

F. Berlingieri, dr. A. Cignolini, Milano

I rimedi di fiori del Dr. E. Bach

Teorie ed applicazioni pratiche

I rimedi di fiori del Dr. Bach sono estratti da piante e fiori spontanei per la cura degli stati mentali negativi, i quali possono portare allo sviluppo di sintomi fisici e malattie vere e proprie. Vi sono 38 rimedi usati ciascuno per trattare uno stato specifico, come ad esempio l'indecisione, la sfiducia, la paura, oltre ad un rimedio ad effetto più generale, che potremmo chiamare di pronto intervento.

La teoria

Il trattamento con i rimedi di fiori si basa sul presupposto che una disarmonia della mente e dello stato emotivo non solo ostacola la guarigione di un malato, ma è essa stessa causa primaria di disturbi e malattie. Si sa, per esempio, che uno stato continuato di paura o di preoccupazione diminuisce la vitalità e causa una sensazione di fragilità e di estraneità rispetto al solito modo di agire e reagire.

In tali condizioni mentali negative, si è facilmente preda di infezioni e di malattie di ogni tipo, dal raffreddore ai disturbi digestivi, dalla tensione muscolare fino a più gravi sintomatologie. Tuttavia è vero anche il contrario: qualsiasi malattia o affezione fisica induce stati mentali negativi. Tende così ad instaurarsi una condizione auto-aggravante, più frequente e complessa nei casi di malattia cronica.

L'osservazione di questo complesso di interazioni fra lo stato mentale e quello fisico, indusse il Dr. Bach alla convinzione che fosse altrettanto e forse più importante curare gli stati

mentali negativi di ciascun paziente, costituzionali od acquisiti, piuttosto che le manifestazioni fisiche. Infatti essi sono l'origine stessa della malattia, che solo in un secondo tempo si localizza nel corpo. Poiché questa visione è estranea alla medicina ufficiale, già ai tempi del Dr. Bach non vi erano rimedi atti ad intervenire su questa sfera, e anche i moderni psicofarmaci hanno indicazioni molto diverse.

Partendo dalla convinzione che in natura e solo in natura potesse trovarsi il rimedio atto ad agire sul modo di essere e di sentire di ciascuno, ossia sull'uomo come componente inscindibile dell'universo naturale, il Dr. Bach scoprì e mise a punto i 38 Rimedi, atti ad agire sulla situazione psicomotiva e non sulla sintomatologia fisica.

Gli stati mentali negativi

Che cosa si intende esattamente per stati mentali negativi? Non si tratta di malattie mentali come vengono concepite dalla medicina, benché quando giungono allo stato di estrema esasperazione possano essere considerati tali o dar origine a sindromi organizzate: si tratta piuttosto di quelli che comunemente chiamiamo tratti del carattere o umori, modi di sentire o comportamenti che denunciano una disarmonia dell'essere od un contrasto con l'esterno capace di turbare la nostra pace interiore e quella letizia che, secondo tutte le credenze e le religioni, nasce solo dall'armonia dello spirito.

Il Dr. Bach era profondamente conscio della forza negativa insita in tutti quegli stati d'animo che nascono dai sentimenti crudeli od aggressivi verso gli altri uomini, che egli chiama "peccati contro l'Unità". Unità universale di tutte le cose create. Ma anche l'eccessivo amore per se stessi, la mancanza di umiltà, l'ignoranza, l'instabilità, l'ingordigia, l'eccessiva preoccupazione per gli altri, più o meno passeggeri, produrranno un conflitto capace di riflettersi nel fisico con una malattia. Malattia la quale, in qualche modo, rispecchierà lo stato mentale che ne è la causa prima. Vi è, infatti, una correlazione tra le manifestazioni fisiche e la vita psichi-

ca, che può portare ad identificare quest'ultima attraverso le prime.

Spesso quello che noi chiamiamo "carattere" ha le proprie origini nelle relazioni stabilitesi durante l'infanzia, con i genitori e gli insegnanti, specie per i tratti che rivelano mancanza di individualità, per cui si permette agli altri di interferire con la propria personalità essenziale.

