



I Rimedi floreali di E. Bach

I fiori di Bach sono una disciplina olistica basata sull'uso dei fiori, ideata dal medico gallese Edward Bach.

Secondo il pensiero di Bach, la floriterapia deve essere semplice e accessibile a tutti, in quanto tutti potrebbero sviluppare la sensibilità necessaria per effettuare da soli l'auto-valutazione e l'auto-pratica. Inoltre l'uso dei rimedi dovrebbe, secondo Bach, avere carattere preventivo ed essere senza effetti collaterali.

Alla base dei rimedi floreali di Bach c'è il principio secondo il quale nella ricerca del ben-essere di una persona, devono essere prese in considerazione principalmente la prevenzione e la conoscenza del disagio emozionale, il quale determinerebbe i sintomi fisici. Il singolo fiore armonizzerebbe lo squilibrio emozionale che ha causato o potrebbe causare un certo malessere fisico. Dietro ogni disturbo fisico ci sarebbe quello che viene chiamato "fiume di energia", originato a livello psicologico (come nel caso della rabbia, che viene scaricata in modi e zone del corpo differenti); pertanto, ad ogni disturbo psicosomatico, provocato dallo sfogo dell'energia, corrisponderebbe, a monte, un ben preciso disturbo dell'anima.

Sulla base di tali principi sono stati distinti 38 "tipi comportamentali" di base, ai quali corrisponderebbero 37 fiori e un'acqua di fonte, la cui energia sarebbe in grado di riequilibrare il corpo-mente (psicosoma) per riportarlo in armonia; in tal modo i sintomi tenderebbero a regredire.

I rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero infatti nell'acqua, se opportunamente trattati, la loro "energia" o "memoria". Bach consigliava di cogliere i fiori al massimo della fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato; il fiore, che non doveva essere intaccato da alcunché, veniva deposto in una ciotola d'acqua pura e veniva trattato secondo uno dei due metodi riportati nelle opere del medico gallese.

Come si assumono: si diluiscono 2 gocce di ciascun rimedio in un flacone da 30 ml con pari quantità di acqua e di brandy (si può sostituire l'aceto al brandy) e poi si assumono 4 gocce 4 volte al giorno di questa miscela, oppure più semplicemente si versano 2 gocce di ciascun rimedio in un bicchiere d'acqua che va bevuto nell'arco della giornata.

Suddivisione secondo gli stati d'animo

Si è visto come Bach individui diversi comportamenti negativi come cause di malattia. I suoi rimedi sono adatti a chiunque, poiché agiscono sugli stati emozionali negativi, che sono universali perché archetipali, quindi comuni a tutto il genere umano, e agiscono a livello sottile, vibrazionale, stimolando lo sviluppo od il rafforzamento dell'energia emozionale positiva, opposta a quella che è causa della disarmonia e quindi della malattia. I fiori di Bach non agiscono direttamente sul corpo fisico, ma possono guarirlo, agendo perciò sul corpo emozionale, pacificando i conflitti tra anima e personalità.

- **Per lo scarso interesse verso le circostanze attuali:** Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud.
- **Per la solitudine:** Water Violet, Impatiens, Heather.
- **Per l'ipersensibilità alle influenze e alle idee:** Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- **Per l'avvilimento e la disperazione:** Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.



- **Per l'eccessiva preoccupazione del benessere altrui:** Cicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Rose.
- **Per la paura:** Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.
- **Per l'incertezza:** Cerato, Scleranthus, Genzian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat.

