

# **Fiori di Bach & 5 Leggi Biologiche**

*Attivazioni Biologiche*

Secondo il **Dr. Bach** la malattia è "il risultato di un conflitto tra il nostro io spirituale e quello mortale". Nei suoi testi si esprime così:

*"...Questo significa mandare avanti la casa, dipingere, coltivare la terra, fare l'attore su un palcoscenico o lavorare in negozio o in casa. E questo lavoro, qualsiasi esso sia, se l'amiamo più di ogni altra cosa...il lavoro che dobbiamo fare in questo mondo e l'unico che ci permette realizzare il nostro vero io."*

*"La malattia è una reazione alle interferenze. Sono fallimenti ed infelicità che si verificano quando permettiamo agli altri di influenzare le nostre scelte e ci lasciamo prendere dal dubbio, dalla paura o dall'indifferenza."*

È interessante notare come, nel pensiero di Bach, l'errore primario che si può commettere contro la propria unità ha la sua origine nell'egoismo. L'errore di credersi separati ed indipendenti dagli altri esseri umani, dagli altri esseri viventi, dal resto del creato.

Secondo Bach l'azione contro la propria unità può essere vista in due modi:

1. malattia come risultato, come sintomo della malattia interiore, della personalità;
2. malattia come guida all'evoluzione, quale spia di segnalazione offertaci dalla nostra Anima, per fare attenzione ai nostri errori.

Si evince una straordinaria assonanza con il pensiero hameriano, con il concetto insito nella Quinta Legge Biologica.

Le reali malattie primarie dell'uomo sono certi suoi "difetti":

- Orgoglio
- Crudeltà
- Odio
- Egoismo
- Ignoranza
- Instabilità o indecisione o mancanze di volontà (ignavia)
- Avidità.

# 1. Gerarchia floreale

Suddivise i **38 Fiori** da lui studiati in tre gruppi: i 12 Guaritori, i 7 Aiutanti e i 19 Assistenti, come elencati qui sotto con le caratteristiche di base.

## 1.1 12 Guaritori

Corrispondono alle "dodici lezioni della vita" con le quali ognuno di noi si deve confrontare per poter crescere di consapevolezza:

1. **AGRIMONY**: Ipersensibilità, Inquietudine interiore, fuga dai propri problemi, svalutazione delle proprie necessità.
2. **CENTAURY**: Sottomissione, eccessiva disponibilità, debolezza caratteriale, mettere sempre gli altri prima delle proprie esigenze.
3. **CERATO**: Sfiducia in se stessi, insicurezza.
4. **CHICORY**: Possessività, invadenza, tendenza a manipolare gli altri.
5. **CLEMATIS**: Mancanza di interesse nel presente, continui sogni ad occhi aperti.
6. **GENTIAN**: Pessimismo, scetticismo, scoraggiamento.
7. **IMPATIENTS**: Impazienza, tensione, irritabilità.
8. **MIMULUS**: Timidezza, paure specifiche.
9. **ROCK ROSE**: Panico, terrore, da shock.

10. **SCLERANTHUS**: Indecisione, instabilità, volubilità, insoddisfazione.
11. **VERVAIN**: Entusiasmo eccessivo, fanatismo, irritabilità.
12. **WATER VIOLET**: Orgoglio, senso di superiorità, riservatezza eccessiva.

## 1.2 I 7 Aiutanti

1. **GORSE**: Disperazione totale.
2. **HEATHER**: Egocentrismo, paura della solitudine.
3. **OAK**: Eccessivo senso del dovere, accanimento.
4. **OLIVE**: Estrema stanchezza, esaurimento.
5. **ROCK WATER**: Severità ed eccessiva durezza con se stessi, fanatismo.
6. **VINE**: Ambizione, sete di potere.
7. **WILD OAT**: Incertezza, ansia, insoddisfazione.

## 1.3 I 19 Assistenti

1. **ASPEN**: Angosce inspiegabili, presentimenti negativi, timori infondati.
2. **BEECH**: Eccessivo senso critico, intolleranza.
3. **CHERRY PLUM**: Paura di perdere il controllo di se.
4. **CHESTNUT BUD**: Tendenza a ripetere gli stessi errori nella vita.
5. **CRAB APPLE**: Sensazione di sporcizia interiore, vergogna di se.
6. **ELM**: Senso di inadeguatezza rispetto ai propri compiti.
7. **HOLLY**: Gelosia, invidia, rancore, sospetto, senso di vendetta.
8. **HONEYSUCKLE**: Vivere nei ricordi, rimpianto, difficoltà ad vivere il presente.
9. **HORNBEAM**: Senso di spossatezza mentale e fisica.
10. **LARCH**: Senso di inferiorità, sfiducia in se stessi.
11. **MUSTARD**: Momenti di malinconia e disperazione improvvisi e ingiustificati.
12. **PINE**: Sensi di colpa, eccessiva autocritica.
13. **RED CHESTNUT**: Preoccupazioni e paure esagerate per gli altri.
14. **STAR OF BETHLEHEM**: Postumi di shock fisici e mentali, afflizione.
15. **SWEET CHESTNUT**: Disperazione profonda, senso di vuoto.
16. **WALNUT**: Influenzabilità, insicurezza, incostanza.
17. **WHITE CHESTNUT**: Pensieri indesiderati ricorrenti, tormento interiore.
18. **WILD ROSE**: Apatia, rassegnazione.
19. **WILLOW**: Vittimismo, amarezza, permalosità.

## 2. I Sei Gruppi Caratteriali

### Per chi ha paura

- Aspen
- Cherry Plum
- Mimulus
- Red Chestnut
- Rock Rose

### Per chi è incerto

- Cerato
- Gentian
- Gorse

- Hornbeam
- Scleranthus
- Wild Oat

### **Per chi non ha interesse per il presente**

- Chestnut Bud
- Clematis
- Honeysuckle
- Mustard
- Olive
- White Chestnut
- Wild Rose

### **Per chi soffre di solitudine**

- Agrimony
- Centaury
- Heather
- Holly
- Impatiens
- Walnut
- Water Violet

### **Per chi si scoraggia e si dispera**

- Crab Apple
- Elm
- Larch
- Oak
- Pine
- Star of Bethlehem
- Sweet Chestnut
- Willow

### **Per chi si preoccupa dell'altrui benessere**

- Beech
- Chicory
- Rock Water
- Vervain
- Vine

## **3. Una visione integrata**

I principi delle 5 Leggi Biologiche sono noti in questo sito e il dato sostanziale è che a seguito di uno o più eventi traumatici, la persona vive in uno stato di allarme costante e disequilibrio che altera non solo il corpo, ma anche il comportamento e questo disequilibrio è una alterazione vibrazionale delle molecole che compongono l'intero organismo. Questo disequilibrio si interrompe quando la persona risolve il suo problema e le sue molecole tornano a risuonare armoniosamente tra loro. Questo stato di allarme è dominato da pensieri e ripetizioni emotive che possono mantenere la persona in uno stato di "disagio giustificato". Pur essendo in uno stato di alterata relazione con il mondo e gli altri, la persona crede che questa modalità sia corretta ed accettabile. Il loop conflittuale non si

interrompe perché le informazioni interne rimangono tali e non cambiano, per la necessità di adattarsi a condizioni avverse o che la persona vive come avverse.

Come abbiamo visto anche nello studio dell'Enneagramma, la personalità si sviluppa in ragione di offrire una risposta rassicurante a condizioni vissute nei primi 6-7 anni di vita e il mantenimento della personalità è un metodo efficiente per rimanere nel mondo. È come se si vivesse la vita indossando un paio di occhiali invisibili, che ci mostrano la vita attraverso delle lenti che trasformano la realtà in qualcosa che possiamo sopportare e verso la quale agire in modo pilotato.

Tuttavia i Fiori di Bach possono essere utili strumenti per rimuovere le lenti di cui sopra e consentirci di vedere la vita per com'è davvero e aiutarci ad intraprendere azioni non più ripetitive, ma originali e di cambiamento. Questo può permettere alla persona di uscire dal suo circolo conflittuale vizioso ed accedere a risorse e possibilità nemmeno immaginate.

Cambiando la vibrazione informativa a livello molecolare, si possono modificare le informazioni dissonanti e renderle più armoniose. I Fiori di Bach non cambiano gli assetti chimici in modo diretto, come farebbe la fitoterapia o la farmacologia, ma cambiano gli assetti vibrazionali, ovvero le fasi molecolari dell'acqua che permettono la diffusione della corretta informazione o la sua modificazione armonica.

Nell'ottica della Fisica Quantistica il fiore giusto permette all'individuo (organismo complesso) di risintonizzare i propri oscillatori interni, i quali potranno risuonare armoniosamente con gli oscillatori esterni, ottenendo una armonizzazione universale.

## **4. La scelta dei Fiori di Bach**

Ci sono fondamentalmente due correnti di pensiero, come in omeopatia: l'unicismo ed il pluricismo. Il primo prevede che dopo opportuno interrogatorio della persona, si debba ricorrere ad un unico fiore che allevi lo stato d'animo della specifica persona. Il secondo prevede che si possano abbinare diversi fiori (6 o 7 rimedi) per coinvolgere lo stato d'animo della persona.

È facile avere l'impressione che quasi tutti i fiori siano adatti alla propria esigenza. È quindi importante concentrarsi su come ci si sente esattamente nel momento presente, restringendo il campo di scelta. Per poter scegliere adeguatamente, è importante leggere tutta la scheda di ogni singolo fiore, sia le connotazioni psicologiche della persona, sia il potenziale e le finalità del fiore in argomento. Non è mai opportuno scegliere il fiore basandosi sulla lettura autonoma del proprio stato d'animo. La mente mente ed è facile raccontarsi ciò che fa più comodo od è più accettabile o il desiderio di voler essere in un modo specifico.

È opportuno svelare ciò che si trova dietro all'apparenza comportamentale e del sentito, non limitandosi alla prima impressione, ma andando a scavare nel proprio vissuto e nelle emozioni sottostanti. A questo fine può venire in aiuto lo studio accurato dell'Enneagramma che permette di comprendere quali possano essere stati ed essere i meccanismi automatici di nascondimento del proprio disagio. Ad ogni modo l'impiego di fiori non collimati precisamente sulla specifica persona non arreca danni; posticipa il miglioramento o non determina alcuna modificazione.

## **5. I fiori**

## ■ Agrimony - (Agrimonia) - *Agrimonia eupatoria*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Occultamento, negazione, fuga, istrionismo, accelerazione, ansia;
- Frase tipica: «Non si può avere tutto dalla vita!», «C'è chi sta peggio!».
- Enneatipo: 7
- Fiori associati: Sweet Chestnut per l'angoscia e la disperazione, Cherry Plum per il controllo sulle proprie dipendenze, Impatiens per gestire l'accelerazione
- Fisicità: Sorriso non empatico e di circostanza, movimenti ripetuti o piccoli tic, poca espressività.
- Disturbi: Dipendenze da droghe, alcol, fumo, psicofarmaci, cibo, stimolanti; tic, cefalea, bulimia, anoressia, bruxismo

Agrimony è indicato per le persone che, dietro una maschera allegra e spiritosa, celano paure, preoccupazioni e talvolta addirittura vere e proprie sofferenze che nascondono agli altri ma spesso anche a sé stessi. Anche se sono tormentate tendono a scherzare sui loro problemi, ma non esprimono mai veramente le proprie paure. Evitano la solitudine, e la loro vita sociale serve solo a cercare distrazioni nella compagnia altrui. Cercano di ignorare il lato oscuro della vita e tendenzialmente di non prendere le cose sul serio, piuttosto che accettare un confronto. A volte hanno sonni agitati, con pensieri cupi e tormentosi. Non amano essere bloccati soprattutto per non dover affrontare i propri fantasmi. Reprimono il loro disagio con un forte uso di alcolici, pillole stimolanti o un'alimentazione eccessiva.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centaury* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.

• Finalità: diventare veramente gioiosi e socievoli, riuscendo a comunicare apertamente le proprie sensazioni e accettare che la vita è fatta anche di lati meno piacevoli.

