

CURARSI CON LE ESSENZE FLOREALI

I RIMEDI DEL DOTT. BACH

Selezione di testi sull'argomento

a cura del Dr. Mario Rizzi

Tra i miei rimedi troverete quelli che sono più adatti alle condizioni del momento: quelli per chi è afflitto da un'eterna incertezza e non sa mai cosa vuole, quelli per chi soffre di solitudine, quelli per chi è troppo sensibile, quelli per chi è depresso ecc. È senza grandi sforzi che si impara a trovare il rimedio o i rimedi di cui il paziente ha bisogno per guarire.

Non occorre alcuna conoscenza scientifica per poter usare i concentrati dei fiori... Chi voglia ricavare il massimo vantaggio da questo dono di Dio deve mantenerli nella loro originaria purezza, immuni da ogni teoria e considerazione scientifica, poiché nella natura tutto è semplice.

Il più bel regalo che puoi fare agli altri è quello di essere felice e speranzoso, in questo modo li fai uscire dal loro sconforto.

Edward Bach

Dr. Mario Rizzi (mario.rizzi at tin.it)

Siti Internet:

www.viveremeglio.org (tante idee per una vita migliore: tecniche di studio, rilassamento, alimentazione, psicologia, relax, religione, meditazione, astrologia, esoterismo e tante informazioni di pratica utilità).

www.procaduceo.org (diagnosi olistica e medicina naturale).

Ultimo aggiornamento: 17/02/2010

Pro manoscritto

SOMMARIO

INDICE DEI RIMEDI IN LINGUA ITALIANA	4
Presentazione	5
Che cosa sono.....	5
La preparazione degli Estratti Floreali.....	6
Come intervengono nel processo terapeutico.....	6
I presupposti terapeutici	6
L'azione elettiva degli estratti floreali.....	7
INTRODUZIONE ALL'OPERA DEL DOTT. BACH	7
Un po' di storia.....	7
DIAGNOSI E PRESCRIZIONE.....	8
Si può dare un rimedio floreale a qualcuno senza informarlo?	8
L'autoprescrizione	8
CARATTERISTICHE DEI 38 RIMEDI	9
1. Agrimony - Agrimonia - Agrimonia eupatoria	9
2. Aspen - Pioppo - Populus tremula	9
3. Beech - Faggio - Fagus sylvatica.....	10
4. Centaury - Centaurea - Centaurium umbellatum	10
5. Cerato - Piombaggine - Ceratostigma willmottiana.....	10
6. Cherry Plum - Prunus cerasifera, Visciola - Prunus cerasifera	11
7. Chestnut Bud - Gemma di castagno - Aesculus hippocastanum	11
8. Chicory - Cicoria - Cichorium intybus	12
9. Clematis - Clematide - Cle matis vitalba.....	13
10. Crab Apple - Melo selvatico - Malus pumila	13
11. Elm - Olmo - Ulmus procera	14
12. Gentian - Genziana - Gentiana amarella	14
13. Gorse - Ginestra - Ulex europoeus	15
14. Heather - Erica - Calluna vulgaris.....	15
15. Holly - Agrifoglio - Ilex aquifolium.....	15
16. Honeysuckle - Caprifoglio - Lonicera caprifolium	16
17. Hornbeam - Carpinus betulus - Carpinus betulus	16
18. Impatiens - Erba Balsamina - Impatiens glandulifera	17
19. Larch - Larice - Larix decidua	18
20. Mimulus - Mimmolo - Mimulus guttatus	18
21. Mustard - Senape - Sinapsis arvensis	19
22. Oak - Quercia - Quercus robur	20
23. Olive - Olivo - Olea europoea.....	20
24. Pine - Pino silvestre - Pinus sylvestris	21

25. Red Chestnut - Castagno rosso - Aesculus carnea	21
26. Rock Rose - Eliantemo - Helianthemum nummularium	22
27. Rock Water - Acqua di roccia - Aqua rupestris	22
28. Scleranthus - Scleranto - Scleranthus annuus	23
29. Star of Bethlehem - Stella di Betlemme - Ornithogalum umbellatum	23
30. Sweet Chestnut - Castagno dolce - Castanea sativa	24
31. Vervain - Verbena - Verbena officinalis	24
32. Vine - Vite - Vitis vinifera.....	25
33. Walnut - Noce - Juglans regia	26
34. Water Violet - Violetta acquatica - Hottonia palustris	26
35. White Chestnut - Castagno bianco - Aesculus hippocastanum.....	27
36. Wild Oat - Avena selvatica - Bromus ramosus	27
37. Wild Rose - Rosa canina - Rosa canina	28
38. Willow - Salice giallo - Salix vitellina.....	28
LA CLASSIFICAZIONE PER TIPO DI INTERVENTO	29
IL RESCUE REMEDY.....	29
CORRELAZIONE TRA I RIMEDI E LE EMOZIONI.....	31
I PRODOTTI IN COMMERCIO	32
I PRODOTTI DEL LABORATORIO "IRIDE 2000"	32
I FIORI DI BACH PRODOTTI DALLA "GUNA".....	34
LE ESSENZE FLOREALI DEL "DOTT. BACH CENTER".....	34
Utilizzo dei Rimedi del dr. Bach.....	34
Come combinare dei Rimedi del dr. Bach	35
ELEMENTI DI OMEOPATIA.....	36
La malattia vista dall'omeopatia	37
La diluizione e la dinamizzazione omeopatica	37
MATERIALE PER APPROFONDIMENTO	39
LETTURE SUGGERITE	39

INDICE DEI RIMEDI IN LINGUA ITALIANA

n°	Pagina.
27. Acqua di roccia - Rock Water	22
15. Agrifoglio - Holly	16
1. Agrimonia - Agrimony	9
36. Avena selvatica - Wild Oat	27
16. Caprifoglio - Honeysuckle	16
17. Carpinus Betulus - Hornbeam	17
35. Castagno bianco (fiori) - White Chestnut	21
30. Castagno dolce - Sweet Chestnut	24
25. Castagno rosso - Red Chestnut	18
4. Centaurea - Centaury	10
8. Cicoria - Chicory	12
9. Clematide - Clematis	13
26. Eliantemo - Rock Rose	22
18. Erba balsamina - Impatiens	17
14. Erica - Heather	15
3. Faggio - Beech	8
7. Gemma di castagno - Chestnut Bud	12
12. Genziana - Gentian	14
13. Ginestra - Gorse	15
19. Larice - Larch	18
10. Melo selvatico - Crab Apple	13
20. Mimmolo - Mimulus	18
33. Noce - Walnut	26
23. Olivo - Olive	20
11. Olmo - Elm	14
24. Pino silvestre - Pine	21
5. Piombaggine - Cerato	11
2. Pioppo - Aspen	9
6. Prunus cerasifera, Visciola - Cherry Plum	11
22. Quercia - Oak	20
37. Rosa canina - Wild Rose	28
38. Salice giallo - Willow	28
28. Scleranto - Scleranthus	23
21. Senape - Mustard	19
29. Stella di Betlemme - Star of Bethlehem	23
31. Verbena - Vervain	24
34. Violetta acquatica - Water Violet	26
32. Vite - Vine	25

Presentazione

Claude Bernard diceva: "IL TERRENO E' TUTTO, IL MICROBO E' NULLA".

Dunque un buon terreno non lascia spazio alla malattia; è quindi il terreno che conta, non l'aggressore. Questo buon terreno bisogna però averlo. Per averlo e mantenerlo bisognerà affidarsi alla PREVENZIONE. Significa ricordare che ad ogni passo nella conoscenza bisogna farne tre nella consapevolezza; la sola che può suggerirci l'equilibrio delle forze essenziali quale prevenzione dell'**infelicità** di cui la malattia non è che il nome e la forma.

Le nostre cellule sono 60 trilioni, il ricambio è di circa 30 milioni al secondo il che prevede 1 miliardo e 800 milioni al minuto. Di queste il 20%, cioè 360 milioni al minuto, sono geneticamente alterate e perciò eventuali generatrici di quelle malattie che nascono dai codici genetici deformati.

Le malattie attaccano solo le cellule danneggiate, non quelle sane ed è per questo che prevenire le malattie vuol dire mantenere le nostre cellule in quello stato di buona salute rappresentato da uno stato di benessere Psicofisico.

Con il nostro intervento emozionale possiamo produrre disequilibri ben oltre il predetto 20%. In tanti anni di lavoro non mi è mai capitato di vedere persone che avessero materializzato patologie degenerative senza avere prima buttato via, a livello emozionale, la loro vita.

La disarmonia, chiamata "malattia", secondo Bach nasce dal rapporto conflittuale tra l'Anima e la personalità. L'Anima è la parte divina che costituisce la vera essenza dell'uomo e gli indica il giusto cammino verso Dio, cioè la strada dell'Amore. La personalità costituisce la maschera dell'uomo che altera la giusta visione del cammino evolutivo, facendogli perdere di vista l'Unità della Creazione nell'Amore di Dio.

Ogni azione contro l'Amore crea disarmonia, *"...ogni azione contro noi stessi o contro un altro, colpisce il Tutto e come l'imperfezione di una parte si riflette sull'insieme, così ciascuna delle sue parti deve, in definitiva, diventare perfetta. Vediamo così che sono possibili due errori fondamentali: dissociazione tra la nostra Anima e la nostra personalità e il fare un torto agli altri, perchè ciò è un peccato contro l'Unità. Ciascuno di essi provoca il conflitto che conduce poi alla malattia."* (E. Bach, **Guarire con i fiori** - 1° parte: *Guarisci te stesso* - 2° parte: *I dodici guaritori ed altri rimedi*), Edizioni IPSA, pag.19)

E più avanti: *"La malattia in sé è benefica perché ha lo scopo di ricondurre la personalità alla volontà Divina dell'Anima. Essa può dunque essere, a volte, prevenuta ed evitata. Pertanto, se noi potessimo prendere coscienza degli errori commessi e correggerli con mezzi psico-spirituali, non vi sarebbe più bisogno della severa lezione della sofferenza. La Potenza divina ci dà ogni opportunità per cambiare condotta prima che, come ultime risorse, ci siano inflitti dolore e sofferenza... La comprensione e la correzione dei nostri errori abbrevieranno la nostra malattia e ci renderanno la salute"* (op. cit., pag.19).

Per restare sani dobbiamo allora cercare di mantenere l'armonia sui quattro livelli fisico-emozionale-mentale-spirituale. E' facile constatare come tre livelli su quattro vadano ascritti ai piani sottili dell'uomo, e come il loro riequilibrio sia importante per riportare quell'armonia mentale che permetterà a sua volta la salute corporea. Un aiuto fondamentale per questa realizzazione lo possiamo attingere dai **"Rimedi elaborati dal dr. Bach"**.

Che cosa sono

Sono estratti realizzati con fiori di piante spontanee, non coltivate, raccolte allo stato selvatico ed in determinati luoghi non contaminati dall'uomo. **Infatti le piante, se coltivate, perdono ogni loro proprietà terapeutica.**

La preparazione degli Estratti Floreali

I fiori vengono posizionati in una coppa di vetro piena di acqua di fonte finché la superficie ne sia completamente coperta. La coppa deve restare al sole finché l'essenza dei fiori non si è trasmessa all'acqua; questa, così impregnata, viene versata in un flaconcino con aggiunta di alcool.

Alcuni fiori di piante a fioritura precoce, quando il sole non ha ancora raggiunto la sua massima intensità, vengono preparati con il metodo della bollitura. Bolliti e successivamente filtrati più volte, vengono anch'essi trasferiti in flaconcini con alcool. Gli Estratti Floreali, date le speciali modalità di preparazione, mantengono inalterato il potere energetico della pianta in sé e possono essere considerati come "rimedi energetici a base naturale".

Come intervengono nel processo terapeutico

Gli Estratti Floreali ed i Rimedi Psicosomatici Dinamizzati rivestono una particolare importanza per le terapie che intervengono a livello mentale ed emozionale. Siccome almeno l'80% delle malattie attuali vengono classificate come "psicosomatiche" apparirà assai chiara l'importanza di questi rimedi che, restituendo l'equilibrio mentale -emozionale, sono in grado di produrre, seppur indirettamente, anche la guarigione dei sintomi fisici.

Disse in proposito il Dott. Bach: *"Tra i miei rimedi troverete quelli che sono più adatti alle condizioni del momento: quelli per chi è afflitto da un'eterna incertezza e non sa mai cosa vuole, quelli per chi soffre di solitudine, quelli per chi è troppo sensibile, quelli per chi è depresso ecc. E' senza grandi sforzi che si impara a trovare il rimedio o i rimedi di cui il paziente ha bisogno per guarire".* Ed ancora: *"Non occorre alcuna conoscenza scientifica per poter usare gli estratti dei fiori... Chi voglia ricavare il massimo vantaggio da questo dono di Dio deve mantenerli nella loro originaria purezza, immuni da ogni teoria e considerazione scientifica, poiché nella natura tutto è semplice".*

I presupposti terapeutici

Per prima cosa cercheremo di chiarire che cosa sia in realtà il corpo umano, come sia composto e come si conservi in salute e in malattia. Il corpo umano è composto da miliardi di cellule di diverse varietà. Ogni singola cellula è un circuito elettrico in se stessa ed oscilla ad una specifica frequenza.

George Lakhovsky nel suo libro *Secret of Life (Il Segreto della Vita)* afferma: *"Il nucleo delle cellule consiste di filamenti tubolari e di cromosomi fatti di materiale isolante e riempito con un fluido conduttore che contiene tutti i sali minerali che si trovano nell'acqua di mare. Questi filamenti sono dei piccoli circuiti oscillanti dotati di capacità e di induzione, i quali sono in grado di oscillare a frequenze specifiche. Queste cellule ricevono la loro frequenza di risonanza dall'etere nel quale sono presenti tutte le diverse frequenze".*

Secondo Lakhovsky si può dire che la malattia è il risultato dello squilibrio oscillatorio causato da una mancanza o da un eccesso di vibrazione. Per poter mantenere la salute delle cellule e, di conseguenza, dell'essere umano, bisogna mantenere un livello d'oscillazione ottimale delle cellule del corpo. Quando questo livello viene a mancare la cosa migliore da fare è quella di introdurre un medicamento naturale che porti con sé una modalità vibratoria adatta per ottenere la correzione cercata. A questo proposito si possono utilizzare delle sostanze naturali o "potenziate" come lo sono quelle che costituiscono i farmaci omeopatici (vedere il capitolo Elementi di Omeopatia).

Come funzionano questi farmaci sul corpo umano? Quando vengono somministrati per bocca ad una persona è come se introducessimo nel sistema un piccolo trasmettitore. Questo trasmettitore emette una serie di frequenze dalle quali ogni singola cellula coglie la propria frequenza di risonanza, ritornando al suo livello ottimale di oscillazione. Nei casi cronici è più facile che molti gruppi di cellule siano stati colpiti e che ci sia un campo di frequenze più vasto, al quale sia necessario fornire la frequenza di

risonanza adatta per ciascuna singola cellula ammalata. In questo caso vengono prescritti più rimedi al fine di ottenere l'effetto desiderato.