È pur vero che gli stati mentali negativi si possono superare attraverso il solo esercizio della volontà, e l'approfondita conoscenza di sé, senza ricorrere ad aiuti o rimedi. Ma, al di fuori dei Santi e dei grandi Saggi dell'Estremo Oriente, appare estremamente improbabile che un uomo comune riesca a raggiungere e mantenere uno stato di perfetta e immutabile letizia ogni giorno ed in ogni ora della propria vita.

I rimedi studiati dal Dr. Bach costituiscono un apporto unico, diverso da qualsiasi altro tipo di terapia, capace di integrare o supplire alla mancanza di forza interiore o ad un suo indebolimento. Sono inoltre privi di effetti collaterali e di interferenze con i farmaci prescritti per la sintomatologia fisica.

I 38 Rimedi

I 38 rimedi sono uno per ogni stato negativo della mente. Il Dr. Bach divide questi stati negativi in sette principali gruppi: paura, incertezza, insufficiente interesse per le circostanze presenti, solitudine, eccessiva sensibilità ad influenze o ideali, scoraggiamento o disperazione, eccessiva cura per il benessere degli altri. Ogni gruppo è a sua volta diviso in sottogruppi.

Per esempio vi sono cinque diversi stadi o tipi di paura: il terrore, la paura per cause conosciute, per cause sconosciute, paura che la mente perda il controllo e paura degli altri. Il rimedio viene scelto in base a questa differenziazione, così *rock rose*, indicato per l'estremo terrore, è dato quando il paziente, o chi gli è caro e vicino, si è misurato con il terrore vero, quando l'accidente o la malattia appaiano così gravi da lasciare poche speranze di guarigione. Non ha importanza quale sia la reale portata o il tipo della malattia stessa: se vi è terrore, ciò di cui il paziente ha bisogno

I 38 Rimedi di fiori del Dr. Edward Bach

Elenchiamo qui di seguito i 38 Rimedi, con alcune sommarie note sulle indicazioni di ciascuno, che tuttavia non sono sufficienti per procedere all'auto prescrizione, né tantomeno per la prescrizione ad altri.

- ROCK ROSE: Forte paura, terrore anche nell'ambiente esterno.
 MIMULUS: Paure ben definite, paura del dolore, della morte, del buio, della solitudine, degli incubi ecc.
 CHERRY PLUM: Paura di non riuscire a controllare la propria mente.
 ASPEN: Paura di cose sconosciute, ansietà ed apprensioni incerte.
 RED CHESTNUT: Ansie e paure per gli altri, anticipazione di incidenti o disastri.
 CERATO: Sfiducia in se stessi e nella propria capacità decisionale.
 SCLERANTHUS: Incapacità di scegliere tra due cose, sbalzi di umore.
 GENTIAN: Facilità allo scoraggiamento, quando ogni piccolo scoglio diventa un problema.
 GORSE: Non avere più speranza, non credere più in niente.
 HORNBEAM: Sensazione di mancanza di forza, fisica o mentale.
 WILD OAT: Ambizione accompagnata da incertezza delle proprie azioni.
 CLEMATIS: Vivere nel futuro più che nel presente, sognare ad occhi aperti, distrazione.
 HONEYSUCKLE: Vivere nel passato, malinconia.
 WILD ROSE: Rassegnazione senza motivo, arrendersi alla vita senza partecipare.
 OLIVE: Anergia, stanchezza conseguenti a sofferenza mentale e fisica.
 WHITE CHESTNUT: Pensieri ricorrenti, tormento interiore.
 MUSTARD: Disperazione e depressione.
 CHESTNUT BUD: Incapacità ad apprendere dall'esperienza, ricadere negli errori del passato.
 WATER VIOLET: Amore per la solitudine, la quiete, il silenzio, il seguire la propria strada.
 IMPATIENS: Rapidità di azione e pensiero, ansia ed impazienza.
 HEATHER: Incapacità a stare soli, ricerca affannosa degli altri.
 AGRIMONY: Tormento e preoccupazione sotto un aspetto sereno e gioviale.
 CENTAURY: Ansia di essere accettati dagli altri, passività e talvolta servilismo.
 WALNUT: Turbamento e distrazione da cause esterne che impediscono di conseguire i giusti obiettivi.
 HOLLY: Invidia, gelosia, astio, rabbia, incontrollati.
 LARCH: Senso di colpa immotivato, fino ad assumersi l'altrui responsabilità.
 ELM: Senso di inadeguatezza rispetto a compiti e capacità per altro proporzionati.
 SWEET CHESTNUT: Terribile angoscia e disperazione oltre i limiti della sopportazione.
 STAR OF BETHLEHEM: Shock di qualsiasi tipo, presenti e passati.
 WILLOW: amarezza e risentimento sproporzionati alle avversità.
 OAK: Totale dedizione al dovere, fino a superare le proprie possibilità fisiche e morali.
 CRAB APPLE: Sensazione di sporcizia e contaminazione, reale o immaginaria.
 CHICORY: Convinzione del proprio essere indispensabili, iperapprensività.
 VERVAIN: Rigidità, rifiuto di cambiare, spesso fanatismo.
 VINE: Convinzione della superiorità delle proprie opinioni, prevaricazione sugli altri.
 BEECH: Ipercritica, insoddisfazione, intolleranza delle debolezze altrui, pessimismo.
 ROCK WATER: Rifiuto dei sentimenti di gioia e piacere per totale dedizione al lavoro.
 RESCUE REMEDY: Rimedio di pronto soccorso, formato da 5 diversi rimedi, è adatto per tutte le emergenze, gli incidenti, gli imprevisti, i dolori e gli shock, sia di natura fisica che psichica.

