GUIDA PRATICA ALL'UTILIZZO DEI FIORI DI BACH

Fiori di Bach

& Coronavirus

Dalla natura un aiuto per superare al meglio i nuovi stati d'animo e le nuove emozioni che la società si trova a vivere durante l'emergenza Covid-19

A cura di Debora Degirolamo Naturopata

INDICE

- Disclaimer..... 02
- About Me..... 03
- Capitoli..... 04
- Cosa sono e perché usarli proprio ora... 05
- Come agiscono..... 08
- Le 7 Categorie di Fiori..... 09
- Premessa..... 12
- Social..... 13
- A ognuno i suoi fiori:

  - Aspen..... 14
  - Beech..... 15
  - Clematis..... 16
  - Gentian..... 17
  - Heather..... 18
  - Holly..... 19
  - Impatiens..... 20
  - Mimulus 21
  - Red Chestnut..... 22
  - Star of Bethlehem..... 23
  - Walnut..... 24
  - White Chestnut..... 25

- Gli altri Fiori di Bach..... 26
- Rimedio di Soccorso..... 29
- Come si prendono..... 30
- Dove si trovano..... 32
- #andràtuttobene..... 33

DISCLAIMER
I consigli che trovi in questa guida non vogliono in alcun modo sostituire il parere di un Medico, ma vogliono aiutarti a diventare più consapevole verso le emozioni che provi in questo periodo.
In questa guida non troverai consigli personalizzati, ma solo delle linee guida che ti aiuteranno a migliorare la tua condizione psico-emozionale.

Questa guida in alcun modo ha lo scopo di curare o prevenire l'infezione da Coronavirus. In ogni caso, si consiglia di controllare il sito web dell'Organizzazione Mondiale della Sanità per qualsiasi tipo d'informazioni aggiornate e accurate in merito al Covid-19.

COPYRIGHT DEBORA DEGIROLAMO 2020 ©
I contenuti di questa guida sono proprietà intellettuale di Debora Degirolamo.
Ne è pertanto vietata la copia e/o la vendita senza autorizzazione della stessa.

Ciao! Sono Debora Degirolamo,
il mio percorso nelle discipline olistiche e naturali
è lungo e sempre in continua evoluzione.

La mia passione per i Fiori di Bach è nata mentre frequentavo la scuola di Naturopatia e si è approfondita con il fantastico percorso di studi convenzionati con il Bach Centre in Inghilterra, dove ho potuto finalmente comprendere la reale potenza di questi rimedi completamente naturali.
Se desideri sapere qualcosa in più su di me e sul mio lavoro visita il mio sito internet:

WWW.NATUROPATIADINAMICA.IT

01

Cosa Sono

Presentazione dei principi dei Fiori di Bach, della loro provenienza, delle categorie e del modo in cui lavorano sulle emozioni.
Elenco dei fiori consigliati.

02

Come si prendono

Presentazione delle modalità di assunzione, dei dosaggi, delle quantità e spiegazione del perchè non interagiscono con nessun tipo di farmaco o cura.

03

Dove si trovano

Presentazione delle attività nelle quali si possono reperire e si possono richiedere.

01

Cosa sono i Fiori di Bach? Perchè usarli proprio adesso?

La floriterapia di Bach è un tipo di **integrazione olistica** che si avvale dell'utilizzo di una serie di rimedi naturali preparati a partire da **fiori selvatici**. La semplicità di tali rimedi, nella loro essenza e preparazione, induce molte persone a sottovalutarne l'efficacia ma, come affermava Edward Bach, la semplicità è un pregio della natura e l'essenza stessa della vita.

I **principi** sui quali si basa il suo metodo sono appunto il fatto che esso sia di **semplice** applicazione per chiunque ne abbia la necessità, che sia completamente **naturale** e **alla portata di tutti**, dai bambini alle persone più anziane, e che sia completamente **sicuro** in quanto non contenendo alcun tipo di sostanza chimica non crea interazioni con farmaci o cure già in atto.

Un altro principio cardine sul quale si basa il metodo dei Fiori di Bach è che in nessun modo essi vanno a trattare alcun tipo di malattia o di fastidio, perchè agiscono in maniera sottile sul piano emozionale e psicologico e non sul piano fisico.

01

"La malattia non è altro che il risultato di un conflitto tra anima e mente" ***Edward Bach***

Questo conflitto descritto da Edward Bach può avvenire per cause proprie, o essere innescato da input esterni trasmessi dalla società che ci circonda.

E qui arriviamo ad **oggi**, in un momento storico dove la società ci porta a dover seguire delle regole molto rigide, dettate per garantire la **sopravvivenza** nostra e delle persone a noi care e causando uno shok e un blocco totale nei confronti di quelle che fino a qualche settimana fa erano libertà ovvie, come poter fare una passeggiata all'aria aperta, poter andare a lavorare o poter andare a trovare i nostri cari e vedere in nostri amici.
Quali pensate che saranno le conseguenze, a livello psicologico, di limitazioni così forti e così tanto protratte nel tempo? Si perchè ancora non sappiamo quando potremo tornare alla nostra vita "normale"...
Beh io non sono una psicologa o una studiosa della mente umana, ci saranno figure competenti che sicuramente risponderanno alle mie

01

o nostre domande, quello che con questa guida vorrei umilmente trasmettervi è uno **strumento** da poter utilizzare con la massima tranquillità per schermarvi da quei conflitti che forse sono già in atto dentro voi stessi, o che erano già presenti prima e che ora si sono amplificati ancora di più.
Secondo Edward Bach alla base di quei conflitti ci sono **12 stati d'animo fondamentali**, che creano infelicità e che, quindi, portano alla malattia:

ritegno, paura, irrequietezza o preoccupazione, indecisione, indifferenza, debolezza, dubbio, entusiasmo, ignoranza, impazienza, terrore e dolore

Questi sono i nemici da sconfiggere per riappropriarsi del proprio equilibrio, ognuno di essi costituisce il segnale di un'interferenza, della mancanza di libertà ed ognuno può essere debellato grazie a specifici rimedi floreali.