L'azione elettiva degli estratti floreali

Il complesso dei 38 estratti floreali copre tutte le condizioni negative del carattere e rappresenta un insieme in sé completo che ha già dimostrato la propria efficacia in 50 anni di applicazione.

Questi estratti intervengono per consentire un'autoarmonizzazione della personalità umana e conferiscono la possibilità di ridurre, ed eventualmente eliminare, gli stati d'animo negativi (insicurezza, gelosia, timidezza, paura, ecc.) originati da una debolezza caratteriale. Consentono uno sviluppo armonico della personalità migliorando la resistenza ai disturbi psichici ed a quelli psicosomatici; quindi anche a livello di importanti modificazioni di problematiche patologiche organiche.

INTRODUZIONE ALL'OPERA DEL DOTT. BACH

Il Dott. Bach, anche se poco conosciuto, si può certamente considerare uno dei più illuminati medici del nostro secolo. Egli ha infatti superato il suo rapporto con la malattia, così come gli era stato insegnato nei lunghi anni di studio, per arrivare a delle concezioni altamente innovative. Le seguenti parole ben illustrano quanto ampie fossero le sue vedute: *"La maggior ragione dei fallimenti dell'odierna medicina è dovuta al fatto che essa tratta gli effetti e non le cause che li hanno prodotti. Per molti secoli il materialismo ha mascherato la vera natura delle malattie dando a quest'ultime la possibilità di dilagare al punto in cui, tristemente, siamo arrivati ai nostri giorni - e più avanti - una parte di malanni non potrà mai essere sradicata dal presente approccio materialistico perché la loro origine non è materiale. Ciò che noi chiamiamo malattia non è che un ultimo risultato che appare nel corpo; un risultato dovuto all'azione profonda di forze che se non vengono rimosse avranno modo di ritornare allo scoperto anche se apparentemente la cura fisica ha eliminato i disturbi lamentati"*.

Il Dott. Bach, basandosi sul suo intuito e la notevole sensibilità, è riuscito ad elaborare un sistema terapeutico basato sulle essenze di alcuni fiori selvatici. Egli sperimentava su se stesso l'effetto dei fiori, ed essendo molto sensibile, è riuscito a catalogarne 38 creando così un insieme in grado di fronteggiare qualsiasi stato d'animo negativo. Questo sistema terapeutico non si indirizza infatti alla malattia ma all'individuo malato, prendendone in considerazione i tratti caratteriali. Per il Dott. Bach due persone sottoposte allo stesso trauma presenteranno in seguito effetti diversi. La cura, pertanto, viene diretta non tanto agli effetti che si manifestano sul corpo ma al carattere del malato che, reagendo in un certo modo, ha creato gli effetti in oggetto.

Un po' di storia

Nel 1930, il Dott. Bach, aveva raggiunto come medico una certa celebrità, era infatti membro del Reale Collegio dei Chirurghi e del Reale Collegio dei Medici di Londra. Ma tutto questo non lo appagava abbastanza perché la sua indole di ricercatore preferiva lo studio delle erbe e delle piante con interesse particolare a quelle che crescono allo stato naturale. Convinto delle grandi proprietà terapeutiche presenti in questi vegetali abbandonò allora il suo lavoro che conduceva in modo professionale ed iniziò a lavorare gratuitamente, vivendo grazie all'aiuto di amici e pazienti riconoscenti. Con questo cambio di attività inizia il periodo in cui ha potuto dedicarsi alla sua passione facendo lunghe camminate nei parchi, toccando i fiori con la mano, oppure mettendoseli in bocca per sperimentarne l'effetto personalmente. I rimedi del Dott. Bach sono in grado di curare praticamente gli stati negativi che si presentano nell'animo umano.

DIAGNOSI E PRESCRIZIONE

Il paziente non va mai considerato come un "caso" bensì come una parte di noi stessi perché appartenente all'umanità; un sofferente può realmente aprirsi solo in un'atmosfera di assoluta fiducia. Il paziente deve essere aiutato a prendersi la responsabilità della propria vita ed a collaborare per quei cambiamenti, dieta o comportamento, necessario supporto a qualsiasi forma di terapia. A questo scopo egli deve disporre, con il Vostro aiuto, di tutte le informazioni necessarie.

Nelle schede operative, relative agli estratti floreali, sono posti anche dei suggerimenti (letture, ecc.) che, qualora necessario, potranno aiutare il Terapeuta a dirigere il Paziente verso quegli atteggiamenti di vita che lo aiuteranno nel cammino verso la guarigione.

Si può dare un rimedio floreale a qualcuno senza informarlo?

E' possibile, e con successo, curare una persona senza informarla. L'unico modo per farlo, comunque, consiste nel diluire i rimedi nel succo di frutta o in qualche bevanda alcolica, perché nell'acqua o nel latte sarebbero facilmente individuabili. Se i rimedi del Dott. Bach fossero pericolosi o avessero effetti collaterali dannosi, sarebbe certamente inaccettabile dal punto di vista etico-morale somministrarli senza informarne l'interessato. Dato che, invece, possono essere di grande aiuto, una decisione del genere equivale ad offrire un dono amorevole. Tutti, comunque, sarebbero felici di sapere, in un secondo tempo, come hanno risolto i loro problemi.

L'autoprescrizione

Quando si prescrive per se stessi è utile notare come si reagisce in determinate circostanze. Osservate le vostre reazioni quando siete stanchi o vi trovate in una situazione stressante, quando dovete prendere una decisione importante o anche quando il tempo è grigio e deprimente. Quando siamo stanchi ed irritabili e ci arrabbiamo con chiunque ci sta intorno, abbiamo bisogno di **Impatiens**. Se siamo depressi e ci sembra di non vedere nemmeno il più tenue raggio di luce, abbiamo bisogno di **Gentian** o di **Mustard**.

Talvolta possiamo ridere o cantare per mascherare la nostra scontentezza o per sembrare meno stanchi; questa condizione necessita di **Agrimony**. Se cadiamo a capofitto nell'autocommiserazione, necessitiamo di **Chicory** per farci coraggio. Quando ci sembra di avere perso interesse in qualsiasi cosa e di non fare attenzione a chi ci parla viene indicata **Clematis**. Se, d'altra parte, sentiamo che la vita ci tratta male e che abbiamo troppe cose da fare, è **Willow** il rimedio che fa al caso nostro.

Se siamo indifferenti e padroni della situazione quando prende fuoco il fornello, apparteniamo al tipo **Vine**. Se abbiamo paura di qualcosa abbiamo bisogno di **Mimulus** e se ci prende il terrore, di **Rock Rose**. Se abbiamo l'aria di chi è esitante ed indeciso viene chiaramente indicato **Scleranthus**. Se invece prendiamo decisioni impulsive abbiamo bisogno di **Impatiens**. Se temiamo che la nostra decisione non sia quella buona, prenderemo **Mimulus**. Se il nostro impulso ci spinge a chiedere l'opinione di tutti abbiamo sicuramente bisogno di **Cerato** e possibilmente anche di uno specialista.

Se avete difficoltà ad individuare i rimedi adatti, prendete nota di tutti quelli di cui vi pare di aver bisogno e poi ponetevi le stesse domande che porreste ad un'altra persona se voleste aiutarla: "*Perché ho paura?*", "*Che tipo di ansia provo?*", "*Per cosa mi preoccupa?*". Queste sono delle domande molto importanti: sono le risposte, infatti, che vi consentiranno di individuare il rimedio o i rimedi necessari. Può darsi, per esempio, che abbiate l'impressione di non avere fiducia in voi stessi (**Larch**), ma che la ragione profonda dipenda solo dal fatto che vi manca coraggio, in questo caso **Mimulus** farà al caso vostro.

Se vorreste essere più sicuri su cosa fare nella vita, **Wild Oat**, **Scleranthus** o **Cerato**, potrebbero fare al caso vostro: leggete attentamente la descrizione di ciascuno di essi e scegliete quella che più si avvicina alla vostra situazione. Altri potrebbero desiderare di essere più comprensivi nei confronti del prossimo e delle sue disgrazie (**Beech**) o di essere in grado di ascoltare con maggior attenzione, **Heather** va bene per loro.

A volte, se non sempre, è assai difficile essere onesti con se stessi. Potreste allora chiedere ad un amico, che vi è molto vicino, come vi vede e quali tratti caratteriali sarebbero da "ritoccare" o addirittura eliminare; pensa che siate troppo esitanti, troppo impazienti, troppo nervosi, troppo prepotenti, troppo facilmente manipolabili?

In questo modo potreste conoscere alcune vostre caratteristiche di cui non eravate consapevoli. Fatelo comunque soltanto se riuscite ad essere umili a sufficienza. **Chiedete la verità, non siate suscettibili e fate tesoro di quello che vi viene detto.** Ricordate sempre che ognuno di noi è, in effetti, "tre individui in uno": quello che uno pensa di essere, quello che gli altri pensano di lui e... quello che veramente è.

CARATTERISTICHE DEI 38 RIMEDI

Segue ora la descrizione dei 38 rimedi che, per facilità di consultazione, sono riportati in ordine alfabetico secondo l'originale denominazione inglese, cui seguono quella in italiano ed in latino.

1. Agrimony - Agrimonia - Agrimonia eupatoria

Parole chiave: tormento interiore mascherato con allegria; paura della solitudine; non sopporta i litigi.

La persona che ha bisogno di Agrimony soffre dentro di sé pur proponendo agli altri una immagine sorridente. Minimizza i suoi problemi e cerca di essere sempre occupata (lavori, svaghi, visite, impegni, ecc.) per non doverci pensare. A volte si rifugia nell'alcol pur di sfuggire alle sue sofferenze.

Frase classica: *"No, no, non ti preoccupare, sto benissimo".*

Aiuta a non sfuggire ai propri problemi ed a prendersene la responsabilità in quanto tutto ciò che ci accade ci compete. Agrimony si è affermato anche come coadiuvante nelle terapie dell'alcolismo. E' utile quando ci si trova in difficoltà per rilassarsi interiormente, per sdrammatizzare i propri problemi ed a parlarne, se necessario, con altri.

Bambini: aiuta quelli che durante lo sviluppo attraversano periodi di solitudine e di tristezza a comunicare meglio e di più.

Suggerimenti: accettare i conflitti in maniera consapevole, eventualmente analizzarli per iscritto al fine di risolverli sulla carta o scoprire i veri motivi che ne sono alla base. Leggere "L'uso cosciente delle energie" (vedere la Bibliografia).

2. Aspen - Pioppo - Populus tremula

Parola chiave: paura ed apprensione di origine sconosciuta.

La persona che ha bisogno di Aspen ha paura ma non sa precisare di cosa, sta in apprensione per il futuro ed è pessimista. Può soffrire di incubi, di sonnambulismo e di manie di persecuzione. Fantastica sui possibili pericoli e generalmente non sopporta il buio, la gente, e tante altre cose.

Frase classica: *"Ho paura che mi hanno abbiano fatto una "fattura" (malocchio)". "Ho paura ma non so di cosa". "Non riesco a dormire, sento delle presenze..."*

Aiuta a trovare quella sicurezza che nasce dalla consapevolezza del fatto che il mondo fisico è una realtà transitoria e il nostro spirito, invece, è sempre e comunque sano, forte, indistruttibile ed inattaccabile.

Bambini: adatto ai bambini che hanno subito maltrattamenti oppure che hanno paura di restare da soli, di dormire al buio, dell'"uomo nero", dei ladri, ecc.

Suggerimenti: eliminare le carni macellate. Praticare degli hobby manuali: ad esempio ceramica, cucina, giardinaggio. Evitare tutto ciò che può stimolare l'immaginazione, ad esempio: alcol, bagni di sole,

racconti di guerra, film dell'orrore, ecc.. Leggere con calma e devozione il Salmo 23. Ai bambini far immaginare il loro Angelo custode che li abbraccia e li protegge con le sue ali dorate.

Differenze sostanziali tra Aspen, Mimulus e Rock Rose:

Aspen ha delle paure vaghe ed indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.).

Mimulus prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative.

Rock Rose ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali (incidenti, ecc.).

3. Beech - Faggio - Fagus sylvatica

Parole chiave: intollerante, ipercritico, arrogante.

La persona che ha bisogno di Beech è rigida nel corpo e nella mente. Vede immediatamente gli errori altrui e non li sopporta. E' arrogante, intollerante e non riesce ad immedesimarsi negli altri; anche se si mostra calma con gli altri non lo è per niente dentro di sé. Può anche soffrire di disturbi gastrointestinali.

Frase classica: *"Lo vedi che non sei capace di far niente di buono".*

Aiuta ad essere più gentili e tolleranti verso se stessi, per esserlo poi verso gli altri. Aiuta anche a mettersi nei panni degli altri per comprenderli e, se necessario, perdonarli.

Suggerimenti: cercare un compenso fisico alla rigidità interiore (gioco, ballo, yoga, ecc.). Fare uno sforzo per trovare le qualità, immancabili, in coloro che ci circondano. Ricordare che dietro l'ombra più nera si cela la luce più fulgida.

Differenze sostanziali tra Beech ed Impatiens:

Beech è incapace di comprendere gli altri e le loro abitudini: giudica infatti secondo le proprie idee. Non trova mai nulla di lodevole negli altri e riesce a vedere solo il peggio.

Impatiens è assai veloce nell'agire e nel pensare e diventa impaziente ed irritabile con chi è più lento. Comunque si calma facilmente.

4. Centaury - Centaurea - Centaurium umbellatum

Parole chiave: sottomissione; servilismo.

La persona che ha bisogno di Centaury non ha volontà e dice rassegnato: *"Quando mi chiedono qualcosa non so proprio dire no". "Non ce la faccio più... devo fare questo per Graziella, quest'altro per mio marito, lavare i panni di Andrea, ecc."*. A volte arriva allo sfinimento per l'eccessivo lavoro e tende a disprezzarsi per la sua debolezza.

Frase classica: *"Te lo faccio io, no, non è vero che ho tante cose da fare".*

Aiuta a dire "sì" se lo si vuol fare oppure a dire "no" con ferma cortesia. E' utile per conquistare la fermezza, a volte necessaria, senza tuttavia dover rinunciare alla gentilezza ed al rispetto degli altri.

Bambini: utile a quelli che sono semplici, spontanei e docili al punto che i compagni di scuola si approfittano di loro. Questi bambini sono anche assai sensibili agli elogi ed ai rimproveri.

