



Introduzione ai Rimedi di Bach

Cosa sono i Rimedi di Bach? Essi sono un metodo semplice e naturale di cura attraverso l'uso di alcune varietà di fiori selvatici. Questi rimedi, che prendono in considerazione i disordini della personalità del paziente piuttosto che la singola condizione fisica, furono studiati da Edward Bach negli anni '30.

Nel campo delle cosiddette "medicines alternative" vi sono tipi di terapie abbastanza in risonanza con le scoperte del dott. Bach. Tuttavia, è evidente che le scoperte del dott. Bach rappresentano un approccio nuovo alla medicina, che può essere riassunto così: non importa di cosa soffra il paziente nel suo corpo (sia asma o piede d'atleta) la causa prima di tale condizione potrà essere estirpata se si potrà risalire e riequilibrare il disequilibrio che è nella *psiche* del paziente.

Un esempio dimostrerà come ciò si applichi in pratica.

Si supponga che due persone, senza alcuna relazione tra loro, ricevano entrambe uno shock profondo. Una di esse viene coinvolta, ad esempio, in un incidente automobilistico, in cui riceve una violenta scossa senza però riportare contusioni fisiche. Nelle settimane successive all'incidente si lamenterà di costanti mal di testa e nausea. La seconda persona di questo esempio, invece, è un banchiere che ha subito un improvviso dissesto della sua fortuna finanziaria, a tale notizia ha un attacco cardiaco che gli comporta la paralisi parziale del suo braccio destro. I trattamenti che potrebbero essere somministrati in questi due stati fisici sono completamente diversi ma se si desidera curare lo stato psicologico dei due pazienti si deve risalire al fatto che entrambi soffrono le conseguenze di uno shock, che si è manifestato in due diversi stati fisici. Seguendo il metodo del dott. Bach si inizierà col prescrivere per entrambi Star of Bethlehem: il rimedio per tutte le alterazioni, incidenti, dispiaceri ed emozioni improvvise. Quando lo shock sarà neutralizzato, la manifestazione fisica si modificherà e scomparirà.

Allo stesso modo la persona che soffre di gelosia o paura, o di risentimento o autocommiserazione, potrà manifestare questo stato psicologico in una molteplicità di alterazioni fisiche. La gelosia può diventare la causa di base per lo sviluppo di un cancro o di una pleurite, la autocommiserazione può generare dolori di schiena o di testa. Non è così tanto il dolore fisico quanto lo stato psicologico, che deve essere trattato.

BREVE BIOGRAFIA

Edward Bach nasce il 24/9/1886 in una famiglia della borghesia produttiva gallese. Si laurea prima a Birmingham poi a Londra ove inizia la pratica medica. I pazienti aumentano ma egli si sente sempre più insoddisfatto dei risultati delle sue cure.

È soprattutto insoddisfatto di come la medicina che gli è stata insegnata presti troppa poca attenzione allo studio della personalità degli ammalati, concentrando tutto sul corpo fisico. Tanto più che nota (e questo sarà fondamentale in seguito) come una stessa terapia non sempre cura gli stessi sintomi in ogni paziente; anzi, in una stessa sintomatologia dando lo stesso rimedio, si hanno molti tipi di reazioni diverse. D'altra parte osserva come pazienti con caratteri e personalità simile spesso reagiscono allo stesso modo. Insomma la personalità individuale è di gran lunga più importante dei sintomi fisici per la cura della malattia.

Tutto ciò lo spinge a cercare altri metodi di cura e si avvicina alla Scuola Immunologica; diviene assistente batteriologo nell'University College Hospital ove ottiene brillanti risultati di ricerca scientifica.

Ma la sua visione del rapporto medicomalato-malattia non poteva che farlo approdare all'omeopatia. Nel 1919 entra nel London Homoeopathic Hospital.