01

Ma come agiscono in realtà questi rimedi?
Abbiamo già detto che i fiori lavorano sui difetti, sulle emozioni negative che proviamo e che vorremmo correggere ma ancora non abbiamo specificato in che modo. La grande forza dei fiori di Bach è proprio quella di sviluppare in noi una forza di reazione. che coincide con lo **sviluppo della virtù opposta** che ci porterà ad annientare il difetto.

Ok, adesso mi spiego meglio facendovi un esempio.

In tantissimi mi avete scritto che in questo periodo state provando spesso emozioni di **paura** e di **panico**, il che è del tutto comprensibile. Ora, senza stare troppo ad analizzare il tipo di paura che state provando, la virtù che vi faranno sviluppare i Fiori di Bach sarà il **coraggio**, emozione e strumento fondamentale per affrontare e sconfiggere tale paura.
Adesso che forse è tutto un pò più chiaro andiamo a vedere in quali categorie si dividono i Fiori di Bach.

Paura

01

- MIMULUS
- ASPEN
- CHERRY PLUM
- RED CHESTNUT
- ROCK ROSE

Incertezza

02

- CERATO
- SCLERANTHUS
- GENTIAN
- GORSE
- HORNBEAM
- WILD OAT

Apatia

03

- CLEMATIS
- HONEYSUCKLE
- CHESTNUT BUD
- WHITE CHESTNUT
- WILD ROSE
- OLIVE
- MUSTARD

Solitudine

04

- WATER VIOLET
- IMPATIENS
- HEATHER

Influenzabilità

05

- AGRIMONY
- CENTAURY
- WALNUT
- HOLLY

Scoraggiamento

06

- WILLOW
- LARCH
- PINE
- ELM
- STAR OF BETHLEHEM
- OAK
- CRAB APPLE
- SWEET CHESTNUT

Preoccupazioni Ossessive

07

- CHICORY
- VERVAIN
- BEECH
- VINE
- ROCK WATER

Quelle precedentemente elencate sono le categorie che racchiudono tutti e 38 i fiori scoperti da Edward Bach nelle sue ricerche.

Vi sarà già saltato all'occhio che alcune potrebbero essere più utili di altre in questo periodo quindi non andremo ad analizzare tutti i fiori singolarmente, uno per uno in ogni loro caratteristica.

Per voi ho deciso di selezionarne solo alcuni che, a mio parere, potrebbero rivelarsi fondamentali aiutanti per superare al meglio queste settimane di quarantena.

In ogni caso, per non lasciarvi con la curiosità di sapere gli altri a cosa servono, nelle ultime pagine di questa guida troverete una breve descrizione di ognuno per divertirvi a conoscerli e per andarli ad approfondire direttamente da autodidatti.

I fiori che andremo ad approfondire insieme sono:

Aspen, Beech, Clematis, Gentian, Heather, Holly, Impatiens, Mimulus, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Walnut, White Chestnut

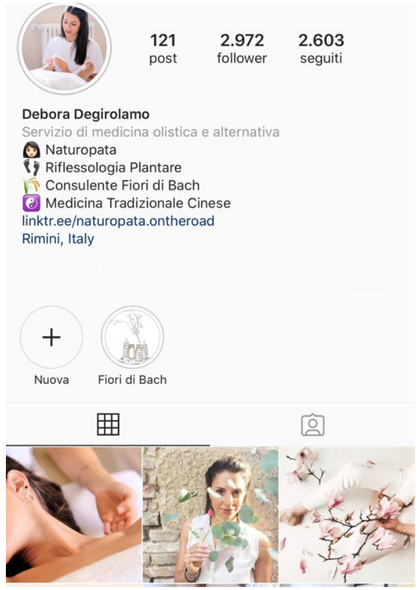
Qualche giorno fa, quando questa storia era appena iniziata, ho ricevuto una telefonata da parte di mia mamma:
"*Ciao Debora, la nonna fa di nuovo fatica a dormire, non è che potresti prepararle di nuovo i fiori di Bach che l'altra volta le avevano fatto così bene??*"
Mi sono subito messa al lavoro, contenta di poter fare qualcosa per la mia nonna e, pensando a quale poteva essere il suo stato d'animo in questo momento, ho scelto alcuni dei Fiori che troverete descritti in questa guida.

In genere per scegliere quali Fiori di Bach assumere è necessaria una **consulenza** con un esperto che possa capire quali facciano al caso vostro e perchè
Data la situazione di emergenza, però confido nella vostra capacità di ascoltarvi e di ascoltare le necessità e i segnali che il vostro corpo e la vostra mente vi trasmettono.

Perchè in genere è meglio farsi seguire da un esperto?

Come vi avevo già anticipato, i Fiori di Bach sono rimedi completamente naturali e privi di qualsiasi tipo di controindicazione. Scegliendoli da autodidatti potreste sbagliare rimedio, rischiando di vanificare anche l'effetto di quelli scelti, invece, correttamente.
Se leggerete attentamente le mie indicazioni vi assicuro che ciò non accadrà e potrete ottenere solo benefici.

