

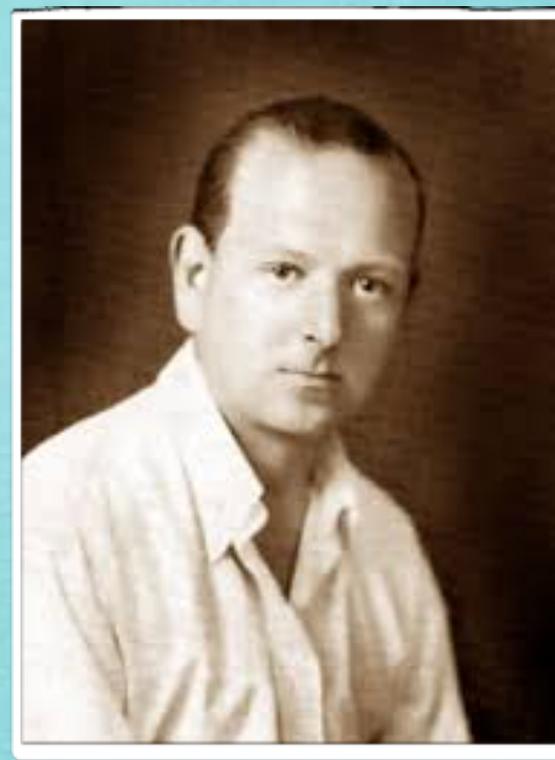
LA FLORITERAPIA COME SUPPORTO ALLA VITA QUOTIDIANA

*I FIORI DI BACH*

### ***Un pò di storia***

Edward Bach fu un pioniere della ricerca medica, in breve tempo dopo la laurea diviene una autorità in campo batteriologico. Si rende conto presto che la medicina si concentra sulla malattia mentre trascura la personalità del malato. Si avvicina allora all'omeopatia, in particolar modo agli studi di Hahnemann, riconoscendo lo stretto rapporto tra malattia e intossicazione intestinale. In collaborazione con il Dr. Paterson, riconosce 7 gruppi di bacilli corrispondenti a 7 gruppi di tipi umani (classificati secondo comportamento, espressione del viso, mentalità, ecc.) e nascono i famosi e ancor oggi usati *Nosodi Bach-Paterson*, efficaci per tante malattie.

Non ancora del tutto soddisfatto, continua la sua ricerca spronato dalla sua spiccata sensibilità e capacità di osservazione della natura. Scopre così i famosi 38 Rimedi Naturali corrispondenti a 38 stati mentali negativi (o meglio in disequilibrio) negli uomini, che lui reputava la causa primaria della malattia e l'ostacolo principale alla guarigione.



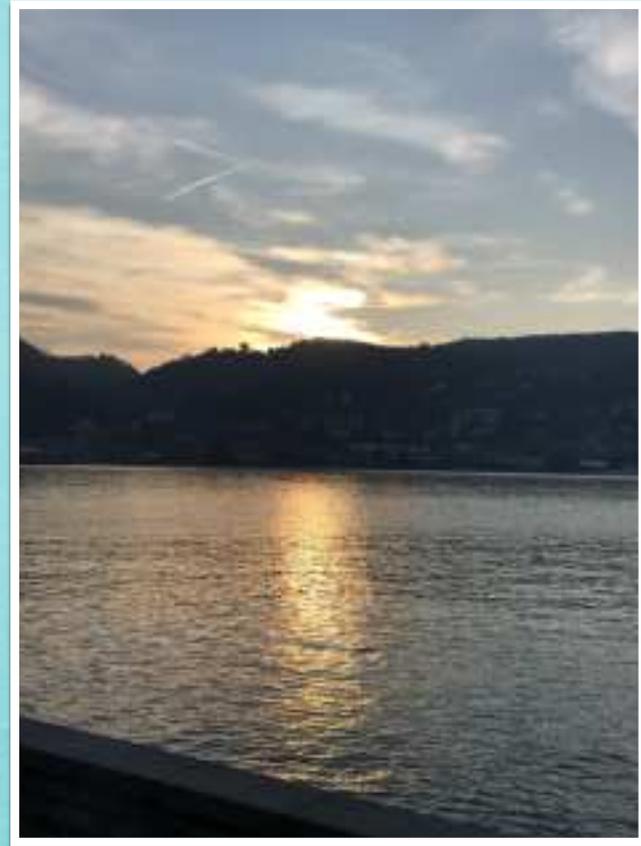
Edward Bach 1886 - 1936

## *Come agiscono i rimedi floreali di Bach*

Sono un valido strumento per favorire il riequilibrio di molteplici stati d'animo in disequilibrio: rabbia, gelosia, paura, ecc. che si identificano come separazione tra la personalità e l'essenza della persona.

*“La malattia non è una crudeltà, né una punizione, ma solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima/essenza si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci sulla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo dovuto scostarci”*

*Edward Bach*



# Preparazione dei rimedi

Due semplici processi di preparazione: **il metodo del sole e la bollitura.**

Il metodo del sole prevede di riempire un contenitore con acqua di fonte e adagiare i fiori che quindi galleggiano sull'acqua. Il contenitore viene lasciato al sole per 3/4 ore; i fiori vengono rimossi e l'acqua versata in un contenitore con un pari volume di brandy che funge da conservante. In questo modo vengono preparati i rimedi per le piante con fioritura nella tarda primavera.

Il secondo metodo è quello della bollitura, usato per i fiori degli alberi, gli arbusti e cespugli a fioritura precoce. Le parti selezionate sono fatte bollire per 30' in acqua di fonte, filtrati e il ricavato viene conservato come per il precedente metodo.

Entrambe i modi di preparazione hanno la capacità di trasferire l'informazione energetica del fiore senza alterare o danneggiare l'essenza delle piante.

*“...è questa sua semplicità, congiunta alla sua azione curativa totale ad essere tanto meravigliosa. Non c’è bisogno di nessuna scienza, di nessuna conoscenza al di fuori dei semplici metodi descritti qui, e coloro che trarranno il più grande profitto da questo dono di Dio sono quelli che lo preserveranno in tutta la sua purezza, libero da scienza e da teorie perché tutto nella Natura è semplice”.*

*dal libro “I dodici guaritori”*

# I dodici guaritori

<b>DIFETTO</b>	<b>ERBE</b>	<b>VIRTU'</b>
Costrizione	Chicory	Amore
Paura	Mimulus	Compassione
Irrequietezza	Agrimony	Pace
Indecisione	Scleranthus	Risolutezza
Indifferenza	Clematis	Dolcezza
Debolezza	Centaury	Forza
Dubbio	Gentian	Comprensione
Fanatismo	Vervain	Tolleranza
Ignoranza	Cerato	Saggezza
Impazienza	Impatiens	Perdono
Terrore	Rock Rose	Coraggio
Dolore	Water Violet	Gioia

- ▶ *“Le erbe guaritrici sono quelle che sono state dotate del potere di aiutarci a conservare la nostra personalità”*
  
- ▶ *“Ciascuna delle erbe corrisponde a una delle qualità e il suo scopo è di fortificare quella qualità in modo che la personalità possa superare quel difetto che è l’ostacolo particolare.”*

*dal libro “Libera te stesso” E. Bach*

## Una volta compresa la nostra divinità il resto è facile

...”il nostro errore si trova non nelle nostre stelle ma in noi stessi ...Togliere la disarmonia, la paura, il terrore e l’indecisione ci farà recuperare l’armonia fra anima e mente, e il corpo sarà ancora più perfetto in tutte le sue parti....possiamo essere sicuri che la cura risieda nei nostri poteri di realizzazione, perché le nostre anime non ci chiedono mai se non ciò che possiamo fare facilmente.”

## Le erbe guaritrici sono quelle che sono state dotate del potere di aiutarci a conservare la nostra personalità

“Ciascuna delle erbe (*riferendosi ai “Dodici Guaritori”*) corrisponde a una delle qualità e il suo scopo è di fortificare quella qualità in modo che la personalità possa superare quel difetto che è l’ostacolo particolare.” ...

## La vera natura della malattia

“Nella vera guarigione, il nome e la natura della malattia fisica non hanno nessuna importanza. Malattia del corpo è nient’altro che disarmonia tra l’anima e la mente. ...Per tanto tempo abbiamo additato il batterio, il tempo, il cibo che mangiamo, come le cause della malattia, ma parecchi di noi sono immuni dall’epidemia di influenza, molti amano il vento freddo e altri possono mangiare formaggio e bere caffè a tarda notte senza avere conseguenze. ...Qualsiasi malattia, comunque grave e duratura, sarà curata, col riportare al paziente la felicità e il desiderio di continuare con il suo lavoro nella vita.....Ci sono sette stadi nel guarire dalla malattia, questi sono: PACE - SPERANZA - GIOIA - FIDUCIA - CERTEZZA - SAGGEZZA - AMORE....”

Da “Libera te stesso” E. Bach

# I SETTE GRUPPI

I dodici guaritori e gli altri rimedi furono riuniti da E.B. in 7 gruppi ognuno dei quali corrisponde un determinato modo di affrontare la vita

- ▶ PAURA
- ▶ INCERTEZZA
- ▶ INSUFFICIENTE INTERESSE PER IL PRESENTE
- ▶ SOLITUDINE
- ▶ IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE
- ▶ SCORAGGIAMENTO E DISPERAZIONE
- ▶ PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA PER IL BENESSERE ALTRUI

## **PAURA**

E' un'emozione limitante che si manifesta sotto varie forme e impedisce di vivere la vita liberamente. Paure precise, panico paralizzante, fobie, paura delle proprie reazioni, mancanza di coraggio, ossessioni o altro portano blocchi decisionali e non permettono di essere gli artefici della propria vita.