Suggerimenti: chiedersi perché Tizio o Caio si rivolgono proprio a noi se hanno bisogno di una data cosa ed il vero motivo perché noi la dovremmo fare. Proteggersi spiritualmente immaginando di avere sopra il plesso solare un cerchio di luce bianca con inscritta una croce.

5. Cerato - Piombaggine - Ceratostigma willmottiana

Parole chiave: sfiducia nel proprio giudizio; necessità di essere consigliati; insicurezza.

La persona che ha bisogno di Cerato non si fida di se stessa e va cercando il parere dell'esperto; parere che a volte la rende ancor più indecisa. Comunque una volta presa una decisione agisce in accordo con essa.

Frasi classiche: *"Secondo te cosa devo fare?"*. *"Chissa se mi farebbe meglio digiunare, mangiar poco o seguire la dieta macrobiotica?"*.

Aiuta ad utilizzare le informazioni raccolte con lo studio e l'esperienza al fine di giungere a delle sagge decisioni.

Caratteristiche: è consigliato a coloro che non hanno fiducia nelle proprie capacità di giudizio: quando prendono una decisione, la mettono subito in dubbio e, per sentirsi rassicurati, spesso chiedono consigli agli altri. Purtroppo, però, possono lasciarsi influenzare eccessivamente dalle idee altrui e prendere la decisione sbagliata. Spesso si ritrovano a dire: *"Lo sapevo! Avrei dovuto fare così e così"*; oppure a chiedere un parere ad ogni amico domandando in continuazione: *"Cosa devo fare? Cosa faresti se fossi nei miei panni?"* e poi, dopo aver ascoltato tutti, finiscono ancora per fare quello che volevano!

Bambini: questo rimedio aiuta quelli che a scuola continuano a correggere il lavoro che hanno fatto, anche se è giusto.

Suggerimenti: mettersi in contatto con la natura, sedersi tranquilli ascoltando il proprio respiro; comprendere che la vera saggezza la si trova nella propria esperienza.

Differenze sostanziali tra Cerato, Larch e Scleranthus.

Cerato sa di poter fare una cosa ma dubita delle sue scelte.

Larch non ha fiducia nella propria capacità di fare le cose.

Scleranthus è in difficoltà se posto tra due alternative.

6. Cherry Plum - Prunus cerasifera, Visciola - Prunus cerasifera

Parole chiave: disperazione; paura di perdere il controllo.

La persona che ha bisogno di Cherry Plum ha il terrore di fare qualcosa che una persona normale non farebbe mai; può soffrire di scoppi collera o di violenza improvvisi ed incontrollati. Può anche essere soggetta a crisi isteriche.

Frase classica: *"Ho paura che un giorno o l'altro perderò la testa e..."*.

Aiuta ad ottenere il controllo di se stessi, incanalare bene le proprie energie ed a essere spontanei. E' adatto a coloro che a seguito di un periodo di depressione pensano al suicidio oppure che sono sull'orlo di un esaurimento nervoso e temono di impazzire. E' anche indicato come cura di appoggio a psicotici, tossicodipendenti e malati con il morbo di Parkinson.

Bambini: Cherry Plum si è dimostrato efficace per quelli che soffrono di enuresi notturna perché sono troppo controllati durante il giorno. E' anche indicato per i bambini che hanno scoppi d'ira improvvisi ed incontrollati, soprattutto per quelli che si buttano per terra, battono la testa contro il muro, ecc.

Suggerimenti: cercar di trovare il coraggio di aprirsi e se necessario "scattare" in modo consapevole e liberatorio. Introdurre nella propria vita elementi di gioco e di spontaneità. Se possibile frequentare una corso di attività espressiva. o bioenergetica. Proteggersi tracciando con pollice, indice ed anulare destri la stella a cinque punte (il pentagramma, con una punta in alto) su ogni chakra (centro energetico) affermando per ognuno di essi *"Io chiudo questa porta, nulla e nessuno mi può disturbare"*.

7. Chestnut Bud - Gemma di castagno - Aesculus hippocastanum

Parole chiave: non impara dall'esperienza; manca di osservazione; superficialità.

La persona che ha bisogno di Chestnut Bud ha difficoltà a fare un bilancio della situazione e ad usare le esperienze fatte per ottenere migliori risultati in futuro. Anziché soffermarsi e riflettere ripete gli stessi

errori in continuazione. Può anche soffrire di malattia da stress se non impara a gestire il suo tempo in un modo migliore.

Frase classica: *"Sono anni che provo a bere il vino ed ogni volta sto male".*

Aiuta a sfruttare al meglio le esperienze quotidiane ed a vedere se stessi ed i propri errori con gli occhi degli altri. E' utile per imparare a far tesoro degli errori commessi in passato ed a comprendere che ogni nuova esperienza diventa un accrescimento della personalità.

Bambini: serve per quelli che dimenticano sempre di portare la merenda a scuola, nel dettato fanno sempre gli stessi errori ed i loro risultati sono inferiori a quelli degli altri scolari. Essi vivono in una loro realtà spazio-temporale completamente diversa da quella dell'ambiente circostante.

Suggerimenti: ogni sera ripercorrere mentalmente la giornata trascorsa ed analizzarla. Che errori ho fatto oggi? La prossima volta cosa posso cambiare e come? Praticare hobby che scarichino e rilassino il sistema nervoso, ad esempio ceramica, giardinaggio, ecc..

8. Chicory - Cicoria - Cichorium intybus

Parole chiave: possessività; autocompassione; invadenza; carenza affettiva; esige attenzione; tende a manipolare.

La persona che ha bisogno di Chicory è felice quando si sente necessaria e può aiutare qualcuno, deve però stare attenta a non soffocare gli altri con il troppo zelo. E' manipolatrice, fa la diplomatica per realizzare ciò che vuole e fa quasi tutto senza pensare se agli altri la cosa faccia piacere oppure no.

Frase classica: *"Ho fatto la torta che ti piace tanto... no, non può essere che sei sazio dopo solo tre fette, mangiane ancora una, dai, fallo per me che ti voglio tanto ben e..."*

Aiuta a donare in modo altruistico ed a farlo soltanto se ciò che si dona è gradito. Non ci si aspetta nulla in contraccambio e lo si fa senza averne alcun vantaggio.

Bambini: molti bambini hanno bisogno di Chicory. Li si riconosce già nella culla per il fatto che esigono sempre l'attenzione dei familiari per sé e che reagiscono con pianti impazienti se li si lascia soli. Quando crescono ed il pianto non serve più, ricorrono ad altri trucchi passando dalla lusinga attraverso lo zelo sino alla malattia od a piccole estorsioni del tipo *"Faccio i miei compiti, ma solo se non devo andare in palestra domani"*. E' utile anche per quelli eccessivamente attaccati alle gonne della mamma, che vorrebbero per sé un'attenzione costante e che diventano possessivi nei confronti dei giocattoli e degli amici.

Suggerimenti: esercizi fisici tranquilli e di rilassamento; lasciarsi massaggiare; praticare esercizi di respirazione che armonizzino il cuore.

9. Clematis - Clematide - Clematis vitalba

Parole chiave: sogni ad occhi aperti; fantasie; incoscienza; distrazione; poco interesse per il presente.

La persona che ha bisogno di Clematis è sempre assorta nei suoi pensieri, tende ad essere confusa ed avere poca memoria per i dettagli. Necessitano molto sonno, è disattenta, distratta e sogna ad occhi aperti. Spesso è priva di vitalità, ha mani e piedi freddi e può soffrire di disturbi visivi o auditivi.

Frase classica: *"Appena avrò i soldi mi compererò una barca e girerò il mondo".*

Aiuta a dominare i propri pensieri ed a partecipare al mondo circostante in modo vivo ed interessato. Motiva a diventare creativi nella realtà fisica, per es. come scrittore, attore, grafico, ecc. Aiuta anche nei casi in cui si è soggetti a svenimento o confusione mentale.

Bambini: è indicato per quelli privi di interesse per ciò che accade intorno a loro. Se li incontrate per la strada vi guardano fissamente con uno sguardo lontano sognante, senza neanche riconoscerli.

Suggerimenti: hobby creativi, nei quali il potenziale creativo non sfruttato "modella" la materia, per es. tessere, dipingere, modellare la creta, e similari.

Differenze sostanziali tra Clematis e Wild Rose:

Clematis sogna a occhi aperti e vive in un mondo a parte, sempre occupato a fuggire dalla realtà.

Wild Rose è rassegnato ed apatico, non si preoccupa di quello che potrebbe succedergli.

10. Crab Apple - Melo selvatico - Malus pumila

Parola chiave: vergogna per la sporcizia in genere, propria o degli altri, interiore o esteriore.

La persona che ha bisogno di Crab Apple si sente "sporca" o "inquinata" nel corpo o nella mente. Tende a perdersi nel dettaglio e messa davanti agli alberi non vede più il bosco. E' capace di farsi la doccia sino a sei volte al giorno o usare uno spray per l'alito prima di dare un bacio. Può provare repulsione per gli insetti, il sesso, le malattie e le funzioni corporee (urinare, defecare, ecc.).

Frase classica: *"Devo farmi la doccia almeno tre volte al giorno, mi sento sempre sporco".*

Aiuta a vedere le cose nella giusta prospettiva ed a comprendere che noi, a livello spirituale, non siamo mai né sporchi né inquinati. Con altri fiori di Bach è utile per la cura delle impurità della pelle. Serve anche per eliminare le conseguenze di forti terapie chimiche (antibiotici, narcotici, ecc.) o i postumi di una forma catarrale. Protegge i Terapeuti dalla influenze magnetiche dei pazienti.

Bambini: è utile per quelli che vogliono lavarsi spesso le mani o non tollerano di indossare indumenti che hanno sporcato.

Suggerimenti: accettare il fatto che sebbene lo Spirito dell'uomo è Luce Immortale il suo corpo è soltanto "un vaso di creta", utile per fare delle esperienze altrimenti impossibili.

Differenze sostanziali tra Crab Apple e Pine:

Crab Apple si sente impuro o sporco, ma non si assume la responsabilità interiore di questo stato e vorrebbe abbandonarlo al più presto. A volte si autocondanna.

Pine soffre di sensi di colpa non soltanto per i propri errori, ma anche per quelli degli altri. Si sente senza valore ed è sempre pronto a scusarsi per un nonnulla.

11. Elm - Olmo - Ulmus procera

Parole chiave: sfinimento momentaneo; senso di incapacità occasionale per la troppa responsabilità.

La persona che ha bisogno di Elm, in un certo periodo della sua vita (generalmente a causa di un forte stress o situazioni particolari), si sente improvvisamente travolta dai suoi compiti ed ha la sensazione di non potere fronteggiare le sue responsabilità.

Frase classica: *"Da quando il mio collega è malato non ce la faccio più".*

Aiuta a vedere le difficoltà nelle loro giuste proporzioni ed a comprendere che i problemi li crea l'uomo e pertanto non sono immortali. Aiuta a comprendere che al momento giusto arriva sempre l'aiuto necessario.

Bambini: Elm serve per rendere le madri pazienti, fiduciose e tolleranti, ciò aiuta i bambini a crescere felici e vivaci, ma obbedienti, e ad affrontare il mondo con fiducia

Suggerimenti: considerare che ognuno di noi ha degli obblighi anche verso se stesso. Inserire intervalli di riposo nei programmi di lavoro. Ricordarsi che non si possono fare traslochi con una "500".

Differenze sostanziali tra Elm, Oak e Gorse:

Elm considera la propria attività come una vocazione e lo stato di affaticamento è passeggero.

Oak considera il proprio lavoro come un dovere e lo stato di affaticamento può essere cronico. Oak non si arrende mai.

Gorse in caso di difficoltà è capace di fermarsi e rassegnarsi.

12. Gentian - Genziana - Gentiana amarella

Parole chiave: dubbi; depressione per cause note; scoraggiamento.

La persona che ha bisogno di Gentian è scettica, dubita di tutto (anche di se stessa), è pessimista e si scoraggia facilmente. Se migliora la situazione (malattia, affari o altro) basta una piccola complicazione per scoraggiarla nuovamente.

Frase classica: *"Basta, non ci credo più, è inutile riprovare".*

Aiuta a perseverare o a riprovare; contribuisce a disperdere il pessimismo e ad affrontare le prove della vita con maggior ottimismo. E' molto efficace nello stato di malumore deprimente derivato da un avvenimento conosciuto, per esempio dopo la morte del partner o in caso di disoccupazione continuata. E' pure utile per i figli che vengano contesi tra due coniugi separati e per le persone anziane che vengono allontanate negli ospizi.

Bambini: Gentian ha dato buoni risultati con i bambini divenuti ansiosi e scoraggiati a causa di piccoli insuccessi scolastici e con quelli contesi dai genitori divorziati.

Suggerimenti: occuparsi con le biografie di grandi personalità che hanno lottato con problemi simili ai nostri e li hanno superati. Leggere libri di Filosofia Esoterica (vedere la Bibliografia) per comprendere il vero rapporto tra l'uomo e Dio.

Differenze sostanziali tra Gentian, Gorse, Mustard e Sweet Chestnut:

Gentian più che disperato è dubbioso e sfiduciato, basta un contrattempo a renderlo depresso o dubitare di poter guarire.

Gorse ha perso ogni fiducia. Rifiuta le proposte di aiuto perché pensa che niente e nessuno lo possano aiutare.

Mustard talvolta è triste, sta male e non riesce a comprendere cosa gli stia accadendo.

Sweet Chestnut è disperato al massimo grado. Non riesce più a vedere un futuro migliore. Prova, ed esprime, solo disperazione, angoscia e solitudine.

13. Gorse - Ginestra - *Ulex europaeus*

Parole chiave: disperazione; rassegnazione.

La persona che ha bisogno di Gorse è completamente disperata. Ha la sensazione che la sua situazione non possa più migliorare. E' depressa, rassegnata, interiormente stanca e non ha più la forza di riprovarci un'altra volta.

Frase classica: *"E' finita, non ho più alcuna speranza"*

Aiuta a comprendere che tutto ciò che ci accade ci compete e che l'unico fallimento consiste nel non tentare più.

Bambini: Gorse può aiutare i bambini a cui è morta una persona a loro cara o un animale a cui erano molto affezionati.

Suggerimenti: leggere qualche libro per comprendere la Legge della Rinascita e quella di Causa ed Effetto (vedere la Bibliografia). Trascorrere le vacanze al sole.

Differenze sostanziali tra Gorse, Gentian, Mustard e Sweet Chestnut:

Gorse ha perso ogni fiducia. Rifiuta le proposte di aiuto perché pensa che niente e nessuno lo possano aiutare.

Gentian più che disperato è dubbioso e sfiduciato, basta un contrattempo a renderlo depresso o dubitare di poter guarire.

Mustard talvolta è triste, sta male e non riesce a comprendere cosa gli stia accadendo.

Sweet Chestnut è disperato al massimo grado. Non riesce più a vedere un futuro migliore. Prova, ed esprime, solo disperazione, angoscia e solitudine.