Sentimento sincero di accettazione di sé stessi e di gioia interiore. Maggiore apertura verso gli altri ed alla comunicazione.

→ *Dr. Bach*:

"...sanno nascondere le loro preoccupazioni dietro l'umorismo e lo scherzo e sono considerate degli ottimi amici da frequentare."

• **5LB**: Il percepito di attivazione è la inadeguatezza. Questo fiore può essere utile a esprimere il proprio shock emozionale, ciò che continua a tenere in fase attiva il programma SBS. Rimuovendo la coltre di protezione e la "tendenza al raccontarsela", Agrimony può aiutare la persona a fidarsi con chi ella riterrà più opportuno, in

modo da portare in coscienza l'emozione trattenuta e l'inibizione all'azione che mantiene la persona in conflitto attivo.

Una tipologia Agrimony potrebbe non intraprendere la soluzione di una DHS per non apparire tedioso o potrebbe negare di avere un problema, allungando quindi la Fase attiva, rendendolo molto dispendiosa in termini di energia



## Aspen - (Pioppo) - *Populus Tremula*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Paura
- Parole chiave: Paura sconosciuta, apprensione, presagio, ansia, angoscia
- Frase tipica: «Non si sa mai!», «Ed adesso cosa succederà?».
- Enneatipo: 6 fobico e conservativo
- Fiori associati: Cherry Plum per gestire la paura di perdere il controllo, Rock Rose per la gestione del panico
- Fisicità: Agitazione e sguardo ansioso, sudorazione palmare, sorveglianza costante
- Disturbi: ansia, angoscia, insonnia,

Aspen è indicato per le persone che improvvisamente, e senza alcun motivo specifico, vengono prese da ansia, paura o da preoccupazioni per condizioni o cose non definibili precisamente. Utile dopo aver fatto un brutto sogno, anche se non se ne ha memoria. Indicato per bambini che soffrono di incubi e stati d'ansia notturni. Le paure possono presentarsi di giorno o di notte: quando si è da soli o anche in compagnia, improvvisamente può verificarsi un'inspiegabile sensazione di paura o la premonizione di un male imminente, eventualmente accompagnate da tremito. Sono persone tendenzialmente superstiziose, attratte dall'occulto, anche se ne hanno paura.

### • Comparazioni:

- *Aspen* ha paura di cose senza una precisa identificazione, anche ultraterrene.
- *Cherry Plum* ha paura di perdere il controllo e di fare cose pericolose per se' e per gli altri.
- *Mimulus* ha paura di cose ben precise e identificate; ha paure interiori a livello fisico.
- *Red Chestnut* ha paura per il benessere degli altri.
- *Rock Rose* è preso dal panico e dal terrore.

• Finalità: uno stato di pace interiore, di sicurezza e di assenza di paura. Forte desiderio di avventura e di nuove esperienze, senza che la persona pensi a eventuali difficoltà o pericoli.

→ *Dr. Bach*:

*"Se giungiamo a questa presa di coscienza, significa che abbiamo abbandonato il dolore e la sofferenza alle nostre spalle, che tutti i pericoli, le preoccupazioni o le paure sono ormai lontane, e che abbiamo dato addio a tutto, tranne che alla gioia di vivere, alla gioia di morire e alla gioia di essere immortali ... siamo in grado di percorrere questa via superando ogni pericolo, superando ogni difficoltà, senza paura alcuna."*

• **5LB**: Il percepito di attivazione è la paura. Questo fiore può essere utile nella Costellazione fronto-occipitale, per le ansie improvvise dovute ad un dubbio sulla propria salute, magari perché si è avvertita una qualche parte alterata del proprio organismo. Se ne può fare buon uso nel glaucoma. Sono persone che si proiettano nel futuro.

## ■ Beech - (Faggio) - *Fagus sylvatica*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Preoccupazione per il benessere altrui
- Parole chiave: Arroganza, aggressività, disprezzo, rigidità, irritazione, rifiuto, intolleranza, ipercritica
- Frase tipica: «Non fai mai come si deve!», «Ma tanto cosa devo aspettarmi da te?».
- Enneatipo: 8 - 3
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi, Walnut per diminuire il rifiuto
- Fisicità: Rigidità e tensione nella postura
- Disturbi: allergie ed intolleranze, irritazioni cutanee, rigidità muscolari, asma, Narcisismo

Beech è indicato per le persone permanentemente critiche e intolleranti nei confronti dei difetti del prossimo e che non sono capaci di fare concessioni. Di rado viene percepito il lato positivo del prossimo. Predomina una forte sensazione di superiorità, la facilità a esprimere giudizi impietosi e l'arroganza, mentre al contempo ci si irrita facilmente di fronte all'eccentricità e alla condotta degli altri. Si è fermamente convinti di avere sempre ragione, mentre tutti gli altri hanno torto. Non comprende come «tutto il mondo è così stupido al confronto con la sua intelligenza». Non vede la trave che ha nell'occhio, ma si concentra sulla paglia negli occhi altrui. Arrogante. Si sente superiore ed è orgoglioso. Non ha bisogno che qualcuno gli insegni qualcosa, lo può fare solo lui. Reprime i suoi sentimenti: «Cosa penseranno se mi vedono piangere?», « Questa gioventù...non ha rispetto di nulla». Questi pensieri producono tensione.

- Comparazioni:
  - *Beech* critica gli altri in continuazione e non tollera le imperfezioni altrui;
  - *Chicory* si intromette nella vita degli altri, li manipola e tende a considerarli una sua proprietà;
  - *Rock Water* è intollerante e critico verso se stesso, non accetta i suoi limiti e vuole essere di esempio;
  - *Vervain* cerca di stimolare gli altri a vedere il mondo come lo vede lui;
  - *Vine* non considera gli altri, che vede come nemici e ostacoli al raggiungimento del potere.
- Finalità: la tolleranza, la capacità di capire il prossimo e la sensazione di formare un tutt'uno con le altre persone. Consente alla persona di vedere, dietro ai difetti del prossimo, il lato buono e positivo.

→ *Dr. Bach*:

"Per coloro che sentono il bisogno di vedere più bontà e più bellezza in tutto quanto li circonda..."

- **5LB**: Il percepito di attivazione è la rabbia. Questo fiore può essere utile nelle persone livorose, che hanno percepito la violazione del proprio territorio, una ingiustizia e la non considerazione della propria identità, da parte degli altri, attivando la mucosa gastrica e le vie biliari, ma anche le vie urinarie. Può essere utile nella gestione della Costellazione aggressiva.

## **Centaurium** - (Centaurea minore) - *Centaurium umbellatum*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: dipendenza dagli altri, sottomissione, servilismo, debolezza, carenza affettiva, insicurezza
- Frase tipica: «Non voglio che si dica male di me!», «Non riesco mai a dire di no!», «Sono una pedina nelle sue mani!».
- Enneatipo: 2 - 4
- Fiori associati: Sweet chestnut per l'angoscia, Gorse per il senso di disperazione, Larch per il proprio senso di inferiorità, Pine per il senso di colpa, Red Chestnut per la preoccupazione per gli altri, White Chestnut per l'eccessivo rimuginio mentale
- Fisicità: Pallore, atteggiamento timido, silenzioso e sguardo visibilmente stanco.
- Disturbi: convalescenza, dipendenze e abitudini, micosi

Indicato per chi fa fatica a "dire di no". Queste persone si fanno sfruttare o addirittura comandare dagli altri. Chi è di norma timido, un po' passivo e non ha molta forza di volontà, per chi soccombe nel suo timore al bisogno di piacere al prossimo. Atteggiamento di sottomissione nei confronti della volontà del prossimo, ostacolando una vera e propria collaborazione reciproca. Si continua a negare i propri desideri o la propria vocazione, piuttosto di accettare il rischio di un confronto. La persona si preoccupa costantemente di "fare la cosa giusta".

Si tende a non avere energia e ad essere subito stanchi.

Molto sensibile alla critica ed all'elogio, nel suo affanno di accontentare gli interessa moltissimo ciò che diranno di lei, evitando accuratamente di attirare l'attenzione e ciò che va controcorrente; è una persona assolutamente convenzionale.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centaurium* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.

• Finalità: Disponibilità ad aiutare gli altri, ma senza negare le proprie esigenze. Riuscire ad esprimere e a far valere le proprie opinioni. Si riesce ad andare d'accordo con il prossimo. Grazie alla coscienza dei propri desideri e delle proprie necessità, si può proseguire per la propria strada con determinazione e energia, senza lasciarsi ostacolare dalle opinioni degli altri.

→ *Dr. Bach*:

*"Il loro desiderio di aiutare il prossimo è così forte che tendono a diventare più dei servi che degli aiutanti generosi."*

• **5LB**: Il percepito di attivazione è inadeguatezza. Questo fiore può essere utile a coloro che hanno ricevuto una diagnosi di un certo impegno e non sanno dirimere quale sia il trattamento più adatto a loro, perché sono sopraffatti dai consigli degli altri, che la persona non vuole offendere prendendo una decisione in totale autonomia.

Sono le persone che si sono sempre messe a servizio degli altri e ne sono rimasti schiacciati, persino quando sono loro stesse a soffrire e in questo frangente sono stanche di fare quello che dicono gli altri della sua salute. Vorrebbero poter decidere con la libertà di non infastidire gli altri, scegliendo il da farsi più adeguato al proprio io.

Può essere utile per non ricadere in nuove attivazioni da inadeguatezza, per evitare di legarsi a persone e affetti che, se perduti, potrebbero avviare lunghe e penose attivazioni biologiche.

## **Cerato - (Piombaggine ) - *Ceratostigma willmottiana***

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: mancanza di criterio personale, influenzabilità, dispersione, dubbio
- Frase tipica: «Veramente?», «È veramente giusto per te?», «E tu cosa faresti al mio posto?».
- Enneatipo: 6
- Fiori associati: Chestnut Bud per non ripetere gli stessi errori e Walnut per proteggersi dalle influenze esterne
- Fisicità: Movimenti sconnessi, tic o movimenti ritmici e continui
- Disturbi: Disturbi tiroidei (non definire cosa sia più importante finndo per correre troppo), Disturbi anali (non sapere che posizione prendere)

Indicato per chi non si fida del proprio giudizio per prendere una decisione. Si va sempre in cerca di consigli o di conferme da parte degli altri. Può accadere di seguire erroneamente il consiglio di un altro, piuttosto che fidarsi della propria capacità di giudizio. In caso di malattia probabilmente si tenta di sperimentare svariate forme di trattamento consigliate da altri.

Risulta irritante agli altri per via delle sue continue richieste di consigli e ripetute domande. È influenzabile e manipolabile.

### • Comparazioni:

- *Gentian* dubita e perde la fiducia, se capita un contrattempo.
- *Gorse* pensa che le cose non potranno mai migliorare e rifiuta l'aiuto.
- *Mustard* si sente triste, vuoto, apatico, indisposto, ma non sa dire cosa stia succedendo.
- *Wild Rose* non si preoccupa nemmeno per se' stesso, è rassegnato ed apatico.
- *Sweet Chestnut* malgrado la sua disperazione e il vedere solo nero, sa che si tratta di una condizione temporanea.

• Finalità: Affidarsi alla propria saggezza e al proprio intuito e agire di conseguenza. Trovare il proprio sentiero nella vita.

→ *Dr. Bach*:

*"Chiedono sempre consigli agli altri, ma ne sono spesso fuorviati."*

- **5LB**: Questo fiore è utile a chi non crede a ciò che intuisce nel proprio interiore riguardo al proprio problema di salute, affidandosi acriticamente ai dettami della scienza medica e del "sentito dire". Per chi assume la terapia per rispettare chi gliela ha prescritta, non se' stesso, per poi lasciarla anzitempo.  
Dedicato a chi sente prima la ragione, mortificando se' stesso ed i segnali del proprio corpo.  
Utile nella fase di riparazione, quando la persona è spesso sintomatica e crede che il consiglio del medico sia sempre più vero dei segnali benevoli del proprio corpo.