**Mimulus** - paure precise, concrete

**Aspen** paure astratte, vaghe

**Cherry plum** paura di perdere il controllo

**Rock rose** terrore, panico

**Red Chestnut** paura e preoccupazione per gli altri



r.ch.

# Mimulus

## Mimulus guttatus - Mimolo giallo

- ▷ *“Per le paure causate dalle cose del mondo, come la malattia, il dolore, gli incidenti, la povertà, il buio, la solitudine, la sfortuna, le paure legate alla vita quotidiana. Le persone che ne soffrono sopportano in silenzio e in segreto i propri timori perché non ne parlano volentieri con gli altri” (E.Bach)*
- ▷ Spesso stati d’animo accompagnati da ansia, agitazione, timidezza, sono soggetti vulnerabili, ipersensibili agli stimoli esterni. Si isolano attivamente dagli altri, temono i giudizi, non comunicano il loro stato emotivo.
- ▷ L’aspetto positivo della persona di tipo Mimulus si manifesta in colui che può fare fronte a tutte le tribolazioni e a tutte le difficoltà della vita con serenità e col sorriso. La comprensione di ciò che non conosciamo e che ci fa paura e il coraggio di mettere in pratica le nostre azioni, anche attraverso la compassione, sono i grandi pregi di Mimulus in equilibrio.

**Parole chiave: paure concrete, timidezza, introversione.**



# Aspen

## Polulus tremula - Pioppo tremulo

- *“Per la paura delle cose vaghe, strane, che non si possono spiegare. Come se qualcosa di minaccioso stesse per accadere, senza alcuna idea di che cosa possa trattarsi”. (E. Bach)*
- Paure mentali, presentimenti senza una causa reale e razionale, sorgono spesso all’improvviso senza un motivo e danno senso di angoscia, spesso terrore violento e panico. Soggetti che non parlano del loro stato d’animo per paura di non essere capiti.
- In armonia Aspen convive serenamente con le sue sensazioni percettive e la sua sensibilità. Come citato da Bach, Aspen prende coscienza dell’amore universale, della fede che sconfigge la paura, il dolore e l’inquietudine. Aiuta a volte a ricordare i propri sogni.

**Parole chiave: paure di origine sconosciuta, apprensione, presagio, inquietudine.**



# Rock rose

## Helianthemum nummularium - Eliantemo

**Parole chiave: paura estrema, terrore, panico, blocco, paralisi**

- ▶ *“Rimedio d'emergenza. E' il rimedio per i casi in cui non sembra affatto esserci speranza. In caso di incidenti, di malattie improvvise, quando il paziente è in preda al terrore oppure se le sue condizioni sono tanto gravi da causare un grande timore in chi gli è vicino”. (E. Bach)*
- ▶ Persone che si spaventano facilmente, utile in caso di attacchi di panico, è una paura paralizzante, fa perdere il controllo, utile anche quando il terrore è in coloro che ci circondano e il panico è palpabile.
- ▶ In armonia Rock Rose è in grado di agire immediatamente in situazioni pericolose, anche per la propria incolumità, non si intimorisce e non perde il controllo.



# Cherry Plum

## Prunus cerasifera - Visciolo

- *“Per le paure di chi ha la mente sovraffaticata e teme di perdere la ragione e di fare delle cose spaventose e terribili, non volute, che non desidera compiere sapendo che sono sbagliate; nonostante ciò, tuttavia, il pensiero ritorna su di esse e si prova l’impulso di farle” (E. Bach)*
- Soggetti spesso molto controllati, anche nei modi che risultano molto pacati (a volte sono dei “mangiatori di unghie, o affetti da tic nervosi). A forza di trattenersi rischiano di scoppiare con la rabbia, oppure con fortissimi mal di testa. Sono come una pentola a pressione pronta ad esplodere.
- In armonia Cherry Plum rimane calmo internamente placando i pensieri ossessivi anche se sottoposto a stress eccessivi, oppure diventa più spontaneo, non teme di esprimere le proprie emozioni.

**Parole chiave: paura di perdere il controllo, paura di impazzire, mancanza di controllo, tensione.**



# Red Chestnut

## Aesculus carnea - Castagno rosso

- ▷ *“Per coloro che trovano difficile non essere in ansia per gli altri. Sono persone che in genere non si preoccupano di se stesse, ma possono soffrire molto per coloro a cui vogliono bene, perché temono sempre che accada loro qualche sventura”. (E. Bach)*
- ▷ Soggetti iper protettivi che finiscono per dimenticare se stessi vivendo continuamente in apprensione per gli altri e limitano spesso la vita altrui come hanno limitato la propria. Spesso questo stato li porta a sprecare molte energie e si sentono stanchi. Per i bambini che non riescono a staccarsi dai genitori.
- ▷ In armonia il soggetto è in grado di infondere sicurezza e di prendersi cura degli altri senza soffocarli con la sua apprensione rimanendo calmo in qualsiasi circostanza.

**Parole chiave: paura, ansia eccessiva per il benessere degli altri**



MIMULUS	Per ritrovare il coraggio nell'affrontare cose che ci spaventano o preoccupano, per ritrovare l'umorismo. Ispira audacia nella compassione
ASPEN	Per affrontare con serenità anche ciò che non conosciamo e ci angoscia, per aumentare la nostra sensibilità. Incoraggia a sognare
ROCK ROSE	Per avere il coraggio di dimenticare se stessi nel pericolo. Ispira coraggio
CHERRY PLUM	Per essere calmi e padroni delle proprie emozioni senza timore di impazzire o perdere il controllo. Ispira spontaneità
RED CHESTNUT	Per avere fiducia che i propri cari siano in grado di cavarsela da soli e uscire dall'ansia continua, per imparare ad occuparsi e non pre-occuparsi. Ispira all'indipendenza

*A proposito di Aspen, il dottor Bach scrive:*

*“Assenza di paura perché c’è la consapevolezza che il potere universale dell’amore è all’origine di tutto. Una volta capito questo, siamo al di là del dolore, della sofferenza, al di là degli affanni o dell’inquietudine o della paura; siamo al di là di tutto tranne della gioia di vivere, la gioia di morire e la gioia della nostra immortalità. Incoraggia le nuove esperienze e le avventure, consapevoli che ci sta conducendo alla nostra casa nei cieli e che possiamo camminare per quel sentiero attraverso tutti i pericoli, attraverso tutte le difficoltà, senza paura.”*

*Un vecchio proverbio cinese dice:  
“La paura bussò alla porta; la fede aprì e non c’era nessuno”*



## INCERTEZZA

Senza fiducia nella vita, in se stessi e negli altri non si riesce ad ascoltare, ascoltarsi, decidere e l'individuo tende a smarrirsi. Si è sempre fermi nello stesso punto, paurosi di sbagliare. Il tutto genera pessimismo, insoddisfazione e perdita di energia e di autostima.

- ❖ **Cerato** - sfiducia in se stessi
- ❖ **Sclerantus** - difficoltà a scegliere
- ❖ **Gentian** - pessimismo
- ❖ **Gorse** - scoraggiamento
- ❖ **Hornbeam** - mancanza di forza per farcela
- ❖ **Wild oat** - insicurezza sulla via da intraprendere



# Cerato

## Ceratostigma villmottiana - Piombaggine

▼ *“Per quelle persone che non hanno abbastanza fiducia in se stessi per poter prendere da soli delle decisioni. Chiedono sempre consigli agli altri e ne sono spesso fuorviati”. (E. Bach)*

▼ Persone che non ascoltano la loro voce interiore, pensando che ci sia sempre qualcuno che ne sappia più di loro. Anche se ascoltano più pareri, poi non sono in grado di scegliere il consiglio migliore. Fa spesso molte domande e conferme.

▼ E' il fiore che fa riaffiorare la nostra autostima e l'ascolto delle nostre percezioni, delle nostre intuizioni. In armonia Cerato è fiducioso di poter scegliere autonomamente.

**Parole chiave: mancanza di fiducia nel proprio sentire e di discernimento (tra cose importanti e futili), ricerca continua di risposte all'esterno.**



# Sclerantus

## Sclerantus annuus - Scleranto

▼ *“Per coloro che soffrono molto dell’incapacità di decidere fra due cose, considerando giusta ora una, ora l’altra. Sono di solito persone tranquille, che sopportano in silenzio le loro difficoltà, non essendo portati a discuterne con altri”. (E. Bach)*

▼ Indeciso, dondola come un’altalena oscillando tra un pensiero e poi un altro per poi tornare sul primo fino a sentirsi perso. Ha difficoltà spesso anche nelle piccole cose da decidere quotidianamente o anche quando ha scelto non è sicuro di aver preso la decisione giusta.

▼ In armonia diventa una persona stabile e determinata pronta all’azione e molto versatile.

**Parole chiave: incertezza, paura di sbagliare, instabilità, scoordinamento, alternanza.**



# Gentian

## Gentiana amarella - Genziana

*“Per coloro che si perdono facilmente d’animo. Possono anche migliorare progressivamente nella loro malattia o nei loro affari quotidiani, ma il minimo ritardo che si presenti genera in loro titubanza e causa confusione e scoraggiamento”. (E. Bach)*

Gentian è pessimista e sfiduciato. E’ una persona analitica che si concentra sui dettagli e perde la visione d’insieme. Amplifica i propri limiti impedendosi di vedere le soluzioni ai problemi e aspettandosi il peggio. Si scoraggia e si deprime facilmente, consapevole della causa della sua depressione.

