettono alcune gocce sulle labbra per inumidirle o sulle tempie, o sui polsi, o sulla fronte, o dietro le orecchie.

Quando occorre il Rescue Remedy si usa anche in aggiunta ad altre preparazioni a base di Fiori di Bach

I preparati a base di Rescue Remedy ,come del resto tutte le essenze dei fiori di Bach non hanno nessuna controindicazione con le terapie mediche che si stanno seguendo, in quanto non agiscono sulla parte fisica ma su quella energetica, si possono utilizzare con estrema sicurezza e tranquillità.

## **Come si usano i fiori di Bach**

Per prima cosa, si analizzano le 38 le essenze e si sceglie il fiore o i fiori che corrispondono alla nostra emozione bloccata, in modo da far fluire attraverso l'assunzione del preparato, l'energia positiva corrispondente.

Si utilizza una boccetta scura con contagocce da 30 ml, o 50 ml, alla quale si aggiunge 1 cucchiaino di brandy, oppure 2 cucchiaini di succo di Acero per chi non tollera l'alcol, ( la proporzione è : 1/4 di alcol , 3/4 di acqua) in modo da permettere la stabilità nella conservazione del rimedio per almeno un mese, o due, si aggiunge acqua minerale naturale non gassata, dove l'acqua funziona da veicolo energetico, e quindi si mettono alla fine 2 o 4 gocce di ciascuna essenza prelevate dal rimedio originale.

Vanno messe 4 gocce sotto la lingua, per consentire una rapida assimilazione del preparato, la frequenza giornaliera dovrà essere al minimo di 4 volte al giorno, per consentire l'azione risanatrice dei fiori, ove se ne senta la necessità, si possono assumere con una frequenza maggiore, ogni volta che se ne avverta il bisogno.

L'assunzione dei rimedi non ha nessuna controindicazione con le terapie mediche, ne' si corrono pericoli da sovradosaggio, in quanto agiscono a livello energetico e non a livello chimico, se un fiore non occorre semplicemente non agisce.

## **Somministrazione**

Si assumono 4 gocce del preparato sotto lingua almeno per 4 volte al giorno, mattina, metà mattina, metà pomeriggio e sera prima di dormire, e ogni volta che se ne senta la necessità. Ma perché abbiano effetto vanno almeno rispettati i tempi e le quantità di assunzione

Negli stati di emergenza si mette il rimedio in un bicchiere d'acqua e si sorseggerà da 4 a 6 volte nell'arco della giornata.

## **AROMATERAPIA**

L'aromaterapia, che ha origini antichissime, persegue l'armonia di corpo, mente e spirito, risultando, per esempio, uno dei metodi naturali più efficaci per alleviare i disturbi legati allo stress.

Si basa sull'utilizzo degli oli essenziali, che, estratti da alberi, fiori e arbusti, hanno una composizione chimica peculiare unica.

Gli oli essenziali, che traggono le proprie qualità terapeutiche dai numerosi oligoelementi e composti organici che contengono, sono dei veri e propri concentrati di energia (per esempio, infatti, occorrono migliaia di petali per estrarre una sola goccia di olio di rosa) che racchiudono tutte le proprietà e le qualità della pianta da cui derivano.

L'aromaterapia trova utilizzo sia a livello fisico sia psicologico, secondo un approccio olistico che cerca di trattare il corpo nella sua globalità, con la ricerca di uno stato di equilibrio completo che garantisca un positivo livello di benessere generale.

Non va, comunque, neppure sottovalutato il ruolo che l'aromaterapia ha assunto sempre più negli ultimi anni nel campo dei trattamenti estetici.

Gli oli essenziali possono avere diverse soluzioni di impiego:

- tramite massaggio (con il massaggio aromatico si sfrutta l'effetto terapeutico degli oli essenziali sia grazie all'inalazione, sia attraverso l'assorbimento della pelle),
- attraverso un bagno aromatico,
- per inalazione (occorre aggiungere qualche goccia di olio in una bacinella di acqua fumante e respirarne i vapori, coprendosi la testa con un asciugamano, nel caso si avvertisse fastidio bisogna sospendere immediatamente il trattamento),

- per mezzo di lozioni e creme,
- tramite impacchi (per praticare un impacco, sia caldo, freddo o ghiacciato, occorre, dopo aver aggiunto alcune gocce di olio essenziale in una bacinella contenente l'acqua, immergervi una benda da applicare successivamente sulla parte dolente, operazione che, ovviamente, va effettuata più volte).

