

CHI ERA EDWARD BACH

Bach nacque nel 1886 nei pressi di Birmingham. Studiò medicina e in seguito divenne assistente in un reparto di batteriologia, e qui iniziò a sperimentare con successo dei nuovi tipi di vaccini e una diversa posologia. Ottenne dei buoni risultati seguendo l'iter di ogni singolo paziente anziché affidarsi ad un protocollo stabilito. Lavorò poi come patologo e batteriologo dal 1919 venendo in contatto con le idee di Samuel Hanemann, fondatore dell'omeopatia, con cui condivideva soprattutto il modo di considerare al centro il paziente anziché la malattia da curare. Cominciò a preparare i suoi vaccini in maniera omeopatica e a somministrarli, così nacquero i "nosodi di Bach".

In seguito sostituì i nosodi con le piante, e nel 1928 decise di raggruppare i pazienti in base al loro comportamento, stabilendo così una relazione tra il tipo di personalità e la malattia, ponendo come base quella che era stata la reazione alla malattia. Da qui emersero i 7 stati d'animo, in base alle caratteristiche comportamentali del paziente: paura, incertezza, scarso interesse per le circostanze attuali, solitudine, ipersensibilità alle influenze e alle idee, avvilitamento e disperazione, preoccupazione eccessiva per il benessere altrui.

Nel 1928 cominciò a preparare i fiori in maniera omeopatica e a somministrarli ai pazienti secondo la loro personalità con grande successo. Più avanti elaborò il metodo del sole, per cui i fiori venivano posti in una bacinella di vetro piena di acqua di sorgente e posti sotto il sole fino a che fossero appassiti. In questo modo, grazie ai raggi solari, i fiori trasmettono il loro messaggio vibrazionale ed energetico all'acqua che ne tiene memoria ed è in grado di trasmetterla a chi li assume.

Nel 1931 terminò la serie dei 12 guaritori, in seguito vi affiancò i 7 aiutanti ed elaborò il Rescue Remedy, il rimedio di emergenza.

Negli ultimi sei mesi di vita Bach trovò i restanti rimedi, ovvero i 19 assistenti, per cui al posto del metodo del sole usò il metodo della bollitura, sia perché nel periodo della loro raccolta c'è poco sole, sia perché sono legnosi o hanno parti dure. I 19 assistenti agiscono su un piano più sottile rispetto agli altri rimedi, lavorando su emozioni molto profonde e dolorose.

Nel 1936 scrisse "I 12 guaritori e altri rimedi" e fu anche l'anno della sua morte.

FUNZIONAMENTO E POSOLOGIA

La concezione che ha Bach della malattia è basata su un concetto di squilibrio energetico dell'individuo, per cui sentimenti o stati d'animo come ad esempio rabbia, odio, gelosia, depressione, interferiscono nel nostro campo energetico comportando degli squilibri.

Questi squilibri a livello energetico hanno poi delle ripercussioni sul nostro fisico, per cui poi si generano patologie più o meno gravi.

I 38 fiori di Bach sono stati scelti perché corrispondenti a dei particolari e ben definiti stati d'animo, e intervengono laddove vi sono degli squilibri energetici riequilibrandoli con le loro vibrazioni. Ciò che ha effetto del fiore non sono i principi attivi, ma la sua energia che sprigiona sotto forma di vibrazione e che è in grado di entrare in contatto con la parte carente del nostro corpo e del nostro spirito, riportandola in una situazione di pace.

Di solito si assumono quattro gocce di rimedio per quattro volte al giorno, sotto la lingua. Li si tiene in bocca per un minuto e poi si mandano giù. E' bene prenderli in situazioni possibilmente di quiete, quindi al mattino appena svegli, prima di pranzo, verso le 5-6 di sera e appena prima di coricarsi. In casi specifici le somministrazioni possono essere anche più frequenti.

I DODICI GUARITORI

- Agrimony - Cerato - Chicory - Centaury - Clematis - Gentian - Impatiens - Mimulus - Scleranthus - Rock Rose - Vervain - Water Violet

I SETTE AIUTI

- Heather - Oak - Olive - Rock Water - Gorse - Vine - Wild Oat

I DICIANNOVE ASSISTENTI

- Aspen - Beech - Cherry Plum - Chestnut Bud - Crab Apple - Elm - Holly - Honeysuckle - Hornbeam - Larch - Mustard - Pine - Red Chestnut - Star of Bethlehem - Sweet Chestnut - Walnut - Wild Rose - White Chestnut - Willow

SUDDIVISIONE SECONDO GLI STATI D'ANIMO

PER LA PAURA

- Rock Rose - Mimulus - Cherry Plum - Aspen - Red Chestnut

PER L'INCERTEZZA

- Cerato - Scleranthus - Gentian - Gorse - Hornbeam - Wild Oat

PER LO SCARSO INTERESSE PER LE CIRCOSTANZE ATTUALI

- Clematis - Honeysuckle - Wild Rose - Olive - White Chestnut - Mustard - Chestnut Bud

PER LA SOLITUDINE

- Water Violet - Impatiens - Heather

PER L'IPERSENSIBILITA'ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE

- Agrimony - Centaury - Walnut - Holly

PER L'AVILIMENTO E LA DISPERAZIONE

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

PER L'ECESSIVA PREOCCUPAZIONE DEL BENESSERE ALTRUI

- Chicory - Vervain - Vine - Beech - Rock Water

PER COLORO CHE HANNO PAURA

Rock Rose (Eliantemo)

"Il rimedio per le situazioni d'emergenza, anche quando sembra che non vi sia più speranza, in caso di incidenti o di malattia improvvisa, quando il paziente è molto spaventato o addirittura terrorizzato, oppure se le sue condizioni sono tanto gravi da spaventare anche i presenti. Se il paziente è privo di sensi, gli si possono inumidire le labbra con il rimedio. Può darsi che siano necessari anche altri rimedi. Se, per esempio, lo stato di incoscienza del paziente è simile a un sonno profondo, Clematis; se accusa dolori intensi, Agrimony, e così via."