Il Fiore aiuta a vedere le cose da altre prospettive, a ritrovare la fiducia nella vita, per affrontare ogni evento con maggior ottimismo e perseveranza.

**Parole chiave:** perdita di fiducia e di fede, scoraggiamento per causa conosciuta, pessimismo, avvilitamento.



# Gorse

## Alex europoeus - Ginestrone

- *“Profonda perdita di speranza: queste persone non credono sia possibile fare ancora qualcosa per loro. Sotto insistenza o per compiacere gli altri possono provare diverse cure ma al tempo stesso sostengono che non vi è molta speranza di trarne beneficio”. (E. Bach)*
- **Parole chiave:** sconforto, disperazione, rinuncia, resa
- Gorse è un disperato passivo, ha perso le speranze, è rassegnato. Tenta alcune vie per uscire dal suo disagio, ma senza crederci veramente, il più delle volte solo perché convinto e supportato da altri. Stanco e appesantito dagli eventi della vita o dalle sue condizioni getta la spugna.
- In armonia il soggetto è pronto ad accettare serenamente e procede con fiducia verso ciò che la vita gli ha proposto, vivendo più attivamente.



# Hornbeam

## Carpinus betulus - Carpino

- ▷ *“Per quelli che pensano di non aver sufficiente forza, mentale o fisica per sopportare il peso della loro vita; le incombenze quotidiane sembrano loro troppo pesanti da affrontare, benché essi di solito riescono ad adempiere ai loro compiti”.* (E. Bach)
- ▷ Quando abbiamo l'ansia di iniziare qualsiasi attività anche la semplice giornata. Ne siamo capaci ma il solo pensiero di farlo è come l'ansia di dover scalare l'Everest. Le occupazioni quotidiane sembrano troppo dure. Il soggetto in questo stato si sente debole e demotivato.
- ▷ In armonia ci si sente più sicuri delle proprie forze anche quando ciò che dobbiamo affrontare sembra troppo pesante. Dà carica e prontezza mentale.

**Parole chiave: pigrizia, stanchezza di origine mentale, indolenza, lassismo.**



# Wild oat

## Bromus ramosus - Avena selvatica

- *“Quelli che hanno l'ambizione di realizzare qualcosa di importante nella vita, che desiderano fare molte esperienze, trarre piacere da tutto quanto sia loro possibile e vivere pienamente la vita. La loro difficoltà sta nel determinare quale occupazione seguire; poiché sebbene abbiano grandi ambizioni, non hanno alcuna particolare vocazione che li attragga al di sopra di tutte le altre”. (E. Bach)*
- E' il fiore dei “non lo so”, “mi piace questo, ma anche quello”. E' molto curioso e eclettico ma non sa scegliere. Inizia un progetto e ne ha già in testa un altro e lascia il primo incompiuto. Non riesce a focalizzarsi su un obiettivo e non è costante.
- In armonia il fiore ci aiuta ad esprimere al meglio e con più determinazione e chiarezza il proprio essere eclettico. Ci aiuta a scegliere e a portare a termine i progetti.

**Parole chiave: insoddisfazione per vocazione incerta, dispersione, disorientamento.**



**CERATO** Per fidarsi di più del proprio intuito ed essere sicuri delle proprie scelte. Incrementa l'autostima

**SCLERANTUS** Per ritrovare la propria stabilità ed equilibrio e sicurezza nelle decisioni. Chiarisce il pensiero e la confusione mentale

**GENTIAN** Per ritrovare fiducia e perseveranza davanti agli ostacoli della vita. Ispira all'ottimismo

**GORSE** Per ricominciare a vivere attivamente la propria vita in piena fiducia anche quando sembra tutto perduto. Ispira speranza

**HORNBEAM** Per ritrovare freschezza ed energia mentale e fisica ritrovando interesse per il quotidiano. Incoraggia l'iniziativa

**WILD OAT** Per mettere a fuoco quale sia la strada da prendere. Ispira l'orientamento

*...“L'instabilità farà posto alla determinazione se ci si abitua a prendere delle risoluzioni e a passare all'azione senza indietreggiare dalla decisione presa. Anche se all'inizio si commettono errori, bisogna agire in maniera migliore e non lasciare passare delle occasioni per mancanza di decisione. Ben presto crescerà la determinazione; non si avrà più paura di affrontare la vita e l'esperienza acquisita ci darà una maggiore opportunità”. ...*

*da “Guarisci te stesso” E. Bach*

E' in un momento di  
indecisione che i tuoi  
sogni vengono distrutti.

(Marc Dassault)



TrovaFrasi

## INSUFFICIENTE INTERESSE PER IL PRESENTE

Questa condizione determina una evasione dal presente che permette di fuggire, rifiutare o distaccarsi dalla realtà, che viene vissuta come spiacevole.

- ▶ **Clematis** - fuga in un futuro immaginario
- ▶ **Honeysuckle** - attaccamento al passato
- ▶ **Wilde rose** - apatia
- ▶ **Olive** - esaurimento
- ▶ **White chestnut** - rimuginio mentale
- ▶ **Mustard** - tristezza
- ▶ **Chestnut bud** - incapacità di trarre insegnamento dalle esperienze



# Clematis

## Clematis vitalba - Clematide

**Parole chiave: mancanza di attenzione, scollegamento, appiattimento emozionale.**

- ***“Per i sognatori, per coloro che non sono mai completamente svegli, non provano nessun interesse particolare verso la vita. Persone tranquille, non propriamente felici della loro condizione, che vivono più nel futuro che nel presente, sperando in tempi in cui potranno realizzare i loro sogni”. (E. Bach)***
- Per chi vive costantemente nel mondo delle nuvole. Spesso sono persone molto creative, fantasiose. Non riescono a concretizzare nel presente perché poco pratici, non trovano soluzioni adeguate ai problemi quotidiani. Spesso molto distratti e a volte apatici. Aiuta ad affrontare il lutto quando si pensa solo a riconciliarsi con il defunto.
- In armonia ritrovano più concentrazione e attenzione, più vitalità e interesse anche per il quotidiano.



# Honeysuckle

## Lonicera caprifolium - Caprifoglio

▫ *“Per coloro che vivono nel passato, forse in un tempo di massima felicità, o nel ricordo di un amico perduto o in ambizioni mai realizzate. Non si aspettano altra felicità simile a quella già vissuta”. (E. Bach)*

▫ Nostalgico vive solo di ricordi. Per chi ha nostalgia di ciò che ha perso, che non può più tornare e pensa di non poter più vivere simili esperienze. Per chi prova nostalgia anche di oggetti, luoghi, persone che ha dovuto lasciare. Molto utile dopo un lutto o un cambio di vita quando si cerca continuamente “quello che era” e non si apprezza il nuovo.

▫ In armonia la persona riesce a fare tesoro delle esperienze passate e le ricorda con piacere senza rimpianti ma, nello stesso tempo, apprezzando il presente.

**Parole chiave: eccessivo peso del passato, nostalgia**



# Wilde rose

## Rosa selvatica - Rosa canina

- *“Per coloro che, senza una ragione apparentemente sufficiente, si rassegnano a tutto ciò che accade, e scivolano così attraverso la vita prendono le cose come sono, senza fare alcuno sforzo per migliorare o per trovare la gioia. Si sono arresi, senza lamentarsene, alla lotta che presenta la vita”. (E. Bach)*
- In queste persone mancano l'entusiasmo e la luce nel cuore. Apatici, disinteressati, spenti, non hanno voglia né forze di fare alcunché. Depressi e senza energie fisiche e mentali.
- In armonia la persona ritrova la voglia di fare e l'entusiasmo per il quotidiano e per i nuovi progetti. riaffiora la gioia di provarci anche quando sembra difficile o faticoso.

**Parole chiave: apatia, indifferenza, isolamento**



# Olive

## Olea europea - Olivo

- ***“Quelli che hanno sofferto molto mentalmente o fisicamente e sono tanto stanchi e affaticati da sentirsi allo stremo delle forze e incapaci di compiere il minimo sforzo. La vita quotidiana per loro è un duro lavoro senza piacere”. (E. Bach)***
- **Esaurimento energetico.** La persona non ha più risorse fisiche e mentali. Le ha usufruite fino in fondo. Perennemente stanca, non riesce a recuperare nemmeno nei momenti di riposo durante i quali spesso sta anche peggio, subentrano mal di testa molto intensi o altri disturbi. A volte, al solo pensiero di andare al lavoro o di affrontare un'incombenza, la persona si mette a piangere.
- **In armonia Olive** agisce come un caricatore energetico, come una pila. Ci si sente più in forza sia fisica che mentale e in grado di affrontare le fatiche quotidiane.