Differenze sostanziali tra Gorse, Elm e Oak:

Gorse in caso di difficoltà è capace di fermarsi e rassegnarsi.

Elm considera la propria attività come una vocazione e lo stato di affaticamento è passeggero.

Oak considera il proprio lavoro come un dovere e lo stato di affaticamento può essere cronico. Oak non si arrende mai.

14. Heather - Erica - *Calluna vulgaris*

Parole chiave: non sopporta la solitudine; non ascolta; esiste solo lui.

La persona che ha bisogno di Heater pensa soltanto a se stessa ed ai propri problemi. Se è un Heater estroverso irriterà l'ambiente circostante con fiumi di parole perché non si preoccupa per niente né della persona con cui parla, né per quanto tempo possa parlare.

Frase classica: *"Ascoltami bene che ti spiego come sono andate le cose: dopo aver fatto gli esami del sangue il dottore mi ha detto che... quindi sono andato a... dopo mi sono fermato in..."*.

Aiuta a diventare un buon ascoltatore e ad interessarsi dei fatti altrui. Aiuta anche a vivere la propria vita in modo costruttivo nell'interesse del prossimo.

Bambini: aiuta quelli che, nella fase in cui si forma la loro personalità, pretendono attenzione completa e raccontano molto di se stessi. La cosa peggiore per questi bambini è comunque quella di esser lasciati soli o privi di affetto.

Suggerimenti: esercitarsi ad ascoltare gli altri ed a percepire i loro problemi e le sofferenze a volte nascoste. Impegnarsi in problemi sociali (aiuto del vicinato, volontariato, politica del comune e similari).

15. Holly - Agrifoglio - *Ilex aquifolium*

Parole chiave: odio; invidia; sfiducia; gelosia; sospetto.

La persona che ha bisogno di Holly ha il cuore indurito, è gelosa, diffidente e nutre sentimenti di odio e di invidia su tutti i piani. Spesso si sente offesa o ferita.

Frase classica: *"Sono sicuro che ce l'ha con me".*

Aiuta a provare una profonda comprensione per il mondo dei sentimenti umani, a fidarsi del prossimo ed a godere dei successi altrui. E' indicato per coloro che succhiano l'energia vitale degli altri.

Bambini: è utile per quelli che sono soggetti alla rabbia, collera, ira e malumori fortissimi, improvvisi, fino a venire alle mani.

Suggerimenti: fare esercizi Yoga che armonizzano lo spirito. Lavoro di gruppo nelle forme più svariate. Innamorarsi. Leggere il volume "Guarisci il tuo corpo" (vedere la Bibliografia).

Differenze sostanziali tra Holly e Willow:

Holly è chiaramente invidioso e geloso.

Willow ritiene che la vita, qualcosa o qualcuno lo abbiano trattato male senza che lui lo meritasse.

Differenza delle emozioni negative vissute da Holly e Willow:

Holly è più attivo, più aperto. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia.

Willow è passivo, le sue sensazioni negative sono dirette verso l'interno e provocano amarezza e la sensazione di essere vittima. La rabbia cova sotto la superficie.

16. Honeysuckle - Caprifoglio - Lonicera caprifolium

Parola chiave: nostalgia del passato.

La persona che ha bisogno di Honeysuckle ha una grande nostalgia delle cose passate, non vive nel presente ma nei suoi ricordi. Non riesce ad accettare la perdita di una persona amata (genitore, figlio, moglie, marito, ecc.). Spesso rivive in modo drammatico le esperienze negative del passato. A volte dorme male e può soffrire di incubi.

Frase classica: *"Se solo potessi tornare ai bei momenti in cui andavo a fare il bagno nel fiume con i miei amici..."*

Aiuta a ricordare i bei momenti passati (ed a far tesoro delle esperienze vissute) senza perdere di vista il presente perché il momento in cui si vive veramente è proprio il "momento presente". Insieme a **Star of Bethlehem** (per lo shock) risulta utile a coloro che hanno sofferto per un grave lutto e che hanno la mente affollata di ricordi relativi alla persona che è venuta a mancare.

Bambini: è assai indicato per i bambini nelle colonie o in collegio che hanno nostalgia della loro casa.

Suggerimenti: dare alla persona un incarico che la interessi, la tenga occupata e la costringa a vivere nel presente (aerobica, canto, studio di uno strumento musicale, ecc.).

Differenze sostanziali tra Honeysuckle, Walnut e Star of Bethlehem:

Honeysuckle soffre di nostalgia, vive proiettato nel passato e rimpiange i bei giorni andati o le difficoltà ormai lontane.

Walnut è consigliato a chi non si adatta alle cose nuove (pubertà, matrimonio, menopausa, orario, abitazione, ecc.).

Star of Bethlehem è ancora sotto shock a causa di un'esperienza traumatica recente o avvenuta tanto tempo fa.

17. Hornbeam - Carpinus betulus - Carpinus betulus

Parola chiave: stanchezza psicosomatica.

La persona che ha bisogno di Hornbeam soffre di una stanchezza dovuta più alla noia che al lavoro vero e proprio. Infatti la stanchezza scompare non appena trova qualcosa che la interessa o si butta nelle sue quotidiane attività. Teme di non farcela ma poi ce la farà. Qualcuno ha definito questo stato "sindrome del lunedì".

Frase classica: *"E' sempre la solita storia... non ce la faccio più!"*

Aiuta a riacquistare una mente fresca e chiara e dà la sicurezza di potercela fare anche se il compito appare superiore alle proprie forze.

Bambini: può essere utile per coloro che non vogliono andare a scuola perchè hanno paura di non capire la lezione o si annoiano perchè non trovano le materie interessanti.

Suggerimenti: fare qualcosa di diverso per uscire dalla routine. Cambiare lavoro o attività; al ritorno del lavoro fare una doccia e mettersi degli indumenti freschi. Seguire spontaneamente le idee inaspettate.

Differenze sostanziali tra Hornbeam e Olive:

Hornbeam serve quando l'esaurimento è prevalentemente cerebrale o perché la noia ha ucciso l'entusiasmo; la stanchezza è infatti più psicologica che fisica in quanto dovuta al ripetersi della stessa cosa.

Olive è consigliato a chi ha corpo e mente esausti, non vi è più vitalità e la vita ha perso il suo sapore. Serve per tonificare l'anima, lo spirito e il corpo.

Differenze sostanziali tra la sensazione mentale provata da Hornbeam, Scleranthus e White Chestnut:

Hornbeam ha la testa pesante, a volte si sente mentalmente sovraccarico; la sensazione di inerzia prevale.

Scleranthus passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione.

White Chestnut ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

18. Impatiens - Erba Balsamina - Impatiens glandulifera

Parole chiave: impazienza; irritabilità.

La persona che ha bisogno di Impatiens è veloce nell'azione e nel pensiero, vuole che tutto sia fatto senza esitazione né ritardi. E' impaziente e può avere delle reazioni eccessive. Lavora bene da sola e quando cade ammalata ha premura di ristabilirsi. Può soffrire di improvvise eruzioni cutanee o sfinimenti.

Aiuta a riacquistare il controllo di se stessi, a prendersi il tempo necessario per adempiere ai propri impegni, a fare le cose che piacciono (hobby, ecc.), ed anche riservare dei periodi di riposo necessari per ritrovare la pace interiore.. Serve anche per calmare l'agitazione provocata da un evento traumatico.

Frase classica: *"Dammi qua che lo faccio io altrimenti non lo finisci più".*

Bambini: Impatiens è utile per quelli che durante le compere o le visite piagnucolano ed hanno accessi d'ira. E' indicato per il neonato impaziente, che ha già un bel caratterino.

Suggerimenti: inspirare profondamente prima di parlare. Imparare, anche se non è facile, a controllare la propria attività, lasciare accadere le cose, esercitarsi alla pazienza. Praticare una ginnastica armonizzante del corpo (tennis da tavolo, areobica o altro). Leggere, e meditare, la favola di Esopo sulla lepre e la tartaruga.

Differenze sostanziali tra Impatiens e Beech:

Impatiens è assai veloce nell'agire e nel pensare e diventa impaziente ed irritabile con chi è più lento. Comunque si calma facilmente.

Beech è incapace di comprendere gli altri e le loro abitudini: giudica infatti secondo le proprie idee. Non trova mai nulla di lodevole negli altri e riesce a vederne solo il peggio.

19. Larch - Larice - Larix decidua

Parole chiave: senso di inferiorità; poca fiducia in se stessi.

La persona che ha bisogno di Larch non tenta mai nulla perché è troppo ancorata ad esperienze negative del passato. Si sente inferiore a coloro che lo circondano. Esita nell'azione e si aspetta il fallimento. Soffre di complesso di inferiorità che può risalire alla prima infanzia o persino al periodo prenatale.

Frase classica: *"Non ci provo nemmeno perché sono sicuro di non farcela".*

Aiuta a dissolvere le idee fisse che autolimitano ed a sviluppare le capacità inutilizzate. Aiuta a prendere delle iniziative valutando in partenza la soluzione degli eventuali problemi che si possono incontrare. Serve per chi ha complessi di inferiorità o abusa di alcoolici per questa ragione.

Bambini: serve per quelli che devono sostenere degli esami. E' utile per superare le difficoltà dei processi di separazione. Aiuta i bambini timidi, sempre attaccati alle gonne della mamma.

Suggerimenti: comprendere che le nostre esperienze sono determinate dai nostri pensieri. Considerare che tutti coloro che fanno qualcosa commettono errori.

Differenze sostanziali tra Larch, Cerato e Scleranthus:

Larch non ha fiducia nella propria capacità di fare le cose.

Cerato sa di poter fare una cosa ma dubita delle sue scelte.

Scleranthus è in difficoltà se posto tra due alternative.

20. Mimulus - Mimmolo - Mimulus guttatus

Parole chiave: paure di origine nota; timidezza.

La persona che ha bisogno di Mimulus è snella, timida, nervosa, pacifica ed introversa. Talvolta tende ad arrossire o a balbettare, ridacchia nervosamente e spesso ha le mani sudate. Ha paura delle cose del mondo, ovvero: malattie, viaggi, dolori, incidenti, solitudine, povertà, buio, sfortuna e delle altre persone. Comunque se le tiene "dentro" e non ne parla volentieri.

Frase classica: *"Ho paura che un giorno o l'altro mi troverò disoccupato".*

Aiuta i timidi ed i ritrosi ad avere più coraggio e ad affrontare le proprie paure che così, proprio come appaiono gli ostacoli in una stanza buia dopo aver acceso la luce, sembreranno meno insormontabili.

Bambini: è indicato per quelli timidi che non vogliono dormire al buio, che hanno paura della scuola, degli esami, degli animali e così via. Serve a quelli che sono molto nervosi e che sono spaventati dai rumori, dalle voci o da qualsiasi movimento brusco. Aiuta quelli che si aggrappano con paura alla madre in riunioni o sulle scale buie. E' utile per i neonati che piangono al risveglio senza ragioni evidenti.

Suggerimenti: gli individui che hanno bisogno di Mimulus devono imparare due cose: primo, convivere con la loro costituzione sensibile, che è qualcosa di prezioso; secondo, ogni tanto "ritirarsi" da questo mondo (senza farsene una colpa), per rinnovare le riserve vitali e riposare il sistema nervoso. E' molto importante che abbiano una loro stanza personale.

Le persone caratterizzate da Mimulus dovrebbero inoltre capire che la paura nasce nel momento in cui ci si considera separati dagli altri. Più una persona si sente separata dal Tutto e più paura è costretta a provare. Solo comprendendo che la sua vera realtà non è fisica ma spirituale la paura scomparirà. Mimulus aiuta in questo senso e qualche libro di Filosofia Esoterica (al fine di comprendere la relazione tra l'uomo ed il Tutto) lo aiuteranno nella sua opera (vedere la Bibliografia).

Differenze sostanziali tra Mimulus, Aspen e Rock Rose:

Mimulus prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative.

Aspen ha delle paure vaghe e indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.).

Rock Rose ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali (incidenti, ecc.).

21. Mustard - Senape - Sinapsis arvensis

Parole chiave: depressione da cause sconosciute; profonda tristezza.

La persona che ha bisogno di Mustard vive circondata da una nuvola nera di cui non conosce il motivo. A volte è malinconica ed altre è depressa malgrado abbia tutto ciò che gli occorre per poter essere felice.

Frase classica: *"Avrei tutto per essere felice e invece sono depresso"*.

Aiuta a dissipare la nuvola scura che pesa sulla vita facendo splendere di nuovo il sole della gioia di vivere. Edward Bach scrisse: *"Mustard scaccia l'afflizione e riporta la gioia nella vita"*. Chi assume Mustard ha la sensazione di risvegliarsi lentamente da un sogno pesante e buio.

Bambini: è raro che un bambino abbia questo tipo di depressione. Negli adolescenti può apparire uno stato simile a quello Mustard a causa di cattivi rapporti con i familiari o delusioni sentimentali. Siccome la causa è conosciuta si utilizzerà **Gentian** piuttosto che Mustard.

Suggerimenti: riconoscere la disposizione d'animo, calarcisi completamente, ad esempio ascoltare musica commovente come quella di Chopin e Brahms. Informarsi su come opera la Legge di Causa ed Effetto (vedere la Bibliografia). Fare della psicoterapia basata sullo studio dei simboli o delle sedute di bioenergetica.

Differenze sostanziali tra Mustard, Gentian, Gorse e Sweet Chestnut:

Mustard talvolta è triste, sta male e non riesce a comprendere cosa gli stia accadendo.

Gentian più che disperato è dubbioso e sfiduciato, basta un contrattempo a renderlo depresso o dubitare di poter guarire.

Gorse ha perso ogni fiducia. Rifiuta le proposte di aiuto perché pensa che niente e nessuno lo possano aiutare.

Sweet Chestnut è disperato al massimo grado. Non riesce più a vedere un futuro migliore. Prova, ed esprime, solo disperazione, angoscia e solitudine.

22. Oak - Quercia - Quercus robur

Parole chiave: senso del dovere; lotta incondizionata.

La persona che ha bisogno di Oak lotta giorno dopo giorno per risolvere problemi o riconquistare la salute. E' coraggiosa e si rattrista se la malattia le impedisce di fare le sue cose o aiutare gli altri. A volte crolla perché dimentica che sono necessarie anche delle pause di svago e riposo, però non si lamenta mai perché non ha piacere a mostrarsi debole. A volte può soffrire di irrigidimenti alle spalle ed al collo.

Frase classica: *"Non mi posso fermare, devo continuare costi quello che costi".*

Aiuta a riacquistare le proprie forze e ad accettare il riposo quando è necessario; serve per rilassarsi e vivere in modo meno ossessivo ed automatico.