Allo stato bloccato: stato di paura folle, panico assoluto, crollo del sistema nervoso. Sensazione di angoscia crescente, spavento, terrore che paralizza. Non si è in grado di vedere nè di sentire nulla. In caso di gravi incidenti, catastrofi naturali, situazioni di emergenza, ferite gravi. Il plesso solare è percepito come pesante, manca quasi il respiro.

Allo stato trasformato: rende coscienti della propria forza e risveglia il coraggio, tanto che in situazioni di crisi rende possibile superare le proprie paure e smuovere forze che non si sapeva di avere. Conoscendo le proprie forze le si mette a disposizione dell'umanità per il suo bene. E' uno dei componenti del Rescue Remedy proprio per la sua forza e la sua capacità di far affrontare ciò che terrorizza fino a riconquistare la "libertà mentale".

Mimulus (Mimolo giallo)

"Paura delle cose terrene, malattie, sofferenza, incidenti, povertà, buio, solitudine, sfortuna. I timori della vita quotidiana. Queste persone tengono per sé il loro fardello di timori e ansie, e non ne parlano volentieri con gli altri."

Allo stato bloccato: Paura di qualcosa di particolare, che si conosce bene. La persona non ne parla volentieri con nessuno e sopporta questo peso in solitudine, anche se si affligge continua a tenere per sé i suoi timori. Se si urta contro qualcosa che fa paura molto spesso si diventa ansiosi.

Allo stato trasformato: Mimulus libera dalle paure e permette di andare incontro alle esperienze della vita con gioia e con calma. Libera la mente dall'oppressione di ansie, angosce e paure, rafforza la personalità che è così in grado di affrontare le proprie paure considerandole parte della vita e traendone degli

insegnamenti. Ridona fiducia e calma.

Cherry Plum (Mirabolano o Susino asiatico)

"Paura di avere la mente sovraccaricata, di perdere la ragione, di poter compiere azioni terribili che non si desidera fare e delle quali si sa che sono sbagliate, ma verso le quali ci spinge irresistibilmente un impulso improvviso."

Allo stato bloccato: La persona percepisce di essere sul punto di perdere il controllo e la ragione, di essere a un passo dal fare qualcosa di cui si pentirebbe. E' consapevole di avere dei pensieri di violenza improvvisi, e per questo lotta al fine di mantenere l'autocontrollo, rasenta l'esaurimento nervoso. Teme di impazzire, è come se si fosse seduti su una polveriera pronta ad esplodere. E' una situazione di estrema tensione interiore che porta a scoppi d'ira improvvisi e incontrollati.

Allo stato trasformato: Crea le premesse per una situazione di stabilità emotiva e di autocontrollo, data da una saggezza riacquisita. Dona coraggio, energia, equilibrio. Si impara a sopportare molte cose senza per questo recarsi dei danni spirituali. Si è detentori di una riserva di energia che permette di affrontare i problemi e le avversità.

Aspen (Pioppo tremulo)

"Paure vaghe e sconosciute, alle quali non si sa dare una spiegazione, o trovare una motivazione. Tuttavia il paziente è terrorizzato al pensiero che accada qualcosa di terribile, pur senza sapere di che cosa possa trattarsi. Questi timori vaghi e inspiegabili possono tormentare notte e giorno chi ne è afflitto, e spesso chi ne soffre prova ritegno a confidare ad altri il suo disturbo."

Allo stato bloccato: Le paure sono vaghe, non c'è niente di definito, si trema di paura senza saperne la ragione. L'ipersensibilità genera ansie che non si riescono a spiegare nè tantomeno a gestire. La persona non è mai totalmente tranquilla perchè vive nella paura che possa accadergli qualcosa di terribile da un momento all'altro. Nonostante questo però, i soggetti aspen sono molto chiusi e timidi, e per questo non parlano mai volentieri delle loro paure con altri, le tengono per sè accrescendo così il loro senso di angoscia.

Allo stato trasformato: Diminuiscono le angosce e le paure, ed aumenta la fiducia in se stessi. La sensibilità molto sviluppata tipica di questi soggetti è utilizzata per scopi altruistici. Crea una buona capacità di gestione della propria sensibilità.

Red Chestnut (Ippocastano rosso)

"Per coloro a cui riesce difficile non stare in ansia per il prossimo. Spesso hanno smesso da tempo di preoccuparsi per sé, ma possono soffrire molto per le persone che amano, spesso temendo che possa accadere loro qualche sciagura."

Allo stato bloccato: Iperprotettività ed eccesso di preoccupazione verso le persone amate. Ci si preoccupa troppo per il prossimo a tal punto da stare male, quindi disturbi del sonno, tachicardie, depressioni,.. Soggetto che sta troppo in ansia per paura che possa succedere qualcosa ai suoi cari, paura che possa avvenire loro qualche disgrazia. Questi sentimenti negativi si trasmettono e nuociono poi anche alle persone che ci sono vicine e ai diretti interessati. Anche quando qualcosa va bene si pensa alle cose terribili che avrebbero potuto accadere.

Allo stato trasformato: Il sentimento di iperprotettività nei confronti degli altri viene reso più costruttivo, dando la capacità di mantenere il controllo in situazioni di emergenza e di avere sentimenti positivi di sicurezza e coraggio. Dona calma mentale e fisica di fronte ad un ostacolo.

PER CHI SOFFRE DI INCERTEZZA

Cerato (Cerato)

"Per coloro che non hanno sufficiente fiducia in sé stessi per prendere da soli le loro decisioni. Chiedono costantemente il parere degli altri, e spesso si lasciano fuorviare da consigli sbagliati."

