

# I fiori di Bach che rasserenano



di Isabella Traballi

Proseguiamo nella nostra conoscenza dei Remedies Flower. Sono trentotto fiori selvatici le cui essenze, secondo il **dottor Bach**, stimolano nell'individuo delle frequenze vibratorie che **mettono in moto l'energia sopita dell'Anima** stimolando il **pensiero positivo**.

*Come facciamo a capire qual è il rimedio floreale giusto per noi?*

La cosa migliore sarebbe rivolgersi a un **floriterapeuta**, se però non abbiamo questa possibilità possiamo cominciare a osservare personalmente le emozioni che stiamo vivendo. Leggiamo poi le proprietà di ogni fiore (facilmente reperibili su internet) e proviamo a riconoscere quale "preparato" ci risuona istintivamente. Se siamo proprio in difficoltà, possiamo avvalerci di un test presente on line che ci aiuta nella scelta dei fiori più adatti al nostro stato d'animo in quel momento. Una volta individuati i flower remedies passiamo finalmente alla loro diluizione e preparazione.

*Come si preparano i rimedi?*

Innanzitutto acquistiamo i rimedi floreali in farmacia o erboristeria. Successivamente, seguendo le indicazioni del dottor Bach, preleviamo due gocce per ogni tipo di fiore (si possono mescolare al massimo 4-5 rimedi) e mettiamole in una boccetta di vetro scuro da 30 ml. perfettamente pulita e munita di contagocce. Aggiungiamo acqua minerale naturale e un cucchiaino di brandy come conservante, per i bambini si può usare l'aceto di mele ma la conservazione avrà un tempo più breve.



Ora che i fiori sono pronti non ci resta che assumerli! Prendiamo quattro gocce per quattro volte al giorno lontano dai pasti, direttamente sotto la lingua o in poca acqua. Questo per quattro settimane.

Per le emergenze e per stress psico-fisici improvvisi, Bach mise a punto "**Rescue Remedy**" che ha un effetto calmante quasi immediato. Si tratta di una miscela di fiori che riarmonizza lo stato d'animo repentinamente, rappresenta "il pronto soccorso" della floriterapia. Possiamo tenerlo in borsetta a portata di mano per ogni evenienza e assumere due o tre gocce direttamente sotto la lingua.

I fiori di Bach possono essere utilizzati **anche per le piante e gli animali**. Ad esempio dopo un rinvaso possiamo aiutare la nostra pianta ad adattarsi meglio al nuovo involucro utilizzando *Walnut* (2-4 gocce nell'innaffiatoio o nello spruzzatore) oppure *Crab Apple* per combattere i parassiti. Se il nostro cane è un po' agitato useremo invece *Impatiens*, se geloso *Holly*! Come? Inserite direttamente nel cibo o nella ciotola dell'acqua.



Ricordiamoci che la floriterapia **non sostituisce mai la terapia medica**, ma può rappresentare un aiuto naturale per riarmonizzare il nostro equilibrio interiore e il nostro umore.

Bach diceva: "*Se seguiamo i nostri veri istinti, desideri, pensieri, aneliti, non conosceremo altro che gioia e salute*".

Per chi volesse approfondire: Edward Bach: "Essere se stessi" oppure "I fiori che guariscono l'anima".