Bambini: Difficilmente i bambini sviluppano delle caratteristiche Oak in quanto queste sono proprie dell'adulto e delle sue responsabilità.

Suggerimenti: queste persone devono essere incoraggiate a non "vedere tutto così severamente" ed a fare anche quello che piace, ad esempio: andare in vacanza, riposarsi, dedicarsi ad hobbies non impegnativi, ecc.. Sono anche consigliati degli esercizi ginnici per i muscoli del collo e delle spalle spesso irrigiditi (vedere il volume Zilgri nella bibliografia).

Differenze sostanziali tra Elm, Oak e Gorse:

Elm considera la propria attività come una vocazione e lo stato di affaticamento è passeggero.

Oak considera il proprio lavoro come un dovere e lo stato di affaticamento può essere cronico. Oak non si arrende mai.

Gorse in caso di difficoltà è capace di fermarsi e rassegnarsi.

23. Olive - Olivo - Olea europaea

Parola chiave: forte esaurimento fisico e mentale.

La persona che ha bisogno di Olive ha molto sofferto fisicamente o psichicamente e si sente così esaurita da essere incapace del minimo sforzo. A volte è sfinita a causa di una lunga malattia oppure per le cure prodigate ad un malato. Altre volte, invece, è prostrata perché ha sofferto molto per la morte di una persona cara. Per Olive la vita quotidiana è diventata un pesante fardello privo di piacere. A volte questo stato d'animo si riflette pure sulla salute che può deteriorarsi.

Frase classica: *"Non ce la faccio più, sono a terra sotto tutti gli aspetti".*

Aiuta a recuperare le energie per affrontare la vita con entusiasmo; è utile anche a chi ha un'intensa attività intellettuale (esami, ecc,) e a chi è fisicamente esaurito. E' ideale per i convalescenti e serve come coadiuvante nelle cure contro l'alcolismo.

Bambini: è adatto per i primi giorni di scuola in combinazione con **Walnut, Honeysuckle** e **Mimulus**. Gran parte dei bambini esaurisce le proprie energie in questo periodo.

Suggerimenti: ascoltare i piccoli segnali dell'organismo che chiede riposo. Programmare la propria vita in modo che vi siano spazi di lavoro, svago e riposo. Evitare l'uso di caffè, coca cola ed altri eccitanti. Qualcuno ha detto che frustando un cavallo stanco lo si farà lavorare ancora per un po'... ma poi cadrà a terra sfinito e non lavorerà più del tutto.

Differenze sostanziali tra Olive e Hornbeam:

Olive è consigliato a chi ha corpo e mente esausti, non vi è più vitalità e la vita ha perso il suo sapore. Serve per tonificare l'anima, lo spirito e il corpo.

Hornbeam serve quando l'esaurimento è prevalentemente cerebrale o perché la noia ha ucciso l'entusiasmo; la stanchezza è infatti più psicologica che fisica in quanto dovuta al ripetersi della stessa cosa.

24. Pine - Pino silvestre - Pinus sylvestris

Parole chiave: senso di colpa; autorimprovero; autocritica.

La persona che ha bisogno di Pine si scusa spesso anche se non ha torto alcuno ed a volte si prende anche le colpe degli altri. Considera più i suoi limiti che le possibilità. Spesso, a causa di errati concetti religiosi, vede il sesso soltanto come una occasione di peccato.

Frase classica: *"Mi spiace, sono proprio sbadato, è tutta colpa mia".*

Aiuta a considerare i propri errori ed a lasciarseli dietro facendo tesoro dell'esperienza fatta. E' utile per far affluire energia vitale con cui si possono aiutare coloro che hanno gli stessi problemi.

Bambini: serve a quei bambini che sono spesso i capri espiatori di tutta la classe e si fanno punire senza protestare anche se non hanno colpa alcuna.

Suggerimenti: esercizi fisici al mattino, per crearsi delle riserve vitali per la giornata. Accettare che la personalità dell'uomo, contrariamente al suo Spirito perfetto, è alquanto imperfetta e non può compiere alcun progresso senza passare attraverso le esperienze guadagnate tra errori e sconfitte.

Differenze sostanziali tra Crab Apple e Pine:

Crab Apple si sente impuro o sporco, ma non si assume la responsabilità interiore di questo stato e vorrebbe abbandonarlo al più presto. A volte si autocondanna.

Pine soffre di sensi di colpa non soltanto per i propri errori, ma anche per quelli degli altri. Si sente senza valore ed è sempre pronto a scusarsi per un nonnulla.

25. Red Chestnut - Castagno rosso - Aesculus carnea

Parola chiave: eccessiva preoccupazione per gli altri.

La persona che ha bisogno di Red Chestnut teme sempre il peggio e vive la vita altrui come se fosse la propria. Non si preoccupa di se stessa ma dei suoi cari e lo fa in modo esagerato. Se riveste il ruolo di madre esorta i suoi figli alla prudenza anche se sono cinquantenni.

Frase classica: *"Sono preoccupata, chissà se Carlo è arrivato a Milano, non ha ancora telefonato".*

Aiuta a ridimensionare i propri timori e ad amare senza una iperprotezione soffocante. Aiuta anche ad emettere pensieri di armonia che rappresentano una vera protezione per le persone care. E' utile per coloro che sono a stretto contatto con le sofferenze altrui e le mamme nel periodo dello svezzamento. Serve anche nei casi di incubi notturni oppure quando vi sono dei desideri o delle bramosie incontrollabili. Il rimedio può anche essere utile in caso di desideri ossessivi (ad esempio il sesso) e bramosie (ad esempio l'alcol).

Bambini: è indicato per quelli che temono o sono ossessionati per la salute o la morte delle persone care. E' utile per quelli che si preoccupano al punto di perdere l'appetito, avere paure morbose durante il giorno ed incubi notturni.

Suggerimenti: allenarsi a sostituire immediatamente un'immagine positiva quando si presenta un pensiero negativo. Se ad esempio si pensa ad un incidente immaginare la persona che rientra sana e felice. Leggere il libro "L'uso cosciente delle energie" (vedere la Bibliografia). Prima di addormentarsi immaginare le persone care contornate da un'alone di luce bianca.

26. Rock Rose - Eliantemo - Helianthemum nummularium

Parole chiave: terrore; panico.

La persona che ha bisogno di Rock Rose è presa dal terrore o dal panico in tutte le occasioni di pericolo imminente (incidenti, catastrofi naturali, ecc.) o nei casi senza speranza (malattie gravi proprie o di qualche persona cara). A volte viene presa dalla paura per il riaffiorare di qualche brutto ricordo. Può soffrire di incubi notturni.

Frase classica: *"Mio Dio, ho paura, svengo, sto male, aiuto, aiuto..."*.

Aiuta a superare il panico ed a mobilitare forze quasi sovraumane in situazioni di emergenza e di crisi. E' utile per superare le paure transitorie e quelle che sopravvengono a causa di brutti ricordi. Aiuta anche ad eliminare gli incubi notturni.

Bambini: dovrebbero assumere Rock Rose a piccoli sorsi quelli che di notte si svegliano da un incubo gridando e piangendo, finché si siano a poco a poco ripresi. Serve anche per quelli che hanno subito un incidente oppure sono stati impauriti dai ladri, film, storie terrificanti o altri fatti di violenza.

Suggerimenti: imparare a proteggere mentalmente il proprio plesso solare immaginandovi uno "scudo color oro e luminoso". Praticare della terapia respiratoria. Abituarsi a pregare o recitare dei Mantra (formule sacre) o delle giaculatorie (preghiere brevi).

Differenze sostanziali tra Aspen, Mimulus e Rock Rose:

Aspen ha delle paure vaghe ed indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.).

Mimulus prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative.

Rock Rose ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali (incidenti, ecc.)

Differenze sostanziali tra Rock Rose e Star of Bethlehem:

Rock Rose serve in stati acuti e spesso passeggeri, in cui è necessario agire immediatamente.

Star of Bethlehem è adatto per rimuovere le conseguenze latenti di un incidente o di un trauma anche se è accaduto parecchio tempo prima.

27. Rock Water - Acqua di roccia - Aqua rupestris

Parole chiave: autorepressione; rigidità; deve dare esempio.

La persona che ha bisogno di Rock Water è perfezionista, segue rigide regole siano esse per ideali spirituali, direttive morali o principi di salute fisica. E' l'esempio vivente del dovere autoimposto e sovraumano con l'obbligo di rispettare regole e doveri. Non si concede neppure i semplici piaceri della vita.

Frase classica: *"Tutti dovrebbero camminare almeno 5 Km al giorno come faccio io ogni mattina"*.

Aiuta ad essere meno rigidi e più tolleranti con se stessi e ad apprezzare i piccoli piaceri che la vita può offrire.

Bambini: difficilmente i bambini hanno bisogno di Rock Water. Di certo aiuta quelli che, senza alcun obbligo da parte degli insegnanti o dei genitori, dedicano più tempo allo studio che non allo svago.

Suggerimenti: porsi di fronte alla propria vera personalità con un coraggioso "nessuno è perfetto" e ad affidarsi più al flusso della vita reale anziché a pure teorie. Abbandonare la camicia di forza in cui si vive e non ignorare più i piaceri della vita. Fare dell'esercizio fisico senza regole rigide, ad esempio pattinaggio o aerobica.

Differenze sostanziali tra Rock Water e Water Violet:

Rock Water vuole sentirsi spiritualmente superiore è testardo e si occupa troppo del proprio perfezionamento.

Water Violet tollera troppo e rispetta eccessivamente l'individualità altrui.

28. Scleranthus - Scleranto - Scleranthus annuus

Parole chiave: indecisione tra due cose, instabilità.

La persona che ha bisogno di Scleranthus non sa mai decidersi tra due cose. Può soffrire di repentini sbalzi di umore. A volte fa gesti inutili oppure nervosi e sconnessi. Se donna, tende a cambiarsi spesso l'abito; se malata, accusa ogni giorno un sintomo diverso della sua malattia.

Frase classica: *"Vado di qua o vado di là?". "Compro questo o compro quello? Non riesco proprio a decidermi".*

Aiuta a mettere a fuoco i pensieri, consentendo di vedere più chiaramente le alternative e di imparare a conoscere la propria mente. E' anche utile contro il mal d'auto o il mal d'aereo, quando i movimenti del veicolo provocano fastidio e rende più agevole il periodo della gravidanza.

Bambini: è utile per quelli che hanno spesso gesti inutili, oppure nervosi e sconnessi. *"Stai un po' calmo"* è la classica frase della madre di un figlio che ha bisogno di Scleranthus.

Suggerimenti: evitare le esagerazioni, evitare gli estremi; invece di seguire un percorso interiore discontinuo, tendere ad un dolce movimento ondosso. Fare esercizi di respirazione, che aiutano ad equilibrare e a fare fluire le cose. Coltivare hobby fisici in cui sia necessario avere equilibrio ed abilità, per esempio: pattinare, giochi di destrezza.

Differenze sostanziali tra Scleranthus, Cerato e Larch:

Scleranthus è in difficoltà se posto tra due alternative.

Cerato sa di poter fare una cosa ma dubita delle sue scelte.

Larch non ha fiducia nella propria capacità di fare le cose.

Differenze sostanziali tra la sensazione mentale provata da Scleranthus, Hornbeam e White Chestnut:

Scleranthus passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione.

Hornbeam ha la testa pesante, a volte si sente mentalmente sovraccarico; la sensazione di inerzia prevale.

White Chestnut ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

29. Star of Bethlehem - Stella di Betlemme - Ornithogalum umbellatum

Parola chiave: stato di choc recente o remoto.

La persona che ha bisogno di Star of Bethlehem è traumatizzata, ha subito un forte choc non importa se fisico o mentale, recentemente o in un lontano passato. Spesso ha sofferto un grave lutto ed ha la mente affollata di ricordi relativi alla persona che è venuta a mancare.

Frase classica: *"Venti anni fa sono stato in coma per 3 giorni" e da quel giorno non sono stato più bene". "Mi hanno detto che mentre ero nel grembo materno mia madre è caduta dalle scale".*

Aiuta ad eliminare le conseguenze di traumi fisici, mentali o spirituali, sia recenti che lontani nel tempo. Vitalizza il sistema nervoso donando vitalità, chiarezza mentale e forza interiore. E' utile nei casi in cui si accusano disturbi ai sensi o mestruai dolorosi. Viene spesso utilizzato con **Crab Apple** per le persone che hanno fatto abuso di analgesici. E' un buon coadiuvante nelle terapie volte a risolvere traumi psichici (rebirthing, regressione della memoria, ecc.).

Bambini: Star of Bethlehem, insieme a Walnut, aiuta alla nascita per rimuoverne il trauma e poi, nei primi giorni di vita, per supportare lo shock causato da tanti rumori nuovi. Alcuni suggeriscono di

aggiungere questa miscela all'acqua del bagno. E' anche utile nei traumi dovuti alla perdita di un animale amico ed insieme a **Honeysuckle** per superare il trauma dovuto alla perdita di una persona cara.

Suggerimenti: per le forme croniche tener sotto controllo il sistema linfatico ed i reni.

Differenze sostanziali tra Star of Bethlehem, Honeysuckle e Walnut:

Star of Bethlehem è ancor a sotto shock a causa di un'esperienza traumatica recente o avvenuta in un lontano passato.

Honeysuckle soffre di nostalgia, vive proiettato nel passato e rimpiange i bei giorni andati o le difficoltà ormai lontane.

Walnut è consigliato a chi non si adatta alle cose nuove (pubertà, matrimonio, menopausa, orario, abitazione, ecc.).

Differenze sostanziali tra Star of Bethlehem e Rock Rose:

Star of Bethlehem è adatto per rimuovere le conseguenze latenti di un incidente o di un trauma anche se è accaduto parecchio tempo prima.

Rock Rose serve in stati acuti e spesso passeggeri, in cui è necessario agire immediatamente.

30. Sweet Chestnut - Castagno dolce - Castanea sativa

Parole chiave: angoscia estrema: raggiunto limite di desolazione.

La persona che ha bisogno di Sweet Chestnut soffre molto dentro di sé perché le sembra che la vita della sua stessa anima sia in pericolo; in effetti pensa di aver raggiunto i limiti della propria capacità di sopportazione.

Frase classica: *"Non ce la faccio proprio più ad andare avanti".*

Aiuta ad attraversare le fasi di trasformazione dolorose senza arrendersi o spezzarsi. Sweet Chestnut solleva la cortina di disperazione che soffoca la persona e le ritorna la fiducia nel domani. Allora l'orizzonte si illumina e la speranza ritorna... in fondo al tunnel si scorge di nuovo la luce.

Bambini: è utile a quelli che per un disguido si ritrovano soli e pensano di essere abbandonati ed a quelli che per un motivo o l'altro vengono presi da una profonda disperazione.