Anche alla grande Scuola Hahnemanniana Bach dà un suo importante contributo personale. Interpretando i suoi lavori di ricerca di batteriologia in chiave omeopatica introduce

7 nuovi importanti nosodi. In sostanza classifica i numerosi batteri intestinali in gruppi a seconda della loro azione fermentativa; ricava così sette gruppi di nosodi conosciuti come i nosodi di Bach:

Bacterius proteus
Bacterius dysentery
Bacterius Morgan
Bacterius Faekals alkalagenes
Bacterius Coli mutabile
Bacterius Gaertner
Bacterius N° 7

Questo contributo lo rende uno dei più apprezzati membri della Società omeopatica inglese; numerosi sono i suoi interventi a Congressi e sul "British Homoeopathic Journal". In particolare è da ricordare un suo intervento al congresso della Società Omeopatica britannica nel 1928 ("La riscoperta della Psora"*) ove fa interessanti colleganze tra la Psora descritta da Hahnemann e la tossicosi intestinale.

La sua ansia di ricerca lo spinge ad abbandonare la pratica omeopatica convinto di trovarsi vicino alla individuazione di un metodo di cura da lui sempre agognato, un metodo facile e definitivo reperibile nel regno naturale che non abbisogni nemmeno del medium del medico.

Giunge così alla convinzione che ciò che caratterizza i disordini fisici della gente non è tanto il tipo di disturbo o il sintomo quanto essenzialmente la condizione psicologica che lo ha creato. Dopo studi e ricerche di diversi anni egli fu in grado di riconoscere queste condizioni psicologiche e di trovare per ciascuna di esse il rimedio appropriato. Egli sosteneva che sebbene vi siano migliaia di sfumature nelle malattie fisiche le cause psicologiche sono relativamente poche. I Rimedi di Bach riconoscono 38 condizioni ciascuna associata ad un preciso stato che causa squilibrio della psiche.

* Pubblicato sul British Homoeopathic Journal del gennaio 1929.

I RIMEDI DAI FIORI

Questi rimedi sono classificati secondo alcuni tipi di sentimenti:

- rimedi per insufficiente interesse delle circostanze presenti
- rimedi per la solitudine
- rimedi per chi é iperinfluenzabile e sensibile
- rimedi per sconforto e scoraggiamento
- rimedi per l'eccessiva cura del benessere degli altri
- rimedi per la paura
- rimedi per l'incertezza

I rimedi prendono il nome dal fiore che li origina.

Ciascun gruppo copre una gamma di stati mentali ed emotivi. Per esempio la paura va dal terrore (Rock Rose), alla sensazione di paura dell'altezza o degli animali (Mimulus), all'ansietà per sfortune previste per gli altri (Red Chestnut). I rimedi per lo scoraggiamento e lo sconforto variano dalla sensazione di inadeguatezza (Larch) al rimedio che aiuta quando si é in quel momento di "notte scura dell'anima", di melanconia (Sweet Chestnut).

Egli arrivò a questa classificazione dalla attenta osservazione della natura umana e più specificamente dalla osservazione del modo in cui le differenti persone reagiscono alla sofferenza di una malattia o sotto stress.

Vi sono due tipi di rimedi: i *Rimedi di Tipo* che sono in relazione con il tipo caratteristico di personalità e i *Rimedi di Aiuto* che sono da relazionare allo stato transitorio della psiche. Questi ultimi descrivono condizioni che non sono l'essenza del carattere di una persona, ma che lo hanno influenzato fortemente. Così Corse che é caratteristico della sfiducia e della disperazione non può essere considerato un Rimedio di Tipo ma può essere la condizione che pervade la psiche in quel determinato momento. Similmente Wild Rose, il rimedio per l'apatia e la rassegnazione senza volontà, rappresenta uno stato in cui si può cadere sebbene non sia caratteristico di quella determinata natura.

I 38 rimedi furono scoperti da Bach con l'intuizione e la sofferenza. Egli era un uomo straordinariamente sensitivo ed una volta scoperta la condizione che desiderava guarire era in grado di sentire il rimedio appropriato.