Ora, se questa guida vi sta piacendo e se la trovate interessante, sappiate che potete continuare a seguirmi e a leggere in miei contenuti sia su Facebook che su Instagram quindi prendete il vostro telefono e iniziate subito a seguire le mie pagine!!



@naturopata.ontheroad

@Debora Degirolamo - Naturopata

Se vi fa piacere condividete con me i Fiori che sceglierete taggando il mio profilo!

Aspen

USO: *Paure inspiegabili con angoscia e terrore*

Aspen è il rimedio per le paure che non hanno una causa identificabile, aiuta i sentimenti di inquietudine, la spiacevole sensazione che qualcosa di terribile stia per accadere. Il tipo Aspen, a causa della sua estrema sensibilità, percepisce ogni minima vibrazione energetica dell'ambiente amplificandola e, non comprendendone l'origine, ne ha paura. Il rimedio floreale aiuta le persone a tornare con i piedi per terra e a comprendere la vacuità delle proprie paure per ricominciare ad affidarsi al proprio istinto.

Perchè ho scelto questo fiore?

Avete mai provato una brutta sensazione? Come se qualcosa di brutto stesse per succedere e non sapete darvi una spiegazione su cosa possa riguardare? Ecco questa è la sensazione che si prova quando si ha bisogno di questo fiore. In un momento come questo, in cui tutti i giorni sembra saltare fuori qualcosa di nuovo, quella brutta sensazione aleggia nell'aria e di tanto in tanto può coinvolgere anche le persone più radicate. Niente paura, non avrete più problemi con la paura dell'ignoto se vi affiderete ad Aspen.

Beech

USO: *Criticismo, intolleranza verso gli altri*

Quando errori, abitudini e difetti delle persone provocano irritazione e si diventa intolleranti e critici verso le imperfezioni allora si è in uno stato Beech. La persona Beech fatica a guardare nel suo orto ma ha sempre qualcosa da dire su quello degli altri; pretende di correggerne i difetti ed è sempre ipercritica se non è d'accordo con qualcosa. Il rimedio floreale aiuta ad essere più tolleranti e a capire che anche altri atteggiamenti nei confronti della vita possono essere validi tanto quanto i propri.

Perchè ho scelto questo fiore?

Quando si è costretti a passare tanto tempo a stretto contatto con le persone, magari anche in spazi ristretti, vengono a galla tanti problemi che non si erano mai affrontati. La convivenza e lo stress portano, talvolta, a giudicare troppo spesso il modo in cui gli altri fanno le cose, anche se spesso si tratta di piccolezze, alimentando la tensione generale. Ognuno, soprattutto adesso, deve avere la libertà di esprimersi come meglio crede e fare le cose a modo proprio, perciò per coloro che tendono ad essere ipercritici Beech è la soluzione per ristabilire il quieto vivere e godersi al meglio la convivenza.

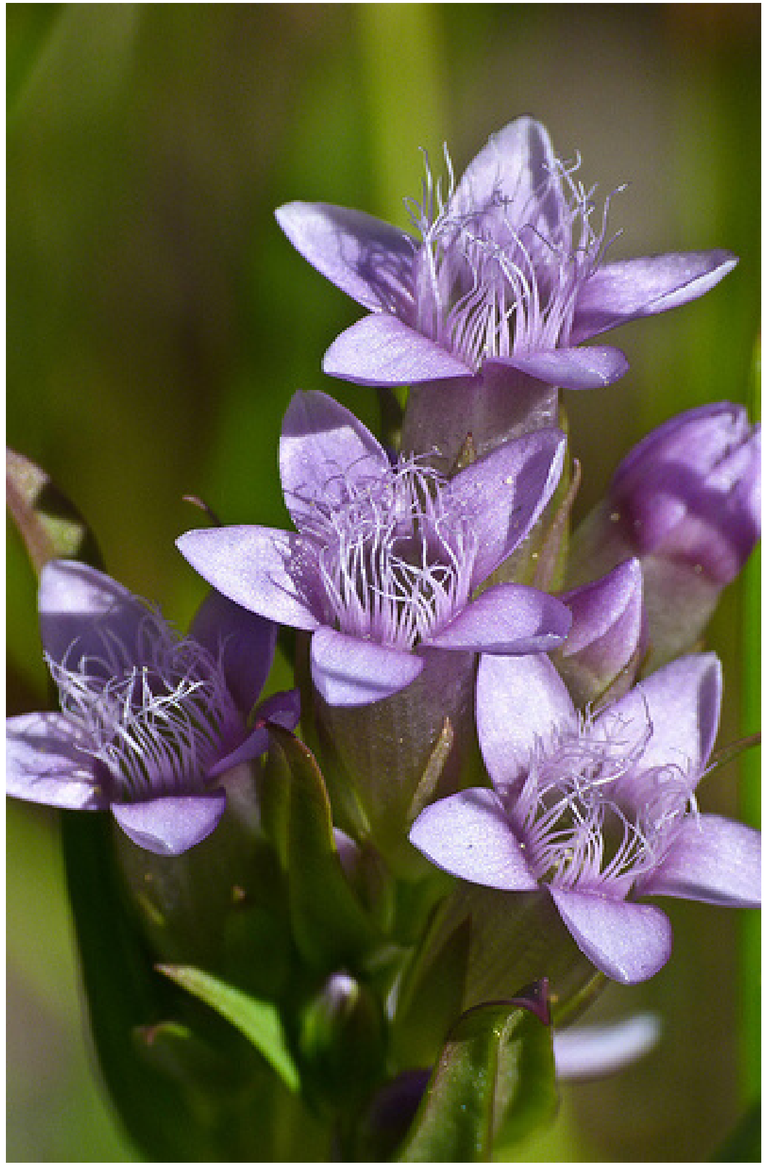
Clematis

USO: *Disinteresse per la realtà con pensieri proiettati al futuro*

Clematis aiuta quando i propri pensieri sono volti troppo al futuro e non abbastanza al presente, e soprattutto quando il futuro è visto come una minaccia, come una fonte di preoccupazione. Le persone Clematis possono apparire assenti, pigre, tendenti a scivolare in un mondo tutto loro. Il rimedio aiuta quando ci si lascia distrarre o si manca di concentrazione, quando si è troppo proiettati a ciò che potrà accadere nei mesi a venire scollegandosi dal presente. La sua vitù è proprio quella di farci tornare con i piedi per terra.