Ma come può, per esempio, un aroma inalato migliorare il nostro benessere?

L'olfatto è il senso di percezione più immediato, le molecole degli odori, che si dissolvono nel muco nasale, dotato di milioni di recettori nervosi, determinano, attraverso le fibre nervose stesse, l'invio di messaggi al cervello che reagisce liberando sostanze chimiche che comunicano con il sistema nervoso per rilassarlo o stimolarlo.

Tramite la respirazione, inoltre, una infinitesimale parte di olio essenziale può entrare nel sistema circolatorio e per mezzo del sangue raggiungere ogni parte del corpo.

Il sistema circolatorio, comunque, è raggiunto dagli oli essenziali soprattutto attraverso la pelle, quando si praticano massaggi, bagni aromatici e impacchi o con l'utilizzo di creme e lozioni.

Infatti, massaggiati sulla pelle sotto forma di lozione o crema, o inglobati nell'acqua del bagno, gli oli essenziali agiscono, assorbiti attraverso l'epidermide (lo strato esterno della pelle) sia a livello locale sia, raggiungendo i capillari presenti nel derma (lo strato interno della pelle) ed entrando, quindi, nel sistema circolatorio, a livello generale.

Quando si usa per la prima volta un olio essenziale è necessario verificare di non esserne allergici, il consiglio è, quindi, di mettere una goccia di olio su un batuffolo di cotone da applicare e mantenere per 24 ore, con un cerotto che lo isoli dall'acqua, sulla piega del gomito. Se dovessero comparire rossore e prurito sarà senza meno necessario sospendere l'utilizzo di quell'olio.

Gli oli essenziali rimangono all'interno di un corpo sano per circa 6 ore, mentre possono risiedere in un organismo malato, prima di venire eliminati, anche per più di 12 ore.

Per evitare pericoli è assolutamente consigliabile:

- di non tenere i flaconi contenenti gli oli alla portata dei bambini,
- di non assumerli per via orale (tranne prescrizione medica),
- di evitare il contatto con occhi o bocca,
- di lavarsi accuratamente le mani dopo esserne venuti a contatto,
- di non aggiungerli a cibi o bevande.

In considerazione delle numerosissime richieste inseriamo come appendice un elenco di oli essenziali che potrebbero rilevarsi decisamente utili contro la cellulite.

"Gli oli essenziali utili per contrastare la cellulite, da utilizzare aggiunti all'acqua del bagno o per un massaggio verso il cuore, si possono distinguere, in relazione alle proprietà, in:

- oli con effetti disintossicanti (Angelica, Geranio, Ginepro),
- oli con effetti diuretici (Finocchio, Mandarino, Polpelmo, Rosmarino),
- oli con effetti decongestionanti (Patchouli, lavanda),
- oli con effetti stimolanti per la circolazione (Limone, Cipresso, Sandalo, Cedro dell'Atlante, Pino silvestre)"