Molti degli stati per i quali avrebbe trovato il rimedio più tardi, erano stati sperimentati da lui stesso con intensa sofferenza sia fisica che psichica. Questa sofferenza personale

lo condusse prematuramente alla morte nel 1936, a 50 anni.

La sua ricerca era spinta dalla certezza mistica che il Creatore doveva aver fornito alla natura stessa dei mezzi semplici e facilmente utilizzabili per curare l'uomo.

Il messaggio lasciatoci da Bach va però al di là dei 38 rimedi da lui identificati ma dovrebbe spingerci a proseguire nel suo tipo di ricerca e sperimentare altri fiori per il trattamento di specifici stati psicologici.

Secondo Bach non é nella pianta che si trova la qualità guaritrice ma nel fiore che manifesta una forma più sottile di energia vitale. Questa "energia" é estratta in modo estremamente accorto e semplice. Un contenitore in vetro sottile viene riempito di acqua pura. Fiori in quantità sufficiente e al massimo della fioritura vengono raccolti e lasciati galleggiare sull'acqua fino a coprirne la superficie. Il contenitore viene lasciato al sole per 3-4 ore o meno se i boccioli danno segni di sbiadimento. I fiori vengono ora rimossi e il liquido é versato in contenitore con un pari volume di brandy che ha la funzione di conservante.

Alcuni rimedi come Chestnut Bud e Willow non possono essere preparati in questo modo ma vengono ottenuti con l'ebollizione. Per questi rimedi le parti selezionate sono messe a bollire per 30 minuti in acqua pura, filtrati e il ricavato viene conservato come descritto precedentemente.

Questo estratto dalle piante costituisce "la base". Due gocce di estratto sono sufficienti per potenziare un flacone da ca. 30 ml di brandy. Quando il paziente deve somministrarsi la medicina, questa va preparata versando due gocce dal flacone di base in un altro flacone all'incirca della stessa capacità pieno di acqua, eventualmente con due cucchiaini di brandy come conservante.

Questa é la soluzione dalla quale il paziente prende la dose giornaliera. In molti casi la prescrizione consiste anche di 5 rimedi che vanno preparati insieme a partire dai singoli flaconi. La dose giornaliera in genere é di 4 gocce 4 volte al giorno, per un periodo di tempo che varia da poche settimane a 2 mesi.

A questo punto molti si chiederanno: ma questi rimedi funzionano? Gli innumerevoli casi in cui i rimedi di Bach hanno avuto successo testimoniano in senso senz'altro affermativo ed al dubbio se i successi non siano dovuti ad un effetto placebo ci si può rispondere provando Rescue Remedy sulle piante e sui fiori di casa.

Sul come agiscano é difficile rispondere in modo per tutti convincente e si entra in una problematica simile all'efficacia dei farmaci omeopatici. Sotto l'aspetto legale in Inghilterra sono considerati rimedi omeopatici ma sarebbe interessante soffermarsi sulle analogie e differenze di preparazione e di efficacia col



MOUNT VERNON.

La casa di campagna ove il dr. Bach trascorse gli ultimi e più fertili anni della sua vita.

rimedio omeopatico. In sostanza il rimedio di Bach viene preparato attraverso un processo di diluizione mentre la dinamizzazione non viene effettuata. L'effetto dei rimedi di Bach inoltre sembra avvertirsi a tempi più lunghi. I primi benefici si hanno, salvo alcune eccezioni in cui l'effetto è immediato, quindici giorni, tre settimane dall'inizio della cura e ciò potrebbe dipendere dal fatto che si agisce ad un livello, per così dire, di sottile cronicismo, di essenza caratteriale.