## Cherry Plum - (Mirabolano) - *Prunus cerasifera*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Paura
- Parole chiave: Perdere il controllo, disperazione, paura di impazzire, tensione, angoscia
- Frase tipica: «Se continua così finirò per impazzire!», «Non so chi mi tenga dall'ucciderlo!»
- Enneatipo: 8 - 1
- Fiori associati: in base alla personalità sottostante
- Fisicità: Atteggiamento rigido e controllato, tensione visibile.
- Disturbi: anoressia, bulimia, tossicodipendenza, alcolismo, insonnia, frigidità, mal di schiena, cefalea, cancro, diabete, Parkinson, iper o ipotiroidismo, dismenorrea, iper surrenalismo, epilessia, convulsioni, incontinenza, eiaculazione precoce, aritmie, palpitazioni, sanguinamenti, ipertensione.

Indicato per persone che temono di perdere il controllo sulle proprie azioni. Sensazione di essere sulla soglia di un esaurimento nervoso. Prevale il timore di perdere il lume della ragione o di avere reazioni incontrollate.

Serve a combattere quei momenti in cui ci si sente pronti ad "esplodere" temendo di cedere a impulsi incontrollati.

Si può giungere a violente accuse che feriscono il prossimo o a un comportamento isterico nei confronti di amici e famiglia con improvvisi scoppi d'ira.

### • Comparazioni:

- *Mimulus* prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative;
- *Aspen* ha delle paure vaghe e indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.);
- *Rock Rose* ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali;
- *Cherry Plum* ha paura di perdere il controllo di se e di fare del male ad altri;
- *Red Chestnut* ha paura per l'incolumità dei propri cari e teme che succeda loro qualcosa.

• Finalità: acquisire tranquillità e la capacità di agire e pensare razionalmente.

→ *Dr. Bach*:

"Per le paure di chi ha la mente sovraccaricata e teme di perdere la ragione e di fare delle cose spaventose e terribili che non desidera compiere..."

• **5LB**: Per chi razionalizza troppo la propria condizione e mantiene il controllo, senza accorgersi dei messaggi inviati dall'organismo.

Questo fiore può aiutare coloro che soffrono di Costellazione isterica o aggressiva, dove si verifica la perdita del controllo. Ma può adattarsi a quelle Costellazioni dove vi sia una spiccata maniacalità e durante la Crisi epilettica.

## **Chestnut Bud** - (Gemma di ippocastano) - *Aesculus hippocastanum*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Non avere imparato dai propri errori, ripetizione degli errori, non assimilazione
- Frase tipica: "Ripeto sempre gli stessi errori!", "Ci casco tutte le volte!"
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Tutti
- Fisicità: Disattenzione, facile ad inciampare o ad urtare oggetti a ripetizione.
- Disturbi: Cefalee, acne, gastriti, patologie recidivanti, dispepsia, malassorbimento, dislessia, discalculia

Indicato quando non si è capaci di imparare dalle esperienze fatte, non riuscendo a fare progressi nella vita. Si continua a fare gli stessi errori.

Invece di imparare dai propri errori e di rielaborarli, si tende a dimenticarli. Non si riesce a prendere le decisioni giuste nei giorni a venire. Le stesse malattie continuano a ripetersi. Non ci si chiede il perché, evitando di affrontare la causa profonda all'origine.

- Comparazioni:
  - *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
  - *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
  - *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
  - *Mustard* è malinconico e disperato;
  - *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
  - *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
  - *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;
- Finalità: Osservare i propri errori con obiettività e trarre insegnamenti da ogni esperienza fatta. È possibile evolversi e fare progressi nella vita.

→ *Dr. Bach*:

"Questo fiore aiuta a trarre il pieno vantaggio dalle esperienze di ogni giorno e a vedere sé stessi e i propri errori con gli occhi degli altri."

- **5LB**: Questo fiore può aiutare le persone che mostrano recidive e ricadute attivatorie. Permette loro di entrare in contatto con il proprio stato emotivo e interiore e provvedere a creare quelle memorie emotive (relativi alle esperienze ed agli eventi) che gli impediranno di commettere sempre gli stessi errori. Può aiutare a far riflettere la persona su ciò che si è incagliato nella propria vita per evitare di ricadere nei medesimi giochi conflittuali, rendendo meno probabile il nuovo avvio del programma SBS. Può aiutare nel prevenire le recidive conflittuali proprio suggerendo alla persona l'importanza di fare tesoro delle proprie esperienze.

## Chicory - (Cicoria) - *Chichorium intybus*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Preoccupazione per il benessere altrui
- Parole chiave: Possessività, autocommiserazione, mancata ricompensa, congestione, egoismo, ritenzione, iperprotettività, paura di abbandono e solitudine
- Frase tipica: «Se mi lasci morirò!», «Non puoi abbandonarmi così!»
- Enneatipo: 2 - 1
- Fiori associati: Sweet Chestnut per l'angoscia, Holly per gestire rabbia e odio, Red Chestnut per l'eccessiva preoccupazione per gli altri
- Fisicità: Prossemica molto ridotta, richiamo dell'attenzione su di sé.
- Disturbi: Rigidità alla schiena, blocchi energetici, disturbi di cuore e linfatici

Indicato per persone possessive, che si preoccupano per gli altri al fine di ottenere un tornaconto. Persone con spiccate aspettative di rispetto per il proprio modo di vedere il mondo e le cose. Critica, lamento e "brontolio". Quello che offrono prevede qualcosa in cambio.

Non amano la solitudine e l'abbandono, aspettandosi un costante interesse da parte degli altri per la propria persona, come fosse un tributo dovuto. Genitori possessivi che trattengono i figli. Tendenza all'autocommiserazione e al sentirsi offesi.

Hanno opinioni ferme e rigide e tendono al litigio. Bambini che tentano continuamente di attirare l'attenzione su di sé.

### • Comparazioni:

- *Beech* critica gli altri in continuazione e non tollera le imperfezioni altrui;
- *Chicory* si intromette nella vita degli altri, li manipola e tende a considerarli una sua proprietà;
- *Rock Water* è intollerante e critico verso se stesso, non accetta i suoi limiti e vuole essere di esempio;
- *Vervain* cerca di stimolare gli altri a vedere il mondo come lo vede lui;
- *Vine* non considera gli altri, che vede come nemici e ostacoli al raggiungimento del potere.

• Finalità: altruismo disinteressato. Alle persone amate si concede di essere sé stesse e di vivere la propria vita. Non si ha il bisogno di sentirsi dire dal prossimo quanto si è amati. Incontro caloroso, amichevole e a cuore aperto con gli altri.

→ *Dr. Bach*:

*"Correggono continuamente ciò che considerano sbagliato ed hanno piacere di farlo e desiderano intensamente avere sempre vicino coloro che amano."*

• **5LB**: Questo fiore può essere utile a coloro che, mantenendo un atteggiamento da bambini scontenti, tendono a usare le proprie energie per irretire e accalappiare l'altro, invece di usarle per maturare e crescere. Lavorano contro gli altri, dimenticando di lavorare per sé'.

Per quelle persone che si sono accollate il peso e il compito di nutrire gli altri e che credono di essere indispensabili, arrivando a patire in anticipo il problema che gli altri potrebbero avere se loro venissero a mancare («Sono ammalato e non potrò provvedere a voi, così morirò della vostra fame»). Facili all'attivazione traslata.



## Clematis - (Clematide Vitalba) - *Clematis vitalba*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Disattenzione, inconsapevolezza, sopore, scollegamento, apatia, appianamento emotivo
- Frase tipica: «Lasciatemi in pace!», «Voglio solo essere lasciato in pace!».
- Enneatipo: 4 - 6
- Fiori associati: Wild Rose per evitare di cadere nell'apatia, Hornbeam per il dubbio di riuscire ad agire, Olive per gestire la profonda stenia e l'esaurimento psico-fisico
- Fisicità: Sguardo perso nel nulla, distratto. Mani sudate e viso inespressivo.
- Disturbi: Svenimento, coma, obnubilamento, convalescenza, intossicazione o indigestione, uso di psicofarmaci o droghe, Costellazione planante, Costernazione

Per le persone che vivono chiuse nel loro mondo, senza mostrare interesse per ciò che le circonda. Hanno difficoltà a vivere il presente. Attendono tempi migliori, pur senza darsi da fare affinché ciò avvenga. Mancano di vitalità e forza, dando l'impressione di essere con la testa altrove.

Amavano la solitudine evitando di confrontarsi col mondo esterno chiudendosi nella propria grotta. Se si ammalano, non fanno nulla per guarire. Inguaribilmente romantiche. Per coloro che hanno perso una persona amata e vorrebbero ricongiungersi ad essa.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: Interesse per il mondo circostante e gioia di vivere. La creatività viene sfruttata appieno, come nel campo letterario o artistico o nei settori del design, della moda o della medicina curativa. Migliore gestione dei propri pensieri e capacità di concentrazione.

→ *Dr. Bach*:

"Per i sognatori, per gli addormentati, per coloro che non sono mai completamente svegli e non provano nessun interesse particolare verso la vita."

• **5LB**: Questo fiore è utile in quelle persone che hanno perso il riferimento e vivono nella più pericolosa condizione, quella del "profugo" con attivazione dei tubuli collettori, o addirittura nella Costellazione del Tronco o Costernazione, Catatonìa, Ebetismo. Dopo una diagnosi importante, od in corso di ricovero ospedaliero vissuto come «ormai non c'è più nulla da fare per me», oppure a seguito di uno shock emozionale in cui ci sia un forte sentito di isolamento, di dura lotta per la semplice sopravvivenza, di perdita dei riferimenti.

Per le persone che vivono forti conflittualità in cui prevale l'indifferenza ed il lasciare che le cose vadano, senza alcuna voglia di modificarne il corso.

## ■ Crab Apple - (Melo selvatico) - *Malus pumila*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: senso di sporcizia, impurità, vergogna, indegnità, ripugnanza, perfezionismo, ossessività
- Frase tipica: «Che vergogna!», «Mi vergogno a farmi vedere così!».
- Enneatipo: 1
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi, Larch per l sfiducia di se', Pine per il senso di colpa
- Fisicità: Se donna è pesantemente truccata e si copre la bocca se ride. Se uomo è ben pettinato e "perfetto".
- Disturbi: Malattie infettive, ferite e infezioni, verruche, calcoli renali e biliari

Indicato per persone che si sentono interiormente o esteriormente sporche o impure e che hanno una bassa considerazione di sé stesse. La persona ha un eccessivo ideale di purezza e di ordine come una mania compulsiva di pulizia e di cura del dettaglio.

Per coloro che si vergognano di manifestazioni corporee sgradevoli come irritazioni cutanee o perdite o inestetismi. Se un trattamento ha fallito, scaturlisce un intenso sconforto.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
  - *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
  - *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
  - *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
  - *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
  - *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
  - *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
  - *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.
- Finalità: Atteggiamento positivo nei propri confronti, tolleranza e accettazione del proprio corpo e delle proprie imperfezioni. Accoglimento e accettazione del proprio aspetto esteriore e del mondo circostante in generale.

→ *Dr. Bach*:

"Per coloro che hanno la sensazione di avere in se' qualcosa di sporco."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile per gestire le attivazioni in cui ci sia il percepito di sentirsi sporcati (vitiligine, herpes) o di percepirsi deturpati, vergognosi, sudici. Può aiutare coloro che soffrono di problemi al derma (acne) o per coloro che abbiano subito mutilazioni o sviluppato aspetti antiestetici. Aiuta le persone malate di cancro che percepiscono la sua presenza come qualcosa di gravemente impuro, come qualcosa da estirpare con la massima efficacia. Per coloro che temono le recidive tumorali o di qualsiasi altra malattia.