Perchè ho scelto questo fiore?

Sono sicura che nella testa di tanti di voi in questo periodo, oltre a come affrontare le difficoltà attuali, ci sono anche molti pensieri su come riorganizzare la propria vita una volta finito questo stop obbligatorio. Nessuno può sapere cosa succederà tra un mese o due, e neanche tra un anno; non possiamo sapere se tutto tornerà alla normalità ma non fasciamoci la testa prima di averla rotta. Ci sarà un momento anche per occuparci di questo ma ora dobbiamo pensare al presente, coltivare la nostra immaginazione in senso positivo, e se non ci riuscite è solo Clematis che può darvi una mano.



Gentian

USO: *Pessimismo, facile scoraggiamento*

Questo rimedio offre sostegno quando ci si sente scoraggiati, delusi, incerti o quando si sta per perdere la fiducia nei confronti di una situazione. La persona Gentian si aspetta sempre il peggio, è il classico tipo che vede sempre il bicchiere mezzo vuoto e non riesce ad essere positivo. Il rimedio floreale aiuta a vedere il bello delle cose, a vedere la via d'uscita in fondo al tunnel e a concentrarsi sulle opportunità con un approccio positivo e fiducioso.

Perchè ho scelto questo fiore?

Quando si vive una circostanza come quella attuale, dove non possiamo sapere quando le nostre vite torneranno ad essere vissute in modo normale, abbandonarsi allo scoraggiamento e alla disperazione può sembrare una reazione più che lecita. Non tutti sono abituati o riescono a vedere il lato positivo delle cose e spesso ci si lascia trasportare dal pessimismo comune.
Se sentite la necessità di ricominciare ad apprezzare il bello delle piccole cose quotidiane allora potete sfruttare come aiutante proprio Gentian.

Heather

USO: *Incapacità di tollerare la solitudine*

Le persone Heather temono tantissimo la solitudine, hanno bisogno di compagnia e si sentono sole se non hanno nessuno con cui parlare. Quando, per lungo tempo, non si confrontano con qualcuno tendono a monopolizzare le conversazioni e ad "attaccare bottone" con chiunque sia in grado di ascoltarle. Il rimedio floreale è fondamentale per vivere più serenamente il momento di solitudine, per distogliere l'attenzione da sè stessi e dare meno importanza ai propri problemi riuscendo a diventare più attenti ascoltatori.

Perchè ho scelto questo fiore?

Chi di voi non ha un amico logorroico che monopolizza le conversazioni senza accorgersene, e che vi sta cercando fisso perchè ha bisogno di parlare?? In genere queste persone amano circondarsi di amici che sono bravi ascoltatori, ma in questa situazione di quarantena solo quelli che soffrono di più la solitudine perchè hanno sempre cercato di evitarla in tutti i modi. Assumendo questo rimedio floreale ritroveranno il piacere di dedicare del tempo a sè stessi e coltiveranno l'arte dell'ascolto delle persone che li circondano.

Holly

USO: *Placa le ire affettive nei confronti degli altri*

La persona Holly, nel suo squilibrio negativo, esprime tutte le emozioni che si provano dopo una profonda delusione e una grande sofferenza: rancore, gelosia, odio, sentimento di vendetta, sospetto e invidia per coloro che sembrano essere più fortunati. Si tratta di una persona tendenzialmente frustrata senza motivo, che teme di essere raggirata e vede aspetti negativi in tutto. Il rimedio floreale permette di aprire il cuore, di recuperare la fiducia e di riconnettersi con il mondo guardandolo da un punto di vista più costruttivo.

Perchè ho scelto questo fiore?

Quando la paura si impossessa di noi, quando ci accompagna spesso nelle nostre giornate e quando sembra non andarsene mai, spesso poi si trasforma. Il momento che ci ritroviamo a vivere ci porta ad essere costantemente sotto pressione, e queste emozioni negative in un attimo si possono trasformare in odio, rancore, gelosia e portarci a diventare persone che in realtà non siamo. Se avete bisogno di ritrovare l'amore e la fiducia verso gli altri allora è il fiore che fa al caso vostro.

Impatiens

USO: *Impazienza eccessiva, ritmi troppo frenetici*

La persona Impatiens ama avere ritmi di vita molto accelerati, spesso con senso di urgenza anche se in realtà avrebbe tutto il tempo a disposizione per poter fare le cose con calma. Questa irrequietezza spesso lo porta ad isolarsi in modo da poter seguire il proprio ritmo perchè non riesce proprio a tollerare quello altrui. Tende ad innervosirsi facilmente ad appropriarsi delle mansioni altrui per svolgerle in completa autonomia. Il rimedio floreale aiuta ad adottare un ritmo di vita più rilassato e ad essere più pazienti verso gli altri.

Perchè ho scelto questo fiore?