Poiché non vi possono essere effetti negativi da una errata diagnosi, il sistema possiede un meccanismo di autocontrollo per evitare disgrazie. Se scegliamo il rimedio errato semplicemente non curiamo il problema psicologico. Esperienza porta accuratezza e l'accuratezza sveltisce il processo di guarigione.

In concreto è necessario che prima riconosciamo il rimedio di tipo e poi i rimedi che agiscono sullo stato transitorio presente.

Descriviamo ora brevemente le caratteristiche di ciascun rimedio.

I DODICI GUARITORI E GLI ALTRI RIMEDI

Bach diede il nome di "1 dodici guaritori" ai primi rimedi che scoprì. Più tardi trovò altri 26 rimedi, così in totale vi sono 38 rimedi che possono essere scelti sia come Rimedi di Tipo sia come Rimedi di Aiuto.

Di seguito diamo l'elenco dei rimedi con un breve commento. Un asterisco * segna i Rimedi di Tipo.

Per insufficiente interesse delle circostanze presenti

**Clematis* per persone sognatrici, assenti, senza concentrazione e vitalità, persone quiete senza un vero interesse nel presente, assortite in pensieri e fantasie, che non vedono ciò che le circonda, romantiche, immaginative e non realistiche. I sintomi possono includere sonnolenza, inclinazione al dormire, sensazione di impulsi lontani, pallore marcato, lentezza, sensibilità ai rumori, intontimento, svenimento, indifferenza, fa pochi sforzi per migliorare e giunge persino a desiderare la morte, spesso inciampa, fa cadere le cose per disattenzione, si perde nella conversazione.

Honeysuckle per la nostalgia, per quelli che vivono molto nel passato, amori passati, felicità, infelicità, la-

menti, successi o insuccessi, per quelli che vivono con le loro memorie, desiderano di evadere dal presente in un romantico ricordo del passato.

Wild Rose per la rassegnazione, l'apatia, per chi si arrende, per chi fallisce dopo sforzi, per il fatalista, per chi si lascia andare; lentezza di mente, mancanza di interesse, nessun segno di vitalità, monotonia, mancanza di espressione nella voce, indolenza, non è di compagna.

Olive per chi soffre di forte esaurimento fisico e mentale, per chi ha attinto a tutte le sue riserve energetiche e non ha più forza. Da usare dopo lunghe malattie, lunghi periodi di infermità, buie esperienze personali (quali guerra, divorzio, crisi, ecc.) dopo un lungo periodo di superlavoro o preoccupazioni, quando sia stato fatto uno sforzo sovraumano. Quando si è esausti fisicamente e mentalmente.

White Chestnut quando vi è un continuo ripetersi degli stessi pensieri da non dare più riposo alla mente, continuo mormorio interno, preoccupazioni e parlottio continuo, confusione mentale. I pensieri continuano senza conclusione, si ripete sempre lo stesso conflitto, le preoccupazioni non permettono chiarezza, un dramma è continuamente ripetuto nella mente e non dà pace. I sintomi possono includere stanchezza, insonnia, confusione, depressione, pensieri colpevoli, ripetizione di uno stesso argomento nella conversazione, mancanza di calma, preoccupazioni nervose, spesso mal di testa.

Mustard per la depressione che sopravviene senza apparentemente alcun motivo, tristezza profonda, ombrosità, melanconia, solitamente si tratta di persone serie che si ritengono colpite da una cattiva stella. La depressione è intensa e non può venir alleviata finché se ne va da sola così come è arrivata. Qualsiasi gioia e serenità è cancellata dalla vita.

Chestnut Bud per quelli che non riescono ad imparare dall'esperienza e perseverano nel commettere gli stessi errori. Essi possono essere impazienti e guardano sempre avanti così da non vedere ciò che sta accadendo, non riescono a basare le loro azioni sulla esperienza passata. Essi possono essere trascurati, sconsiderati, lenti nell'apprendere, disattenti e, se fanciulli, danno l'impressione persino di essere ritardati.