## Elm - (Olmo inglese) - *Ulmus procera*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Iperresponsabilità, dedizione esagerata al lavoro, perfezionismo, repressione emotiva, rigidità, stress, ansia
- Frase tipica: «Non so mica se ce la faccio!», «Non posso farcela!».
- Enneatipo: 1 - 6
- Fiori associati: Pine per il senso di colpa, Cherry Plum per mollare il controllo, White Chestnut per gestire l'ansia
- Fisicità: Palese stanchezza.
- Disturbi: Coliche, dolori articolari, ossei e muscolari

Per chi crede di non riuscire ad affrontare le proprie responsabilità o a svolgere i propri compiti. Perdita temporanea della fiducia nelle proprie capacità, con sensazione di abbattimento. Spesso ottimi manager o persone con responsabilità, come medici, insegnanti, terapeuti o dirigenti. Consigliato quando queste persone hanno la sensazione di non essere più all'altezza dei propri compiti o di non riuscire ad affrontare gli eventi. Sono spesso persone che lavorano troppo senza curare il proprio benessere personale, risultando quindi in un atteggiamento depresso e una sensazione di spossatezza. Sensazione diffusa di debolezza e di incapacità.

- Comparazioni:
  - *Elm* sente di agire per vocazione e l'affaticamento è passeggero.
  - *Oak* sente di agire per dovere e non s'arrende mai, con affaticamento cronico.
  - *Gorse* se è in difficoltà si ferma e si rassegna.
- Finalità: Ripristino della propria personalità e ritorno al proprio grado di efficienza e sicurezza di sé. I problemi tornano alle loro giuste proporzioni e la persona assume solo i compiti che sa di poter affrontare, rispettando le proprie esigenze.

→ *Dr. Bach*:

"...possono attraversare periodi di depressione nei quali hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e vada oltre le possibilità di un essere umano."

- **5LB**: Questo fiore può aiutare coloro che si caricano di eccessive responsabilità, tali per cui anche nella fase di riparazione di un processo SBS, sentono di doverle rispettare con il rischio di incappare in recidive, riparazioni in sospeso e cadere quindi nella cronicità. Il tutto gestito da un profondo senso di inadeguatezza e svalutazione. Si scoraggiano di fronte ad una seria malattia che prevede una lunga fase terapeutica ed una altrettanto lunga convalescenza.  
Aiuta la persona a rispettare i tempi della PCL e del programma SBS in atto.

## ■ **Gentian** - (Genzianella) - *Gentiana amarella*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: Sconforto, incertezza, pessimismo, scoraggiamento, scetticismo, negatività
- Frase tipica: «Basta, non ci provo più!», «Tanto va tutto storto!».
- Enneatipo: 1 conservativo
- Fiori associati: Mustard per la tristezza, Gorse per la disperazione, White chestnut per l'eccessiva rimuginazione, Larch per il senso di inferiorità, Hornbeam per la mancanza di entusiasmo,
- Fisicità: Atteggiamento dimesso, taciturno e sguardo rivolto in basso.
- Disturbi: Alla pelle, ai sistemi vascolari, agli occhi, all'apparato respiratorio, ai capelli, alle unghie, ai denti, alle mucose

Indicato nei dubbi e scoraggiamento. Quando scoramento o depressione prendono il sopravvento, o quando le cose non vanno per il verso giusto o ci si trova di fronte a un ostacolo. Ad esempio in caso di ricaduta dopo che una malattia sembrava risolta (recidiva), o quando sono stati fatti dei progressi nella vita e si presentano dei piccoli ostacoli da indurre a perdere il coraggio.

Giova a chi si abbatte dopo lunga malattia o se si ripresenta.

### • Comparazioni:

- *Gentian* dubita e perde la fiducia, se capita un contrattempo.
- *Gorse* pensa che le cose non potranno mai migliorare e rifiuta l'aiuto.
- *Mustard* si sente triste, vuoto, apatico, indisposto, ma non sa dire cosa stia succedendo.
- *Wild Rose* non si preoccupa nemmeno per se' stesso, è rassegnato ed apatico.
- *Sweet Chestnut* malgrado la sua disperazione e il vedere solo nero, sa che si tratta di una condizione temporanea.

• Finalità: Dare il meglio di sé, indipendentemente dal risultato finale. Nessun ostacolo appare insuperabile o troppo oneroso da non poter essere affrontato. Atteggiamento positivo.

• **5LB**: Questo fiore è utile nelle lunghe fasi Pcl, quando i sintomi tendono a durare a lungo per una lunga fase di conflitto attivo e la persona si scoraggia, rischiando di innescare altre conflittualità parallele, come "la Sindrome". La loro facile propensione a non vedere la fine di un problema, può essere mitigata dall'uso di questo fiore, che può evitare di generare la cosiddetta "riparazione in sospenso". Utile nei disturbi motori di lunga data, nelle manifestazioni oncologiche in cui la diagnosi può generare una forte sensazione di scoraggiamento. L'associazione con i fiori indicati permette alla persona di non lasciarsi vincere dal pessimismo.

## ■ Gorse - (Ginestrone) - *Ulex europaeus*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: Sconforto, disperazione, rinuncia, negatività, resa
- Frase tipica: «Se non mi aiuta qualcuno, non ce la faccio!», «Chi me lo fa fare?».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Gentian per la negatività
- Fisicità: Aspetto e portamento dimessi, colori grigi e occhiaie, pallore, tosse nervosa

Indicato in casi di grande disperazione e mancanza di speranza. Gettare la spugna. Tutto appare irrisolvibile, senza via d'uscita e la speranza è completamente andata perduta. In caso di malattia la si pensa ereditaria e quindi incurabile: sentirsi destinati al dolore e alla sofferenza, senza tentare di guarire. Ci si cura solo per non dare dispiacere alla famiglia e alle altre persone care, ma in realtà non si crede nel miglioramento.

- Comparazioni:

- *Gorse* nelle difficoltà può fermarsi e rassegnarsi.
- *Elm* sente di agire per vocazione e l'affaticamento è passeggero.
- *Oak* sente di agire per dovere e non s'arrende mai, con affaticamento cronico.

- Finalità: Fiducia e speranza. Riuscire a vedere nel loro disagio un'esperienza importante. Percezione di essere sulla via della guarigione.

→ *Dr. Bach*:

"...danno l'impressione di aver un forte bisogno, nella loro vita, di un raggio di sole che scacci le nuvole scure e tristi."

• **5LB**: Questo fiore può risultare molto utile in quelle persone che, a seguito di una diagnosi importante e grave, pensano che non ci sia più una speranza o una via d'uscita, specialmente se la malattia è vissuta come eredità di parenti deceduti per lo stesso tipo di manifestazione. Per annullare l'effetto della solita "ereditarietà".

Da usare in quelle persone che non seguono un trattamento perché lo sentono, ma perché è stato loro suggerito. Per avere forza e coraggio nel comprendere la propria veri

Utile nella Sindrome, nella Costellazione del talamo, a seguito della diagnosi di cancro o di altra malattia invalidante (sclerosi, artrite reumatoide, diabete, ecc.)

## ■ Heather - (Erica) - *Calluna vulgaris*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Esagerazione, carenza affettiva, egoismo, logorrea, scarsa capacità di ascolto, paura della solitudine, ansia, angoscia, istrionismo
- Frase tipica: «Vieni qui che ti racconto...», «Lasciami dire...».
- Enneatipo: 2 conservativo - 7
- Fiori associati: Sweet chestnut per l'angoscia, Cherry plum per non perdere il controllo della propria maniacalità, Holly per gestire la rabbia e il rancore, Scleranthus per l'instabilità, Impatiens per la accelerazione verbale
- Fisicità: Pianto facile e logorrea che non ammette interruzioni.
- Disturbi: Bulimia, anoressia e insonnia, logorrea

Per le persone che si fanno talmente prendere dalla loro situazione personale o dalle loro malattie, da non essere più in grado di instaurare una vera comunicazione con il prossimo. Costringono gli altri alla fuga per la loro smania di essere sempre al centro dell'attenzione. Ogni sintomo è una tragedia, anche il più piccolo. Tribuno del popolo, che descrive dettagliatamente i propri problemi senza lasciar modo all'interlocutore di intervenire nel discorso, parlando velocemente e direttamente in faccia al proprio interlocutore. Non sono interessati ad ascoltare.

Non amano stare da soli, ma gli altri evitano il loro contatto per non essere sommersi dal fiume di parole che esce dalla loro bocca.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centauray* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.

- Finalità: Ascoltare con calma e aiuto agli altri, comprendendo le loro difficoltà.

→ *Dr. Bach*:

*"Sono molto infelici se devono rimanere soli per un certo periodo di tempo."*

• **5LB**: Questo fiore può essere di grande aiuto nelle Costellazioni Mitomani, sia in fase maniacale che nella fase depressiva. Per poter ascoltare soprattutto il proprio mondo interiore e scoprire le ragioni del percepito di abbandono.

## Holly - (Agrifoglio) - *Ilex aquifolium*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Odio, ira, rabbia, invidia, gelosia, sospetto, ostilità, vendetta, aggressività, violenza
- Frase tipica: «Mi fa una rabbia!», «Ha fatto carriera a mie spese!».
- Enneatipo: 8 - 1
- Fiori associati: Cherry plum per le perdite di controllo, White chestnut per l'eccessiva rimuginazione, Gentian, Willow per sedare il risentimento
- Fisicità: Colorito rossastro e sguardo duro. Occhi tendenzialmente rossi
- Disturbi: Problemi di fegato, depressione, insonnia, infiammazioni acute, eruzioni cutanee, dolori intensi, nevralgie, coliche e mal di denti, vampate del climaterio, emorroidi

Per le persone sempre di pessimo umore, dure di cuore e addirittura crudeli, che talvolta possono diventare irascibili o violente. Arduo aprire il proprio cuore all'amore. Il loro stato emotivo negativo è una miscela di odio, invidia e gelosia. Suppongono che dietro a molte cose ci sia il male, e quindi a reagire in maniera aggressiva. Sensazione generale di rabbia nei confronti del prossimo. Si presta in particolar modo per i bambini gelosi dei propri fratelli o sorelle.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centauray* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.
- *Willow* ritiene che la vita, qualcosa o qualcuno lo abbiano trattato male senza che lui lo meritasse. Vittimismo.

• Finalità: Dare senza aspettarsi nulla in cambio. Il successo altrui viene convissuto con sincera felicità.

→ *Dr. Bach*:

*"Holly ci protegge da tutto quanto non è parte dell'amore universale. Holly apre il nostro cuore e ci rende un tutt'uno con l'amore divino."*

• **5LB**: Questo fiore può essere utile nelle attivazioni a carico delle vie bilio-pancreatiche in fase attiva, dove c'è tanta rabbia. Per la gestione della Costellazione Aggressiva. Per lasciare alle spalle il rancore e comprendere le ragioni di essa. Per sotterrare l'ascia di guerra.

Anche le attivazioni sulla piccola curvatura gastrica possono ricevere una qualche forma di modulazione per alleviare la sintomatologia. Utile per le attivazioni territoriali e di identità.

## ■ Honeysuckle - (Caprifoglio) - *Lonicera caprifolium*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Peso del passato, nostalgia, ancoraggio al passato
- Frase tipica: «Se non mi avessero costretto...», «Quelli sì che erano tempi!».
- Enneatipo: 4
- Fiori associati: Walnut per la influenzabilità al passato e per la non accettazione dei cambiamenti
- Fisicità: Facilità al pianto, sguardo perso e vuoto, trascuratezza
- Disturbi: Morbo di Alzheimer, Depressione, pianto, sonnolenza, malattie frequenti

Per chi è eccessivamente legato ai ricordi del tempo passato. Quando si vive nel passato, in un perenne stato di nostalgia di casa o di nostalgia in generale.

Non si è in grado di modificare la situazione attuale per via del proprio sguardo costantemente rivolto al passato. Spesso è stato impossibile staccarsi da una persona amata perduta, oppure non sono stati superati avvenimenti infelici del passato, o ancora si prova semplicemente nostalgia dei bei giorni che furono.