**Parole chiave: esaurimento fisico e mentale, tensione**



# White chestnut

*Aesculus hippocastanum* - Fiore di castagno bianco

- ▶ *“Per coloro che non riescono a evitare che la loro mente sia costantemente invasa da pensieri, da idee e da ragionamenti che essi non desiderano. Ciò succede di solito nei momenti in cui il loro interesse per il presente non è abbastanza forte da occupare del tutto la loro mente. I pensieri, anche se respinti, ritornano immancabilmente, come un turbinio, causando tormento mentale”. (E. Bach)*
- ▶ I pensieri di W.C. si ripetono come un disco rotto. La persona in questo stato non riposa bene, spesso non riesce a concentrarsi e ad ascoltare. A volte può esserci mal di testa o al collo, insonnia, bruxismo, stanchezza soprattutto mentale.
- ▶ Il rimedio dona il controllo della mente, ci si sente come più leggeri. Aumenta l'attenzione e la concentrazione nel momento presente.

**Parole chiave: dialogo interiore torturante, pensieri ricorrenti, circolo vizioso.**



# Mustard

## Sinapis arvensis - Senape

**Parole chiave: tristezza da causa sconosciuta**

- ▶ *“Per chi, senza un motivo apparente, cade spesso preda di profonda malinconia accompagnata da apatia”.*
- ▶ Momento di vuoto interiore, tristezza profonda ma della quale non si sa il motivo, poca voglia di fare ma senza stanchezza e voglia di piangere. La persona appare malinconica e apatica. L'attenzione è rivolta a se stessi ma non se ne parla volentieri, si sente sola. Può essere utile anche per depressione causata da problemi ormonali.
- ▶ Con Mustard la persona ritrova serenità e allegria. Ci si sente più stabili e in equilibrio.



# Chestnut bud

*Aesculus hippocastanum* - Gemma di castagno

- *“Per quelli che non traggono pieno vantaggio dall’osservazione e dall’esperienza e che impiegano più tempo degli altri per apprendere le lezioni della vita. Pertanto, con loro sgomento, si trovano a rifare lo stesso errore in differenti occasioni”. (E. Bach)*
- La parola d’ordine è incostanza e poca attenzione verso se stessi e la vita. Le persone in questo stato non riescono a portare a termine le cose iniziate e si ritrovano di fronte ai medesimi meccanismi di vita come rinchiusi in un circolo vizioso. Spesso utile per tutte le problematiche cicliche (tipo allergie stagionali). E’ anche il fiore dell’apprendimento, utile per chi fa fatica a memorizzare
- In armonia aiuta a portare a termine le attività iniziate e rafforza la memoria. Rende più attenti a ciò che ci circonda e che la vita ci propone.

**Parole chiave: incapacità di apprendere dalle esperienze, mancanza di osservazione.**



CLEMATIS

per essere radicati e calati nel presente, per concretizzare la propria creatività. Ispira gli artisti

HONEYSUCLE

per apprezzare il presente, arricchiti e riconciliati col passato. Aiuta a lasciare andare vecchi attaccamenti

WILD ROSE

per ritrovare vitalità, entusiasmo e voglia di fare. Incoraggia la curiosità

OLIVE

per rigenerarsi quando si è esausti e ritrovare la propria energia. Scioglie le tensioni

WHITE  
CHESNTUT

mente calma e pace interiore. Ristabilisce chiarezza e migliora il sonno

MUSTARD

per ritrovare allegria e gioia. Allevia gli umori altalenanti

CHESTNUT  
BUD

per trarre insegnamento dalle esperienze e fissare l'apprendimento. Aiuta la concentrazione

*“...l'antidoto alla noia è di prendere vivo interesse e parte attiva a tutto ciò che ci circonda, di studiare la vita in ogni momento del giorno, imparare....dai nostri simili, e dagli avvenimenti. La Verità è nascosta in ogni cosa. ....ci renderemo conto che nello stesso tempo riacquistiamo quella facoltà di trarre gioia anche dal più piccolo avvenimento. ...”*

*da “Guarisci te stesso” E. Bach*

Ci sono solo due giorni  
all'anno in cui non puoi  
fare niente: uno si chiama  
ieri, l'altro si chiama  
domani, perciò oggi è il  
giorno giusto per amare,  
credere, fare e,  
principalmente, vivere.

(Dalai Lama)

FRASIMANIA

## SOLITUDINE

La solitudine non dipende dalla scarsità di persone che ci circondano, è uno stato interiore e viene considerata la principale causa di depressione. La supponenza, l'egocentrismo e l'impazienza creano distanza tra sé e gli altri, generando isolamento che a sua volta produce tensione, disarmoniche relazioni e disagio interiore.

- ❖ **Water violet** - distacco volontario
- ❖ **Impatiens** - incapacità a seguire i ritmi altrui
- ❖ **Heather** - eccessivo egocentrismo



# Water violet

## Hottonia palustris - Violetta d'acqua

“Per coloro che in salute o nella malattia amano restare da soli. Persone molto tranquille che si muovono intorno senza disturbare, parlano poco ed in modo gentile. Molto indipendenti, capaci e fiduciosi nei propri mezzi. Sono quasi totalmente liberi dalle opinioni degli altri. Se ne stanno in disparte, vivono da soli e se ne vanno per la loro strada. Spesso sono intelligenti e dotati”. (E. Bach)

Sono di solito persone molto sicure di se, o perlomeno, dall'atteggiamento quasi austero e aristocratico, lo fanno pensare. Spesso un pò altezzosi, cercano distacco cercando di stare in disparte. Sono quelli a cui spesso gli altri si confidano sicuri di trovare in loro giusti consigli e perché tranquilli della loro discrezione.

Il rimedio aiuta a ritrovare la gioia della condivisione e maggiore loquacità, infatti molto indicato per tutti coloro che hanno problemi di comunicazione

**Parole chiave: introversione, solitudine, indipendenza**



# Impatiens

## Impatiens glandulifera - Balsamina

- ***“Per coloro che sono veloci sia nel pensiero che nell’azione e che desiderano che ogni cosa avvenga senza esitazioni né ritardo. Quando sono malati sono ansiosi di ristabilirsi. Per costoro è difficile essere pazienti con che è lento, perché ritengono che ciò non sia giusto e sia inoltre una perdita di tempo”. (E. Bach)***
- Tutto gira intorno al tempo, che non bisogna perdere. E’ un soggetto che non riesce a rilassarsi, sempre impegnato in qualcosa. Piuttosto che adeguarsi ai ritmi degli altri si addossa impegni gravosi sicuro di portarli a termine prima di tutti. Sempre sovraeccitato, fa fatica a rilassarsi e spesso accusa tensioni muscolari e ansia.
- Il rimedio porta calma, maggiore tolleranza e indulgenza.

**Parole chiave: impazienza, irritabilità, impulsività.**



# Heather

## Calluna vulgaris - Erica

**Parole chiave: egotismo, accentramento, eccessiva loquacità, incapacità di ascoltare.**

- *“Quelli che sono sempre alla ricerca della compagnia di chiunque possa essere disponibile poiché trovano necessario parlare dei propri affari con gli altri, non importa di chi si tratti. Sono molto infelici se debbono stare soli per qualche tempo, breve o lungo che sia”. (E. Bach)*
- Soggetti logorroici, molto teatrali, hanno bisogno di attirare l'attenzione su di loro. Sono incapaci di ascoltare, colgono qualsiasi occasione per interrompere la conversazione per focalizzarla su di loro e i loro affari. Sono persone spesso molto eccentriche che si fanno notare anche con il loro look.
- Il rimedio porta maggiore moderazione negli atteggiamenti ma soprattutto attenua l'attenzione a se stessi e predispone all'ascolto degli altri.



WATER  
VIOLET

per imparare l'umiltà e per aprirsi agli altri

IMPATIENS

per coltivare la pazienza, la tolleranza nei confronti dei ritmi altrui e ritrovare la calma

HEATHER

altruismo, ascolto, empatia, per uscire dal continuo bisogno di attenzione e diventare emotivamente adulti

***“Si guarirà dall’egoismo rivolgendo verso gli altri la sollecitudine e l’attenzione che si ha per se stessi, interessandosi del loro benessere così da dimenticare se stessi. Come dice un grande ordine di Fraternità: “Cercare il sollievo dalla nostra tristezza portando ai nostri simili soccorso e conforto nell’ora della loro afflizione” Non vi è mezzo più sicuro per guarire dall’egoismo e dai disordini che ne derivano.”...***

***....”Siamo dunque sempre pronti a tendere una mano amica al nostro fratello più giovane, o più debole e a renderlo partecipe della nostra esperienza migliore.”...***

***da “Guarisci te stesso” E.Bach***

Non è mai solo  
chi è accompagnato  
da nobili pensieri.

(Philip Sidney)



La felicità è  
vera soltanto se  
è condivisa.

(Christopher McCandless)



## IPERSENSIBILITA' ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE ALTRUI

Chi vive dominato da questo stato perde la capacità di valutare correttamente ciò che prova, vive e osserva. Una esagerata vulnerabilità che spesso genera turbamenti interiori e mancanza di autocontrollo emotivo che annebbiano l'obiettività.