Allo stato bloccato: l'individuo cerca continuamente delle conferme all'esterno perchè non si fida della sua intuizione e del suo giudizio. E' un continuo chiedere consigli agli altri, a volte anche assillandoli con domande banali. Dopo aver preso una decisione si è assaliti dai dubbi, e per questo si dà troppo peso a quello che si sente consigliare dagli altri.

Allo stato trasformato: è una persona intuitiva, capace, curiosa, con tanta voglia di sapere. Riesce a sentire la propria voce interiore e a seguire l'intuizione. Si comporta con saggezza ed ha il coraggio delle proprie

decisioni.

Scleranthus (Centigrani)

"Per coloro che stentano a decidersi fra due alternative; ora trovano preferibile la prima, ora la seconda. Di solito sono individui taciturni, che sopportano le difficoltà da soli, perché non sono disposti a parlarne con gli altri."

Allo stato bloccato: è l'individuo indeciso, che non sa mai prendere una decisione netta, e anche quando la prende subito dopo è assalito dal dubbio e opta per un'altra ancora. Persona estremamente incerta, soprattutto quando si tratta di scegliere tra due cose. E' indeciso a causa di un'inquietudine interiore che lo blocca. Cambiamenti di umore repentini dall'allegria alla depressione o tendenza durante una conversazione a saltare improvvisamente da un argomento all'altro.

Allo stato trasformato: capacità di concentrazione e di decisione. In un attimo si riescono a prendere le giuste decisioni, con molta sicurezza.

Gentian (Genzianella autunnale)

"Per chi si scoraggia facilmente. Durante una convalescenza, per esempio, questi individui possono fare buoni progressi, e se la cavano bene negli affari della vita quotidiana, ma ogni minimo ritardo od ostacolo che incontrano sul loro cammino li getta nel dubbio, e in breve tempo si perdono d'animo."

Allo stato bloccato: individuo che è depresso e ne conosce il motivo, l'origine. E' il pessimista che trova sempre da ridire in una discussione, vede sempre il lato negativo delle cose e tende a scoraggiarsi ancora prima di avere iniziato un lavoro. Atteggiamento demotivato e dubbioso.

Allo stato trasformato: si vede la "luce nell'oscurità". si percepisce che se è stato fatto il possibile non esiste insuccesso, si impara a convivere con i conflitti e a trarne insegnamento. Ci si convince che le difficoltà si possono dominare e si acquista convinzione.

Gorse (Ginestrone)

"Per coloro che sono sprofondati nella disperazione, rinunciando anche a credere che si possa fare ancora qualcosa per loro. Se sottoposti a opera di persuasione, o per compiacere gli altri, possono lasciarsi convincere a provare tutti i rimedi e i trattamenti possibili, ma sempre assicurando a chi sta loro vicino che non vi sono grandi speranze di miglioramento."

Allo stato bloccato: depresso, rassegnato, stanco, sente che non c'è più niente da fare. Ha lottato a lungo per risolvere questa situazione di disagio ma ora ha gettato la spugna, non ha più fiducia, è in una condizione di sconforto profondo. Ci si spegne e si aspetta che sia qualcosa di esterno a modificare la situazione. Tuttavia non è ancora arrivato a rinunciare del tutto.

Allo stato trasformato: si ha una differente visione del problema e si affronta con una particolare disposizione d'animo, rifierisce la speranza che sembrava essere perduta.

Hornbeam (Carpino bianco)

"Per quelli che sentono di non possedere sufficiente forza, mentale o fisica, per portare il fardello della vita; le attività quotidiane sembrano uno sforzo superiore alle loro possibilità, anche se in genere sono in grado di assolvere ai loro compiti. Per coloro che ritengono di avere bisogno che una parte della mente o del corpo debba essere rafforzata prima di poter svolgere il loro lavoro."

Allo stato bloccato: si vive con difficoltà la routine che ogni giorno sembra diventare sempre più insostenibile. sensazione di torpore, di testa pesante, ci si sente stanchi e spossati. si sente di non avere la forza per affrontare il quotidiano e sembra di aver bisogno di rafforzarsi mentalmente e fisicamente prima di poter fare qualsiasi cosa.

Allo stato trasformato: si supera l'affaticamento mentale, la forza emotiva riacquista vigore è da l'impulso per andare avanti. si riacquista energia ed entusiasmo, la mente è fresca e chiara.

Wild Oat (Avena selvatica)

"Per coloro che ambiscono a fare qualcosa di importante nella vita, che desiderano fare molte esperienze e godere il più possibile, vivendo con la massima intensità possibile. Il loro problema consiste nel decidere quale occupazione intraprendere; infatti, anche se le loro ambizioni sono spiccate, non hanno una vocazione

che li attiri più di ogni altra cosa, e questo può causare perdite di tempo e insoddisfazione."

Allo stato bloccato: non si riesce a capire qual è il proprio ruolo e che posto si deve ricoprire, cosa si è chiamati a fare nella vita. spesso si riesce bene in tutto quello che si fa ma mai niente appassiona a tal punto da farne una professione o ritenerlo lo scopo della propria vita. a causa di questa indecisione l'individuo si annoia perchè non ha niente che lo coinvolga. non trova la sua strada, spesso non conclude ciò che ha iniziato, e ciò contribuisce a far crescere l'insoddisfazione.

Allo stato trasformato: capacità di capire qual è la propria meta e di realizzarla. capisce qual è la sua strada, impiega tutti i talenti che ha per realizzare quello che riconosce come il suo compito. ci si sente al proprio posto e sparisce l'insoddisfazione, non si ha più la sensazione di essere divisi dentro. non ci si lascia distogliere dai propri progetti.