Suggerimenti: meditare sul principio dell'apprendimento attraverso la sofferenza su questa terra e sul concetto della sofferenza redentiva. Concedersi delle pause di riposo nella luce e nella natura.

Differenze sostanziali tra Sweet Chestnut, Gentian, Gorse e Mustard:

Sweet Chestnut è disperato al massimo grado. Non riesce più a vedere un futuro migliore. Prova, ed esprime, solo disperazione, angoscia e solitudine.

Gentian più che disperato è dubbioso e sfiduciato, basta un contrattempo a renderlo depresso o dubitare di poter guarire.

Gorse ha perso ogni fiducia. Rifiuta le proposte di aiuto perché pensa che niente e nessuno lo possano aiutare.

Mustard talvolta è triste, sta male e non riesce a comprendere cosa gli stia accadendo.

31. Vervain - Verbena - Verbena officinalis

Parole chiave: entusiasmo eccessivo; fanatismo; tensione.

La persona che ha bisogno di Vervain ama le cose giuste e la disciplina. Pensa di essere un "salvatore" e che le sue idee debbano essere seguite e valorizzate.

Frase classica: *"Credimi è soltanto facendo così che l'Italia andrà bene".*

Aiuta ad allentare la presa, così da potersi rilassare e riposare. Mette una persona in condizioni di ascoltare anche le opinioni altrui ed a modificare il proprio punto di vista, se lo ritiene necessario.

Bambini: serve per quelli iperattivi, che alla sera non vogliono mai andare a letto.

Suggerimenti: imparare a sfruttare il proprio talento senza rovinare il proprio corpo. Rendersi conto che non è necessario "vendere" a forza una buona idea, ma che è molto più convincente quando si impersona un'idea, quando "si vive" quest'idea. Non camminare "sopra" ma "con" l'altro.

Inserire consapevolmente nel programma della giornata delle pause di riposo, ad esempio: stare seduti a occhi chiusi, fare qualche esercizio di respirazione e di relax, ecc.. Praticare del Tai Chi, Yoga, o altre attività con movimenti lenti ed armonici.

Differenze sostanziali tra Vervain e Vine:

Vervain è pieno di entusiasmo per ciò che crede e cerca di convertirvi anche gli altri. Vive in tensione, tende ad esagerare e può consumare vita ed energie per rincorrere il suo ideale.

Vine ritiene di conoscere cosa vada bene per gli altri. Non cerca di convertire ma tende ad obbligare gli altri a fare come lui pensa sia giusto. Sarebbe un tipo eccezionale se non interferisse pesantemente con la vita degli altri.

32. Vine - Vite - Vitis vinifera

Parole chiave: leader; dominatore; inflessibile; dittatoriale.

La persona che ha bisogno di Vine è molto capace, trova la soluzione ad ogni problema e ciò la porta a credere di essere infallibile. E' ambiziosa, ha una notevole forza di volontà e presenza di spirito. Appare dura, assetata di potere, vuole dirigere gli altri e non ne rispetta l'individualità. Generalmente lavora per finalità ristrette ed egoistiche. Se ammalata è capace di dire al medico ciò che deve fare e tiene l'eventuale personale di servizio sul chi-va-là.

Frase classica: *"Anche se hai 25 anni devi rientrare a casa prima delle 23".*

Aiuta a ritrovare l'equilibrio, non eliminando con questo la sicurezza di sé e la capacità di dirigere gli altri. Rende meno duri e severi, più comprensivi nei confronti di chi è più debole. Aiuta ad essere "il primo servitore del proprio Stato" ed a rendersi conto del proprio compito di aiutare gli altri a trovare la loro via.

Bambini: serve per quelli aggressivi che diventano spesso capi delle bande di ragazzini che scorrazzano per le strade e possono anche essere molto prepotenti con i coetanei di carattere più docile e debole.

Suggerimenti: fare del lavoro di gruppo, esercitarsi ad essere uno fra tanti. Praticare esercizi Yoga per il riequilibrio del campo energetico oppure di Tai Chi, come esperienza del flusso energetico.

Differenze sostanziali tra Vine e Vervain:

Vine ritiene di conoscere cosa vada bene per gli altri. Non cerca di convertire ma tende ad obbligare gli altri a fare come lui pensa sia giusto. Sarebbe un tipo eccezionale se non interferisse pesantemente con la vita degli altri.

Vervain è pieno di entusiasmo per ciò che crede e cerca di convertirvi anche gli altri. Vive in tensione, tende ad esagerare e può consumare vita ed energie per rincorrere il suo ideale.

33. Walnut - Noce - Juglans regia

Parola chiave: difficoltà ad adattarsi alle novità.

La persona che ha bisogno di Walnut è molto sensibile ai mutamenti ed ha difficoltà ad intraprendere dei cambiamenti (lavoro, casa, religione, ecc.) in quanto è ancora imprigionata dai legami o dalle decisioni prese nel passato.

Frase classica: *"Non riesco ad adattarmi a questi nuovi orari di lavoro".*

Aiuta a rompere i legami con il passato e ad iniziare una nuova esistenza liberato da ricordi e vecchi legami. Aiuta a procedere verso il proprio traguardo senza l'influenza di circostanze esterne e incurante dall'opinione altrui. E' utile in ogni fase in cui sia intervenuto un mutamento, sia esso il matrimonio, il divorzio, un trasloco, la dentizione, la pubertà o la menopausa. Può aiutare l'organismo femminile ad adattarsi alla gravidanza o ai cambiamenti che intervengono durante il ciclo mestruale. Alcuni medici assumono Walnut per proteggersi dall'irradiazione energetica dei loro pazienti.

Bambini: Walnut è adatto nei primi giorni di scuola in combinazione con **Honeysuckle** e **Mimulus**. Gran parte dei bambini esaurisce le proprie energie in questo periodo. Con Star of Bethlehem aiuta alla nascita per rimuoverne il trauma e poi, nei primi giorni di vita, per sopportare lo shock causato dai rumori e altre cose nuove.

Suggerimenti: durante le fasi cruciali del mutamento dormire a sufficienza ed usare cibi salutari. Evitare tutti quei fattori che possono contribuire all'instabilità della persona. Meditare sul chakra (centro energetico) posto sulla sommità del capo. Contemplare i principi e le azioni di grandi maestri. Leggere l'I King.

Differenze sostanziali tra Walnut, Honeysuckle, e Star of Bethlehem:

Walnut è consigliato a chi non si adatta alle cose nuove (pubertà, matrimonio, menopausa, orario, abitazione, ecc.).

Honeysuckle soffre di nostalgia, vive proiettato nel passato e rimpiange i bei giorni andati o le difficoltà ormai lontane.

Star of Bethlehem è ancora sotto shock a causa di un'esperienza traumatica magari avvenuta in un lontano passato.

34. Water Violet - Violetta acquatica - Hottonia palustris

Parole chiave: orgoglio; solitudine voluta; riservatezza.

La persona che ha bisogno di Water Violet è fiera e dignitosa, preferisce una vita tranquilla e, per questo motivo, tende ad essere piuttosto riservata. Si muove silenziosamente, senza impacci o stravaganze, ma serena e sicura di sé; non è molto socievole e preferisce stare da sola o in compagnia di pochi amici scelti, piuttosto che di un folto gruppo di persone. E' riservata, indipendente, capace; talora orgogliosa, isolata ed inaccessibile.

Frase classica: *"Meglio soli che male accompagnati".*

Aiuta a demolire le barriere che tengono isolati, ad accogliere il prossimo con gentilezza ed amabilità, senza perdere la calma e la serenità, ed a mantenere una certa fierezza senza perciò apparire altezzosi. Può aiutare in caso di eczemi sulla mano destra, quella con la quale si prende in mano il mondo.

Bambini: serve per quelli che tendono a ritirarsi in un angolo ed a giocare tranquilli in solitudine. Aiuta i figli unici a socializzare (asilo, scuola, ecc.).

Suggerimenti: esercitarsi a sintonizzarsi consapevolmente sull'Io Superiore di ogni persona con cui si ha a che fare. Coltivare degli hobby collegati alla terra (giardinaggio, modellato, ecc.).

Differenze sostanziali tra Rock Water e Water Violet:

Rock Water vuole sentirsi spiritualmente superiore è testardo e si occupa troppo del proprio perfezionamento.

Water Violet tollera troppo e rispetta eccessivamente l'individualità altrui.

35. White Chestnut - Castagno bianco - *Aesculus hippocastanum*

Parole chiave: rimuginio mentale incontrollato; tormento interiore.

La persona che ha bisogno di White Chestnut soffre per una grande attività mentale che non riesce a controllare; nella sua mente si accavallano pensieri e preoccupazioni continue.

Frase classica: *"Penso sempre a cosa farò se mi mettono in cassa integrazione". "Non riesco a togliermi dalla testa il fatto che mio fratello mi abbia fregato l'eredità".*

Aiuta a ritrovare la pace mentale e la capacità di controllare i propri pensieri.

Bambini: serve per quelli che dopo aver ricevuto un'osservazione si rabbuiano e restano tristi per diverse ore. Un bambino normale (ed anche l'adulto) dovrebbe vivere minuto per minuto e non rimuginare su ciò che è passato e non c'è più (sgridata compresa).

Suggerimenti: eliminare i pensieri indesiderati attraverso la visualizzazione, per esempio: sciogliendoli nell'acqua, bruciandoli nel fuoco, coprendoli di neve, facendoli trasportar via da una treno, ecc.. Praticare esercizi di respirazione e di Yoga, che armonizzano il sistema energetico.

Differenze sostanziali tra la sensazione mentale provata da Hornbeam, Scleranthus e White Chestnut:

Hornbeam ha la testa pesante, a volte si sente mentalmente sovraccarico; la sensazione di inerzia prevale.

Scleranthus passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione.

White Chestnut ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

36. Wild Oat - Avena selvatica - *Bromus ramosus*

Parole chiave: insoddisfazione; incertezza su cosa fare nella vita.

La persona che ha bisogno di Wild Oat si sente profondamente irrealizzata ed insoddisfatta, è incerta e, pur essendo valida, non riesce a trovare la sua posizione nella vita. A volte è frustrata per ambizioni del passato che non si sono realizzate. Può avere problemi di natura sessuale. Spesso tende a mangiare troppo.

Frase classica: *"Vorrei fare qualcosa nella vita ma non so cosa".*

Aiuta a vedere più chiaramente la propria strada ed a capire quale sia la vera vocazione. Dona la capacità di fare molte cose, a volte anche a svolgere più attività contemporaneamente e con successo.

Bambini: quelli che necessitano Wild Oat fanno raramente parte di una compagnia ben precisa. Fanno parte di tutto, ma mai fino in fondo. A volte, uno stato tardivo può essere causato da genitori dominanti, che hanno tolto al bambino ogni capacità decisionale, indebolendo l'evoluzione della sua personalità.

Suggerimenti: imparare a vivere più in profondità che in superficie; allora ci si renderà conto che la vita non è più noiosa, come temono, ma che propone invece esperienze molteplici ed insperate.

Differenze sostanziali tra Scleranthus e Wild Oat:

Scleranthus va in crisi tra due scelte alternative.

Wild Oat ha tante possibilità ma non riesce a scegliere.

37. Wild Rose - Rosa canina - Rosa canina

Parole chiave: rassegnazione; apatia.

La persona che ha bisogno di Wild Rose è rassegnata, apatica, e tende più a vegetare che non a vivere perché non ha alcun interesse. E' triste, spesso crede di avere ereditato delle influenze negative. E' cronicamente annoiata, indifferente ed interiormente vuota. Non si lamenta del suo stato perché lo considera normale. Tende a parlare con voce monotona ed opaca.

Frase classica: *"Basta, non mi interessa più niente di niente".*

Aiuta a ritrovare interesse per la vita ed a navigare lungo le sue correnti con gioia, anziché con noia e monotonia. Aiuta ad affrontare la quotidianità senza la sensazione paralizzante della routine ed a trovare qualcosa di interessante in ogni giornata.

Bambini: è utile per quelli che si annoiano e non sanno mai decidersi a quale gioco giocare.

Suggerimenti: rendersi conto che bisogna decisamente e consapevolmente cambiare i propri programmi mentali negativi e paralizzanti. Psicoterapia con lavoro simbolico. Praticare Hobby fisici, in cui bisogna reagire in modo flessibile ed improvvisare. Leggere il volume "Guarisci il tuo corpo" (vedere la Bibliografia).

Differenze sostanziali tra Clematis e Wild Rose:

Clematis sogna ad occhi aperti e vive in un mondo a parte, sempre occupato a fuggire dalla realtà.

Wild Rose è rassegnato ed apatico, non si preoccupa di quello che potrebbe succedergli.

38. Willow - Salice giallo - Salix vitellina

Parole chiave: amarezza; risentimento; rancore.

La persona che ha bisogno di Willow soffre di risentimento ed amarezza a causa delle dure prove che ha incontrato nella vita; prove che pensa di non aver meritato, è capace di chiedere molto, senza mai dare. Rimugina in continuazione la sua vita, cerca la colpa dei suoi mali in coloro che la circondano e finisce per autocompiangersi e lamentarsi. Quando le cose vanno male, non riesce a vederne il lato positivo, né a dimenticare, perdonare, e tanto meno a vedere la sua parte di colpa e di responsabilità.

Frase classica: *"Se mia moglie fosse con me non sarei ammalato".*

Aiuta a risolle varsi dall'automortificazione e dall'autocompiangimento, per adottare un atteggiamento più ottimista e responsabile.

Bambini: è utile per quelli scontenti, che covano astio o gelosia ed hanno voglia di litigare.

Suggerimenti: ricordare che dove c'è molta ombra c'è anche molta luce. Imparare ad accorgersi ed ad accettare la propria amarezza e la propria negatività. Chi si sente una vittima, prima o poi diventerà vittima. Studiare la legge di Causa e d'Effetto (vedere la Bibliografia). Cercare delle occupazioni in cui sia richiesta responsabilità, e che comportino amore ed accettazione, ad esempio il lavoro con bambini e cercare la vicinanza di persone allegre.

Differenze sostanziali tra Willow e Holly:

Willow ritiene che la vita, qualcosa o qualcuno lo abbiano trattato male senza che lui lo meritasse.

Holly è chiaramente invidioso e geloso.

Differenza delle emozioni negative vissute da Willow ed Holly:

Willow è passivo, le sue sensazioni negative sono dirette verso l'interno e provocano amarezza e la sensazione di essere vittima. La rabbia cova sotto la superficie.

Holly è più attivo, più aperto. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia.

LA CLASSIFICAZIONE PER TIPO DI INTERVENTO

La seguente classificazione, in cui si vengono a creare dei gruppi di rimedi, è assai utile quando si utilizzano apparecchiature elettroniche o altri mezzi di diagnosi quali il test cinesiologico o la radiestesias. Per ulteriori informazioni si rimanda il lettore al capitolo "I test in medicina funzionale".