Difficile l'elaborazione della morte di qualcuno, discutendo sempre del passato. Utile per tutti coloro che hanno perso il posto di lavoro, per pensionati che ora si sentono inutili e soprattutto per le persone anziane che vivono da sole.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: Capacità di vivere il presente, senza il sopravvento dei pensieri rivolti al passato. Considerare il passato come esperienza preziosa per affrontare ogni giorno a venire. Vivere senza rimorsi e rimpianti. Si può invecchiare serenamente.

→ *Dr. Bach*:

*"Non si aspettano di ritrovare una felicità simile a quella già vissuta"*

• **5LB**: Questo fiore è particolarmente utile quando l'attivazione biologica viene mantenuta in attività o recidiva ripetutamente per attivazioni irrisolte legate alla perdita di qualcuno o qualcosa nel passato. Per slegarsi da avvenimenti passati che mantengono in attività processi biologici invalidanti e difficili. Per riferirsi al presente.

Utile nelle alterazioni cutanee come la vitiligine, nelle alterazioni ovariche o testicolari per la perdita di qualcuno di molto caro, nelle costellazioni sensorie e post-sensorie.



## Hornbeam - (Carpino) - *Carpinus betulus*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: Pigrizia verso le consuetudini, lassismo, stanchezza mentale, indebolimento, negligenza, procrastinazione, indolenza, negatività
- Frase tipica: «Son già stanco prima di partire!», «Questa vita mi sta ammazzando!».
- Enneatipo: 6 - 9
- Fiori associati: Gentian per la negatività e il pessimismo, Olive per ricaricare le pile
- Fisicità: Pallore, atteggiamento fiacco, occhiaie
- Disturbi: Astenia, Miastenia, Ipotensione

Indicato per le persone che si sentono senza forza, stanche ed esaurite, sotto il profilo mentale. Dubitano di riuscire a compiere ciò che sono chiamate a fare. Sebbene non riportino difficoltà, si pongono di fronte ai problemi con il dubbio se riuscire a risolverli o meno, quando questi non siano di loro interesse. Di particolare aiuto quando ci si sente sovraccaricati di impegni e lavoro, con la sensazione di indolenza ed esaurimento energetico, come quando ci si prepara ad un esame od una prestazione intellettuale.

Manca entusiasmo e la persona è spinta all'esitazione ed all'inazione. Il sonno non dà ristoro e in caso di una malattia nasce il dubbio di avere abbastanza forze per guarire.

### • Comparazioni:

- *Cerato* non si fida anzitutto di se' stesso e delle proprie intuizioni/percezioni;
- *Gentian* è incerto perché è pessimista e non crede che le cose possano cambiare;
- *Gorse* è disperato al massimo grado quindi non sa prendere una decisione e non confida nella buona riuscita;
- *Hornbeam* quando l'esaurimento è prevalentemente cerebrale o perché la noia ha ucciso l'entusiasmo; la stanchezza è infatti più psicologica che fisica;
- *Scleranthus* passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione;
- *Wild Oat* è un incerto di per se', pur avendo tutto quanto per decidere ed avere certezze;
- *Olive* ha corpo e mente esausti, non vi è più vitalità e la vita ha perso il suo sapore. Serve per tonificare l'anima, lo spirito e il corpo;
- *White Chestnut* ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

• Finalità: Confidenza sulle proprie forze e capacità di affrontare i compiti del giorno. Vitalità, freschezza e ritorno alla gioia di vivere. I compiti quotidiani vengono affrontati con energia e mente libera.

→ *Dr. Bach*:

"Per chi crede di doversi fortificare in qualche parte del corpo o della psiche, per potere facilmente adempiere al proprio compito"

• **5LB**: Questo fiore può essere utile alla persona che si trova in fase convalescenziiale (Pcl B) per poter ritrovare la forza di affrontare la guarigione, specie se lunga e invalidante. Utile nelle attivazioni motorie in fase di riparazione (Sclerosi multiple, SLA, miodistrofie, incidenti cerebro-vascolari)

## ■ Impatiens - (Non Mi Toccare) - *Impatiens glandulifera*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Impazienza, accelerazione, ansia, irritabilità, intolleranza alla lentezza
- Frase tipica: «Non ho tempo da perdere!», «Faccio prima (o meglio) da solo!».
- Enneatipo: 3 - 8
- Fiori associati: Cherry plum per gestire la perdita di controllo, Holly per le esplosioni di collera, Beech per l'intolleranza
- Fisicità: Movimenti rapidi, come il parlare, sguardo ansioso, movimento continuo.
- Disturbi: Disturbi digestivi, tensioni muscolari, crampi, insonnia, tachicardie, cefalea

Per chi è facilmente irritabile e impaziente. Pensa di dover fare tutto subito, in fretta e di corsa. Parla velocemente per non perdere tempo. La sua solitudine è una scelta dolorosa e legata alla propria compulsione.

Si irrita e frustra di fronte al comportamento più lento dei colleghi, che gli fanno perdere tempo, preferendo lavorare da sola. Nelle discussioni salta alle conclusioni, terminando le frasi degli altri al posto loro. Se ammalati sono pazienti irrequieti e irritabili, spesso con agitazione motoria e nervosismo. Per la loro fretta compulsiva, sono facili a subire degli incidenti.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centauray* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy;
- *Beech* non comprende gli altri: li giudica secondo le proprie idee, non trova mai nulla di apprezzabile in loro, finendo per essere lasciato solo.

• Finalità: Persona spontanea e decisa che pensa e agisce senza eccessiva fretta. Capace di comprensione e di pazienza per chi è meno "efficiente" di lei. I problemi vengono affrontati e risolti con calma e diplomazia.

→ *Dr. Bach*:

"Quando sono malati sono ansiosi di ristabilirsi al più presto."

• **5LB**: Questo fiore è utile in tutte quelle persone che non vogliono spendere il proprio tempo per curare se' stesse, pretendendo di guarire in anticipo, magari con l'uso di farmaci o rimedi che abbrevino artificialmente il corso del programma SBS in atto. Sono persone che si imbottiscono di farmaci, che non riflettono sul proprio stato di salute e sul messaggio insito proprio nella "malattia". Utile nell'ansia della guarigione, nelle compulsioni, nel cercare di portare la persona a prendersi il proprio tempo per se. Utile nelle patologie ipertiroidiche e nell'ipercorticosurrenalismo.

## Larch - (Larice) - *Larix decidua*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Inferiorità, inadeguatezza, sfiducia di se', paura di fallire, frustrazione, svalutazione di se', negatività
- Frase tipica: «Ma cosa vuoi che io possa fare!?!», «Non ci provo nemmeno!».
- Enneatipo: 4
- Fiori associati: Gentian per la negatività e il pessimismo
- Fisicità: Timidezza, aspetto dimesso e rigidità floscia
- Disturbi: Patologie muscolo-scheletriche, impotenza, patologie del movimento

Indicato per chi non crede nelle proprie capacità e potenzialità, non osando nemmeno fare un tentativo. Sono convinte di essere destinate a fallire. Predomina un senso di inferiorità. Non ci provano nemmeno per evitare di correre il rischio di sbagliare o di fallire.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: Persona decisa e capace, dotata di sano spirito autocritico, che agisce senza preoccuparsi troppo dell'esito, positivo o negativo, che avranno le sue azioni. Chiara percezione delle proprie potenzialità. La persona è in grado di prendere l'iniziativa e di accettare eventuali rischi. Le parole "non ci riesco" non fanno più parte del suo vocabolario. Le proprie capacità critiche vengono sfruttate in maniera saggia.

→ *Dr. Bach*:

"Per coloro che si considerano inferiori alle persone che li circondano, e meno capaci di loro."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile in tutte le attivazioni alla cui base ci sia il sentito di inadeguatezza, quindi per tutti i tessuti del Mesoderma recente. Non è utile come sintomatico, quanto per ridare alla persona la consapevolezza di essere giusta, adeguata e capace al di là del giudizio degli altri e del proprio. Riconquistare la certezza delle proprie capacità.

## ■ Mimulus - (Mimolo) - *Mimulus guttatus*

- Rimedio Guaritore
- Gruppo: Paura
- Parole chiave: Timidezza, vergogna, timore del giudizio negativo, timore di apparire ridicolo, insicurezza, evitamento, introversione, isolamento attivo, ansia sociale, timore per cose note
- Frase tipica: «Ho paura che succeda questo...», «Devo stare attento!», «Meglio di no!».
- Enneatipo: 9 - 5
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi, Larch per il senso di inferiorità, White chestnut per le eccessive preoccupazioni, Crab apple per il senso di essere ridicoli
- Fisicità: Timidezza ansiosa, sudorazione palmare, eloquio incerto, rossore, risatina di scarico
- Disturbi: Fobie

Per persone con paure ben determinate, come ad esempio della malattia, della morte, degli incidenti, del dolore, del buio, del freddo, della povertà, degli altri, degli animali, di parlare di fronte a un pubblico, di perdere amici, di perdere il posto di lavoro, di andare dal dentista, ecc. Aiuta le persone con paure ben definibili e descrivibili. Persone che tendono a stare in disparte e a non parlare in compagnia di altri a causa della loro timidezza. Spesso tale atteggiamento è accompagnato dalla facilità ad arrossire, a balbettare, a ridere nervosamente ecc.

Aiuta i bambini timidi e sensibili che temono, per esempio, gli animali o il buio.

### • Comparazioni:

- *Mimulus* prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative;
  - *Aspen* ha delle paure vaghe e indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.);
  - *Rock Rose* ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali;
  - *Cherry Plum* ha paura di perdere il controllo di se e di fare del male ad altri;
  - *Red Chestnut* ha paura per l'incolumità dei propri cari e teme che succeda loro qualcosa.
- Finalità: Senso discreto del coraggio, per affrontare gli ostacoli e le difficoltà con senso dell'umorismo e fiducia. Sapere come imporsi e come tenere sotto controllo le proprie emozioni e per questo riesce a godersi la vita senza avere paura.

→ *Dr. Bach*:

"Le persone che ne soffrono sopportano in silenzio e in segreto i propri timori perché non ne parlano volentieri agli altri."

• **5LB**: Questo fiore è fondamentale per tutte le persone che ricevono una diagnosi importante o per quelle che temono una specifica malattia, solo per la convinzione indotta che le malattie siano ereditarie e che quindi, prima o poi, ne saranno affette. Per tutte le persone che, dopo un evento terapeutico (chirurgia o terapia medica), temono la complicità o che la malattia si ripresenti. Utile anche nelle persone che temendo gli effetti collaterali o il dolore delle terapie, evitano il ricorrervi. Si può impiegare nella attivazione degli Archi branchiali, dei dotti tiroidei, della laringe e dei bronchi, ma anche delle retine e del corpo vitreo.

## ■ Mustard - (Senape) - *Sinapis arvensis*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Tristezza
- Frase tipica: «Tanto moriremo tutti!», «La vita è breve!».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi
- Fisicità: Pallore, sottigliezza del corpo, sguardo verso il basso, scarsa espressività.
- Disturbi: Depressione

Indicato nello stato di profonda tristezza improvvisa e senza motivo apparente. Così come compare, questo stato altrettanto inspiegabilmente poi scompare. Tale sensazione di oscurità può essere estremamente intensa, avvolge tutto soffocando completamente il normale senso di serenità. La malinconia e la tristezza regnano incontrastate sugli altri sentimenti e dominano la personalità dell'interessato, che non riesce a liberarsene.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: Ritorno alla gioia, al senso di tranquillità e di stabilità interiori, che non si lasciano fuorviare o abbattere da circostanze positive o negative.

→ *Dr. Bach*:

"Non è sempre facile trovare una spiegazione razionale a queste crisi."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile nelle Costellazioni depressive, o nelle attivazioni a carico della corticale surrenalica.