PER CHI MOSTRA POCO INTERESSE PER IL PRESENTE

Clematis (Vitalba)

"È riservata ai sognatori, che sembrano sempre storditi, non del tutto svegli, e non hanno grandi interessi nella vita. Sono persone piuttosto silenziose, non troppo felici nella situazione attuale, che preferiscono guardare al futuro anziché vivere nel presente. Sperano in tempi più felici, nei quali i loro ideali possano realizzarsi. Quando si ammalano, non fanno grandi sforzi per ristabilirsi, e in certi casi addirittura guardano con desiderio alla morte, nella speranza di una condizione migliore, o forse di ritrovare qualche persona cara che hanno perduto."

Allo stato bloccato: clematis rifugge il presente e la realtà per rifugiarsi in un mondo fittizio, nella propria fantasia. sono individui che lavorano molto di testa e che dimostrano poco interesse per ciò che avviene intorno a loro, non ne sono toccati. disattento, distratto, sogna ad occhi aperti.

Allo stato trasformato: si riesce a discernere qual è l'ambito della fantasia e quale quello della realtà. si riesce a dominare il mondo dei pensieri e a stabilire un contatto con la realtà, accogliendone gli stimoli.

Honeysuckle (Caprifoglio)

"Per coloro che pensano spesso al passato, forse perché è stato un periodo felice, o coltivano il ricordo di un amico, o di ambizioni che non si sono realizzate. Non si aspettano più di provare una felicità pari a quella che hanno già vissuto."

Allo stato bloccato: si è ancorati al passato, si fa molta difficoltà a vivere il presente. si impedisce a se stessi di proseguire nella crescita evolutiva. si vive nei propri ricordi e si deplorano tutte le possibilità mancate o i sogni irrealizzati. si pensa ai tempi passati con malinconia, c'è un forte desiderio di ricominciare tutto da capo.

Allo stato trasformato: si è in grado di elaborare le esperienze passate e di staccarsi da questo legame con la propria storia che non permette di progredire nella crescita. si vive nel presente e si ha progettualità.

Wild Rose (Rosa canina)

"Per coloro che, senza una ragione apparente, cominciano ad accogliere con rassegnazione le vicende della vita quotidiana e si limitano ad attraversare la vita, prendendola come viene, senza fare il minimo sforzo per migliorare la situazione e trovare un po' di gioia. Si sono arresi alla lotta per la vita senza protestare."

Allo stato bloccato: rassegnazione, apatia, si è perso l'interesse in qualsiasi cosa, non si ha più slancio vitale né la voglia di rimettersi in gioco. demotivazione profonda ed estrema resa nei confronti della vita. non si intraprende più alcuno sforzo per cambiare la propria situazione, visione fatalistica. ci si sente annoiati, indifferenti e vuoti.

Allo stato trasformato: fa rinascere la voglia di vivere dandole nuovi interessi nella persona, che in questo modo affronta la quotidianità senza paura. si acquista senso di libertà.

Olive (Ulivo)

"Per quelli che hanno sofferto molto sul piano mentale e fisico, e sono così esausti e stanchi da convincersi di non avere più la forza per risollevarsi. La vita quotidiana per loro è un duro lavoro che non offre alcun piacere."

Allo stato bloccato: si è spessati, privi di forze, esauriti. senso di grande stanchezza, sovraccarico mentale e fisico. si ha bisogno di molto sonno, non si ha voglia di fare niente. si alternano fasi di rendimento a fasi di esaurimento.

Allo stato trasformato: si acquistano forza e vitalità, si dispone di riserve energetiche pressochè illimitate.

torna la vitalità che si era persa.

White Chestnut (Ippocastano bianco)

"Per chi non sa impedire che pensieri, idee e argomenti indesiderati riescano a insinuarsi nella loro mente. Questo accade soprattutto quando non c'è un interesse immediato abbastanza intenso da tenerla occupata. Sono pensieri che angustiano e si fissano nella mente, e anche se per qualche tempo vengono scacciati, prima o poi ritornano. Sembra che si instauri un circolo vizioso che causa una vera tortura mentale. La presenza di questi pensieri sgradevoli toglie la pace e interferisce con la capacità di pensare soltanto al lavoro o al piacere quotidiano."

Allo stato bloccato: la testa è sovraffaticata, condizione di sovraffollamento dei pensieri, non si riesce a staccare la spina. si pensa continuamente alla stessa cosa e non si riesce a dormire perchè i pensieri non vogliono abbandonare la mente. si continuano a rielaborare internamente gli stessi problemi senza giungere ad una soluzione. iperattività cerebrale che porta a stanchezza, senso di tensione e mal di testa.

Allo stato trasformato: pace e calma mentale, grazie alle quali si riesce a ragionare e trovare le soluzioni ai problemi. dona lucidità e chiarezza. don riposo alla mente che non è più assalita giorno e notte dai pensieri.

Mustard (Senape selvatica)

"Per coloro che sono soggetti a periodi di profonda malinconia, o addirittura disperazione, come se calasse su di loro una nuvola gelida e scura che nasconde la luce e la gioia della vita. A volte sembra impossibile fornire una ragione o una spiegazione per questi momenti di crisi. In queste condizioni riesce quasi impossibile mostrarsi felici o allegri."

Allo stato bloccato: malinconia e disperazione senza motivo che vanno e vengono improvvisamente senza una causa apparente. si rattrista l'anima, è come se un manto nero ci avvolgesse. pesante malinconia, non si trova motivazione nè nessi logici tra la propria condizione e la vita normale. individuo completamente introverso, non riesce a sbloccare questa situazione finchè questo sentimento non sparisce da solo. si ha paura di questo stato perchè non lo si riesce a dominare.

Allo stato trasformato: si percepiscono i giorni positivi e quelli negativi e si è in grado di viverli con serenità, stabilità interiore e chiarezza.

Chestnut Bud (Gemme di ippocastano)

"Per coloro che non sanno trarre profitto dall'osservazione e dall'esperienza e impiegano più tempo degli altri per imparare le lezioni della vita quotidiana. Mentre a qualcuno può bastare una sola esperienza, queste persone trovano necessario farne di più, a volte parecchie, prima di imparare la lezione. Perciò, con loro grande rammarico, si vedono costrette a ripetere più volte lo stesso errore - che sarebbe stato sufficiente anche una sola volta - o a scoprire che l'osservazione degli altri avrebbe potuto risparmiarle loro anche quell'errore."