1) Rimedi per chi è scoraggiato o disperato:

Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow.

2) Rimedi per chi ha poco interesse nelle circostanze attuali:

Clematis, Chestnut Bud, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose.

3) Rimedi per chi si preoccupa troppo degli altri:

Beech, Chicory, Rock Water, Vervein, Vine.

4) Rimedi per l'incertezza e l'insicurezza:

Cerato, Gentian, Gorse, Hornbeam, Scleranthus, Wild Oat

5) Rimedi per chi è troppo influenzabile e sensibile:

Agrimony, Centaury, Holly, Walnut.

6) Rimedi per chi ha paura

Aspen, Cherry plum, Mimulus, Red Chestnut, Rock Rose

7) Rimedi per chi soffre di solitudine:

Heather, Impatiens, Water Violet.

IL RESCUE REMEDY

Il Rescue Remedy è una combinazione consigliata da Bach per i casi in cui una persona è stata traumatizzata da una emergenza fisica (incidente, ecc.) oppure emozionale (morte di un congiunto, cattiva notizia, ecc.).

Comprende:

- **Star of Bethlehem**, per lo shock;
- **Rock Rose**, per la paura molto intensa ed il panico;
- **Impatiens**, per la tensione fisica e mentale, per chi non riesce a rilassarsi ed è agitato e irritabile;
- **Cherry Plum**, per chi ha perso il controllo delle proprie emozioni, per chi grida o è in preda a una crisi isterica;
- **Clematis**, per lo stordimento, uno stato che spesso precede lo svenimento.

Il Rescue Remedy aiuta nei casi d'emergenza, quando un evento traumatico può essere causa di panico, shock o stordimento. Ha un effetto calmante anche in quelle situazioni che per alcuni possono risultare

traumatiche, come un viaggio in aereo, una seduta dal dentista, un esame o un colloquio di lavoro importante. Va comunque precisato che questo rimedio, pur essendo assai utile, non può ovviamente sostituirsi alle cure mediche, ma contribuisce ad alleviare l'angoscia, accelerando la guarigione o il ristabilimento dell'equilibrio. Si può prendere per via orale o applicare esternamente, se necessario (su punture d'insetti, lividi, distorsioni ecc.), ed è disponibile nelle seguenti confezioni:

- Essenza Floreale (importato dalla Guna S.p.a.).
- Pomata (importata dalla Gune S.p.a.).
- Estratto Floreale Composto 01 (rimedio in gocce già pronte per l'uso, prodotto dalla Iride S.r.l.).
- Rimedio Psicosomatico 01, in Accordo di Potenza (prodotto dalla Iride S.r.l.).

Utilizzi vari:

Quando si è psichicamente confusi, per esempio: dopo un dissesto familiare, dopo aver ricevuto una lettera spiacevole o per i bambini che hanno assistito ad un film brutale.

Quando qualcosa è imminente: una visita dal dentista, il termine fissato per la separazione, un colloquio di lavoro, gli esami di guida, un'operazione chirurgica.

Quando si è preso un forte spavento, per esempio: dopo una brutta caduta, il morso di un cane, la puntura di un insetto.

Quando si è costretti a lavorare in un'atmosfera stressante, per esempio: in una macelleria, in un padiglione di pronto soccorso, in una casa d'aste.

L'assunzione del Rescue Remedy non deve però diventare un'abitudine. Il rimedio serve per piccole o grandi situazioni d'emergenza, non per equilibrare un modo di vita disarmonico ed irragionevole.

Utilizzo come pronto soccorso:

In caso di malattie improvvise o di incidenti, alcune gocce del Rescue Remedy sono assai utili per la "vittime" e per coloro che la stanno assistendo. Per un malato è infatti rassicurante sentire che le persone intorno a lui sono calme, fiduciose e libere da ansie e paure. Il processo di guarigione viene così sostenuto.

Come rimedio di "pronto soccorso" il Rescue Remedy viene preparato in una concentrazione due volte più forte rispetto alle altre essenze: 4 gocce del flaconcino originale in una boccetta d'acqua da 30 ml.

Il dosaggio è individuabile, a seconda del caso e della situazione. Nei casi acuti: 4 gocce direttamente dai flaconcini originali in una tazza d'acqua da somministrare a sorsi, sino a che lo stato di shock diminuisce. Poi, somministrarne un sorso ogni 15-30 minuti.

In caso di perdita della conoscenza si stillano tra le labbra le gocce diluite, oppure si sgocciolano sulle labbra, le gengive, le tempie, la fontanella, dietro le orecchie o sulle giunture delle mani. Se l'emergenza dovesse continuare si somministreranno quattro volte al giorno quattro gocce diluite come sopra. Se non vi fosse nessuna possibilità di diluire le gocce si possono utilizzare prendendole direttamente dai flaconcini originali.

Il pronto soccorso può essere effettuato anche esternamente sotto forma di impacchi, cataplasmi, compresse e simili nella proporzione di 6 gocce del flaconcino originale per 1/2 litro di acqua circa. Lo si può porre direttamente dietro le orecchie, sul collo, ecc..

Per piccole lesioni come scottature, slogature ed improvvise eruzioni cutanee il pronto soccorso può essere fatto utilizzando la pomata Rescue Cream.

CORRELAZIONE TRA I RIMEDI E LE EMOZIONI

- Aggressività (**Vine**)
- Arroganza (**Beech**)
- Autocompassione (**Chicory**)
- Choc (**Star of Bethlehem**)
- Collera (**Holly**)
- Critica eccessiva (**Beech**)
- Depressione da cause sconosciute (**Mustard**)
- Disperazione (**Gorse**) se intensa (**Cherry Plum, Sweet Chestnut**)
- Dubbi, Scetticismo (**Gentian**)
- Egocentrismo (**Heater**)
- Entusiasmo (**Vervain**)
- Gelosia (**Willow**)
- Fuga dalla realtà; sogni ad occhi aperti (**Clematis**)
- Frustrazione (**Vervain**)
- Nostalgia del passato (**Honeysuckle**)
- Intolleranza (**Beech**)
- Impazienza (**Impatiens**)
- Invidia (**Holly**)
- Paura per cause conosciute (**Mimulus**)
- Paura per cause sconosciute (**Aspen**)
- Paura di perdere il controllo (**Cherry Plum**)
- Possessività (**Chicory**)
- Rabbia evidente (**Holly**) - Rabbia nascosta (**Willow**)
- Rigidità (**Rock Water**)
- Rimpianto (**Honeysuckle**)
- Risentimento, Rancore (**Willow**)
- Scoraggiamento facile (**Gentian**)
- Scoraggiamento momentaneo (**Elm**)
- Senso di sporcizia interiore od esteriore (**Crab Apple**)
- Sfiducia in se stessi (**Larch**)
- Stanchezza da monotonia (**Hornbeam**)
- Servilismo (**Centaury**)
- Superficialità (**Chestnut Bud**)
- Terrore, Panico (**Rock Rose**)
- Timidezza (**Mimulus**)
- Tormento interiore (**Agrimony, White Chestnut**)
- Tristezza (**Mustard**)

I PRODOTTI IN COMMERCIO

I PRODOTTI DEL LABORATORIO "IRIDE 2000"

Via Praimbole 7/b - 35010 Limena (Padova)

Tel. 049-099.36.87 Fax 049-099.36.88

La Iride 2000, rivolge la sua attenzione alla ricerca di rimedi che possono aiutare il terapeuta a riportare la persona ammalata in uno stato di equilibrio e buona salute. Per questo, fin dal 1987 propone una vasta gamma di prodotti omeopatici e fitoterapici, ponendosi come obiettivo la selezione e la distribuzione di rimedi di elevata qualità, efficacia e tollerabilità. Tali prodotti vengono realizzati secondo norme molto severe e processi di lavorazione accuratamente controllati, a partire dalla coltivazione della piante fino al prodotto finale.

Gli Estratti Florali pronti per l'uso

Per evitare che l'utilizzo di un contagocce asportabile venga a creare delle sospensioni indesiderabili di microbatteri, i Laboratori Omeopatici Iride 2000, partendo dalle Essenze Floreali del dr. Bach, producono una gamma di rimedi già pronti per l'uso. Sono confezionati in bottigliette di 30 ml con contagocce inserito e sigillato.

Posologia per gli estratti Flo reali:

?? Assumerne 4 gocce 4 volte al giorno. Bambini metà dose.

I Rimedi Psicosomatici Dinamizzati

Si intende con "dinamizzazione" un processo mediante il quale un farmaco diventa più efficace. I Laboratori Omeopatici Iride 2000, partendo dalle Essenze Floreali del dr. Bach, producono i seguenti Rimedi Dinamizzati, confezionati in scatolette da 4 tubetti monodose:

I 38 Rimedi Psicosomatici

(per la descrizione si veda quella data per le 30 Essenze floreali del dr. Bach.

Rimedio Picosomatico 01: Rescue remedy

(per emergenze, choc, brutte notizie, incidenti, traumi, ecc.).

Rimedio psicosomatico 02: Composto per esami

(prima di esami ed incontri importanti; rinforza il desiderio positivo di riuscire ed elimina paure e ansietà).

Posologia per i Rimedi Dinamizzati:

?? Casi normali: 1 tubetto alla settimana per 4 settimane.

?? Casi seri: 2 tubetti alla settimana per 4 settimane.

?? Casi gravi: 3 tubetti alla settimana per 4 settimane.

Il contenuto del tubetto va versato in bocca e lasciato sciogliere lentamente prima di addormentarsi.

Note: per una azione sostenuta il Rimedio Psicosomatico 02 (Composto per esami) può essere assunto in ragione di due tubi monodose alla settimana almeno per un mese prima degli esami e per tutta la durata degli esami stessi.

ATTENZIONE: al farmacista chiedere: "Una confezione dei Rimedi Psicosomatici, ... (nome del rimedio in lingua italiana) prodotto dalla Iride 2000 ". Se non lo si precisa bene è facile che il farmacista creda che si tratti dei Rimedi floreali del dr. Bach, ed anziché uno scatolino con 4 tubetti vi procuri un flaconcino di essenza floreale.

I FIORI DI BACH PRODOTTI DALLA "GUNA"

GUNA s.p.a. via Palmanova, 71 - 20132 Milano - Tel: 02 280181

Questi Fiori di Bach, sono preparati in Italia dalla "GUNA" usando Tinture Madri:

- ?? di altissima qualità
- ?? provenienti dalla Gran Bretagna (UK)
- ?? certificate dalla British Association of Flower Essence Producers (BAFEP)
- ?? ottenute seguendo strettamente il Metodo Tradizionale e le direttive originali del Dr. Bach
- ?? con brandy da coltivazione biologica.

I Fiori di Bach GUNA sono nel grado di concentrazione stock stabilito dalle indicazioni originali del Dr. Bach. Per dettagli www.guna.it/archivio/prodotti/112/Leaflet_bach_2009.pdf

LE ESSENZE FLOREALI DEL "DOTT. BACH CENTER"

Il dr. Bach Center produce:

Le 38 Essenze Floreali del dr. Bach.

Ne trovi la descrizione nelle pagine precedenti.

Rescue remedy (rimedio per emergenze).

Per i casi di emergenza di tutti i tipi (incidenti, traumi, ecc.). Se ne veda la descrizione dettagliata nel capitolo "Il Rescue Remedy".

Rescue cream (crema per emergenze).

È una pomata per le lesioni cutanee superficiali, bruciature, contusioni, punture di insetti, esantemi, ferite, ematomi, distorsioni, contratture, emorroidi, ecc..

Le 38 Essenze Floreali ed il Rescue Remedy sono poste in commercio in flaconcini da 10 ml. e si possono acquistare in Internet, ad. es. nel sito:

www.bachflower.com o facendo una ricerca con "dr. bach original flower remedy".

Utilizzo dei Rimedi del dr. Bach

Quanto esposto vale sia per i Fiori di Bach prodotti dalla Guna che per le Essenza Floreali prodotte dal dr. Bach Center.

Segue il procedimento suggerito dal dr. Bach per preparare il rimedio da assumere partendo dai flaconcini.

- ?? Prendete una bottiglietta da 30 ml. con relativo contagocce (si trovano in farmacia o erboristeria) e sterilizzatela bollendola per almeno 5 minuti (in zone con acqua molto calcarea conviene aggiungere un po' d'aceto).
- ?? Mettete nella bottiglietta due gocce del rimedio scelto (o rimedi, se ne possono usare 4 al massimo) e quindi riempitela a 3/4 con acqua pura (di fonte naturale non gassata, o acqua bollita e lasciata raffreddare).
- ?? Aggiungete almeno due cucchiaini di brandy o qualcosa di analogo per la conservazione dell'acqua. Tenete la bottiglietta in frigorifero e prima di riutilizzarla è necessario sterilizzarla nuovamente.

Questo procedimento vale per tutti i rimedi tranne che per il Rescue Remedy (del quale sono necessarie quattro gocce). Fate attenzione a non toccare con le mani il contagocce del flaconcino originale. Applicare alla bottiglietta una etichetta autoadesiva con scritto sopra il nome o i nomi del rimedio, la data del giorno in cui lo avete preparato ed il nome della persona a cui è destinato. A questo punto il rimedio è pronto per l'uso e va mantenuto in frigorifero.

Posologia: Assumere 4 gocce del prodotto diluito 4 volte al giorno.

La dose potrà essere presa prima o dopo i pasti, ma il metodo migliore è quello di prenderne una appena alzati, una prima di coricarsi, e altre due durante la giornata. La dose va tenuta in bocca per qualche secondo, alzandola con la lingua contro il palato.

Fate attenzione a non toccare il contagocce con le labbra o con le mani per preservare la purezza del rimedio stesso. Come vedremo più avanti questo procedimento non è completamente affidabile perché il rimedio tende a deteriorarsi. Questo accade perché la batteriogenesi ambientale lo può aggredire a causa della continua apertura della bottiglietta.

In casi di emergenza si può assumere 4 gocce di soluzione ogni 5 minuti.

In linea di massima si consiglia di non mescolare più di quattro rimedi per volta.

NOTE: qualche terapeuta prescrive 2 gocce del rimedio originale (4 per il Rescue Remedy) diluite in un bicchiere di bevanda da sorseggiare nell'arco della giornata.

Come combinare dei Rimedi del dr. Bach

Quanto esposto vale sia per i Fiori di Bach prodotti dalla Guna che per le Essenze Floreali prodotte dal dr. Bach Center. Le seguenti combinazioni si preparano mescolando opportunamente i rimedi del dr. Bach. La modalità di preparazione è identica a quella vista più sopra soltanto che, in questo caso, si mettono più rimedi nella stessa bottiglietta.