Per la solitudine

**Water Violet* per chi desidera stare da solo; sono riservati, talvolta orgogliosi, quieti e appartati, evitano le liti, autosufficienti, introversi, molto caparbi, pacifici e calmi. Si tratta di persone sicure di sé che conoscono sé stesse, possono apparire sospettose e accondiscendenti, sono tolleranti e non interferiscono mai negli affari degli altri, proprio perché non tollerebbero interferenze. Essi sopportano i propri dispiaceri in silenzio. Possono soffrire di rigidità fisica e tensione poiché spesso la loro energia è bloccata.

**Impatiens* per quelle persone impazienti che non sopportano legami, preferiscono lavorare da soli alla loro velocità, amano la velocità in tutte le cose, sono pronti a criticare gli errori degli altri, irritabili, impulsivi, impetuosi, attivi e intelligenti sebbene inclini all'esaurimento nervoso, a sovraffaticamento e agli incidenti. I sintomi possono includere improvvisi dolori, crampi, tensione alla schiena, al collo, alla mascella, mani, spalle, indigestione. I bambini possono essere irritabili e petulanti. Il corpo spesso tende in avanti, quasi ad anticipare, vanno avanti, sono veloci nelle azioni e terminano la frase per gli altri. Scatti di temperamento che rapidamente rientrano.

**Heather* persone che desiderano l'attenzione degli altri, molto comunicative, sono spinti a discutere i loro affari con chiunque, non sopportano di stare da soli, persone piene di paure che cercano comprensione e vivono con l'energia degli altri. Essi sono accentratatori ed eccessivamente preoccupate della loro vita e dei loro problemi. Riconoscibili per il costante parlottio, si mettono sempre a fianco di altri, è difficile liberarsene, mancano di interesse verso gli altri, cattivi ascoltatori, ipicondriaci (chiedono attenzione).

Per la eccessiva sensibilità alle idee e alle influenze.

**Agrimony* persone che appaiono felici, giovali e non si lamentano ma nascondono torture mentali e preoccupazioni dietro una maschera priva di problemi. Senza pace, cercano emozioni e attività per superare i problemi, spesso ricorrono a droghe o ad alcol per dimenticare sé stesse e le loro pene. Amanti della pace evitano le discussioni, nascondono la loro sensibilità, ma sono tese e nervose.

Non ammettono di aver problemi e quando sono ammalati sono allegri e sminuiscono la cosa.

**Centaur* persone timide, quiete, gentili, convenzionali e ansiose di piacere; deboli di volontà, docili e facili da dominare così che nell'aiutare gli altri diventano servili. Sono spesso legate ad una persona dalla personalità più forte, che sfrutta la loro buona natura; esse scelgono tali situazioni per la loro sottomissione e ricerca di una forte personalità piuttosto che ricorrere a sé stesse. I sintomi possono manifestarsi sulle spalle o sulla schiena, faccia bianca con occhiache, languida, stanno sedute inclinate.

Walnut per chi ha bisogno di protezione dalle influenze esterne quando la vita stessa è attraversata da grandi cambiamenti: dentizione, pubertà, inizio di una nuova scuola/carriera/lavoro, qualsiasi cambiamento significativo mentale, emotivo o fisico. Aiuta a rompere con il vecchio e a instaurare un nuovo modello di vita. Prende cura di qualsiasi cosa possa interferire con il proseguimento della vita normale, protegge contro chi attenta con forze nascoste.

Holly per qualsiasi stato fortemente negativo: odio, gelosia, amarezza, desiderio di possesso, furia, sospetto, vendetta, astio, violenza, cattivo temperamento, disprezzo, irritazione, egoismo, frustrazione - tutti quei sentimenti che sono antitetici all'amore.

Per la depressione e disperazione

**Larch* per chi manca di fiducia in sé stesso, per chi si aspetta di sbagliare e pensa di non riuscire mai e non tenta sufficientemente, per chi è esitante e procrastina, soccombe facilmente e si sente inferiore.