Allo stato bloccato: non si riesce mai ad apprendere dagli errori che si commettono, ogni volta si ripete la stessa situazione, si hanno sempre le stesse difficoltà. Questo perchè le esperienze non vengono elaborate interiormente ma vengono vissute con superficialità. Si tende a buttarsi in una nuova avventura piuttosto che terminare quella intrapresa, non si tiene conto di poter imparare molto dalle esperienze degli altri. si dà l'impressione di imparare con estrema lentezza, di essere ingenui.

Allo stato trasformato: si raggiunge una buona capacità di apprendimento, si impara osservando gli altri, la mente è brillante. si impara ad elaborare le proprie esperienze e a trarne insegnamento, si vive in profondità ciò che accade.

PER CHI E' SOLO

Water Violet (Violetta d'acqua)

"Per coloro che, malati o sani che siano, preferiscono stare soli. Sono persone silenziose, che si muovono senza fare rumore, parlano poco e sempre in tono gentile; molto indipendenti, capaci e autosufficienti, quasi indifferenti alle opinioni altrui. Sono persone distaccate, che lasciano in pace gli altri e vanno per la loro strada. Sono spesso intelligenti e anche ricchi di talento. La loro pace e calma può rivelarsi una benedizione per chi vive accanto a loro."

Allo stato bloccato: ci si sente distaccati dagli altri a causa di una sorta di superiorità, e questo può far sentire isolati. si tende a rimanere soli, non si vuole pesare sugli altri, difficoltà ad andare incontro agli altri di propria iniziativa. non si accetta che altri si immischino nelle proprie faccende personali. si vorrebbe

cambiare questa situazione per cui si è visti dagli altri come posti su un piedistallo, ma non si sa come fare. Allo stato trasformato: persona amabile, doce, comprensiva, piena di tatto. equilibrata, tranquilla, dispensa preziosi consigli e mette a suo agio chi le sta intorno. ha coscienza del proprio valore ed una buona autostima, ha in mano la propria vita. è al di sopra delle cose, persona saggia e coscienziosa.

Impatiens (Non-mi-toccare)

"Per coloro che sono rapidi tanto nel pensiero che nell'azione e desiderano che ogni cosa sia fatta senza esitazioni e ritardi. Quando si ammalano sono ansiosi di rimettersi al più presto. Trovano molto difficile mostrarsi pazienti con le persone lente, perché lo considerano una perdita di tempo ingiustificata, e cercano in ogni modo di indurre queste persone ad affrettarsi. Quando non ci riescono, spesso preferiscono riflettere e lavorare da soli, in modo da poter fare tutto seguendo il loro ritmo naturale."

Allo stato bloccato: persona impaziente che vuole che tutto sia svolto secondo il suo ritmo che è elevato. tutto deve scorrere velocemente e in modo fluido. è irritato da qualcuno che lavora lentamente perché questo intralcia il lavoro, preferisce fare da solo in modo che non ci siano intoppi. è impaziente e poco gentile con le persone lente. toglie le cose di mano agli altri pur di fare in fretta, ha un forte bisogno di indipendenza.

Allo stato trasformato: è rapido nella comprensione, nel pensiero e nell'azione. ha capacità superiori alla media, è interiormente indipendente. sa rendere le sue capacità utili agli altri. impara la tolleranza e la pazienza.

Heather (Brentolo o Brugo)

"Per coloro che cercano sempre compagnia, a qualunque condizione, perché ritengono necessario discutere dei loro affari con gli altri, di chiunque si tratti. Si sentono molto infelici se devono restare soli a lungo."

Allo stato bloccato: molto preso dalla propria vita e dalle proprie esperienze, vuole renderne partecipe tutto il mondo. spesso asfissa la gente che lo circonda con i propri racconti personali senza dastare grande simpatia nè interesse. non sa ascoltare, non tiene in considerazione l'altro. vede solo se stesso e parla di sè con chiunque.

Allo stato trasformato: diventa un buon ascoltatore, capisce e si immedesima nell'altro. è in grado di dedicarsi agli altri o ad un compito che si è affidato. è un interlocutore interessato.

PER CHI E' IPERSENSIBILE ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE

Agrimony (Agrimonia)

"Per le persone gioviali, allegre e ricche di senso dell'umorismo, che amano la pace e restano turbate da ogni discussione o disputa, quindi per evitarle sono disposte a cedere su molti punti e a sacrificarsi. Per questo, anche se hanno dei problemi o sono tormentate e irrequiete, afflitte da qualche preoccupazione che riguarda la mente o il corpo, nascondono le ansie dietro la maschera dell'umorismo, e quindi sono molto amate. Spesso abusano di alcol o droghe, per procurarsi stimoli e ottenere un aiuto che consenta loro di superare le difficoltà con allegria."

Allo stato bloccato: dato che si ama vivere in un ambiente sereno si evita di affrontare situazioni spiacevoli come litigi e discussioni, che provocano oppressione. si vuole "essere lasciati in pace", per cui si è anche disposti a fare molti sacrifici. si nascondono sempre le proprie preoccupazioni e problemi dietro una maschera di allegria, di spensieratezza. si dà molta importanza all'impressione che si ha sugli altri. si minimizzano i propri problemi e non se ne parla quasi mai con gli altri, si tende a negare anche l'evidenza: "non c'è nessun problema". si sente il bisogno di essere sempre in movimento per non doversi mai fermare a riflettere. si fa uso di stupefacenti o altre sostanze per calmare i tormenti.

Allo stato trasformato: serenità, ottimismo, capacità di giudizio. sincera gioia interiore, si dà il giusto peso ai propri problemi riuscendo a volte a ridere delle proprie preoccupazioni.