- ▼ **Agrimony** - sensibile a tutto ciò che genera disarmonia
- ▼ **Holly** - gelosia, invidia
- ▼ **Centaury** - sensibile ai bisogni altrui
- ▼ **Walnut** - sensibile ai cambiamenti



# Agrimony

## Agrimonia eupatoria - Agrimonia

- *“Per le persone allegre, gioviali, e di buon umore, che amano la pace e si affliggono per le discussioni o i litigi e per evitarli acconsentono a rinunciare a molte cose. Anche se generalmente hanno problemi e sono tormentati, preoccupati e inquieti nella mente o nel corpo, nascondono le loro preoccupazioni dietro il loro buonumore o le battute. Sono considerati degli ottimi amici da frequentare. Spesso assumono alcool o droghe per stimolarsi e aiutarsi a sopportare con allegria i loro dolori.” (E. Bach)*
- Vivono con la maschera della spensieratezza. Sembrano allegri, loquaci e non giudicano. Sono insofferenti ai litigi e piuttosto che infliggere le proprie preoccupazioni tendono a minimizzare le proprie difficoltà. Nel profondo soffrono però di inquietudine; di fronte alle responsabilità e ai problemi sfuggono con svaghi di ogni tipo anche droghe o alcool o cercando sempre compagnia.
- In armonia riescono a parlare e anche ridere dei propri problemi cercando di relativizzarli e di affrontarli responsabilmente. Porta pace e aiuta a riposare meglio. E' un rimedio che favorisce l'espressione emozionale.

**Parole chiave: sofferenza mascherata di falsa allegria, ansia, angoscia, tortura mentale**



# Centaury

## *Centaurium umbellatum* - Centaurea/Cacciafebbre

**Parole chiave: sottomissione, servilismo, debolezza, paura del rifiuto e della solitudine.**

- *“Per le persone buone, tranquille, gentili, estremamente ansiose di servire gli altri. Il loro desiderio di aiutare il prossimo è così forte che tendono a diventare dei servi. Il loro buon cuore li porta a fare più di quello che dovrebbero e trascurano quella che è la loro missione nella vita”. (E. Bach)*
- Centaury è considerato lo “zerbino” dei Fiori. Non riesce a dire di no anche quando gli costa fatica, altrimenti si sente in colpa. Percepisce i bisogni altrui ancora prima che gli vengano comunicati, fa di tutto per aiutare. Questo lo porta ad abusare delle proprie forze e si sente spesso stanco.
- In armonia la persona riacquista la capacità di non assecondare sempre tutti, rifiutando con gentilezza, in questo modo spesso riprende possesso della propria vita e delle proprie energie fisiche e mentali.



# Holly

## Ilex aquifolium - Agrifoglio

- ***“Per chi a volte, viene assalito da pensieri come la gelosia, l’invidia, la vendetta, il sospetto. Per le varie forme di vessazione. Queste persone possono soffrire molto nel proprio intimo e spesso senza che ci sia una causa reale d’infelicità”. (E. Bach)***
- Persone che si arrabbiano molto facilmente e in modo piuttosto esplosivo, urlando e offendendo. Spesso possono essere anche aggressivi e vendicativi. Nutrono facilmente gelosia e invidia per gli altri, soprattutto quando sono stati feriti i loro sentimenti. Sono anche molto diffidenti. Spesso sono comportamenti di persone ferite, infatti Holly è molto indicato quando ci sentiamo “colpiti al cuore”, il classico “cuore spezzato”.
- Holly trasforma la diffidenza in fiducioso abbandono, calma la rabbia e allontana il sospetto. Spesso sana le ferite di cuore.

**Parole chiave: Ira, invidia, gelosia, sospetto, vendetta, manifestazioni esplosive di rabbia.**



# Walnut

## Juglans regia - Noce

**Parole chiave: Protezione da influenze esterne, cambiamento, inadattabilità**

- *“Per chi nella vita ha ideali e ambizioni ben precisi e le realizza, tuttavia in alcune occasioni l’entusiasmo, le convenzioni, le forti opinioni altrui possono distoglierli dalle loro idee e dai loro obiettivi. Il rimedio induce costanza e protegge da influenze esterne.” (E. Bach)*
- E’ utile in tutte le fasi di cambiamento: interiore, di lavoro, di casa, regime alimentare, fisiologiche (es. menopausa), metereologiche, tutto ciò che viene vissuto come un passaggio, qualcosa che ci stravolge i piani della nostra vita interiormente o oggettivamente. Spesso siamo portati a farci influenzare soprattutto quando una situazione ci destabilizza e non siamo in grado di schermarci e proteggerci per rimanere saldi e in equilibrio.
- Il rimedio dona maggior capacità di adattamento e maggior energia e volontà nel prendere decisioni sulla vita senza farsi influenzare. Fa ritrovare coraggio in esperienze di cambiamento.



AGRIMONY

Per accettare le proprie qualità e i difetti, mostrarsi per come si è, per ritrovare la pace interiore. Allevia il tormento interiore

CENTAURY

Per recuperare le proprie energie e la capacità di non sottomettersi, per avere più auto-determinazione. Distoglie dalle aspettative

HOLLY

Per sanare le ferite del cuore e aprirsi con fiducia all'amore e agli altri. Ispira all'amore universale

WALNUT

Per avere più protezione dalle influenze esterne. Aiuta ad accettare i cambiamenti.

*...”Dobbiamo in seguito sviluppare la nostra individualità e liberarci da ogni influenza da parte del mondo ubbidendo solo alle direttive della nostra Anima indipendentemente dalle circostanze o dagli altri. Dobbiamo guadagnare la nostra libertà in modo assoluto e completo, in modo che tutto quello che facciamo, ognuna delle nostre azioni, anche ogni nostro pensiero, tragga origine solo da noi stessi, permettendoci così di vivere e di dare liberamente, di nostra iniziativa soltanto.”...*

*da “Guarisci te stesso” E. Bach*



## SCORAGGIAMENTO O DISPERAZIONE

Disperazione e scoraggiamento sono stati d'animo propri di chi perde la speranza e il coraggio di vivere, di chi, incapace di trovare soluzioni, si sente senza scelta e senza via di uscita, abbattuto o oppresso, privo di forze o impossibilitato a proseguire la propria impresa.

**Larch** - scoraggiato perché si sente inferiore

**Pine** - scoraggiato dai sensi di colpa

**Elm** - scoraggiato per gli impegni della vita

**Sweet Chestnut** - scoraggiato e disperato per l'angoscia che prova

**Star of Betlem** - scoraggiato in seguito a traumi

**Willow** - scoraggiato perché si sente vittima

**Oak** - disperato per la fatica

**Crab Apple** - scoraggiato per la sensazione di mancanza di pulizia dentro e intorno a se



# Larch

## Larix decidua - Larice

**Parole chiave: senso di inferiorità e inadeguatezza, senso di incapacità, paura del fallimento.**

- *“Per quelli che si considerano inferiori e meno capaci degli altri. Si aspettano sempre di fallire e sentono che non raggiungeranno mai il successo, per questo non rischiano, né si sforzano abbastanza per riuscirci.” (E. Bach)*
- Adatto alle persone che hanno tanta paura di fallire e non tentano nemmeno, non hanno fiducia in se stessi e temono di sbagliare sempre. Hanno bisogno della approvazione degli altri perché non riconoscono il loro potenziale. Molto utile in tutti quei casi in cui abbiamo bisogno di una spinta a fare qualcosa ma ci sentiamo frenati e paurosi di compiere il passo.
- In armonia la persona ritrova il giusto equilibrio nella sua modestia senza che questa diventi senso di inadeguatezza.



# Pine

## Pinus sylvestris - Pino silvestre

**Parole chiave: senso di colpa o di demerito, autorimprovero.**

- ***“Per quelli che si rimproverano sempre qualcosa. Anche quando hanno successo pensano che avrebbero potuto fare meglio e non sono mai soddisfatti dei loro sforzi né dei loro risultati. Sono grandi lavoratori e soffrono molto per i loro errori. A volte arrivano ad attribuire la responsabilità di errori commessi da altri”. (E. Bach)***
- Indicato in tutti quei casi in cui soffriamo di sensi di colpa, siamo convinti di non meritare nulla. Pensa di non essere degno di esserci, non si vuole bene. Sono soggetti che chiedono spesso scusa per tutto anche quando non è colpa loro o anche solo per completare o iniziare una frase.
- Il rimedio aiuta ad fare accettare i riconoscimenti e i meriti e ad alleviare il dolore per i sensi di colpa.



# Elm

## Ulmus procera - Olmo

**Parole chiave: eccesso di responsabilità, difficoltà a delegare, perfezionismo, stress.**

- h *“Per coloro che stanno compiendo un buon lavoro, stanno seguendo la loro vocazione e sperano di fare qualcosa d’importante, spesso per il bene dell’umanità. A volte possono attraversare periodi di depressione nei quali hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e vada oltre le possibilità di un essere umano.” (E. Bach)*
- h Sinonimo di “stress, esaurimento momentaneo”. In questo stato siamo sopraffatti dagli impegni e ci sembra impossibile portarli a termine e ci deprimiamo per questo. Anche il più piccolo impegno sembra insostenibile. Sono spesso soggetti molto attivi e affidabili, intelligenti e organizzati ma si sobbarcano di troppe responsabilità e compiti. Si deprimono all’idea di fermarsi quindi sono sempre alla ricerca di qualcosa da fare.
- h Il rimedio ci insegna a delegare quando non siamo oggettivamente in grado di portare a termine gli impegni da soli. Fiduciosi e rigenerati si procede nel proprio compito sicuri di un valido sostegno.



# Sweet chestnut

## Castanea sativa - Castagno dolce

**Parole chiave: angoscia estrema, sofferenza, il buio dell'anima, la morte per la rinascita.**

- *“Per le persone in cui in certi momenti l'angoscia diventa così grande da sembrare intollerabile. Quando la mente o il corpo sentono di aver raggiunto il limite estremo di sopportazione e ritengono ormai di dover cedere. Quando sembra che ormai non rimanga altro da affrontare che la distruzione e l'annientamento”. (E. Bach)*
- In questo stato la persona si sente nel buio più totale, annientato, ma affronta tutto questo con dignità e senza farlo notare, sopporta in silenzio, non cerca aiuto. Sente di non avere protezione, convinto di aver toccato il fondo e non riesce a vedere la luce.
- Il rimedio aiuta a trovare “la luce in fondo al tunnel buio” in cui ci si trova. E' un percorso di trasformazione dell'individuo che ne prende coscienza.