## ■ Oak - (Quercia) - *Quercus robur*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Tenacia ostinata, controllo, eccesso di senso del dovere, dedizione esagerata al lavoro, sforzo eccessivo, rigore, durezza, paura di apparire debole, stress, repressione emozionale
- Frase tipica: «Non posso nemmeno ammalarmi!», «Devo resistere!».
- Enneatipo: 8, 1, 3
- Fiori associati: pine per il senso di colpa; cherry-plum per il timore di perdere il controllo; white chestnut per le eccessive preoccupazioni immotivate
- Fisicità: Corporatura forte, ansia, stanno in piedi
- Disturbi: Problemi di prostata

Per le persone le cui forze interiori si stanno esaurendo lasciando il posto ad un profondo sfinimento, sebbene siano solitamente forti e tenacissime. Queste persone vanno avanti, non si danno per vinte ignorando volutamente quanto siano stanche. Senso del dovere al primo posto. Continuano a lavorare, con pazienza e una tenacia che talvolta rasenta l'ostinatezza, senza concedersi alcuna pausa, ma giunti alla fine sono sollevati più che soddisfatti.

Esaurire l'energia interiore può portare a depressione, frustrazione e ad altri sintomi tipici dello stato di stress (Burn-out). Lo stato di malattia viene visto come fallimento e la guarigione spesso non giunge perché vengono sospese le cure o non si concede il necessario riposo.

Dispongono di molta resistenza, tenacia, pazienza e enormi riserve di energia e sono in grado di tener testa anche a pesanti oneri e allo stress.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: Ripristino dell'energia originaria, prendendosi il tempo per rilassarsi e soddisfare le proprie esigenze, nonostante gli impegni da mantenere.

→ *Dr. Bach*:

"Sono persone coraggiose, che combattono contro grandi difficoltà senza mai perdere la speranza o diminuire l'impegno."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile alla persona che si trova in fase attiva di qualsiasi attivazione biologica, aiutandola a prendersi i propri tempi, ad ascoltare il proprio organismo, ad evitare di consumare troppa energia.

Se la persona è nella fase di riparazione, Oak può aiutare la persona a rimanere quieta e a concedersi tutto il tempo necessario alla fine del processo, riconquistando la salute rispettando la curva bifasica del processo biologico.

Per quelle persone che non riescono a definire la ragione del loro eccessivo senso del dovere.

## ■ Olive - (Olivo) - *Olea europaea*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Profondo esaurimento psico-fisico
- Frase tipica: «Non ce la faccio proprio più!», «Sono così stanco che mi viene da piangere!».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Hornbeam per trovare valide ragioni per iniziare il proprio impegno
- Fisicità: Atteggiamiento intensamente fiacco, pallore, avvizzimento, voce debole.
- Disturbi: Disturbi renali e intestinali, asma, sonnolenza

Per le persone fisicamente e mentalmente esauste, per cause svariate. Consigliato durante la convalescenza.

Necessario quando si è stanchi al punto di essere portati al pianto, quando tutte le riserve di energia e forza sono state consumate fino in fondo. Ci si sente sfiniti dopo il minimo sforzo e la vita perde attrattiva. Le normali attività, persino quelle divertenti e rilassanti non risvegliano più alcun interesse e costituiscono solo un onere in più.

Forte bisogno di dormire, il corpo sembra non "funzionare" più come dovrebbe.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: Ripristino delle forze, della vitalità e dell'interesse nella vita. Comprendere che occorre dare ascolto alla propria "voce interiore" e sapere quali sono le esigenze del proprio corpo. Mantenere l'equilibrio interiore anche nell'inattività.

→ *Dr. Bach*:

"La vita quotidiana diventa solo una dura fatica, priva di ogni piacere."

• **5LB**: Questo fiore è particolarmente indicato nelle due fasi della riparazione, sia nella fase essudativa, sia nella fase cicatriziale, per ridare alla persona quell'energia utile all'organismo per completare la curva bifasica, senza tuttavia interrompere la fase in atto.



## **Pine - (Pino) - *Pinus sylvestris***

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Senso di colpa, indegnità, autorimprovero, avvilito, autoaggressione, rimorso, ansia
- Frase tipica: «È stata tutta colpa mia!», «Se non avessi fatto quella cosa!».
- Enneatipo: 1, 6
- Fiori associati: Gentian per oscurare la visione negativa di se'; Crab apple per liberarsi dalla sporcizia morale
- Fisicità: Segni di numerose ferite, facilità agli incidenti, azioni autolesioniste (mangiarsi le unghie)
- Disturbi: malattie autoimmuni, artrite reumatoide, lupus eritematoso, sclerodermia, sclerosi multipla, anoressia, bulimia, tossicodipendenza, AIDS, leucemia, tumori

Per chi si sente in colpa e si rimprovera. Si incolpano anche per errori commessi da altri e se le cose non vanno come dovrebbero.

Autosvalutanti verso se stessi, hanno il percepito di non essere degni e vivono un senso di vergogna che preclude la gioia di vivere. Sono persone che si scusano in continuazione, vedendo nelle proprie malattie un'occasione per scusarsi e per espiare le proprie colpe, convincendosi di aver meritato la sofferenza. I peggiori nemici di se' stessi.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: Saper valutare e accettare le proprie responsabilità giungendo ad una saggia capacità di giudizio. Chi accetta e rispetta sé stesso è anche in grado di accettare gli altri senza esprimere sentenze eccessivamente negative.

→ *Dr. Bach*:

"... Perfino in un accenno di condanna verso noi stessi o il nostro prossimo si cela un accenno di condanna dell'amore universale, che ci limita, limita la nostra facoltà di far scorrere l'amore attraverso noi stessi verso gli altri."

• **5LB**: Questo fiore è utile per le persone che sviluppano attivazioni biologiche sul percepito di svalutazione e inadeguatezza, come le alterazioni osteo-muscolari, le patologie dolorose (vissute come giusta punizione), le alterazioni cardiache a carico del muscolo cardiaco, l'autolesionismo della Costellazione Aggressivo-depressiva

## ■ Red Chestnut - (Ippocastano rosso) - *Aesculus carnea*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Paura
- Parole chiave: Paura, ansia, preoccupazione per il benessere dei cari
- Frase tipica: «Stai attento, mi raccomando!», «Se ti capitasse qualcosa, sarei disperato!».
- Enneatipo: 2, 6
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi sulla sorte dei propri cari; White chestnut per gestire i pensieri tortuosi e fatalisti
- Fisicità: Agitazione

Indicato a chi è talmente apprensivo da farsi prendere dal panico o dalla preoccupazione per il benessere altrui. Si pensa sempre al peggio e che accada la peggior combinazione di incidenti possibili. Si unisce nervosismo, pessimismo e l'ansia per i problemi altrui.

- Comparazioni:
  - *Mimulus* prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative;
  - *Aspen* ha delle paure vaghe e indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.);
  - *Rock Rose* ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali;
  - *Cherry Plum* ha paura di perdere il controllo di se e di fare del male ad altri;
  - *Red Chestnut* ha paura per l'incolumità dei propri cari e teme che succeda loro qualcosa.
- Finalità: Prendersi cura del prossimo senza ansia o paura, mantenendo la calma interiore e fisica anche in situazioni di emergenza. Emanazione di energie positive e coraggio, che danno calma e forza alle persone circostanti. Si offre il proprio aiuto senza essere invadenti.

→ *Dr. Bach*:

*"Sono persone che in genere non si preoccupano di se stesse, ma possono soffrire molto per coloro a cui vogliono bene..."*

- **5LB**: Questo fiore può essere utile nel trattamento dell'ansia e della paura. Indicato nelle Costellazione Frontale e fronto-occipitale, può essere impiegato per l'assistenza alle persone che hanno a che fare con un proprio caro colpito da malattia grave, in modo che possa creare intorno a lui un clima di fiducia e speranza, senza mettere in discussione le sue scelte terapeutiche. Può essere utile per evitare l'attivazione traslata e attivazioni alle mammelle.

## Rock Rose - (Eliantemo) - *Helianthemum nummularium*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Paura
- Parole chiave: Terrore, paura folle, panico, paralisi da paura
- Frase tipica: «Mamma mia che spavento!», «Mi sono impietrito!».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Star of Bethlehem per la relazione con il trauma, Cherry Plum per mantenere il controllo
- Fisicità: Sguardo atterrito, tremore sottile, agitazione, pallore
- Disturbi: arresto cardiaco, occlusioni intestinali, paralisi, blocchi della circolazione arteriosa, venosa o linfatica, mutismo, cecità, sordità

Indicato per coloro che sono reduci da una forte paura per un pericolo scampato all'ultimo, o a cui essa ha assistito. Dopo una forte minaccia come nel caso di catastrofi naturali, malattie improvvise, o dopo avere subito un furto, ci si sente completamente indifesi e praticamente paralizzati dalla paura. Può verificarsi anche dopo un incubo.

- Comparazioni:
  - *Mimulus* prova ansie esagerate per cose che agli altri non fanno paura, oppure è agitato o nervoso perché deve affrontare situazioni impegnative;
  - *Aspen* ha delle paure vaghe e indefinibili di cui non parla (malocchio, fantasmi, voci, presagi, sensazioni, ecc.);
  - *Rock Rose* ha giustamente paura in quanto la situazione in cui si trova presenta dei pericoli reali;
  - *Cherry Plum* ha paura di perdere il controllo di se e di fare del male ad altri;
  - *Red Chestnut* ha paura per l'incolumità dei propri cari e teme che succeda loro qualcosa.
- Finalità: Coraggio e presenza di spirito che permette alla persona di mantenere la calma anche nelle situazioni di emergenza.

→ *Dr. Bach*:

"Rimedio d'emergenza. È il rimedio per i casi in cui non sembra affatto esserci speranza."

- **5LB**: Questo fiore è il fiore della DHS, indispensabile per le persone che hanno ricevuto una diagnosi infausta, per coloro che si sentono braccate dalla paura, agghiacciate dal terrore che la malattia prenda il sopravvento e che non vi sia più scampo.

Può riuscire a gestire il trauma primordiale legato alla nascita.

Utile nella sindrome del talamo, nella sindrome degli archi branchiali. Utile non solo in chi è vittima di una diagnosi infausta, ma anche ai congiunti presenti alla scena o emotivamente legati alla persona.

## Rock Water - (Acqua di Sorgente) - *Aqua petra*

- Rimedio: aiutante
- Gruppo: Preoccupazione per il benessere altrui
- Parole chiave: Ossessione, repressione, rigidità morale, puritanesimo, dogmatismo, essere di esempio, fanatismo, ascetismo, perfezionismo
- Frase tipica: «Non devo sbagliare!», «Devo mettermi in riga!».
- Enneatipo: 1 conservativo
- Fiori associati: White chestnut per l'eccesso di dialogo mentale ansioso, Cherry plum per il timore di non riuscire a controllarsi, Pine pr gestire il senso di colpa, Crab apple per annullare la percezione di contaminazione e impurità
- Fisicità: Aspetto rigido, magrezza, sguardo infelice
- Disturbi: calcoli renali, biliari o salivari, blocchi muscolari, calli, spine ossee, arteriosclerosi, sclerodermia, verruche

Per le persone inflessibili e rigide nel giudicare sé stesse, solitamente in modo severo. Reprimono i propri capricci, ma anche le proprie necessità. Perdono la gioia di vivere e si votano al martirio. Le diete o gli allenamenti, la routine sul lavoro o la disciplina vengono strettamente osservate. Anche il pensiero è rigido e dogmatico in ogni ambito della propria vita. Pur non facendo proselitismo, impostano la propria vita in funzione di dare l'esempio di perfezione.

Nonostante l'impegno profuso non giungono mai ad essere soddisfatte di ciò che conseguono, rimarcando una inezia che invalida il risultato. Sono perpetuamente scontente di sé, in quanto secondo loro non soddisfano gli alti ideali a cui aspirano. Peste emotiva.

### • Comparazioni:

- *Beech* critica gli altri in continuazione e non tollera le imperfezioni altrui;
- *Chicory* si intromette nella vita degli altri, li manipola e tende a considerarli una sua proprietà;
- *Rock Water* è intollerante e critico verso se stesso, non accetta i suoi limiti e vuole essere di esempio;
- *Vervain* cerca di stimolare gli altri a vedere il mondo come lo vede lui;
- *Vine* non considera gli altri, che vede come nemici e ostacoli al raggiungimento del potere.