Questo senso di fallimento rende queste persone disperate sebbene invero esse siano perfettamente capaci di riuscire se solo fossero perseveranti. I sintomi possono includere una depressione generale e spesso nono associati ad impotenza.

Pine è per chi si accusa da solo, chi si sente colpevole, che si biasima e si autocommisera, spesso assumendosi responsabilità per situazioni di cui non hanno colpa. Essi sono scontenti e critici con se stessi, sono sovrare-sponsabilizzati, scusano eccessivamente gli altri, eccessivamente umili. Il loro sforzo continuo per miglio-

re può portarli a stanchezza e depressione. Aiuta ad alleviare qualsiasi senso di colpa.

Elm per chi ha molte capacità e spesso ha anche forti responsabilità, ma occasionalmente si sente incapace di sopportare il peso dei doveri. Per questo talvolta si sente sovraccaricato di responsabilità e perde momentaneamente fiducia.

È come se fossero temporaneamente persi e ciò procura grande sconforto e tensione.

Sweet Chestnut per quanto ci si trova in un momento di massima disperazione e sconforto, per quando si è in un momento di massima tensione e non sembra che vi sia né luce né amore nel mondo, nulla ma solo distruzione e rovine completa desolazione, incapacità persino di pregare, "la buia notte dell'anima".

Star of Bethlehem per shock, dolore, strapazzi, per chi ha bisogno di consolazione e conforto, quando giungono cattive notizie, un incidente, uno spavento, quando si è stati sfiorati da una disgrazia, per uno shock ritardato, per neutralizzare gli effetti di qualsiasi shock passato o presente, persino shock della nascita.

Willow per chi soffre anche una piccola avversità con amarezza e risentimento; essi danno la colpa ad altri, sono egoisti, si autocommisera, si autogiustificano, si sentono maltrattati, di cattivo umore, e mantengono il risentimento, si sentono di poco peso e costantemente insoddisfatti, mancano di humour. I sintomi possono includere un costante stato di scontento, e di disappunto; e sensazione di negatività; è un paziente difficile poiché nulla sembra fargli piacere ed è riluttante ad ammettere i progressi.

**Oak* forte, fedele, paziente, responsabile, la persona che sopporta forti dolori senza manifestarlo. Sono persone perseveranti e che non cedono mai. I loro sforzi irriducibili e la loro ostinazione può condurli all'esaurimento e portarli oltre ciò che possono sopportare, fino a condurli anche ad un punto di rottura. Una malattia li fa anche disperare in quanto significa una limitazione. Per chi non smette mai di provare anche in situazioni senza speranza.

**Crab Apple* il rimedio che purifica, per chi si sente in un certo senso sporco, contaminato, spesso una pic-

cola alterazione assume grande importanza nella loro mente e li conduce a sconforto e disprezzo di sé. Trova applicazione in tutti gli stati fisici e mentali in cui c'è la sensazione di qualcosa di repellente in sé, il rimedio riporta il senso delle proporzioni. I sintomi possono includere malattie della pelle, avvelenamenti nel corpo o una ferita, abitudini deleterie, piedi maleodoranti, quando si evitano contatti fisici per esempio allattamento materno.

Per l'eccessiva cura del benessere degli altri.

**Chicory* per coloro che possono donare un sincero amore ma che nella fase negativa diventa possessivo, il loro egoismo e autocommisera li fa essere troppo preoccupati delle relazioni proprie verso gli altri. Possono divenire critici, ansiosi, noiosi, avvelenati dai problemi mentali e emozionali, in cerca di attenzione, facili alle lacrime, non vogliono rimanere da soli e desiderano avere i loro cari vicini così da controllare e dirigere le loro azioni. Riconoscibili come "mammoni", comunque prevalentemente sono bambini in cerca di attenzione.