# Star of Betlem

## Ornithogalum umbellatum - Stella di Betlemme

**Parole chiave: trauma fisico o psichico, resistenza.**

- *“Per coloro che si trovano in uno stato di grande angoscia a causa di situazioni che, in un dato periodo, hanno provocato tanta infelicità: lo shock di una cattiva notizia, la perdita di una persona cara, lo spavento per un incidente e altri eventi simili. Questo rimedio porta sollievo a quelli che per un certo periodo rifiutano di essere consolati”.*  
*(E. Bach)*
- Di aiuto in tutti i casi di trauma di diversa natura. Anche se non recenti spesso i traumi rimangono in noi sotto forma di blocchi emotivi e energetici e non ci permettono di vivere in piena libertà e gioia la vita.
- Il rimedio è di aiuto per riuscire a integrare l'esperienza anche dolorosa che ci ha bloccati. Lenitivo per tutti i dispiaceri della vita.



# Willow

## Salix vitellina - Salice

- *“Per quanti hanno patito avversità e sventure e hanno difficoltà ad accettarle senza lamentarsene o risentirsene, poiché giudicano la vita in base al successo che dona. Sentono di non aver meritato una prova così grande, lo trovano ingiusto e ne sono amareggiati. Spesso arrivano così a perdere interesse e diventano meno attivi in quelle cose che prima facevano con piacere”. (E. Bach)*
- Le persone in questo stato si sentono vittime di ingiustizie, amareggiate dagli eventi sfavorevoli, sono rancorosi perché incapaci di esprimere la loro rabbia al momento giusto e la soffocano; spesso sono sarcastici colpendo con frasi pungenti. Soffrono di vittimismo e autocommiserazione.
- Il rimedio aiuta a far accettare le difficoltà della vita come insegnamenti ammettendo le proprie responsabilità negli eventi che li hanno coinvolti.

**Parole chiave: risentimento, amarezza, rancore, vittimismo.**



# Oak

## Quercus robôr - Quercia

- h *“Per quelli che si sforzano e lottano energicamente per guarire o risolvere le incombenze della vita quotidiana. Anche se il loro sembra un caso senza speranza continueranno a tentare una cosa dopo l'altra e a lottare. Sono scontenti quando la malattia interferisce con i loro doveri o impedisce loro di aiutare gli altri. Sono persone coraggiose che combattono contro grandi difficoltà senza perdere la speranza e continuando a sforzarsi.” (E. Bach)*
- h Impersonifica il “senso del dovere” e lo “stocanovismo” per eccellenza. Sempre pronto a lavorare, aiutare, consolare anche quando è stanco. Non si fermano mai, spesso soffrono di stanchezza cronica perché non la ascoltano; a volte sopportano fino al limite del collasso.
- h In armonia la persona sarà sempre fedele agli obiettivi da raggiungere e al duro lavoro che ne consegue ma concedendosi le giuste pause. All'inizio il rimedio potrebbe far sentire maggior stanchezza (che già era presente ma ora si è in grado di ascoltarsi). Poi dona energia e serenità.

**Parole chiave: eccessivo senso del dovere, repressione emozionale, sovraccarico, tenacia.**



# Crab apple

## Malus Pumila - Melo selvatico

- *“E’ il rimedio di depurazione per quelli che sentono di avere dentro qualcosa di poco pulito. Spesso è una cosa apparentemente insignificante, altre volte può trattarsi di un disturbo più serio che passa quasi inosservato rispetto alla cosa su cui si concentrano. In entrambi i casi, l’individuo è ansioso di sbarazzarsi di questa cosa particolare che nella sua mente è diventata la più importante e gli sembra essenziale curare. Se il trattamento fallisce, si scoraggia. Essendo un purificatore, questo rimedio risana le ferite, quando il paziente ha ragione di credere che sia entrato in lui qualche veleno che deve essere eliminato”. (E. Bach)*
- L’eccessivo bisogno di purezza e il senso del pudore e della vergogna portano i soggetti in questo stato a percepirsi “macchiati”, sporchi e impuri. Sono sempre molto attenti alla pulizia e all’ordine. Concentrati spesso sui propri difetti non si accettano, fino alla ripugnanza di sé. Temono spesso la sporcizia, i microbi, il contagio.
- Il rimedio aiuta ad attenuare le fobie riguardanti lo sporco e il contatto con le cose che non appartengono al proprio ambiente domestico e incentiva l’autoaccettazione.

**Parole chiave: sensazione di sporcizia e impurità esterna o interna, vergogna, cattiva autoimmagine di sé, ripugnanza.**



LARCH	Per avere più sicurezza nelle proprie capacità e il coraggio di agire. Ispira all'azione
PINE	Per accettarsi, per ritrovare il rispetto di sé, alleviando i sensi di colpa. Ispira un senso di leggerezza
ELM	Per accettare le proprie responsabilità senza che prendano il sopravvento e avere maggior sicurezza nelle proprie forze anche sotto pressione. Allevia lo stress
SWEET CHESTNUT	Per attenuare l'angoscia e ritrovare una nuova presa di coscienza. Ispira ad una nuova rinascita
STAR OF BETLEM	Per sciogliere traumi e blocchi e trovare consolazione e conforto. Per ricominciare dopo un periodo di stasi
WILLOW	Per responsabilizzarci anche di fronte agli ostacoli della vita: Ispira a ringraziare.
OAK	Per saper ascoltare la fatica e i propri limiti fisici. Per recuperare flessibilità.
CRAB APPLE	Per l'accettazione di sé e del proprio aspetto, per attenuare le fissazioni. Ottimo purificante fisico e mentale

*“La rassegnazione che ci rende passeggeri passivi lungo il viaggio della vita apre la porta ad innumerevoli influenze negative che non potrebbero mai infiltrarsi se la nostra vita quotidiana comportasse gioia e spirito di avventura.....*

*....Dobbiamo costantemente realizzare la pace in noi immaginando il nostro spirito come un lago da mantenere sempre calmo, senza onde, senza la minima increspatura che venga a turbare la sua tranquillità e sviluppare gradatamente questo stato di pace affinché nessun avvenimento della vita, nessuna circostanza, nessun'altra personalità possano agitare la superficie del lago e far nascere in noi un sentimento di irritazione, di scoraggiamento o di dubbio.”...*

*da “Guarisci te stesso” E. Bach*



*Non permettere a te stesso di essere scoraggiato da qualsiasi fallimento fintanto che hai fatto del tuo meglio.*

*(Madre Teresa di Calcutta)*

## PREOCCUPAZIONE ECCESSIVA PER IL BENESSERE DEGLI ALTRI

Il sapersi occupare degli altri è un nobile sentimento ma la preoccupazione eccessiva, al contrario, è una catena capace di imbrigliare la propria e l'altrui vita creando sofferenza in chi la genera e in chi la riceve.

- ▼ **Chicory** - possessività e invadenza
- ▼ **Vervain** - fanatismo e eccessiva volontà di persuasione
- ▼ **Vine** - eccessivo uso del potere personale
- ▼ **Beech** - critica e intolleranza
- ▼ **Rock Water** - rigidità morale



# Chicory

## Cichorium intybus - Cicoria

- ***“Per coloro che sono molto attenti ai bisogni altrui. Tendono a prendersi eccessivamente cura dei bambini, dei parenti, degli amici, e trovano sempre qualcosa da mettere a posto. Correggono ciò che considerano sbagliato”. (E. Bach)***
- Per tutte le persone che pensano che l'amore sia accudire l'altro con tutte le energie di cui si dispone ma esercitando il proprio controllo. In questo stato la persona teme che i propri cari si allontanino e fa di tutto per tenerli accanto a se, se necessario anche usando ricatti morali e lamentele: *“Con tutto quello che ho fatto per te...”* (tipica frase/ricatto).
- In armonia la persona incarna “il vero amore materno o, meglio, l'amore universale” che dona gratuitamente senza rive e tornaconti e lasciando piena libertà di pensiero e di azione.

**Parole chiave: possessività, autocommiserazione, richiesta di attenzione, sensazione di scarsa ricompensa.**



# Vervain

## Verbena officinalis - Verbena

**Parole chiave: fanatismo, entusiasmo eccessivo e trascinate, incomprensione per le ingiustizie**

- ▷ *“Per coloro che hanno idee e principi ben radicati, che ritengono giusti e che non sono disposti a cambiare. Desiderano convertire ai loro punti di vista tutte le persone che li circondano. Possiedono una forte volontà e molto coraggio quando sono convinti di ciò che desiderano insegnare.” (E. Bach)*
- ▷ La persona in questo stato diventa “portabandiera” dei propri ideali a qualunque costo. Cerca di convincere tutti che sia l’unico modo giusto di vedere le cose e in questo modo spesso l’entusiasmo sfocia in fanatismo. E’ un soggetto sempre in estrema attività e agitazione e tende alla perfezione in tutto quello che fa. Non tollera le ingiustizie anche quando non lo toccano direttamente.
- ▷ In armonia il fanatismo torna ad essere entusiasmo positivo e la persona riesce a portare avanti le sue idee senza bisogno di convincere anche gli altri in ciò in cui crede; si scopre persino in grado di cambiare idea se lo ritiene opportuno.