Centaur (Centaurea minore)

"Per le persone gentili, miti, taciturne, che si preoccupano eccessivamente di accontentare gli altri e, dominate da questa ansia, arrivano ad abusare delle proprie forze per riuscirci. Il loro desiderio di rendersi utili è così intenso che diventano più servitori che aiutanti volontari. La loro natura benevola le induce a fare più di quanto spetti loro, ma così facendo possono trascurare la loro particolare missione nella vita."

Allo stato bloccato: volontà debole, ci si sottomette al prossimo, arrendevole. si tende a esaudire i desideri

altrui anzichè i propri. si sa in un attimo cos'è che vogliono gli altri e li si accontenta ancora prima che ci venga chiesto di fare qualcosa. ci si lascia convincere facilmente, anche a fare cose che non vorremmo. gli altri si approfittano di questa disponibilità. non si difendono i propri interessi e si tende a dare troppo rispetto alle proprie possibilità.

Allo stato trasformato: si impara a dire di no e si dice sì in piena coscienza. si sa mantenere la propria personalità in mezzo alle altre persone. si è sempre al servizio della propria meta.

Walnut (Noce)

"Per coloro che nella vita hanno ideali e ambizioni ben definite e le perseguono con tenacia. In rare occasioni può accadere che si sentano tentati di tradire le proprie idee e i propri obiettivi, rimettendosi al parere e alle convinzioni di altri, o anche perché trascinati dal loro entusiasmo. Questo rimedio fornisce loro costanza e protezione dalle influenze esterne."

Allo stato bloccato: generalmente l'individuo ha ben in mente l'obiettivo che vuole raggiungere, agisce in maniera molto autonoma, tuttavia può capitare che delle volte si lasci influenzare nelle scelte soprattutto verso la famiglia, le convinzioni sociali. Le decisioni sono già state prese nella propria testa, ma manca sempre qualcosa, l'ultimo passo per realizzarle. Si sente di volersi chiarire bene le idee prima di affrontare un grande cambiamento, si è ancora legati alle vecchie abitudini. Si subisce l'influenza di chi sta attorno.

Allo stato trasformato: persona che segue la meta della propria vita fedelmente e con convinzione. Sa cosa vuole e per questo non si lascia influenzare dai giudizi degli altri.

Holly (Agrifoglio)

"Per tutti coloro che a volte sono assaliti da pensieri dettati da gelosia, invidia, vendetta, sospetto; per le varie forme di vessazione. Dentro di sé questi individui possono soffrire molto, spesso senza che esista una causa reale per la loro infelicità."

Allo stato bloccato: si è frustrati, scontenti, infelici, senza conoscerne sempre la ragione. Si è vittime di sentimenti di odio e di invidia, si gode del male altrui. Sospetto fortemente presente, si è negativi in tutto quello che si fa, si teme di essere raggirati, si sospetta. Ci si sente spesso non compresi, feriti ed offesi.

Allo stato trasformato: si è in grado di accettare e di condividere le gioie degli altri e di vivere in armonia con se stessi. c'è una profonda comprensione dei sentimenti dell'altro e si dona molto amore.

PER CHI E' SPROFONDATO NELL'AVVILIMENTO O NELLA DISPERAZIONE

Larch (Larice)

"Per coloro che si considerano meno abili o capaci degli altri intorno a loro, che prevedono sempre di fallire, che sono convinti di non poter mai avere successo, e quindi non tentano la sorte o non si sforzano a sufficienza di raggiungere il successo."

Allo stato bloccato: si prova un forte senso di sfiducia verso se stessi, non ci si ritiene mai all'altezza di ciò che si desidera fare. si ammirano molto gli altri e nei loro confronti ci si crede inferiori. non si osa mai nè si comincia qualcosa per la mancanza di fiducia. ci si sente inutili e impotenti.

Allo stato trasformato: si impara a valutare oggettivamente le situazioni e ad affrontarle realisticamente. si accettano le proprie carenze.

Pine (Pino silvestre)

"Per coloro che danno a se stessi la colpa di tutto. Anche quando hanno successo, pensano che avrebbero potuto fare di meglio e non sono mai contenti dei loro sforzi o dei risultati ottenuti. Lavorano sodo e soffrono molto dei difetti che si attribuiscono. A volte, se un errore si verifica davvero, ma è dovuto a un altro, si addossano anche quello e si sentono responsabili."

Allo stato bloccato: sente di dover perennemente chiedere scusa, in colpa con se stesso, non sa perdonarsi, sensazione di avere la coscienza sporca. non è mai soddisfatto di ciò che ottiene, avrebbe potuto fare di più. si addossa responsabilità e colpe che non gli appartengono, considera maggiormente i propri limiti invece delle capacità. fa fatica ad accettare le cose, perchè è convinto di non meritare nulla, nemmeno l'amore. si concede poco, tende a tirarsi indietro.

Allo stato trasformato: impara a comprendere gli errori commessi ma non si condanna per questo, li accoglie come esperienza. riesce a perdonarsi e dimenticare. dotato di grande pazienza e umiltà, comprende gli altri e i loro sentimenti.

Elm (Olmo inglese)

"Per coloro che svolgono un buon lavoro e seguono la loro vocazione nella vita, sperando di fare qualcosa di importante, spesso a beneficio dell'umanità. Vi sono periodi in cui queste persone possono sentirsi avviliti e scoraggiati, perché hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e non rientri nelle possibilità di un essere umano."

Allo stato bloccato: si sente di non essere all'altezza dei propri compiti, ci si sente travolti dalla responsabilità. è spesso una fase di scoraggiamento propria di caratteri forti a cui viene a mancare per qualche momento la fiducia in se stessi. ci si è buttati in una situazione per cui si sono assunte su di sé quasi tutte le responsabilità che questa comporta e ora si crede di non potersi più sottrarre a queste responsabilità. si dubita momentaneamente delle proprie attitudini e delle proprie capacità. si ha la sensazione di non sapere da dove cominciare.