Vervain persone piene di forza, entusiaste, che dominano, fortemente accentratrici, pronte alla discussione e a dirigere, fanatiche, raramente cambiano la loro opinione fissa e insistono perché gli altri si convertano alla loro. Hanno forte volontà e possono sovraccaricarsi per eccessivo sforzo. I sintomi possono essere tensione fisica, strappi muscolari, mal di testa, stanchezza agli occhi, espressione dura, sovraeccitazione, inabilità a rilassarsi.

* *Vine* persone capaci che sono sicure di sé e tendono ad usare la loro autorità per ottenere potere e dominare gli altri. Possono essere arroganti, ambiziose, dominanti, eccitate, rigide, severe, mancano di cordialità, violente, crudeli, richiedono obbedienza. Sono quei capi che, mentre si dimostrano di grande valore nei momenti di emergenza, tendono ad essere rudi pur di ottenere i loro fini, possono essere dittatori e tiranni. Tendono ad avere un forte sviluppo del torace, alta statura, spesso soffrono di estrema tensione, durezza fisica, problemi di schiena, alta pressione sanguigna.

**Beech* per chi è critico, insoddisfatto, intollerante, irritabile, si sente

sempre in errore, vede solo il lato negativo delle cose. Annoiato dai piccoli problemi - le stranezze, il manierismo, le idiosincrasie degli altri - esige precisione, ordine e disciplina. Persone arroganti che compiangono gli altri, leggero rancore, sempre pronti al giudizio; amare, ciniche, non in sintonia con gli altri, severe verso gli altri, tese. I sintomi si manifestano verso la zona superiore del torace, rigidità nella mascella, nelle braccia e nelle mani.

Rock Water persone molto severe che si negano a se stesse, si autoreprimono, si fanno condizionare da teorie e da pensieri severi, hanno forti convinzioni di ciò che è giusto. Alla ricerca della perfezione, ma bloccate dall'eccessivo tentativo di raggiungerla, idealistiche a tal punto dal non vedere l'ossessione che li domina. Inclini al fanatismo e all'orgoglio spirituale, desiderano essere brillanti esempi per gli altri. Spesso si legano a feticci stupidi, sono persone eccessivamente preoccupate della dieta, della purezza dell'amore, della moralità stretta; ogniquale volta una disciplina troppo rigida può causare sofferenza.

Per la paura

Rock Rose per il pronto soccorso, malattia improvvisa o incidente, per forti paure, terrore, panico, isterismo, quando si teme per la vita, per orrore e timore di incubi, quando vi è stato uno stretto incontro con il male. I sintomi possono essere paralisi, perdita di coscienza, improvvisa sordità o cecità, freddo, tremolio, perdita di controllo.

**Mimulus* paura del mondo, di cose fisiche come animali; paura dell'altezza, del dolore, di incidenti, dell'acqua, del buio, della malattia, della morte, di essere soli, di altre persone, paura del palcoscenico, qualsiasi paura specifica di origine ignota, ma spesso non dichiarata. Sintomi possono essere balbuzia, facilità ad arrossire, problemi di seni nasali (naso che cola/occhi) respiro breve, marcata sensibilità ai rumori, controversie, folla; disposizione nervosa, timidezza.

Cherry Plum per la disperazione, paura di insanità, perdita di controllo, impulsi improvvisi, esaurimento nervoso, paura suicida, ossessiva, delusioni. I sintomi usualmente si instaurano in un arco di tempo: pallore, occhi sbarrati, agitazione, talvolta discorsi nervosi o ossessivi, que-

stionare continuo, prossimi all'insanità di mente. È come una gangrena mentale, molto crudele su sé stessi.

Aspen per paure psicologiche di origine ignota, sragionamenti vaghi ed inspiegabili, apprensione improvvisa, paura di un potere o di una forza invisibile, paura di dormire per timore di ciò che può accadere, paura dei sogni, associazione della morte e della religione, di solito tenuta segreta. I sintomi includono mal di testa, dolore degli occhi, sguardo sbarrato, sudori, tremolii, pelle d'oca, svenimenti improvvisi, sonnambulismo, discorsi nel sonno, stanchezza e nervosismo.