La società ci ha sempre portati ad avere ritmi di vita molto frenetici, se riflettete su com'era la nostra vita qualche settimana fa, prima del Coronavirus, andavamo sempre tutti di corsa: casa, lavoro, palestra, amici non ci si fermava mai. Adesso, inevitabilmente, i ritmi di vita sono rallentati per tutti e se qualcuno di voi ancora non riesce ad adattarsi, e continua a vivere una vita frenetica senza "godersi" il maggior tempo a disposizione, allora può ricorrere ad Impatiens per vivere con più serenità e calma le proprie giornate.

Mimulus

USO: *Paura concreta e conosciuta*

Mimulus è il rimedio indicato per la paura delle cose concrete, come perdere il lavoro, ammalarsi, stare soli o, in questo periodo, andare al supermercato.
La paura di tipo Mimulus è sempre una paura nota, perciò è possibile dargli un nome e riconoscerla. Questo rimedio è anche indicato per le persone timide, introverse e intimorite dalla vita e dagli eventi sociali. Il rimedio aiuta a trovare il coraggio e la fiducia necessari per affrontare il mondo.

Perchè ho scelto questo fiore?

In una realtà anomala, dove anche uscire di casa per andare a fare la spesa può essere fonte di stress, quelle paure che proviamo già normalmente possono risultare ancora più amplificate, più forti e più difficli da combattere.
Stando tanto tempo da soli, o comunque lontani dai propri affetti e dalle proprie abitudini la nostra mente ha molto più tempo per rifugiarsi nell'immaginazione, che aimè non sempre ci porta a pensieri positivi. Ecco se avete bisogno di una buona dose di coraggio allora Mimulus è il fiore che fa al caso vostro.

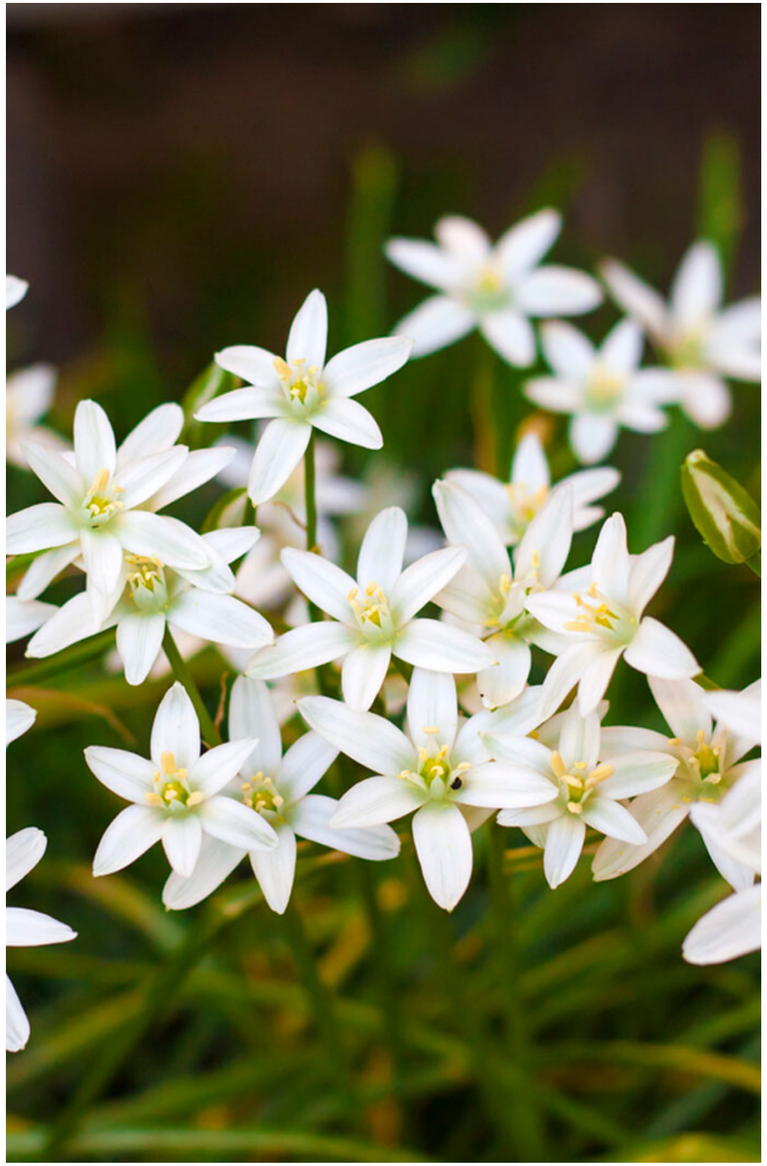
Red Chestnut

USO: *Paura e ansia che accada qualcosa a persone care e conosciute*

Red Chestnut aiuta quando si ha paura per l'incolumità, la salute o il benessere delle persone a noi care. Questo rimedio aiuta ad essere più sereni e a considerare le proprie paure dandogli il giusto peso e le giuste misure.
In altre parole, ci aiuta ad irradiare coraggio, positività, sicurezza e salute.
E' indicato per colore che, per motivi di lavoro, sono costretti a prendersi cura di altre persone, come medici e infermieri; è adatto per i bambini che fanno fatica a staccarsi dai genitori per paura che accada loro qualcosa di brutto.

Perchè ho scelto questo fiore?