*** Combinazione per esami o incontri importanti**

Comprende: **Chestnut Bud, Clematis, Elm, Gentian e Larch.**

Serve per affrontare, oltre agli esami, colloqui di lavoro, concorsi, conferenze, incontri importanti, ecc.. Si utilizza iniziando una settimana prima del giorno dell'esame con il consueto dosaggio di 4 gocce 4 volte al giorno, passando a 4 gocce ogni 10-15 minuti nell'ora precedente l'esame.

*** Combinazione per il primo giorno di scuola**

Comprende: **Honeysuckle** per la nostalgia della propria casa, **Mimulus** per la paura delle novità, **Olive** per il consumo di forze, **Walnut** per il mutamento. Si usa come il composto per gli Esami (vedi sopra).

*** Combinazione per il mal di mare, d'auto, d'aereo**

Comprende: **Rescue Remedy** e **Scleranthus**. Si può usare a partire dal giorno precedente il viaggio con le solite 4 somministrazioni quotidiane, aumentando secondo la necessità l'assunzione durante il viaggio.

*** Combinazione per l'onicofagia (vizio di rosicchiarsi le unghie)**

Comprende: **Agrimony** per la tortura interiore, **Pine** per il senso di colpa, **Vine** per il forte impiego della volontà. Si usa per somministrazioni prolungate, 4 gocce 4 volte al giorno.

ELEMENTI DI OMEOPATIA

L'omeopatia si basa unicamente sull'esperienza. Essa non vuole essere giudicata che dai fatti
(Hahnemann).

L'omeopatia si basa sull'aforisma ippocratico "*similia similibus curantur*" che significa che una cosa è curata da una a lei simile. Il termine "omeopatico" deriva infatti dalle parole greche "omoios" (simile) e "patos" (malattia).

La scoperta dell'omeopatia viene attribuita a Samuele Hahnemann (1755-1843) però essa ha delle origine assai remote che si possono far risalire, come base dottrina/scientifica, alla scuola italiana dell'antica Magna Grecia. Già alcuni secoli prima di Cristo la scuola di Crotona aveva infatti abbandonato la linea di pensiero mitologico scientifico per iniziare uno studio sistematico dell'uomo che portò ai concetti di uomo armonico (uomo sano) ed uomo disarmonico (uomo malato). Secondo tale scuola l'uomo sano è un complesso di organi armonicamente funzionanti, dove nulla tende a prevalere o ad essere sopraffatto nelle sue funzioni. L'ammalato è invece la manifestazione di una disarmonia creata da una o più funzioni che tendono a prevalere a scapito di altre.

Samuele Hahnemann fu un brillante medico della scuola ufficiale. Dopo aver sofferto tante delusioni, a causa della medicina imparata all'università, si presentò un giorno alle persone che lo attendevano in attesa di un consulto dicendo una frase divenuta memorabile: "*Amici miei non so alleviare le vostre sofferenze, non so guarirvi. Non voglio approfittare del vostro denaro, tornate dunque alle vostre case*". Questa indiscutibile onestà gli fece perdere i clienti ed il lavoro a corte. Per poter mantenere la numerosa prole dovette ricominciare a fare il traduttore come aveva già fatto in gioventù per mantenersi gli studi. Fu proprio a causa di questo lavoro che ebbe modo di conoscere un'opera che trattava delle proprietà febbrifughe della china.

Per Hahnemann il fatto che una sostanza come la china fosse in grado di creare una situazione di febbre, così come la generano alcune malattie, fu una scoperta che lo riempì di entusiasmo e curiosità. Si mise perciò a sperimentare la china sul suo stesso organismo ed estese poi le sue esperienze ad altre droghe, arrivando così a stabilire la validità del "*similia similibus curantur*"; validità che confermò con le seguenti parole: "*si utilizzi nella malattia da guarire quel farmaco in grado di suscitare artificialmente una malattia possibilmente simile*".

Il farmaco omeopatico è, in quanto al suo contenuto, assai peculiare. Hahnemann stesso si era ben presto reso conto che non era possibile somministrare certe droghe allo stato naturale perchè, anche se in dose minime, potevano creare delle serie intossicazioni all'organismo. Egli sperimentò a lungo diluendo le varie sostanze onde creare dei farmaci che non fossero dannosi e scoprì che una sostanza molto diluita accresce il suo effetto terapeutico. Questa scoperta fu di grande importanza perchè permise di creare dei farmaci così diluiti che il microscopio non era più in grado di scoprire la sostanza contenuta, malgrado gli effetti della medesima venissero accusati dalle persone che la utilizzava. Il processo descritto è tuttora utilizzato dalla moderna farmacopea omeopatica che è in grado di creare dei medicinali ad altissima diluizione, dando così al medico la possibilità di utilizzare delle sostanze che altrimenti sarebbero dei potenti veleni.

L'antica scuola Galenica e quella moderna di Hahnemann hanno posto le basi per le due grandi famiglie di medicinali oggi disponibili: quelli allopatrici e quelli omeopatici. La medicina odierna mette a disposizione rimedi di entrambe le categorie, quelli allopatrici che tendono a combattere la malattia stessa e quelli omeopatici che si basano sul principio di aiutare l'organismo a combattere la malattia. Generalmente i medicinali usati dai medici tradizionali sono allopatrici, si vedano, al proposito, le sostanze antifebbrifughe somministrate per ridurre la febbre, il sedativo per calmare l'agitazione, l'antiacido riduttore dell'acidità, l'analgescico per placare il dolore e così via.

Probabilmente gli unici medicinali "ufficiali" che si basano su un principio omeopatico sono i vaccini perchè sono costituiti da una minima dose di una sostanza che, qualora presa in forte dose, sarebbe in grado di produrre gli effetti che il farmaco vuole debellare.

La malattia vista dall'omeopatia

La malattia, dal punto di vista omeopatico, è una salutare eliminazione di determinate tossine che hanno avuto modo di accumularsi nell'organismo. Tale processo dovrebbe essere aiutato e sorvegliato dal medico che, secondo l'indicazione ippocratica "*primum non nocere*", non dovrebbe mai usare delle sostanze in grado di ostacolare l'organismo in questo lavoro di purificazione.

L'omeopatia considera gran parte dei farmaci allopatrici come degli agenti in grado di bloccare od ostacolare i processi descritti, è perciò facile comprendere come essi siano in grado di eliminare i sintomi di una malattia. Purtroppo questi medicamenti eliminano i disturbi ma non le cause profonde dei medesimi. Ciò crea i presupposti per delle crisi ancora peggiori perchè ai veleni non eliminati possono, nel tempo, aggiungersi altre tossine fintanto che l'organismo, per difendersi, andrà soggetto ad una nuova crisi di purificazione o, in altre parole, ad un'altra malattia.

Il medico omeopatico, sempre attenendosi alle direzioni ippocratiche, osserva la costituzione del paziente e ne indaga il passato ai fini di prevederne il futuro. Questo è il modo migliore per aiutare un individuo a liberarsi dalle eventuali negatività, siano esse ereditarie, acquisite dall'ambiente, o frutto di disordini dovuti ad una vita non equilibrata. I medicinali che egli prescrive sono sempre intesi ad aiutare l'organismo, rinforzandolo quando necessario, o mettendolo in grado di meglio gestire le sue risorse durante i processi comunemente definiti come malattie.

L'omeopatia è pertanto una medicina a misura d'uomo. Resta però inteso che ad essa non si può delegare la nostra salute in modo completo. La correzione della dieta, un pensiero purificato dall'odio, paure, risentimenti e rancori, un tenore di vita armonico e tranquillo, ed un buon rapporto verso tutti gli abitanti dell'universo sono comunque gli elementi necessari su cui una cura durevole, e completa, deve appoggiare le sue fondamenta.

La diluizione e la dinamizzazione omeopatica

La dinamizzazione omeopatica, detta anche potentizzazione, è la possibilità di far emergere nuove proprietà da una sostanza medicamentosa diluendola e sottoponendola ad una serie di scuotimenti (succussioni). Hahnemann chiamò questo scuotere la sostanza "dinamizzazione" e scrisse in proposito: "*le dinamizzazioni omeopatiche sono realmente un risvegliare nei corpi naturali delle proprietà medicamentose celate finché essi sono nello stato grezzo*". È notevole come il processo di dinamizzazione abbia un certo carattere universale rispetto ad altre procedure più specifiche, può infatti essere usato con sostanze prese da tutti i regni della natura.

Le sostanze solide vengono raschiate o triturate mescolandole con una certa quantità di lattosio come diluente inerte, le altre vengono diluite utilizzando acqua o alcool. La soluzione ottenuta viene poi agitata vigorosamente al fine di liberarne l'energia dinamica racchiusa negli atomi.

Per farsi una giusta immagine di ciò che avviene durante la dinamizzazione possiamo immaginarci una cascata; vi noteremo una sottile dispersione e nebulizzazione. Per brevi momenti l'acqua viene come sollevata fuori dalle forze di gravità, diviene simile all'elemento aeriforme, infatti si mescola all'aria finché non torna a cadere. Nel processo di succussione abbiamo una situazione simile a quella della cascata. Ogni particella della sostanza, o della diluizione presa come partenza, viene in intimo contatto con ogni parte della sostanza diluente creando così una nuova unità, un nuovo livello che mette in evidenza, gradino dopo gradino, aspetti celati della sostanza utilizzata.

Le diluizioni omeopatiche sono effettuate secondo una specifica proporzione aritmetica. La prima diluizione decimale si ottiene diluendo la sostanza primaria in 10 parti di solvente. La seconda diluizione decimale si ottiene dalla prima, aggiungendo una goccia di questa a 10 gocce di solvente. Ogni successiva diluizione si ottiene allo stesso modo, aggiungendo cioè una goccia della diluizione precedente a 10 gocce di solvente e agitando vigorosamente.

Il rapporto fra i diversi gradini di diluizione può essere diverso, quello più usato è il rapporto "decimale", che abbiamo visto, indicato con la lettera **D** dopo il nome del prodotto, ad esempio Sulfur **D6** indica la 6°

diluizione decimale. Un altro rapporto comunemente utilizzato è quello centesimale, ovvero il rapporto 1:100, indicato con la lettera **C**, ad esempio **C4** indica la 4° diluizione centesimale. A volte dopo la **D** o la **C** compare anche una **H** che significa "*diluizione fatta seguendo le istruzioni date da Hahnemann*".

Ricordiamo che più una sostanza è stata diluita e più forte è la sua azione farmacologica. Con la 7° diluizione centesimale (**C7**) terminano le "basse diluizioni" che possono essere somministrate con relativa sicurezza anche da un principiante. Le diluizioni più alte dovrebbero essere lasciate alla discrezione dei medici omeopatici di lunga esperienza così che vengano prescritte quando ve ne sia reale bisogno.

MATERIALE PER APPROFONDIMENTO

- ?? Sito: www.bachcentre.it/ (testi in italiano).
- ?? Poster "Mappa dei fiori di Bach," Edizioni Red.
- ?? Bach, E, *Guarire con i fiori*. Trad. ital. a cura di C. Mazza, Edizioni Ipsa, Palermo 1981.
Note: questo libro comprende i due volumi *Guarisci te stesso* e *I 12 guaritori e altri rimedi*.
- ?? Barbara Mazzarella, *Fiori di Bach per bambini*. Xenia Edizioni.
- ?? N. Weeks, *La vita e le scoperte di Edward Bach*. Guna Editore.
- ?? M.L. Pastorino, *Introduzione ai rimedi floreali di Bach*. Edizioni Ipsa, Palermo.
- ?? Luciana A. Morasso - A. Ronchi Gotta, *Curarsi con i fiori*. Raffaello Cortina Editore, Milano 1992.
- ?? M. Margaretha Munlieff, *Manuale di floriterapia*. Edizioni Xenia, Milano 1991.
- ?? Judy Howard - John Ramsell, *Guarire con i fiori di Bach*. Edizioni Tecniche Nuove, Milano 1994.
- ?? Philip Chancellor, *I fiori di Bach*. Armenia Editore Milano 1971.
- ?? Scheffer, M., *Terapia con i fiori di Bach*. Edizioni Ipsa, Palermo 1990.

LETTURE SUGGERITE

LE ESSENZE FLOREALI DEL DOTT. BACH

BACH, E, *Guarire con i fiori*.

Trad. ital. a cura di C. Mazza, Edizioni Ipsa, Palermo 1981.

Note: questo libro comprende i due volumi *Guarisci te stesso* e *I 12 "guaritori" e altri rimedi*.

LUCIANA A. MORASSO - A. RONCHI GOTTA, *Curarsi con i fiori*.

Raffaello Cortina Editore, Milano 1992.

M. MARGARETHA MUNLIEFF, *Manuale di floriterapia*.

Edizioni Xenia, Milano 1991.

JUDY HOWARD - JOHN RAMSELL, *Guarire con i fiori di Bach*.

Edizioni Tecniche Nuove, Milano 1994.

PHILIP CHANCELLOR, *I fiori di Bach*.

Armenia Editore Milano 1971.

SCHEFFER, M., *Terapia con i fiori di Bach*.

Edizioni Ipsa, Palermo 1990.

Mappa dei fiori di Bach, Edizioni Red

MEDICINA OMEOPATICA

RUGGERO DUJANY, *Manuale pratico di omeopatia.*

Edizioni di RED-Studio Redazionale.

D. SHEPHERD, *Piccolo manuale di pronto soccorso omeopatico*

Fratelli Palombi Editori.

GINNASTICA TERAPEUTICA PER TUTTI

HANS GREISSING & ADRIANA ZILO, *Zilgrei.*

Arnoldo Mondadori Editore S.p.a., Milano.

MANUALI PER IL BENESSERE FISICO E MENTALE

RINALDO LAMPIS, *L'uso cosciente delle energie.*

Edizioni Amrita.

HAY, LOUISE L., *Guarisci il tuo corpo.*

Armenia Editore, Roma.

Tu stesso sei la tua malattia e la tua salute.

VITA UNIVERSALE, Casella Postale 16068, 20100, Milano.

WAYNE W. DYER, *Le vostre zone erronee.*

Rizzoli Editore.

FILOSOFIA ESOTERICA, LEGGE DI CAUSA/EFFETTO, RINASCITA.

OMRAAM MIKHAEL AIVANHOV, *L'uomo alla conquista del suo destino.*

Edizioni Prosveta, F.B.U., Via della Resistenza, 11.

06060, Moiano (Pg).

Reincarnazione.

Vita Universale, Casella Postale 16068, 20100, Milano.

MAX HEINDEL, *I misteri rosacroci.*

A.R.C.O., via Edmondo De Amicis 6, San Benedetto di Lugana (VR)

GIUDITTA DEMBECH, *Quinta dimensione.*

Edizioni l'Ariete.

THORWALD DETHLEFSEN, *Il destino come scelta.*

Edizioni Mediterranee.

THORWALD DETHLEFSEN, *Malattia e destino (il valore e il messaggio della malattia).* Edizioni

Mediterranee.

* * *