• Finalità: Flessibilità nel conseguire i traguardi progettati. Capacità di modificare il proprio pensiero ed adattarlo al contesto in cui si trova. Consapevolezza dell'armonia interiore al posto di un comportamento indotto e disciplinato. Ritorno alla voglia di vivere.

→ *Dr. Bach*:

"...severi maestri con se stessi."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile nel trattamento delle manifestazioni ossessivo-compulsive. Può aiutare quelle persone che, in fase di riparazione di programmi SBS del paleoencefalo, continuano in una dieta ferrea che esclude proteine e grassi, utili invece alla ristrutturazione dei tessuti modificati.

Per aiutare la persona a non vedere solo l'obiettivo finale del completo ristabilimento, ma anche e soprattutto le piccole conquiste di ogni giorno. Per concentrarsi sul viaggio evolutivo e non sulla destinazione.

Per abbandonare l'estrema privazione in grado di avviare programmi biologici da carenza del boccone.

## Scleranthus - (Scleranto) - *Scleranthus annus*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: Incertezza, indecisione, instabilità, paura di sbagliare, alternanza, sfasamento, ciclicità
- Frase tipica: «Non so che scelta fare!», «Mi sento dilaniato!», «Mi trovo a un bivio!».
- Enneatipo: 4, 6
- Fiori associati: White Chestnut per l'enorme tormento mentale, Cherry plum per il timore di non riuscire a controllarsi, Impatiens per l'ansia della fretta
- Fisicità: Movimenti scoordinati o non fluidi
- Disturbi: Cefalee, ciclo mestruale irregolare, vertigini, fragilità nervosa, Morbo di Parkinson, nel tremore, nausea, sindromi bipolari, sclerosi multipla, dolori e febbri intermittenti, dismenorrea, crisi allergiche

Per le persone perennemente indecise che non riescono a decidere su quale scelta fare tra due o più alternative. Prevale un disequilibrio interiore; discutono saltando da una parte all'altra senza prendere posizione. L'umore è incostante e si passa da un estremo all'altro: il classico bipolarismo comportamentale. La persona è considerata inaffidabile, una perditempo e una sciupaoccasioni per la propria capacità di perdere tempo per una indomabile indecisione.

### • Comparazioni:

- *Cerato* non si fida anzitutto di se' stesso e delle proprie intuizioni/percezioni;
- *Gentian* è incerto perché è pessimista e non crede che le cose possano cambiare;
- *Gorse* è disperato al massimo grado quindi non sa prendere una decisione e non confida nella buona riuscita;
- *Hornbeam* quando l'esaurimento è prevalentemente cerebrale o perché la noia ha ucciso l'entusiasmo; la stanchezza è infatti più psicologica che fisica;
- *Scleranthus* passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione;
- *Wild Oat* è un incerto di per se', pur avendo tutto quanto per decidere ed avere certezze;
- *Olive* ha corpo e mente esausti, non vi è più vitalità e la vita ha perso il suo sapore. Serve per tonificare l'anima, lo spirito e il corpo;
- *White Chestnut* ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

• Finalità: Sicurezza in sé stessi e decisione, mantenere l'equilibrio interiore di fronte alle situazioni. Capacità decisionale e prontezza all'azione.

→ *Dr. Bach*:

"Sono di solito persone tranquille, che sopportano in silenzio le loro difficoltà, non essendo portate a discuterne con altri."

• **5LB**: Questo fiore è utile per coloro che, dopo una diagnosi grave decidono di non seguire il protocollo "ufficiale", ma non sono del tutto convinti di ciò che vogliono fare e temono di non aver fatto la scelta giusta. Oggi sono fieri della loro scelta e domani, magari dopo aver sentito di altre persone con la stessa diagnosi passate a miglior vita, ne sono del tutto scontenti e pieni di dubbi. Sono persone che sono tormentate da una frase terribile «cosa sarebbe stato se avessi fatto un'altra scelta?»

Questa condizione non fa altro che aumentare la possibilità di innescare attivazioni parallele a carico di altri organi.

## Star of Bethlehem - (Stella di Betlemme) - *Ornithogalum umbellatum*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Trauma (trans-temporale), resistenza, resilienza
- Frase tipica: «Non ho parole!», «Sono sgomento!»
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Rock Rose per la gestione di panico e paura
- Fisicità: Sguardo atterrito e angosciato, rigidità e tremore sottile
- Disturbi: Coliche, spasmi, dolori mestruali, traumi,

Indicato per combattere i postumi di un trauma mentale e/o fisico, anche passato o in procinto di avvenire. Sarebbe più utile assumerlo appena dopo il trauma, ma può essere efficace anche per alleviare i traumi passati che si mostrano attualmente con sintomi fisici, con chiusura in sé stessi e sensazione di perdita o di silenzioso lutto.

Componente fondamentale di Rescue Remedy, è utile a mamma e bimbo subito dopo il parto.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: "neutralizzazione" degli effetti negativi dello choc, indipendentemente dal momento in cui essi si manifestano. Rielaborazione degli eventi traumatici.

→ *Dr. Bach*:

"...consolatore e mitigatore di dolore e sofferenza."

• **5LB**: Questo fiore può aiutare a superare lo stress di una brutta diagnosi, in modo che non si avviino altri programmi biologici paralleli o che non si instauri un binario conflittuale. La prontezza nella sua assunzione rende il risultato migliore e in linea di principio, andrebbe assunto poco prima di un evento che si prevede shockante (visita medica, esame, ecc.). Considerata la possibilità di influire sui traumi passati, è possibile risolverli con una assunzione a lungo termine.

## ■ Sweet Chestnut - (Castagno) - *Castanea sativa*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Angoscia, limiti raggiunti, disperazione, sconforto, disintegrazione,
- Frase tipica: «Sono a pezzi!», «Abbandonato come un cane!».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Cherry plum per la paura di perdere il controllo, Star of Bethlehem per il trauma costante di vedersi allo stremo
- Fisicità: Sguardo triste e verso il basso, spalle curve e aspetto avvizzito
- Disturbi: Necrosi, degenerazione tissutale, atrofia, bruciature

Per le persone che patiscono estreme sofferenze interiori. Profonda tristezza che fa sentire la persona completamente distrutta. Solitudine e isolamento si accompagnano a questo stato, l'avvenire sembra non avere una svolta a questo stato emotivo.

Consigliato quando la persona ha la sensazione di essere sull'orlo di un esaurimento nervoso, senza pensare al suicidio. Sensazione di essere stati abbandonati da Dio e dal mondo circostante a seguito della morte di qualcuno o dopo lunghi periodi di difficili condizioni di vita, affrontati con forza e tenacia.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: Scomparsa del senso di disperazione e di abbattimento. Le giornate si affrontano con ottimismo e armonia.

→ *Dr. Bach*:

"la disperazione senza speranza di coloro che sono convinti di avere raggiunto il limite del sopportabile."

- **5LB**: Questo fiore è molto, molto utile ad evitare la Sindrome e le relative sintomatologie dirette e indirette. Da prescrivere immediatamente dopo l'aver ricevuto notizie che mettono in crisi le proprie certezze o che possono causare un disastro finanziario, o subito dopo una lunga malattia, quando la persona si sente stremata e triste per aver perso il contatto con il mondo delle relazioni.



## Vervain - (Verbena) - *Verbena officinalis*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Preoccupazione per il benessere altrui
- Parole chiave: Esaltazione, esagerazione, sfida, protesta, ribellione, percezione di ingiustizia, aggressività, inadattabilità, intolleranza
- Frase tipica: «Credimi, so che è giusto!», «Chi mi ama, mi segua!».
- Enneatipo: 9 sociale, 4 conservativo, 8 sociale
- Fiori associati: Cherry plum per evitare la perdita di controllo, Holly per placare l'ira e la violenza, Beech e Willow per accettare e accogliere le norme verso cui protesta
- Fisicità: Rossore, tensione muscolare visibile, siede sul bordo ed è scattante.
- Disturbi: Stanchezza, esaurimento psicofisico, collassi, tic, Insonnia, orticarie, allergie alimentari, accessi, contratture muscolari, otiti e congiuntiviti acute, emorroidi, herpes zoster, ernie discali, lombalgie, sciatalgie, torcicollo e distorsioni

Indicato a persone convinte di avere ragione a prescindere, che solo raramente sono disposte a cambiare. L'eccessivo entusiasmo può però portare a pretendere troppo da se' stessi e ad uno stato di tensione oltre il limite. Assunzione di troppo lavoro e convinzione di poter fare molte cose contemporaneamente.

Innato senso di giustizia e di contrasto con le autorità. L'esagerazione del voler fare, sfocia nel fanatismo, allontanando allievi o collaboratori. Rifiuto a rilassarsi con conseguente insonnia e irritabilità, frustrazione o rabbia se poste di fronte a cose di cui occorre tenere conto al di là delle proprie volontà.

- Comparazioni:
  - *Beech* critica gli altri in continuazione e non tollera le imperfezioni altrui;
  - *Chicory* si intromette nella vita degli altri, li manipola e tende a considerarli una sua proprietà;
  - *Rock Water* è intollerante e critico verso se stesso, non accetta i suoi limiti e vuole essere di esempio;
  - *Vervain* cerca di stimolare gli altri a vedere il mondo come lo vede lui;
  - *Vine* non considera gli altri, che vede come nemici e ostacoli al raggiungimento del potere.
- Finalità: Persona calma, saggia, tollerante e rilassata. Capacità di rivedere le proprie convinzioni e di lasciare agli altri le proprie tempistiche e i propri spazi.

→ *Dr. Bach*:

*"Desiderano sempre convertire ai loro punti di vista tutte le persone che li circondano."*

• **5LB**: Questo fiore è utile a chi, intento a portare avanti un ideale supremo disatteso dagli altri, non crede che il corpo abbia bisogno del suo tempo per completare il programma SBS ormai iniziato.

Per la strenua volontà di andare avanti, a dispetto di una fase attiva molto intensa, giungono a consumare tantissime energie, non avendone a disposizione nel momento della impegnativa fase di riparazione, rischiando di soccombere. Utile nella fase attiva di qualsiasi conflitto per mitigare l'azione simpaticotonica.

## ■ Vine - (Vite) - *Vitis vinifera*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Preoccupazione per il benessere altrui
- Parole chiave: Dominio, autoritarismo, inflessibilità, arroganza, aggressività, disprezzo, egoismo, lussuria e ambizione, crudeltà, durezza
- Frase tipica: «Me ne frego!», «Vince il più forte!».
- Enneatipo: 8 conservativo
- Fiori associati: Star of Bethlehem per i traumi che l'hanno ridotto così, Willow per il rancore e la diffidenza, Cherry plum per le paure di perdere il controllo, Holly per sedare l'odio e l'aggressività, Gentian per spegnere i pensieri negativi
- Fisicità: Corporatura imponente, rossore, fisicità prepotente.
- Disturbi: Insonnia, disturbi cardiovascolari, foruncoli, cisti infiammatorie, orzaioli, fistole, bolle, vesciche, articolazioni gonfie, ipertensione arteriosa

Per chi vuole dominare gli altri. Tendono a strumentalizzare le proprie doti per dominare gli altri e imporre la propria volontà. Convintamente arroganti, gli altri hanno sempre torto. Non ascoltano le tematiche altrui e pretendono e/o si aspettano l'obbedienza assoluta. Segni di psicopatia.

La propria fame di potere viene ottenuta con aggressività e violenza; spicca l'assenza di compassione. Governo con il pugno di ferro. Peste emotiva

### • Comparazioni:

- *Beech* critica gli altri in continuazione e non tollera le imperfezioni altrui;
- *Chicory* si intromette nella vita degli altri, li manipola e tende a considerarli una sua proprietà;
- *Rock Water* è intollerante e critico verso se stesso, non accetta i suoi limiti e vuole essere di esempio;
- *Vervain* cerca di stimolare gli altri a vedere il mondo come lo vede lui;
- *Vine* non considera gli altri, che vede come nemici e ostacoli al raggiungimento del potere.