Red Chestnut per chi trova difficile non essere ansioso per gli altri, per chi anticipa guai, immagina il peggio, si preoccupa per i problemi altrui, si prende eccessivo peso per i problemi del mondo, teme che le piccole lamentele degli altri si trasformino in problemi seri, per chi proietta ansietà.

Per la insicurezza

**Cerato* persone che dubitano della propria abilità, che mancano di volontà e di coraggio nelle loro convenzioni, non si fidano di sé e chiedono sempre consiglio agli altri, non si fidano della propria intuizione e del proprio giudizio, spesso superficiali, instabili, copioni, si fanno spesso fuorviare. Sono spesso loquaci, fanno molte domande, sono spesso considerati nei gruppi come bambini o in genere come inferiori.

**Scleranthus* persone che non riescono a prendere una decisione, non riescono a scegliere tra due cose, mutevoli e indecisi, mancano di concentrazione, esitanti, instabili, e tendono a non tener fede alla parola data. Sono persone quiete e non cercano consigli, soffrono di estremi di energia, gioia/tristezza e non riescono a controllare queste variazioni. Sono riconoscibili per la mancanza di equilibrio, hanno una conversazione erratica, esitanti, senza pace, hanno sempre vestiti diversi, si danno un aspetto mutevole, i sintomi sono instabili, vanno e vengono; sono soggetti a cinetosi.

**Gentian* per quelli che si scoraggiano facilmente, diventano depressi e si perdono d'animo, per chi è dubbioso e manca di fede, per la melancolia, lo scetticismo e il disappunto. Depressione da cause ignote, da ritardi o impedimenti e da tensione

originata da una interruzione temporanea nel progresso, per la negatività che comporta un senso di fallimento. Indicato nei casi di oscurità di spirito e tristezza.

Gorse per la disperazione, forte mancanza di speranza, depressione cronica, e rassegnazione, mancanza di volontà nel migliorare. Quando si crede che nulla possa essere fatto per aiutare, quando convinto a riprovare la persona comunque pensa che è inutile. I sintomi sono una condizione che apparentemente non sembra possa essere curata, una malattia genetica, fallimenti ripetuti o disappunto. Spesso presenta occhi cerchiati, una espressione senza speranza, è solo, seduto, inerte, senza speranza sotto le lacrime o sotto una espressione di sconforto, il colore del viso può tendere al giallo con lo svilupparsi dello stato.

Hornbeam per uno stato temporaneo di stanchezza mentale/fisica; quando la mancanza di energia causa mancanza di interesse, stanchezza e incapacità di seguire gli impegni quotidiani. Adatti ai convalescenti che si sentono incapaci di ritornare al lavoro sebbene in forma. I sintomi sono affaticamento predominante, indolenza, voglia di rimanere a letto al mattino, sensazione di non riuscire a sostenere il peso della giornata.

Wild Oat per la sensazione di insicurezza circa la carriera (più problemi di quanto siano oggettivamente), ambizione indefinita/incompleta, persone impulsive che lasciano cadere le ambizioni, spesso con talento ma incapaci di seguire una occupazione che sia la loro vera vocazione. I sintomi possono comprendere depressione, insoddisfazione generale e incertezza, sensazione di frustrazione, noia, spesso si ritrovano in ambienti e occupazioni non congeniali.

Libri sui Fiori di Bach reperibili in italiano:

Guarire con i fiori
a cura di Claudio Mazza
Edizioni Assor-Ipsa, Palermo
L. 6.000

Documentazione in Inglese si può ottenere scrivendo a:

The Dr. Bach Centre
Mount Vernon, Sotwell
Wallingford, Oxon OX10 OPZ
Gran Bretagna