Oggi più che mai ci ritroviamo lontani dai nostri affetti; figli, fratelli, genitori, nonni, amici, colleghi, ci sono così tante persone a cui teniamo. Spesso il pensiero e la paura va a loro, che magari vivono in una zona molto colpita dal virus, o che lavorano in un ospedale o a stretto contatto con persone malate o che semplicemente hanno la colpa di essere persone anziane. Per tutti coloro che ogni giorno fanno i conti con la paura che possa accadergli qualcosa questo è il fiore che fa per voi.



Star of Bethlehem

USO: *Angoscia da trauma affettivo*

Questo è il rimedio adatto a chi ha subito uno shock, un trauma o una perdita affettiva importante. Inoltre si usa anche per il dolore causato da brutte e gravi notizie improvvise. La sua qualità più importante è proprio quella di aiutare a sciogliere i blocchi emotivi di persone che si sono ritrovate a vivere le circostanze di disperazione appena descritte e che necessitano di un aiuto per ritrovare se stesse. Esso è indicato anche quando un fattore attuale ci porta a rivivere un dolore "vecchio", come quando si ha una ferita che non si è completamente rimarginata.

Perchè ho scelto questo fiore?

Questo è il fiore che spero non serva mai a nessuno, perchè significherebbe che state vivendo una bruttissima situazione in un momento in cui stare vicino ai propri cari è, purtroppo, molto complicato. In ogni caso, se mai vi ritroverete a vivere forti circostanze di sconforto e dolore come quelle sopra descritte, ricordatevi delle qualità e della potenza di questo fiore perchè sarà fondamentale per aiutarvi a vivere il più dolcemente possibile quelle situazioni.

Walnut

USO: *Protegge dalle influenze esterne*

Walnut è il fiore che più di tutti ci viene in aiuto quando siamo costretti a vivere delle situazioni di cambiamento nella nostra vita come, ad esempio, un trasloco, l'approccio ad un nuovo lavoro o una nuova fase della vita che provoca disorientamento e disagio. Esso, infatti, svolge una vera e propria azione protettiva nei confronti degli stimoli che tutti i giorni ci arrivano dall'esterno, proteggendoci anche e soprattutto dall'essere influenzati da pensieri e opinioni altrui. Il rimedio floreale crea un vero e proprio "guscio" di protezione che ci scherma dagli impulsi che arrivano dalla società.

Perchè ho scelto questo fiore?

Già dalla descrizione si capisce che in questo momento di forte, estremo e imposto cambiamento tutti avremmo bisogno di proteggerci da quelle brutte notizie che ogni giorno vediamo e viviamo sulla nostra pelle. E' fondamentale condurre il più possibile una vita serena, nonostante le restrizioni, ed è fondamentale continuare a coltivare i propri pensieri con tutta la libertà che abbiamo sempre avuto, perciò questo fiore lo consiglio davvero a tutti.

White Chestnut

USO: *Fissazioni ossessive*

White Chestnut è indicato quando siamo in presenza di pensieri persistenti e ripetitivi, idee, argomentazioni e preoccupazioni che girano e rigirano nella nostra mente senza che siano le benvenute e che si presentano soprattutto quando non abbiamo interessi sufficenti che tengano la mente occupata. Queste manifestazioni possono acutizzarsi nel momento in cui si prova a prendere sonno causando insonnia. Il rimedio floreale aiuta i pensieri a "disincantarsi" e a riprendere la loro naturale fluidità ristabilendo la tranquillità d'animo.

Perchè ho scelto questo fiore?

Capita spesso, in questo periodo, di riflettere su dubbi, paure e interrogativi che poi si ripropongono anche quando meno ce l'aspettiamo o quando proprio non vorremmo. Ristabilire il silenzio mentale, quando siamo tutti i giorni bombardati d'informazioni spesso negative, non è semplice e lo è ancora meno se già il nostro corpo e la nostra mente sono provate da situazioni familiari non semplici. Questo rimedio vi aiuterà a scacciare quei pensieri dalla vostra testa.

AGRIMONY: non ama i conflitti e fa finta che vada tutto bene nascondendo il proprio stato d'animo dietro ad una finta allegria. Tende a sdrammatizzare e a spostare l'attenzione da sè stesso
CENTAURY: buono, gentile, ama aiutare gli altri ed è incapace a dirgli di no. Eccede nell'utilizzo delle proprie forze e spesso si dimentica dei propri bisogni
CERATO: insicuro, manca di fiducia nella propria capacità di giudizio perciò si ritrova a chiedere sempre un parere altrui e ad esserne facilmente condizionato
CHERRY PLUM: per la paura di perdere la ragione, di impazzire, come se si sentisse la spinta a fare cose non volute senza un reale motivo
CHESTNUT BUD: incapace ad imparare dai propri errori, li ripete sempre in modo distratto non rendendosene conto e meravigliandosi di averlo fatto
CHICORY: invadente e possessivo, vuole essere sempre presente per rendersi utile ma si aspetta un riconoscimento per il suo gesto
CRAB APPLE: sensazione di essere sporchi, necessità di pulire e di eliminare qualcosa di sè stessi. Per chi è fissato con manie compulsive di pulizia
ELM: bravo e diligente compie tutti i compiti a lui assegnati ma in caso di sovraccarico tutto diventa eccessivo e gli causa uno scoraggiamento
GORSE: pessimismo cronico, arrendevolezza, perdita di speranza, visione senza soluzione. Se prova a fare qualcosa è solo perchè costretto da qualcuno
HONEYSUCKLE: vivere nel passato, nostalgia o mancanza di episodi passati e tendenza a rimuginare su di essi senza riuscire a concentrarsi sul presente e ad andare avanti
HORNBEAM: stanchezza e necessità di fare una pausa per recuperare le energie. Posticipa le cose che non gli piace fare; crisi del lunedì mattina
LARCH: non crede nelle proprie capacità e crede che gli altri siano migliori di lui. Non si sente all'altezza delle situazioni perciò si scoraggia e spesso non ci prova
MUSTARD: malinconia, tristezza profonda per motivi sconosciuti e immotivata, abbattimento