Insufficiente interesse per il presente

- *Clematis* (clematide - rampicante) sognatori, assenti, senza concentrazione, che non vedono ciò che le circonda, romantiche, immaginative, non realistiche; sonnolenza, lentezza, sensibilità ai rumori, intontimento, svenimento, fa pochi sforzi per migliorare, spesso inciampa, fa cadere le cose per disattenzione, si perde nella conversazione.
- *Honeysuckle* (caprifoglio/lonicera - rampicante) nostalgia, quelli che vivono molto nel passato sia bello che brutto, desiderio di evadere dal presente in un romantico ricordo del passato (vedovi).
- *Wild Rose* (rosa canina) rassegnazione, apatia, fatalismo, per chi si arrende dopo sforzi, lentezza di mente, nessun segno di vitalità, monotonia, mancanza di espressione nella voce, indolenza, non è di compagnia.
- *Olive* (olivo) forte esaurimento fisico e mentale, chi ha attinto a tutte le riserve energetiche e non ha più forza. Da usare dopo lunghe malattie, buie esperienze personali (guerre, divorzio), dopo un lungo periodo di superlavoro o preoccupazioni, quando si sia fatto uno sforzo sovrumano.
- *White Cestnut* (ippocastano - fiori bianchi) quando un continuo ripetersi degli stessi pensieri non dà più riposo alla mente, continuo mormorio interno, rimuginare, preoccupazioni e parlotto continuo, confusione mentale. I pensieri continuano senza conclusione, si ripete sempre lo stesso conflitto, un dramma è continuamente ripetuto e non dà pace. Sintomi : stanchezza, insonnia, confusione, depressione, pensieri colpevoli, ripetizione di uno stesso argomento nella conversazione, spesso mal di testa.
- *Mustard* (senape) depressione che sopravviene senza apparente motivo, tristezza profonda, ombrosità, solitamente si tratta di persone serie che si ritengono colpite da cattiva stella. La depressione è intensa e non può venire alleviata finché non se ne va da sola così come è arrivata. Toglie qualsiasi gioia e serenità alla vita. Depressione endogena ciclica.
- *Chestnut Bud* (ippocastano - gemme) chi non riesce ad imparare dall'esperienza e persevera nel commettere gli stessi errori; possono essere impazienti così guardano sempre avanti e non vedono ciò che sta accadendo, non riescono a basare le loro azioni sulla esperienza passata; possono essere trascurati, scoordinati, lenti nell'apprendere, disattenti e se fanciulli danno l'impressione di essere persino ritardati (sindrome di Down).

Solitudine

- *Water Violet* (violetta palustre) 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 se che conoscono se stesse, sono tolleranti e non interferiscono mai negli affari altrui, proprio perché non tollererebbero interferenze; sopportano i propri dispiaceri in silenzio. Possono soffrire di rigidità fisica e tensione poiché spesso la loro energia è bloccata (stitichezza, dolori reumatici).
- *Impatiens* (balsamina/ bevi acqua) per le persone impazienti che non sopportano legami, preferiscono lavorare da soli alla loro velocità, amano la velocità in tutte le cose, 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, spalle, indigestione; i bambini possono essere irritabili e petulanti; il corpo spesso tende avanti, quasi ad anticipare,



vanno avanti, sono veloci nelle azioni e terminano la frase per gli altri; hanno scatti di temperamento che rientrano rapidamente.

- *Heather* (erica selvatica - brugo) persone che desiderano l'attenzione degli altri, molto comunicative, non sopportano di stare da sole, persone piene di paure che cercano comprensione e vivono con l'energia degli altri; sono accentratori ed eccessivamente preoccupati di se; riconoscibili per il costante parlottio, si mettono a fianco di altri, è difficile liberarsene, cattivi ascoltatori, ipocondriaci (chiedono attenzione), parlano mangiando e prendono peso.