L'aromaterapia è delicata ma efficace se viene usata correttamente e se le si lascia il tempo per agire: anche se un trattamento può dimostrarsi immediatamente rilassante o rivitalizzante, gli effetti tendono ad essere di breve durata. Per ripristinare l'equilibrio dei sistemi del corpo occorre un trattamento regolare: se si è stressati o ammalati, possono servire diverse settimane di terapia prima di notare qualche miglioramento. La pratica dell'aromaterapia non significa solo usare la fragranza di alcuni oli essenziali per curare la mente e il corpo; si tratta di far penetrare gli oli per alterare la chimica del corpo, sostenerne le funzioni e migliorare umore ed emozioni. Quando vengono applicati sulla pelle, gli oli essenziali iniziano ad agire subito sui tessuti. Le molecole degli oli sono così minuscole che vengono assorbite attraverso i pori della pelle, per poi raggiungere il circolo ematico, che le porta in tutto il corpo. Tuttavia la fragranza è importante. Nessuno sa esattamente come gli aromi influenzino la mente, ma è stato ipotizzato che i recettori del naso trasformino gli odori in impulsi elettrici che vengano trasmessi al sistema limbico del cervello. Gli odori che raggiungono il sistema limbico influiscono direttamente sull'umore e sulle emozioni e migliorano la prontezza mentale e la concentrazione. L'aromaterapia cura la persona piuttosto che la malattia. E' una terapia dolce, perciò è adatta a persone di qualsiasi età e stato di salute. Questa terapia si è dimostrata particolarmente valida nel prevenire e curare disturbi associati a stress e ansia, dolori muscolari e reumatici, problemi digestivi, irregolarità mestruali, disturbi della menopausa, insonnia e depressione. Gli oli essenziali possono essere usati da soli o miscelati fra loro. Vengono miscelati per due motivi: per creare una fragranza più sofisticata, oppure per potenziare o modificare le loro azioni terapeutiche. La miscelazione modifica la struttura molecolare degli oli essenziali e, quando li associano bene, i

terapeuti riescono a creare una miscela "sinergica", in cui gli oli agiscono in armonia e con grande efficacia. A fini terapeutici di solito si mescolano insieme solo tre o quattro oli. Se si vogliono mescolare miscelare gli oli in casa, occorre sceglierne due o tre complementari. In generale si miscelano bene gli oli di uno stesso gruppo (agrumari, floreali, speziati ecc.) e quelli che contengono costituenti simili. Usando le proporzioni giuste, indicate nelle varie descrizioni delle tecniche aromaterapiche, si può creare una miscela impiegando quantità ridotte degli oli più aromatici e quantità maggiori delle fragranze meno intense. Lasciatevi guidare dai vostri gusti: spesso la miscela migliore per voi è quella che trovate più gradevole.

### **Modalità di utilizzo**

#### **Diffusori di aromi**

Attraverso l'olfatto, man mano che si percepisce il profumo, si può dar beneficio agli organi della respirazione, influenzare le emozioni e le creatività, infondere una gradevole sensazione di benessere, calmare e rilassare la mente, aumentare la concentrazione nello studio o nel lavoro. Si possono purificare e rinfrescare gli ambienti, ionizzare l'aria e allontanare gli insetti fastidiosi. Per creare una piacevole atmosfera profumata si riempie la vaschetta del diffusore di acqua e vi si aggiungono poi 5-10 gocce di olio essenziale (o di una miscela di oli). Il calore della candela sottostante fa evaporare l'acqua aromatizzata e l'ambiente si riempie di un delicato profumo.

#### **Bagni**

Per un piacevole bagno profumato sono sufficienti 5-10 gocce di oli essenziali. Si riempie la vasca da bagno di acqua e vi si aggiungono gli oli essenziali; questi non sono solubili in acqua, si consiglia quindi di emulsionare con miele, panna o sapone naturale. Possiamo scegliere oli che rilassano, rinfrescano, stimolano o semplicemente adatti alla cura della pelle.

#### **Massaggi**

Per ottenere un olio profumato ideale per massaggiare il corpo, mescolare 20-30 gocce di oli essenziali (20 gocce corrispondono circa ad 1 ml) in 50 ml di olio vegetale. Come base si utilizzano oli vegetali ottenuti dalla prima spremitura a freddo. I più indicati sono quelli di mandorle, sesamo, jojoba, germe di grano, cumino nero da scegliere a seconda del tipo di pelle. Il contenuto degli oli essenziali varia a seconda che si debba trattare un disturbo fisico (3-4%) o di natura emozionale (1-2%).