Allo stato trasformato: forti capacità, superiori alla media. si persegue fermamente la propria meta. forte senso di responsabilità, sicurezza, affidabilità. si vedono i problemi oggettivamente, senza lasciarsi spaventare.

Sweet Chestnut (Castagno dolce)

"Può essere benefico in quei momenti in cui l'angoscia è così grande da sembrare intollerabile. Sono momenti in cui la mente e il corpo si sentono spinti al limite estremo della resistenza e si ha l'impressione che stiano per cedere da un istante all'altro, in cui sembra che ormai non ci sia più altro che distruzione e annientamento."

Allo stato bloccato: non si è più in grado di sopportare nulla, la propria situazione è senza via di uscita, ci si sente persi, abbandonati, in mezzo al vuoto. stress mentale fortissimo. si sono perse tutte le speranze ma non se ne parla, non lo si fa vedere agli altri. si è convinti che per cambiare questa condizione non bisogna far altro che aspettare che avvenga qualcosa di nuovo.

Allo stato trasformato: ci si ritrova interiormente, rinasce la speranza, capacità di credere in qualcosa.

Star of Bethlehem (Latte di gallina)

"Per coloro che sono esposti a una grande tensione, o vivono in condizioni che per un certo tempo li rendono molto infelici. In questa categoria rientra chi riceve una brutta notizia, subisce la perdita di una persona cara, vive lo spavento che segue un incidente, e così via. Questo rimedio dà sollievo anche a chi rifiuta a lungo di lasciarsi consolare."

Allo stato bloccato: a seguito di traumi, delusioni, cattive notizie, incidenti, esperienze traumatizzanti, anche risalenti all'infanzia, ci si sente depressi, infelici, tristi. l'avvenimento può anche essere inconscio. si fatica ad accettare situazioni spiacevoli, anche a distanza di tempo. non si parla volentieri di qualcosa che ci ha fatto male, non se ne parla sperando di dimenticarsene, ma in realtà questo ricordo rimane latente e ferisce continuamente.

Allo stato trasformato: si acquista forza interiore e si è in grado di affrontare ciò che ci ferisce e a superarlo. buona vitalità e chiarezza interiore.

Willow (Salice giallo)

"Per coloro che hanno dovuto superare delle avversità o superare una disgrazia e trovano difficile accettare il proprio destino senza proteste e senza risentimento, in quanto giudicano la vita soprattutto in funzione del successo. Inoltre sono convinti di non avere meritato una prova così severa, la ritengono ingiusta e si sentono amareggiati."

Spesso perdono interesse e si dedicano con minore intensità a quegli aspetti della vita che prima apprezzavano."

Allo stato bloccato: ci si sente amareggiati per il proprio destino, si incolpano gli altri per questo, non ci si ritiene responsabili della situazione. il colpevole è sempre qualcun altro. amarezza interiore che porta a pensieri di rabbia e velenosi nei confronti degli altri, anche se questi cercano di portare aiuto. si cova la rabbia interiormente senza mai esplodere. senso di invidia nei confronti degli altri, si sottolinea il lato negativo delle cose.

Allo stato trasformato: ci si assumono le responsabilità per quello che riguarda il proprio destino e lo si impugna. si impara a vedere il lato positivo delle cose.

Oak (Quercia)

"È utile a coloro che lottano con tutte le loro forze per guarire. Queste persone s'impegnano con energia e tenacia anche negli affari della vita quotidiana. Continuano a provare una soluzione dopo l'altra, per quanto il

loro caso possa sembrare disperato. Non si danno mai per vinti. Si sentono insoddisfatti quando la malattia interferisce con l'assolvimento dei loro doveri o impedisce loro di prestare aiuto agli altri. Sono persone coraggiose, che si battono contro grandi difficoltà senza perdere la speranza o la tenacia."

Allo stato bloccato: per il suo forte senso del dovere tende ad esigere troppo da se stesso, per cui è poi stanco ed esaurito, si affatica e si sente avvilito. è perseverante e non si arrende mai, combatte senza paura di perdere. continua spinto dal senso del dovere, nasconde la stanchezza, ignora il naturale bisogno di riposo.

Allo stato trasformato: è una persona forte, tenace, affidabile, costante. sopporta difficoltà e problemi con grande ed inesauribile forza. si concede il riposo e la calma di cui necessita.

Crab Apple (Melo selvatico)

"Questo è il « rimedio della purezza », e in quanto tale è benefico soprattutto per coloro che hanno l'impressione di avere in sé qualcosa di impuro. Spesso si tratta di qualcosa che apparentemente è privo di importanza: in altri può trattarsi di una malattia seria, che pure viene quasi trascurata rispetto al problema di questa sensazione di avere in sé qualcosa di impuro. In entrambi casi questi individui sono ansiosi di liberarsi da quella particolare cosa che occupa tutti i loro pensieri e della quale desiderano liberarsi a tutti i costi, tanto che se il trattamento non ha successo si sentono avviliti. Essendo un metodo di purificazione, questo rimedio risana le ferite se il paziente ha motivo di credere che vi sia penetrato un veleno che dev'essere estratto."

Allo stato bloccato: ci si disgusta con se stessi se si ritiene di aver fatto qualcosa che non è in accordo con la propria natura interiore. sensazione di doverci lavare la coscienza, ci si sente colpevoli, macchiati, sporchi. tutto deve essere curato nei minimi dettagli, in ordine, a posto. ci si perde nei dettagli. eccessivamente attenti al disordine, sia nel pubblico che nel privato. ci si disgusta per molto poco.

Allo stato trasformato: non si perde più il controllo per i dettagli e le piccole cose. si ridimensionano quelli che si ritenevano essere dei problemi, ciò che non è chiaro si è in grado di cambiarlo.