Eccessiva influenzabilità e ipersensibilità

- *Agrimony* (agrimonia eupatoria) persone che appaiono felici, gioviali e non si lamentano ma nascondono torture mentali e preoccupazioni dietro una maschera priva di problemi; cercano emozioni e attività per superare i problemi, spesso ricorrono a droghe e alcool per dimenticare se stesse e le loro pene; amanti della pace evitano discussioni, nascondono la loro sensibilità, ma sono tese e nervose; non ammettono di avere problemi e quando sono ammalati sono allegri e sminuiscono la cosa, ansiolitico, obesità, archetipo del pagliaccio.
- *Centaury* (biondella - centaurea) 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 se stesse; i sintomi possono manifestarsi sulle spalle o sulla schiena, faccia bianca con occhiaie, languida, stanno sedute inclinate, sono dette persone zerbino; da vitalità alle piante, indicato nella convalescenza per l'energia che trasmette.
- *Walnut* (noce) per chi ha bisogno di protezione dalle influenze esterne quando la vita stessa è attraversata da grandi cambiamenti: dentizione, pubertà, menopausa, inizio di una nuova scuola/carriera/lavoro, qualsiasi cambiamento significativo mentale, fisico, emotivo. 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 attende con forze nascoste.
- *Holly* (agrifoglio) 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. Rimedio catalizzatore per persone di tipo attivo.

Depressione e disperazione/sconforto e scoraggiamento

- *Larch* (larice) per chi manca di fiducia in se 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 invece esse siano perfettamente capaci di riuscire se solo fossero perseveranti; i sintomi possono includere una depressione generale e spesso sono associati ad impotenza.
- *Pine* (pino silvestre) chi si accusa da solo, chi si sente colpevole, chi si biasima e si autocommisera, spesso assumendosi responsabilità per situazioni per cui non ha colpa; sono scontenti e critici con se stessi, sono sovraresponsabilizzati, scusano eccessivamente gli altri, eccessivamente umili; il loro sforzo continuo per migliorarsi può portarli a stanchezza e depressione; aiuta ad alleviare qualsiasi senso di colpa.
- *Elm* (olmo) chi ha molte capacità e spesso ha molte 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 momentaneamente persi e ciò procura grande sconforto e tensione. Per chi è oppresso da un dolore fisico che non



riesce a sopportare (mal di denti); usato nei quadri psicotici.

- *Sweet Chestnut* (castagno) quando ci si trova in uno stato di massima disperazione e sconforto, per quando si è in un momento di massima tensione e non sembra che vi sia luce né amore nel mondo, nulla ma solo distruzione e rovine, completa desolazione, incapacità persino di affidarsi alla preghiera, detta la buia notte dell'anima (stato transitorio).
- *Star of Bethlehem* (latte di gallina) shock, dolore, strapazzi, chi ha bisogno di consolazione e conforto quando giungono cattive notizie, un incidente, uno spavento, traumi fisici o psichici, quando si è sfiorati da una disgrazia, per uno shock ritardato, per neutralizzare gli effetti di qualsiasi shock passato o presente, persino shock della nascita.
- *Willow* (salice piangente) chi soffre anche di una piccola avversità con amarezza e risentimento; danno la colpa agli altri, sono egoisti, si autocommiserano, 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; sensazioni di negatività; è un paziente difficile poiché nulla sembra fargli piacere ed è riluttante ad ammettere i progressi; detto anche l'orso e il guastafeste.
- *Oak* (quercia rovere) 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 di provare anche in situazioni senza speranza; sintomi: collasso nervoso, ammalarsi i giorni di festa, lavorare con la febbre. Senso del dovere.
- *Crab Apple* (melo cotogno) il rimedio che purifica, per chi si sente in un certo senso sporco, contaminato, spesso una piccola alterazione assume grande importanza nella loro mente e li conduce a sconforto e disprezzo di se. Trova applicazione in tutti gli stati fisici e mentali in cui c'è la sensazione di qualcosa di repellente in se, il rimedio riporta il senso delle proporzioni. I sintomi possono includere malattie della pelle, verruche, piaghe, avvelenamenti nel corpo o una ferita, abitudini deleterie, piedi maleodoranti, quando si evitano contatti fisici per esempio allattamento materno, antibiotico del sistema di Bach, per chi si concentra su temi triviali, nel timore di cancro, durante il digiuno per eliminare le tossine.