# Vine

## Vitis vinifera - Vite

**Parole chiave: autoritarismo, prepotenza, arroganza, freddezza**

- n *“Persone molto capaci, certe della propria abilità, sicure di riuscire. Questa loro sicurezza le porta a pensare che sarebbe un bene per gli altri se si convincessero a fare le cose come le fanno loro, o come sono certi sia giusto. Persino nella malattia danno ordini a chi le assiste. Possono essere persone molto preziose nei casi di emergenza” (E. Bach)*
- n Il soggetto in uno stato “Vine” ha un atteggiamento dominante, inflessibile e ambizioso. Sono ottimi dirigenti di azienda o persone che sanno ben dirigere gli altri ma tendono a sfruttare le loro doti con la prepotenza e l'intransigenza. Esigono obbedienza senza obiezioni, non mettono in discussione la loro superiorità.
- n In armonia la persona riesce a sfruttare la propria intelligenza e le sue doti da leader nel guidare gli altri senza bisogno di dominare ma, al contrario, ispirando fiducia e sicurezza. In caso di emergenza sono persone affidabili in grado di aiutare con determinazione gli altri.



# Beech

## Fagus sylvatica - Faggio

**Parole chiave: senso di superiorità, intolleranza, critica non costruttiva verso gli altri.**

- ▶ *“Per chi sente il bisogno di vedere bontà e bellezza in tutto ciò che li circonda. Questo rimedio aiuta ad acquisire la capacità di vedere cosa c'è di buono anche nelle cose che sembrano loro sbagliate, al fine di diventare più tolleranti, indulgenti e comprensivi nei confronti delle diverse strade che ogni individuo e tutte le cose percorrono per raggiungere la propria perfezione finale”. (E. Bach)*
- ▶ Persona intollerante e ipercritica. Non le va mai bene niente, non riesce a comprendere i propri difetti e li vede riflessi negli altri e in ciò che lo circonda. Spesso sono litigiosi e nervosi, molto tesi, hanno molto spirito di osservazione ma lo sfruttano per trovare difetti e negatività. Guarda scrutando attentamente dall'alto al basso.
- ▶ Il rimedio aiuta a trasformare la propria capacità di cogliere i dettagli in ogni situazione per farne un giusto profilo e non per la sola critica. Insegna la tolleranza



# Rock water

## Acqua di roccia

- *“Quelli che sono molto rigorosi nel proprio modo di vivere: negano a se stessi molte gioie e piaceri della vita perché ritengono che possono interferire con il loro lavoro. Sono severi maestri di se stessi. Desiderano essere sani, forti e attivi e faranno qualsiasi cosa reputano necessaria per conservare questa condizione. Sperano che il loro esempio induca gli altri a imitare le loro idee per diventare alla fine migliori”. (E. Bach)*
- Molto rigorosi con se stessi, rispettano regole molto dure. Mirano alla perfezione in tutto quello che fanno per sostenere una insicurezza di fondo, non permettendosi di sbagliare. Vogliono essere di esempio, senza prediche, ma attraverso un comportamento rigido e senza sgarri che convinca che sia quello giusto da seguire.
- Il rimedio dona spontaneità e flessibilità e ci aiuta a capire che si può anche sbagliare.

**Parole chiave: rigidità morale, perfezionismo, volontà di essere di esempio**



CHICORY

per comprendere l'amore incondizionato e disinteressato, per aiutare il prossimo senza imporsi ed essere invadente

VERVAIN

per vivere i propri ideali con equilibrio e moderazione e diffondere il proprio entusiasmo senza sfociare nel fanatismo

VINE

per esercitare la propria autorità in modo saggio e comprensivo rispettando gli altri e le loro esigenze, per diventare un buon dirigente

BEECH

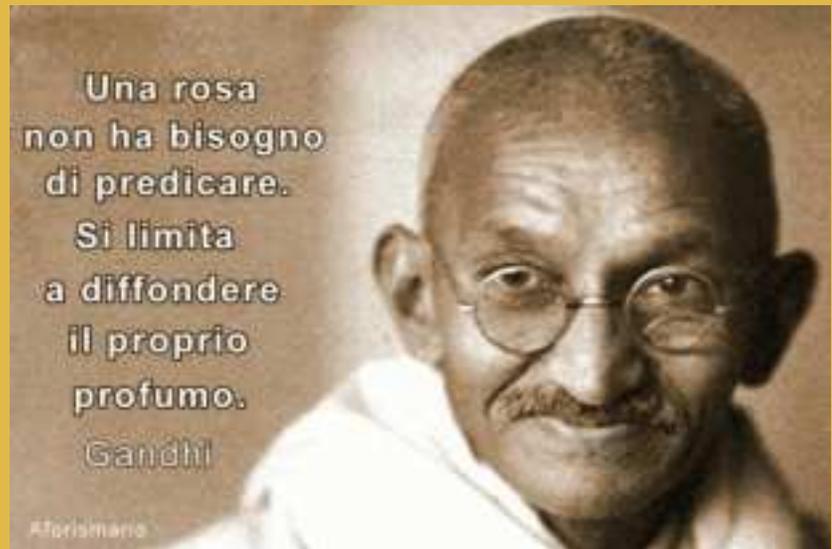
per imparare indulgenza e comprensione e riuscire a scorgere la bellezza e la positività negli altri e nelle circostanze

ROCK WATER

per essere più flessibili e duttili (come l'acqua), concedendosi la gioia di vivere, per diventare un esempio gioioso per tutti

***...”Bisogna nello stesso tempo imparare a rispettare ugualmente la libertà di ognuno, a non attendersi nulla dagli altri ma al contrario essere sempre presenti a tendere loro una mano sicura nei momenti difficili. Così ogni essere che incontreremo nella vita, sia una madre, un marito, un figlio, un estraneo o un amico, diviene un compagno di viaggio. Ognuno di loro ci sarà superiore od inferiore da un punto di vista dello sviluppo spirituale, ma siamo tutti membri di una stessa fraternità e facciamo parte di una grande comunità che sta compiendo lo stesso viaggio verso il medesimo glorioso fine.”....***

***da “Guarisci te stesso” E. Bach***



# RESCUE REMEDY

## Rimedio del soccorso

Il Rescue Remedy è un rimedio composto che il Dr. Bach formulò per i casi di emergenza. Non è un fiore ma una composizione di 5 fiori che il dr. Bach stesso testò in casi di pronto intervento. E' bene avere sempre con se un R.R. pronto all'uso per qualsiasi circostanza: un malore, uno spavento, un forte dolore sia fisico che non, un incidente, ma anche solo un'inaspettata notizia che ci lascia sconcertati o un pò delusi.....una multa, le tasse del fisco...

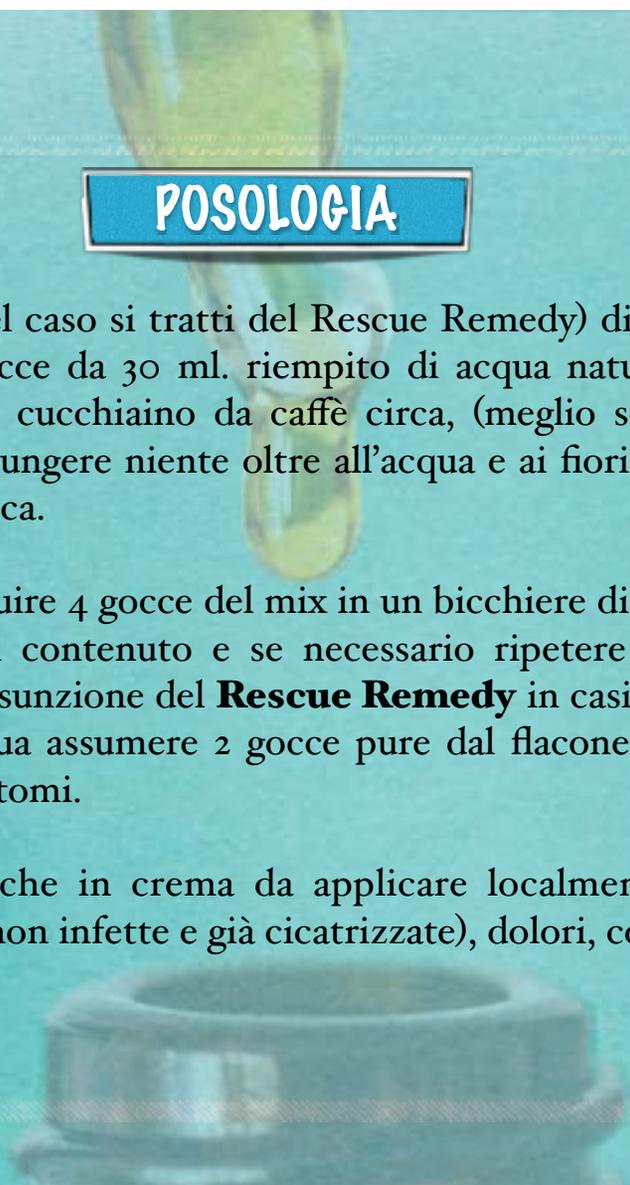
...tutto ciò che ci sembra una circostanza per la quale vorremmo avere la pillola magica per stare subito meglio.

Esiste anche una formula in crema che può essere applicata in caso di pelle infiammata, irritata, in caso di scottature, contusioni, dolori...