OAK: forte e coraggioso va avanti ad oltranza abusando delle proprie energie. Stacanovista di natura si ritrova ad essere rallentato perchè gli mancano le forze per proseguire
OLIVE: per coloro che hanno esaurito le energie sia fisicamente che mentalmente, si sentono scarichi e tutto diventa pesante da fare. Si fermano e non ci provano neanche
PINE: perfezionista, tende a sentirsi in colpa e autocriticarsi eccessivamente, anche per gli errori altrui. Non è mai soddisfatto di quello che fa, pensa che poteva fare meglio
ROCK ROSE: rimedio di emergenza per il terrore, per quelle situazioni in cui ci si sente bloccati dalla paura. Adatto anche per attacchi di panico
ROCK WATER: severo maestro di se stesso, vuole sempre essere d'esempio e raggiungere la perfezione. Pecca di rigidità mentale e tende a viaggiare su binari prestabiliti
SCLERANTUS: pondera i pro e i contro di una decisione senza mai riuscire a prenderla e senza chiedere aiuto a qualcun'altro. Indeciso su più opzioni da scegliere
SWEET CHESTNUT: sensazione di angoscia estrema, il mondo gli è crollato addosso e niente può risolvere la situazione. Non c'è soluzione ai suoi problemi, è rassegnato

VERVAIN: promuove ciò in cui crede e tenta di convincere gli altri che la propria visione delle cose è quella corretta. Ha un forte senso di giustizia e si batte per esso
VINE: ha tutte le caratteristiche del leader ma sotto pressione diventa un despota, un tiranno che vuole che le cose siano fatte come dice lui in modo prepotente
WATER VIOLET: gentile, riservato, ama passare il proprio tempo in solitudine isolandosi e perdendo il contatto con gli altri. Parla in tono pacato e non gli piacciono luoghi affollati
WILD OAT: incertezza su cosa fare della propria vita, sulla strada da prendere per il proprio futuro o su una decisione orientativa di vita importante
WILD ROSE: coloro che hanno perso la capacità di emozionarsi, apatici verso tutto ciò che gli succede. Tutto sembra scivolargli addosso, non gli interessa più nulla
WILLOW: vive gli avvenimenti in maniera vittimistica, si auto commisera e perde la voglia di fare le cose che gli sono sempre piaciute. Prova un grosso senso d'ingiustizia, come se non si meritasse tutto ciò che gli è accaduto

Adesso è il vostro momento!!

Spero che ora abbiate una panoramica completa riguardo ai fiori di Bach e alle loro caratteristiche.

Ognuno è libero di scegliere i fiori di cui sente maggiormente la necessità e ricordatevi di condividerli con me ma anche con tutti gli amici a cui pensiate possano fare bene.

In ogni caso vi ricordo di non scegliere più di 6 rimedi da assumere contemporaneamente. L'effetto dei fiori di Bach è sottile, non aspettatevi di cambiare da un giorno all'altro, come per tutte le cose necessitano di costanza e devono essere assunti per almeno 3 settimane. Se ascolterete il vostro corpo vi renderete conto di quali magnifici benefici vi faranno ottenere.

Rimedio di Soccorso

Le situazioni di emergenza costituiscono l'unico caso in cui l'uso di una combinazione preselezionata rappresenta la migliore soluzione. Quando il Dr. Bach miscelò i rimedi Star of Bethlehem, Rock Rose, Clematis, Impatiens e Cherry Plum e definì il mix come un "Rescue Remedy" cioè un Rimedio di Soccorso, ciò che aveva in mente era la necessità di rispodere senza ritardo ai momenti di emergenza e di crisi quotidiani. Quando succede qualcosa che richiede assistenza immediata è possibile ricorrere a questo mix per le crisi con la certezza di trarne sicuro giovamento:

- **Star of Bethlehem:** per affrontare shock e traumi
- **Rock Rose:** per calmare terrore e forte paura
- **Clematis:** per mantenersi saldi e consapevoli
- **Impatiens:** per calmare l'agitazione
- **Cherry Plum:** per aiutare a mantenere la razionalità

RESCUE REMEDY

Utile da tenere sempre in borsa in caso di incidenti, situazioni di emergenza, di shock, di forte paura e da usare al momento direttamente sulla lingua o sempre 4 gocce in un dito di acqua.

Come si prendono i Fiori di Bach?

02

Capita spesso che, dopo aver letto la descrizione dei vari fiori di Bach, si abbia la sensazione di aver bisogno di tutti quanti. Questo è uno degli errori più comuni che può fare un autodidatta ed è proprio per questo che in genere è consigliabile una consulenza. Sappiate che, se vi viene in mente di prenderli tutti per risolvere i vostri problemi, allora perderete solo tempo perchè tutti i fiori che in realtà non dovevate scegliere andranno ad annullare l'effetto di quelli scelti correttamente.

Ma quindi al massimo quanti ne posso scegliere?
Vi raccomando di limitare la scelta a massimo 6 rimedi, onde evitare di farveli assumere per niente. Se siete indecisi su qualcuno (in genere in consulenza la scelta la facciamo insieme proprio per non sbagliare) affidatevi al vostro istinto e scegliete quello che sentite a voi più affine.