Cura eccessiva per gli altri

- *Chicory* (cicoria) per coloro che possono donare un sincero amore ma che nella fase negativa diventa possessivo, il loro egoismo e autocommiserazione li fa sentire troppo preoccupati delle relazioni proprie verso gli altri; possono diventare critici ansiosi, noiosi, avvelenati dai problemi mentali ed emozionali, in cerca di attenzione, facili alle lacrime, non vogliono rimanere soli e desiderano avere i loro cari vicini così da controllare e dirigere le loro azioni. Riconoscibili come mammoni, comunque sono prevalentemente bambini in cerca di attenzione. Professione: infermiere, maestre; patologie: disturbi cardiaci, disturbi ginecologici; caratteri ossessivi - isterici.
- *Vervain* (verbena) 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 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, sovraccitazione, inability a rilassarsi, artrosi cervicale.
- *Vine* (vite vinifera) persone capaci che sono sicure di se e tendono a usare la loro autorità per ottenere potere e dominare gli altri. Possono essere arroganti, ambiziose, dominanti, eccitate, rigide, severe, mancano di cordialità, inflessibili, 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, 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* (faggio) 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* (acqua di sorgente) 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 da non vedere l'ossessione che li domina. Inclini al fanatismo e all'orgoglio spirituale, desiderano essere brillanti esempi degli altri. Spesso si legano a feticci stupidi, sono persone eccessivamente preoccupate della dieta, della purezza dell'amore, della moralità stretta; ogniqualvolta una disciplina troppo rigida può causare sofferenza.

Per la paura

- *Rock Rose* (eliantemo) 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 uno stretto incontro con il male. I sintomi possono essere paralisi, perdita di coscienza, improvvisa sordità, o cecità, freddo, tremolio, perdita di controllo.
- *Mimulus* (mimolo giallo) 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 nota, ma spesso non dichiarata. Sintomi possono essere balbuzie, facilità ad arrossire, problemi ai seni nasali (naso che cola/occhi), respiro breve, marcata sensibilità ai rumori, alle controversie, alla folla; disposizione nervosa, timidezza.
- *Cherry Plum* (ciliegio selvatico) 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, questionare continuo, prossimi all'insanità mentale. È come una cancrena mentale, molto crudele su se stessi.
- *Aspen* (pioppo tremulo) 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. I sintomi includono mal di testa, dolore agli occhi, sguardo sbarrato, sudori, tremolii, pelle d'oca, svenimenti improvvisi, sonnambulismo, discorsi nel sonno, stanchezza e nervosismo.
- *Red Chestnut* (ippocastano - fiori rossi) 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* (piombaggine) persone che dubitano della propria abilità, che mancano di volontà e di coraggio nelle loro convinzioni, non si fidano di se 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 inferiori. Rimedio per acquisire saggezza.

- *Scleranthus* (centograni - fiorsecco) 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 tenere 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; vertigini, mal di mare, cefalea periodica, nausea.
- *Gentian* (genziana amarella) per quelli che si scoraggiano facilmente, diventano depressi e si perdono d'animo, per chi è dubbioso e manca di fede, per la melanconia, lo scetticismo e il disappunto. Depressione da cause note, da ritardi e da 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; nelle ricadute delle malattie croniche e per la convalescenza.
- *Gorse* (ginestrone) 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 convinta 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* (carpino) 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. Adatto 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; rimedio del lunedì mattina.
- *Wild Oat* (avena selvatica) 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 trovano in ambienti e occupazioni non congeniali; serve per mettere radici, orienta e definisce; agisce come catalizzatore per le persone di tipo passivo.