I 5 rimedi che lo compongono sono:

- ***Star of Betlem*** - ***trauma***
- ***Rock Rose*** - ***shock - paralisi***
- ***Cherry Plum*** - ***mancanza di controllo e paura di perderlo***
- ***Impatiens*** - ***analgesico e anti-infiammatorio e anti-ansia***
- ***Clematis*** - ***scollegamento - apporto energetico per processi di riparazione***





## POSOLOGIA

### **Mix di fiori**

Miscelare 2 gocce (4 gocce nel caso si tratti del Rescue Remedy) di due o più fiori (5 p 6 max) in un flacone di vetro con contagocce da 30 ml. riempito di acqua naturale oligominerale e una piccola porzione di alcool, pari a un cucchiaino da caffè circa, (meglio se brandy). In caso di bambini o intolleranti all'alcool non aggiungere niente oltre all'acqua e ai fiori. Assumere 4 gocce per almeno 4 volte al dì direttamente in bocca.

**Per aumentare l'effetto** diluire 4 gocce del mix in un bicchiere di acqua e sorseggiare a intervalli di 10' circa, fino a terminare il contenuto e se necessario ripetere con un altro bicchiere. Questa posologia è adatta anche all'assunzione del **Rescue Remedy** in casi di necessità o emergenza. Se non avessimo a disposizione l'acqua assumere 2 gocce pure dal flacone originale , sempre con intervalli brevi, fino a sparizione dei sintomi.

Il Rescue Remedy esiste anche in crema da applicare localmente. Può essere utile in caso di scottature, irritazioni, ferite (non infette e già cicatrizzate), dolori, contusioni, punture di insetto, ecc.

## ESERCITAZIONE

### Esercizio 1

A- La Signora Rossi ha 49 anni. Si preoccupa sempre per le cose più svariate. Quando perde completamente il controllo i suoi pensieri girano solo intorno a queste preoccupazioni e non riesce più a addormentarsi, pensa: “Vorrei potermi liberare di questi pensieri che mi rendono così stanca!” (1 FIORE)

B- Sua cugina, la signora Magri, in fondo una donna felice e appagata, molto tranquilla e spesso taciturna, ama stare in casa e si preoccupa continuamente per un nonnulla. Da alcuni mesi soffre di un'eruzione cutanea alle mani che peggiora quando è nervosa. A causa di questa eruzione cutanea non si piace più e durante la preparazione dei pasti teme addirittura di inquinare il cibo. (2 FIORI)

### Esercizio 2

Rebecca ha 48 anni e ha problemi con la menopausa. Per un periodo ha lottato contro le vampate di calore e negli ultimi tempi si sente sempre molto stanca. La situazione peggiora quando torna dal lavoro nel tardo pomeriggio e deve ancora preparare la cena per la sua grande famiglia. Spesso, dopo cena, ha ancora qualche faccenda domestica da sbrigare prima di potersi sedere finalmente sul divano, dove puntualmente si addormenta quasi subito. Nei confronti dei familiari e dei colleghi è leggermente irritabile e spesso aggressiva senza motivo. (4 FIORI)

### Esercizio 3

Giovanni ha 3 anni e mezzo. Da quando ha due anni, dopo la nascita dei suoi fratelli gemelli, ha gravi attacchi di asma.”Per lui è stato uno shock terribile” dice la mamma “Era molto geloso di loro”. Nonostante sia un bambino robusto e appaia del tutto sano questi attacchi di asma causano stati di panico. La mamma deve allora avvicinarsi a lui, tenergli la mano e cantargli qualcosa. (3 Fiori)

#### Esercizio 4

Andrea, 9 anni, è molto scontento a scuola, non ha fiducia in se stesso e si preoccupa per le cose più semplici che non è in grado di fare. Ha paura delle lezioni di nuoto e pensa che non potrà mai essere così bravo come i suoi compagni. Il giorno della settimana in cui ha lezione di nuoto si rifiuta di andare a scuola. La morte di suo nonno lo addolora molto. Ha la sensazione di aver perso un punto d'appoggio.

(3 FIORI)

#### Esercizio 5

Il Signor e la Signora Vergani approfittano di una giornata soleggiata per andare al mercato. Hanno previsto quindi di partire verso le 9. Sono le 08.55. Come al solito, il Signor Vergani è sempre il primo ed è nella sua auto, pronto a partire.

La Signora Vergani, donna di carattere tranquillo e pacato, è pronta anche lei. Mentre è sul punto di uscire, sente squillare il telefono di casa. Risponde e riconosce subito la voce squillante della sua vicina di casa. Gentilmente la avverte che sta uscendo e che il marito la sta già aspettando in auto. La sua vicina però, non le dà nemmeno il tempo di finire la frase e si lancia in un monologo senza fine. Passa in rivista tutti i dolori di cui soffre e, in seguito, le racconta anche dei preparativi per il matrimonio del nipote, senza dimenticarsi di lamentarsi di sua cognata che non l'ascolta mai....

Durante tutto questo tempo il signor Vergani batte nervosamente le dita sul volante facendo rombare il motore dell'auto per far capire alla moglie che ci sta mettendo troppo tempo. Siccome non serve a niente, scende furioso dall'auto e si mette a gesticolare alla moglie dalla finestra per far sì che abbrevi la chiamata.

La signora Vergani ascolta pazientemente la sua vicina di casa senza far commenti e solo dopo parecchio tempo, il suo silenzio finisce, per mettere fine alla comunicazione telefonica.

Dopo aver appeso, realizza che spesso le persone che la circondano si confidano con lei. Prende così coscienza che la gente apprezza la giusta misura dei suoi consigli.

Da quali Fiori sono rappresentati i tre personaggi?

## RIMEDI A CONFRONTO

### **PRENDERE DECISIONI - SCELTE:**

CERATO - non sa farlo da solo e chiede consiglio

WILD OAT - costantemente insoddisfatto - in eterna ricerca

SCLERANTHUS - tormento interiore silenzioso - destabilizzato

WALNUT - si fa influenzare - non disposto ai cambiamenti

### **RAFFORZARE L'AUTOSTIMA E LA VOLONTA'**

ELM - quando si cede per il peso delle responsabilità e degli impegni

LARCH - quando non riusciamo a intraprendere concretamente un progetto, pensiamo di non esserne capaci

WALNUT quando rimaniamo bloccati dalle vecchie abitudini o convenzioni

CERATO - quando dubitiamo del nostro sentire e non ci fidiamo di noi stessi

### **STANCHEZZA**

OLIVE - se siamo esauriti fisicamente e mentalmente dopo un super lavoro

HORNBEAM- stanchezza anticipata e pigrizia

CENTAURY - troppa dedizione per tutti

OAK - ELM - stacanovisti

VERVAIN - sempre in eterna lotta di coinvolgimento e convincimento, esaurisce se stesso e gli altri

WILD ROSE - stanchezza mentale - mancanza di interesse

CLEMATIS - sempre assonnato

WHITE CHESTNUT - per il pensiero incessante

IMPATIENS - sempre di corsa - in lotta contro il tempo

### **PER L'IRRITABILITA'**

IMPATIENS - sempre in accelerazione non tollerante e rispettoso delle tempistiche altrui

HOLLY - scatta per un nonnulla - sempre sospettoso e rabbioso

BEECH - intollerante critica estesa a tutto e tutti

VERVAIN - spesso si irrita con chi non lo segue

### **DEPRESSIONE E ABBATTIMENTO**

GORSE - senza speranza - atteggiamento passivo

GENTIAN - pessimista

SWEET CHESTNUT - angoscia - tormento silenzioso

MUSTARD - umore altalenante e tristezza

WILD ROSE - apatia

HORNBEAM - svogliatezza e noia per la routine

# Alcune ricette

## **Lutto per morte o per la rottura di una relazione**

RESCUE REMEDY riequilibrante temporaneo  
STAR OF BETLEM per il trauma  
SWEET CHESTNUT angoscia estrema  
WALNUT adattamento

in aggiunta

HONEYSUCLE se c'è nostalgia  
CLEMATIS se subentra "il suicidio silenzioso"

## **Jat lag (sfasamento da fuso orario)**

WALNUT adattamento al cambio del fuso  
SCLERANTHUS cambiamento nel ritmo circadiano, sensazione di sfasamento **"utile anche in caso di scambio della notte col giorno in bambini e anziani"**

## **Esami - compiti in classe**

CERATO rafforzamento della fiducia in se stessi e nel proprio sapere  
LARCH conferma delle proprie capacità di espressione  
ROCK ROSE se subentra solitamente il blocco e l'amnesia al momento dell'esame

da assumere da 7-15 gg prima dell'esame

RESCUE REMEDY il giorno prima e il giorno stesso

## **Armonizzatore per ambienti saturi di energie negative**

HOLLY per debellare ostilità aggressività rabbia gelosia  
CRAB APPLE pulizia e purificazione energetica  
ASPEN protezione astrale specifica  
WALNUT protettore energetico dalle influenze esterne

miscelare 6-7 gocce di ognuno in un vaporizzatore da 250-500 ml. di acqua preferibilmente distillata e diffondere nell'ambiente



*sono felice di avervi incontrato lungo il mio  
cammino*

*Per info*

*Stefania Bazzi 3400966057 [stefania.b70@icloud.com](mailto:stefania.b70@icloud.com)*

*[www.agapespaziolistico.com](http://www.agapespaziolistico.com)*