Cosa succede se sbaglio a scegliere i rimedi?
Se sbagliate a scegliere i rimedi non succederà nulla; ovviamente come vi ho detto prima rischiate di annullare l'effetto anche di quelli corretti, ma sicuramente non otterrete alcun effetto collaterale.

02

Ma se io sto prendendo altri integratori o medicine c'è il rischio di qualche interazione o effetto collaterale?
Come vi ho già detto diverse volte non correte nessun rischio durante l'assunzione dei fiori di Bach. Sono rimedi completamente sicuri e naturali, agiscono in modo gentile ma con efficacia e in profondità. Si tratta di rimedi vibrazionali, che agiscono sulle emozioni e sugli stati d'animo e non a livello fisico o fisiologico percui non creano nè dipendenza nè interazione con altre sostanze.

Qual'è il dosaggio massimo consentito?
Proprio perchè non hanno effetti collaterali non c'è un massimo di fiori consigliato da assumere giornalmente. La dose minima è 4 gocce per 4 volte al giorno in un dito di acqua o direttamente sulla lingua (stando molto attenti a non toccare con la pipetta di vetro la lingua per preservarla da eventuali batteri). Ovviamente alla necessità è possibile assumere dosi aggiuntive seguendo il proprio bisogno senza incorrere in sovradosaggi. Sarebbe anche opportuno distribuire l'assunzione delle dosi di 4 gocce in modo bilanciato nell'arco della giornata.

03

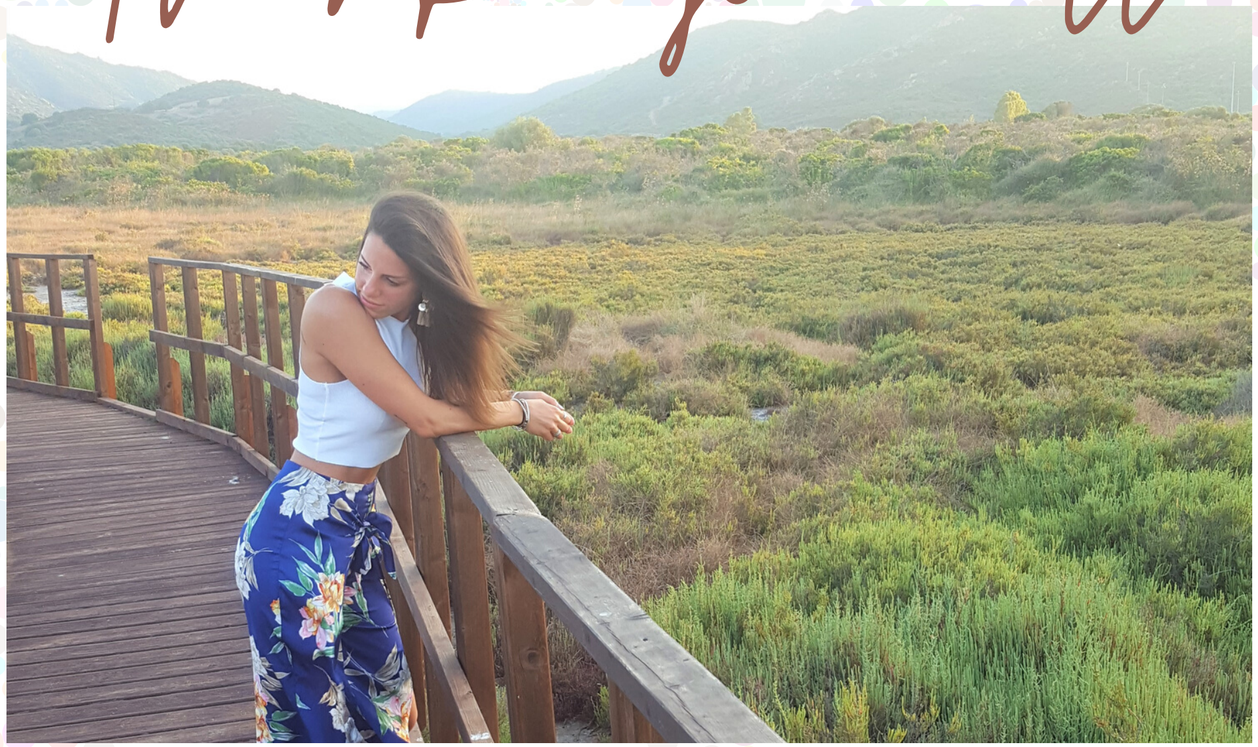
Dove si trovano? Dove posso reperirli e farmi fare la boccetta su misura?

Una volta scelto il vostro "*bouquet*" di fiori personalizzato è il momento di uscire di casa per andare a comprarli. Reperire qualcuno che ve li prepari è molto semplice!!
Sono disponibili in quasi tutte le **farmacie**, **parafarmacie** ed **erboristerie**, tutte attività che, per fortuna, continuano a prestare servizio in questi giorni di quarantena. Attenti però a non farvi fregare da qualche commerciante furbetto!! Ecco cosa dovete chiedere:

*richiedete una **boccetta da 30 ml con pipetta contagocce** con dentro i rimedi che avete scelto e non comprate le boccette singole di rimedio che vi durerebbero per una vita con dei costi elevati per acquistarle*

In genere infatti tutti fanno il servizio di comporre al momento la vostra boccetta personalizzata e sappiate che, per il corretto mantenimento dei fiori, al suo interno c'è anche una **piccola percentuale alcolica**.
Tuttavia, se per qualsiasi motivo non potete assumere dosi alcoliche, è possibile farseli preparare anche senza alcol e conservarli in frigorifero.

Thank you all



#andràtuttobene

FINE