#### **Compresse e impacchi**

Si utilizzano con efficacia per alleviare i dolori e in caso di infiammazioni. Per preparare un impacco o una compressa, aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale ad un recipiente di acqua. Bagnare una garza o un panno di spugna con l'acqua aromatizzata, strizzarla sulla parte interessata. Si utilizzerà acqua calda in caso di dolori alla schiena, reumatismi, artrite, e patologie a carattere cronico. L'acqua fredda andrà utilizzata invece per traumi o patologie acute come cefalee, distorsioni, stiramenti, botte e gonfiori.

#### **Pediluvi**

Sono indicati in caso di stanchezza e sudorazione eccessiva. Mettere 3-5 gocce di oli essenziali in un cantino di acqua calda e restare con i piedi a bagno per 10 minuti circa

#### **Irrigazioni**

Sono molto utili in caso di infezioni urogenitali, candida, cistite. Aggiungere 3-4 gocce di oli essenziali ad un litro di acqua e utilizzare per un bidè o per un irrigazione

#### **Inalazioni**

Sono molto utili in caso di sinusite e infezioni del cavo bronchiale. Versare qualche goccia di olio essenziale in un recipiente di acqua molto calda e inalare il vapore per qualche minuto, coprendo la testa con un asciugamano

#### **Sauna**

Per la sauna aggiungere 5 gocce di oli essenziali ad un mestolo d'acqua e cospargere i sassi incandescenti. Non mettere mai gli oli essenziali puri a contatto con fonti di calore poiché questi sono infiammabili.

#### **Profumi e lozioni per pelle e capelli**

Alcuni oli essenziali sono particolarmente indicati per il trattamento della pelle del viso, del corpo e dei capelli. Si utilizzano miscelando 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio vegetale (jojoba per i capelli e per pelli normali o grasse, e germe di grano per pelli secche) da massaggiare delicatamente sulla parte interessata. Per preparare un profumo unire 20 gocce circa di olio essenziale o di una miscela di oli combinati secondo il gusto e la fantasia a 10 ml di alcool o di olio di jojoba (quest'ultimo è consigliato poiché trattiene l'aroma dell'essenza e svolge un'azione benefica sulla pelle).

**Fazzoletti profumati**

Per rinfrescarsi, rilassarsi, o in caso di raffreddore mettere 2 gocce dell'olio essenziale adatto su di un fazzoletto ed annusarlo di tanto in tanto.

**Idrolati**

Si possono trovare già prodotti in commercio (sono dati dal residuo acquoso del processo di distillazione) oppure si possono preparare in casa aggiungendo 20-30 gocce di olio essenziale a 100 ml di acqua di sorgente. Gli oli essenziali non sono solubili in acqua ma conferiscono ad essa il profumo e le proprietà, pertanto si consiglia di agitare la miscela ottenuta prima dell'uso. Sono molto utili per tonificare e depurare la pelle del viso e per trattare problemi come acne, dermatiti ed eczemi.

**Uso interno**

Gli oli essenziali essendo sostanze ad elevata concentrazione (ed in alcuni casi anche ad alta tossicità) non sono adatti ad una somministrazione per via orale se non nell'ambito di una terapia medica. Si possono utilizzare alcuni oli in quantità modestissima esclusivamente per la preparazione di piatti aromatici; per condire i nostri cibi aggiungere circa 10 gocce di olio essenziale a 100 ml di olio d'oliva spremuto a freddo. Le essenze più indicate sono basilico, coriandolo, cumino, limone, maggiorana, origano e rosmarino. Possiamo anche aromatizzare dolci, yogurt e bevande aggiungendo semplicemente una goccia di olio essenziale miscelato con miele o panna.

**Precauzioni ed avvertenze**

Gli oli essenziali sono facilmente infiammabili e perciò vanno custoditi in posti sicuri e lontano dalla portata dei bambini. Non vanno avvicinati agli occhi e alle mucose. Per una buona conservazione vanno tenuti lontano dalla luce e dal calore, nelle apposite bottigliette di vetro scuro. Si consiglia l'impiego di oli essenziali esclusivamente puri e naturali, di qualità e provenienza garantite. Non utilizzare gli oli essenziali nel trattamento di gravi disturbi fisici e psicologici. In questi casi è importante rivolgersi ad un medico esperto di terapie naturali e aromaterapia.