Lo schema seguente permette di conoscere l'elenco di tutti i fiori di Bach e gli stati d'animo ad essi collegati in modo sintetico.

nome del fiore	cosa cura	aspetto positivo
AGRIMONY	Ansia, tormento, fuga dai confronti e dalle tensioni	Si trova pace e serenità con se stessi e gli altri
ASPEN	Paura dell'ignoto, angoscia	Sicurezza e capacità di farsi valere, protezione
BEECH	Ipercritico, arrogante, rigidità dei valori	Empatia, profondità
CENTAURY	Scarsa volontà, paura di deludere	Rafforza la personalità
CERATO	Indecisione, sfiducia nelle proprie intuizioni	Chiarezza nelle scelte e nell'azione
CHERRY PLUM	Perdita di controllo, paura di impazzire	Serenità, tranquillità interiore
CHESTNUT BUD	Scarsa attenzione, atteggiamenti ripetuti	Concentrazione, integrazione delle esperienze vissute
CHICORY	Ricatto morale, autocompatimento	Capacità di amare spontaneamente, cura degli altri
CLEMATIS	Distrazione, mancanza di concentrazione	Creatività pratica e produttiva
CRAB APPLE	Perfezionista, rifiuto del proprio aspetto fisico	Accettazione del proprio corpo, serenità
ELM	Momentaneo scoraggiamento, troppi impegni	Concretezza ed equilibrio
GENTIAN	Pessimismo, scetticismo	Capacità di affrontare gli ostacoli, sicurezza
GORSE	Rassegnazione, senza speranza	Forza d'animo, capacità di affrontare le situazioni
HEATHER	Solitudine, eccessiva loquacità	Accettazione della vita, empatia, migliori relazioni
HOLLY	Gelosia, collera	Comprensione e amore, senso di calma
HONEYSUCKLE	Nostalgia, si vive nel passato	Integrazione delle esperienze passate, interesse per il presente
HORNBEAM	Stanchezza mentale, scarso interesse per la quotidianità	Energia e gioia
IMPATIENS	Frenesia, impazienza	Rispetto degli altri, pazienza, profondità
LARCH	Insicurezza, paura di sbagliare, sfiducia di se stessi	Coraggio, e sicurezza nelle proprie capacità
MIMULUS	Paure, timidezza, insicurezza	Coraggio, saggezza interiore e sensibilità
MUSTARD	Malinconia, depressione, abbattimento	Forza interiore, fiducia
OAK	Eccessivo senso del dovere,	Rispetto di se stessi, forza



	stanchezza	
OLIVE	Sfinimento fisico e psichico, astenia	Forza fisica e mentale, vitalità
PINE	Senso di colpa, inadeguatezza	Autoaccettazione, perdono di se stessi
RED CHESTNUT	Preoccupazione eccessiva per gli altri	Sicurezza degli affetti, autonomia emotiva
ROCK ROSE	Panico, terrore, paure che bloccano	Rigenerazione nervosa, calma
ROCK WATER	Rigidità, eccessiva autodisciplina	Accettazione della vita, flessibilità
SCLERANTHUS	Indecisione, alternanza	Forza decisionale, capacità di scelta
STAR OF BETHLEHEM	Traumi, shock, traumi	Si integrano gli eventi traumatici, ritrovando la forza
SWEET CHESTNUT	Disperazione	Capacità di trasformare e di ritrovare la luce
VERVAIN	Fanatismo, tensione	Calma, attenzione verso i bisogni degli altri
VINE	Ambizione, desiderio di dirigere tutto	Carisma, rispetto e amore
WALNUT	Scarsa capacità di adeguarsi ai cambiamenti	Protezione, flessibilità ed accettazione del nuovo
WATER VIOLET	Distacco, solitudine, senso di superiorità	Partecipazione, simpatia
WHITE CHESTNUT	Pensieri ripetitivi, fatica mentale	Chiarezza nel pensiero, tranquillità
WILD OAT	Dispersione, scarsa capacità di scelta	Si scopre il proprio valore e la propria missione
WILD ROSE	Apatia, scarso interesse	Decisione, motivazione, gioia anche nella routine
WILLOW	Risentimento, amarezza	Si guida il proprio destino, ottimismo

20.10.2009

Elaborazione di Gianpiero Brusasco da:

Wikipedia

Guna – Milano