PER CHI SI PREOCCUPA TROPPO DEL BENESSERE ALTRUI

Chicory (Cicoria selvatica)

"Per coloro che si preoccupano molto delle esigenze altrui e tendono a mostrarsi premurosi soprattutto con i bambini, i parenti, gli amici, e trovano sempre qualcosa da rimettere a posto. Non fanno che correggere ciò che a loro parere dev'essere corretto, e provano piacere nel farlo. Desiderano avere vicino a sé le persone che amano."

Allo stato bloccato: si intromette eccessivamente nella vita di chi gli è vicino, vuole fare tutto per il bene dei suoi cari, ma in realtà vuole che gli altri facciano quello che lui decide. è iperprotettivo, ha sempre qualcosa da notare, rettificare, correggere. vuole sempre qualcosa in cambio, se non lo ottiene recita la parte del martire. è rancoroso, difficilmente dimentica i torti subiti. spesso si sente messo da parte, superato.

Allo stato trasformato: è capace di tantissimo amore verso gli altri, è affettuoso, si dedica agli altri. impara a donare senza esigere niente in cambio. dona protezione e sicurezza.

Vervain (Verbena)

"Per quelli che hanno idee fisse e principi che ritengono sacrosanti e dai quali si discostano molto di rado. Provano un forte desiderio di convertire al loro modo di vedere tutti coloro che hanno intorno. Sono dotati di grande forza di volontà e coraggio quando sono convinti di ciò che desiderano insegnare. Anche quando sono malati, continuano a lavorare e resistono il più possibile prima di rinunciare a svolgere i loro doveri."

Allo stato bloccato: pensano di dover convertire il mondo a quello che loro ritengono essere giusto, hanno una missione da compiere e gli altri ne devono essere partecipi. sono molto attivi, impulsivi, tendono a dire agli altri come bisogna fare le cose, si mettono al loro posto. ci si attiene ad una idea fino ad arrivare al fanatismo, si accettano i rischi e si è disposti ai sacrifici. sono spesso piuttosto tesi e nervosi per questa loro costante iperattività interiore.

Allo stato trasformato: si capisce che oltre alla propria idea se ne possono ascoltare anche altre, si impara ad ascoltare gli altri. si usa la propria energia in maniera più produttiva ed utile anche ad altri, si vive in armonia.

Vine (Vite)

"Per le persone molto capaci e sicure di sé, che confidano nel successo e sono del parere che sarebbe

positivo anche per gli altri se tutti facessero altrettanto, perché sono certe che sia giusto così. Continuano a impartire lezioni a coloro che hanno intorno anche quando sono malate. Possono rivelarsi di straordinaria utilità nelle situazioni di emergenza."

Allo stato bloccato: non dubita neanche un attimo della sua superiorità, scavalca gli altri ed impone le sue decisioni. è un dittatore, duro, che non conosce la compassione e l'ascolto. tende a non discutere sulle questioni perchè ritiene di avere sempre ragione. mantiene il suo potere incutendo timore agli altri. "o con me o contro di me"

Allo stato trasformato: diventa una guida saggia e piena di comprensione, responsabile. è in grado di aiutare gli altri a trovare la propria via.

Beech (Faggio)

"Per coloro che avvertono la necessità di vedere più bontà e bellezza in tutto ciò che li circonda e, anche se molte cose non vanno, riescono a scorgere quanto vi è di buono in potenza. Per questo sono più riflessivi, indulgenti e tolleranti e mostrano maggiore comprensione per i vari modi in cui ogni individuo e tutte le cose tendono alla perfezione suprema."

Allo stato bloccato: eccessivo senso critico, intolleranza. si giudica il prossimo senza nessuna immedesimazione. si notano esclusivamente le debolezze e i lati negativi di una situazione o di una persona. ci si irrita facilmente anche solo per un gesto fatto da qualcuno, ci si isola per colpa di questo atteggiamento ipercritico.

Allo stato trasformato: buona capacità di giudizio e di immedesimazione negli altri. atteggiamento tollerante, si comprendono i diversi comportamenti.

Rock Water (Acqua di fonte)

"Per coloro che seguono una disciplina molto rigida e quindi si negano molte gioie e molti piaceri della vita, temendo che possano interferire con il loro lavoro. Sono severi con se stessi perché vorrebbero essere - e restare - forti, sani e attivi, quindi sono disposti a fare di tutto pur di raggiungere questo scopo. Sperano di essere di esempio agli altri, in modo che possano assimilare le loro idee, emularli e diventare così persone migliori."

Allo stato bloccato: fortissima tendenza al perfezionismo, si vive secondo regole rigide autoimposte. si vuole fare tutto bene, ma si è troppo duri con se stessi. a causa di questa rigidità ci si sottopone a delle costrizioni quotidiane, ci si auto-reprime. si è convinti che i piaceri interferiscano con il proprio sviluppo spirituale, quasi ascetico, e per questo li si allontana. si sopprimono importanti bisogni emozionali e fisici. quando non si riesce a seguire perfettamente i propri dettami ci si sente in colpa, in disordine.

Allo stato trasformato: pace interiore e gioia di vivere. si impara a capire ed assecondare i propri bisogni.

RESCUE REMEDY

Rimedio di emergenza composto dall'unione dei fiori Rock Rose, Clematis, Cherry Plum, Impatiens, Star of Bethlehem.

Rock Rose- contro il terrore e il senso di panico

Clematis- contro la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire

Cherry Plum- contro la paura di perdere il controllo

Star of Bethlehem- contro lo spavento e lo stordimento

Si usa in situazioni di stress fortissimo, stress psico-fisico, un'esperienza forte, situazione di improvvisa e grande tensione, una crisi di consapevolezza.

Le definizioni dei fiori che trovate in corsivo sono tratte da "I dodici guaritori e altri rimedi- E. Bach, ed. Tea. Introduzione di M. Scheffer"