



Oggi leggeremo insieme le caratteristiche in breve dei 38 Fiori di Bach.

L'elenco completo è [qui](#).

Ognuno dei Rimedi è indicato in un particolare stato emotivo ed è per questo di fondamentale importanza *che venga associato in maniera corretta*.

L'unico lavoro davvero necessario nell'utilizzare i Fiori di Bach è proprio questo: *capire che tipo di persona siamo e quale è lo stato emotivo che stiamo vivendo*, riconoscendo in noi l'emozione negativa.

Per il resto sono semplici da usare: il Dottor Bach li rese semplici perché voleva che ognuno di noi capisse e fosse in grado di utilizzarli, per sé e la famiglia, **senza l'aiuto di consulenti**.

Non servono infatti competenze specifiche né per sceglierli né per utilizzarli nella vita quotidiana, ma è necessario capire bene il metodo che non si basa sulla cura della malattia – ricordiamolo – ma si occupa dell'individuo nella sua interezza, guardando alla persona come un insieme di 3 elementi: il cuore, la mente e il fisico. Riportando armonia tra mente e cuore, il fisico seguirà.

Oltre ai 38 Fiori esiste un mix molto efficace e conosciuto: il Rescue Remedy.

Ideato dal Dr Bach per far fronte alle situazioni di emergenza e stress, copre una vasta casistica di situazioni e di emozioni, ed è composto da cinque fiori: Star of Bethlehem, Cherry Plum, Rock Rose, Impatiens e Clematis. La combinazione di questi cinque rimedi da sollievo e permette di ritrovare calma e serenità, rimuovendo il blocco emotivo.

Le situazioni in cui può risultare utile sono molteplici: attacchi di panico, brutte notizie, shock emotivi, lutto, prima di una visita medica o di un intervento chirurgico, anche per la paura di parlare in pubblico, un colloquio di lavoro e così via. Esiste anche sotto forma di caramelle e in crema per uso esterno.

Il Rescue Remedy riscuote molto successo per la sua efficacia immediata e perché è pre-composto. Ma mentre è adatto alla risoluzione di situazioni di emergenza non è indicato per le situazioni specifiche, per le quali è necessario identificare un mix di rimedi personali.

Se ad esempio la mia paura di parlare mi impedisce di avere un colloquio di lavoro sereno, con l'uso del Rescue Remedy riuscirò temporaneamente a superare questa difficoltà; ma se vivo costantemente una situazione di paura, se questa sensazione persiste nella mia vita significa che ho bisogno di un rimedio più specifico, di quel fiore adatto a me che andrà a trasformare la situazione emotiva profonda che sto vivendo.

La prossima volta parleremo di come preparare ed assumere i Fiori.

Valeria Ballarati, BFRP