è il rimedio specifico per questo sentimento.

Bach divide i rimedi in rimedi di tipo, per quegli stati d'animo che sono legati alla personalità stessa del soggetto, e rimedi di aiuto per quegli stati provocati da una situazione contingente. Questi ultimi non coincidono necessariamente con i primi, nella prescrizione si uniranno gli uni agli altri per coprire tutti gli aspetti della personalità.

Prescrizioni e dosi

Nella prescrizione dei rimedi, è necessaria una chiara percezione delle condizioni psicologiche del paziente. Bisogna individuare, innanzitutto, il rimedio tipo della personalità del ma-

lato, e quindi i rimedi adatti alla situazione particolare che questi sta vivendo.

È importante mettere il paziente a proprio agio e permettergli, attraverso le giuste domande, di descrivere con parole proprie la sua situazione fisica, mentale ed emotiva. Sarà allora necessario avere la mente libera da schemi prefissati e da idee preconcepite, aver un po' di semplice buonsenso e un autentico, umano interesse per i propri simili, per individuare l'esatta natura dei sintomi psico-emotivi che si accompagnano alla malattia fisica.

La prescrizione è raramente riferita ad un singolo rimedio, di solito ne viene prescritto più di uno, fino ad un massimo di 5 o 6, che vanno preparati assieme, mettendo due gocce di ciascuno in uno stesso flacone di acqua di fonte. Le dosi sono solitamente di 4 gocce della soluzione così appronta-

ta, per almeno 4 volte al giorno, ma possono essere anche maggiori. La cura va seguita per un tempo abbastanza lungo, da alcune settimane a 2 o 3 mesi.

I rimedi di Bach non vengono influenzati da alcun farmaco, e non interferiscono con l'azione di questi. Inoltre non provocano effetti collaterali, né passeggeri peggioramenti della sintomatologia, e non vi è alcun pericolo se vengono presi in dosi molto maggiori di quelle consigliate. Anche qualora, per un errore di diagnosi, venga dato un rimedio non adatto al caso, non vi saranno effetti negativi o sgradevoli: semplicemente il paziente non avrà alcun risultato.

Dall'accuratezza e dalla profondità della diagnosi dipende l'esattezza della prescrizione, e perciò il risultato finale.

□