• Finalità: essere determinati senza dominare. Apprezzare gli altri. Guidare senza voler esercitare il controllo sugli altri. Divenire fonte di ispirazione e di entusiasmo per gli altri.

→ *Dr. Bach*:

"...pensano che sarebbe bene che gli altri si lasciassero persuadere a fare le cose come essi le fanno o come sono certi che sia giusto fare."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile a trattare i disturbi comportamentali basati su aggressività e violenza come la Costellazione Aggressiva. Per le sofferenze date da compressione e congestione.

## Walnut - (Noce) - *Juglans regia*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Influenze esterne, cambiamento, taglio, inadattabilità
- Frase tipica: «Chi lascia la strada vecchia per quella nuova...», «Ho paura di sbagliare strada!».
- Enneatipo: 9, 4, 6
- Fiori associati: Tutti
- Fisicità: Lieve rigidità del corpo
- Disturbi: Acne, Disturbi adolescenziali, Menometrorragia, Sanguinamenti, Disturbi ricorrenti

Per le persone che fanno molta fatica ad adattarsi ai cambiamenti o che sono molto influenzabili da idee, sensazioni o ambienti. Utile quando si cerca di liberarsi da vecchi schemi e condizionamenti, nei cambiamenti della vita, nell'incedere della vecchiaia, i lutti, la morte imminente, ecc.. Facili al lasciarsi fuorviare o addirittura bloccare quando sul loro cammino trovano ostacoli, come una personalità più forte, circostanze limitanti, legami di famiglia o un forte legame con il passato. I contesti di vita vissuta possono determinare dirottamenti o incertezze o cedimenti. Da impiegare quando la persona non riesce ad effettuare quelle modifiche che possono interrompere circoli viziosi e conflittuali.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centaury* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.
- *Willow* ritiene che la vita, qualcosa o qualcuno lo abbiano trattato male senza che lui lo meritasse. Vittimismo.

• Finalità: Ritrovare la via. Capacità di affrontare i cambiamenti posti dalla vita. I propri obiettivi vengono perseguiti e realizzati nonostante delusioni e i momenti di sconforto, liberi dalle critiche o dalla derisione degli altri. Proteggersi dal rumore del mondo.

→ *Dr. Bach*:

"...l'entusiasmo, le convinzioni, le forti opinioni altrui possono distoglierli dalle loro idee e dai loro obiettivi."

• **5LB**: Questo fiore è utile per aiutare la persona ad uscire dai vincoli delle recidive e dalle catene delle loro credenze bloccanti, ingenerati da incapacità a cambiare il proprio modo di intendere la vita, le relazioni e le proprie azioni. Si tratta di uno dei rimedi eziologici di maggior importanza, da prescrivere alle persone in cui si evidenzia una prigionia emotiva, comportamentale e conflittuale. Utile per chi si lascia influenzare nel definire cosa sia bene e male nell'affrontare il programma SBS.

## Water Violet - (Violetta d'acqua) - *Hottonia palustris*

- Rimedio: Guaritore
- Gruppo: Per chi soffre di solitudine
- Parole chiave: Introversione, solitudine, isolamento, apatia, anedonia, appiattimento emozionale
- Frase tipica: «Amo la mia privacy!», «Meglio soli che male accompagnati!».
- Enneatipo: 5, 9
- Fiori associati: Wild Rose
- Fisicità: Pallore, parlano poco, sorrisino di scarico
- Disturbi: Cecità, Sordità, Miopia, Parestesie, Sclerosi multipla, Paralisi, Emiplegia, Balbuzie

Indicato per persone riservate, calme ed equilibrate, che tutelano la propria vita privata. Non vogliono imporsi agli altri e raramente esprimono un loro parere, anche richiesto. Provano una spiccata sensazione di superiorità, il che li porta a mantenere le distanze. La loro tendenza a chiudersi in se stesse, viene interpretata come asocialità. Anche in caso di disturbi o malattie, non espongono il loro malessere.

Difficilmente richiedono il sostegno offerto dagli altri e non si aprono alle altre persone, a volte nascondendosi dietro una facciata calma e rilassata.

### • Comparazioni:

- *Agrimony* seda i suoi tormenti e non coinvolge gli altri nei suoi problemi, finge che vada tutto bene;
- *Centauray* mette gli altri prima di se stesso e rimane solo per servire gli altri;
- *Heather* rimane solo perché vede solo se' stesso e non permette agli altri di avvicinarsi;
- *Holly* rimane solo perché nutre sentimenti di odio, gelosia e invidia verso gli altri. Riesce ad esteriorizzare la propria rabbia, il proprio odio e la propria sfiducia;
- *Impatiens* rimane solo perché corre troppo, lasciando indietro tutti quanti;
- *Walnut* rimane solo perché si lascia fuorviare e perde la via giusta;
- *Water Violet* vuole stare solo, sentendosi a proprio agio. Si sente superiore e ama la sua privacy.
- *Willow* ritiene che la vita, qualcosa o qualcuno lo abbiano trattato male senza che lui lo meritasse. Vittimismo.

• Finalità: Atteggiamento aperto e cordiale nei confronti del prossimo, mantenendo intatte la propria saggezza e dignità. Condivisione delle proprie conoscenze, ascoltando i problemi e le difficoltà altrui con calma, tranquillità e competenza.

→ *Dr. Bach*:

"La loro calma e la loro serenità sono una benedizione per chi li circonda."

• **5LB**: Questo fiore è utile alle persone che si chiudono nel loro guscio con forza e tanto coraggio, ma che tendono quindi a rimuginare in solitudine su un conflitto che potrebbe risolversi con l'aiuto altrui. Per coloro che non vogliono farsi aiutare a portare in coscienza ciò che rimane nelle profondità del subconscio e che agisce sul corpo.

## White Chestnut - (Ippocastano Bianco) - *Aesculus hippocastanum*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Pensieri tormentosi, rimuginio costante, preoccupazione, ansia, affollamento mentale
- Frase tipica: «Mi gira sempre nella testa!», «Scusa, ero sovrappensiero!».
- Enneatipo: 4
- Fiori associati: Cherry plum per la perdita di controllo sulla mente
- Fisicità: Sguardo disperso, sembrano svegliarsi di soprassalto
- Disturbi: Insonnia, Cefalea, Problemi ai tessuti come necrosi, Dermatiti, pruriti, anemie, disturbi neurodistrofici

Per le persone che rimuginano su pensieri compulsivi che non riescono a tenere sotto controllo. Rivivono conflitti interiori e avvenimenti spiacevoli che continuano a tormentare il loro animo. Mancano di concentrazione per il loro ossessivo ripetere lo stesso ritornello intimo, che continua a tormentarli anche durante le ore di sonno. La disattenzione può diventare preoccupante e paiono essere assenti alla vista degli altri.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: Calma interiore con senso di lucidità. L'iperattività mentale ridondante viene tenuta a bada e il pessimismo riguardo storie e conflitti, lascia il posto a ottimismo e fiducia.

### → *Dr. Bach*:

"...succede di solito nei momenti in cui il loro interesse per il presente non è abbastanza forte da occupare del tutto la loro mente."

• **5LB**: Come Walnut, anche questo fiore è importante per aiutare la persona ad uscire dal proprio loop conflittuale e variare il proprio modo di considerare il o gli avvenimenti vissuti. Aiuta la persona a riconsiderare i temi del proprio tormento interiore, compreso quello di considerarsi "malata" e quindi destinata all'infelicità. Utile per allontanare i pensieri funesti ingenerati dalla prognosi e dalle prospettive imposte dal medico in caso di diagnosi impegnativa.

## ■ Wild oat - (Forasacco) - *Bromus ramosus*

- Rimedio: Aiutante
- Gruppo: Per l'incertezza
- Parole chiave: Incertezza, scontentezza, scoraggiamento, vuoto esistenziale, disorientamento
- Frase tipica: «Che noia, sempre le stesse cose!», «Che palle!».
- Enneatipo: 4, 7
- Fiori associati: Walnut per evitare di essere influenzati da altri
- Fisicità: Non riesce a stare fermo e tende a distrarsi, fretta.
- Disturbi: Nessuno in particolare

Aiuta le persone che si trovano di fronte a un "bivio" e non hanno la più pallida idea di quale sia la direzione da prendere. Pur dotate di talenti, vengono sprecati perché non riescono ad avere un obiettivo definito. Passano da una occupazione ad un'altra, da un lavoro ad un altro, perché si annoiano e ne hanno abbastanza. Seguono la corrente, pur sapendo di stare perdendo la vita, il che li rende frustrati e insoddisfatti. Utile quando si deve prendere una decisione importante. Può far riemergere alcune conflittualità sepolte sotto una spessa coltre. Attenzione a gestire bene queste riapparizioni.

### • Comparazioni:

- *Cerato* non si fida anzitutto di se' stesso e delle proprie intuizioni/percezioni;
- *Gentian* è incerto perché è pessimista e non crede che le cose possano cambiare;
- *Gorse* è disperato al massimo grado quindi non sa prendere una decisione;
- *Hornbeam* quando l'esaurimento è prevalentemente cerebrale o perché la noia ha ucciso l'entusiasmo; la stanchezza è infatti più psicologica che fisica;
- *Scleranthus* passa con i pensieri da una possibilità all'altra, come una cavalletta, e prevale l'indecisione;
- *Wild Oat* è un incerto di per se', pur avendo tutto quanto per decidere ed avere certezze;
- *Olive* ha corpo e mente esausti, non vi è più vitalità e la vita ha perso il suo sapore. Serve per tonificare l'anima, lo spirito e il corpo;
- *White Chestnut* ha la mente sovraccitata; i pensieri girano senza sosta e non riesce a controllarli.

• Finalità: Intraprendere la propria missione di vita, maturando pensieri e obiettivi positivi. Mettere a frutto le proprie capacità e peculiarità in maniera costruttiva. Successo in più di un campo professionale.

→ *Dr. Bach*:

"...sebbene le loro ambizioni siano forti, esse non sentono nessuna inclinazione particolare rispetto ad altre."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile alla persona che non riesce a dirimere un dubbio riguardo a ciò che sia meglio fare per se' stessa, sia nella vita normale che nel caso sia malata. Queste persone, quando malate, possono passare da un trattamento ad un altro senza riuscire a giungere a risultati concreti o soddisfacenti.

Questo fiore può aiutare la persona a ponderare bene le possibilità con cui curare il proprio stato di salute, senza avere la sensazione di perdere tempo o di essere pressato dall'urgenza di curarsi. Abbinato ad una adeguata informazione, questo fiore può permettere di applicare la miglior scelta per se' stessi.

## Wild Rose - (Rosa Canina) - *Rosa canina*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Per chi non ha interesse per il presente
- Parole chiave: Apatia, isolamento, indifferenza
- Frase tipica: «Se deve andare peggio, va bene così!», «E cosa ci posso fare?».
- Enneatipo: 9
- Fiori associati: Gorse per evitare la resa totale
- Fisicità: Colorito grigiastro, sguardo amimico, spalle un pochino curve.
- Disturbi: Ipotensione, Depressione, Astenia

Persone che sono inanimate da spirito di rassegnazione, accettando i fatti tristi o gioiosi della vita con poca o nessuna enfasi. Non vengono scossi da alcun evento in particolare e accettano quel poco che hanno, senza tentare di accedere alle proprie volontà. Non si lamentano, ma nemmeno tentano di scuotere l'apatia che le contraddistingue. Anche in situazioni personali difficili e/o negative, non si sentono veramente infelici, non intraprendendo alcuno sforzo per cambiare qualcosa. Incapaci di sfruttare le proprie potenzialità, danno l'impressione di essere persone con le quali la vita può essere solo noiosa e monotona.

La sensazione prevalente è di rassegnazione per cui vi è carenza di energia e di ambizione.

### • Comparazioni:

- *Chestnut Bud* ripete sempre gli stessi errori e vive fuori dal tempo;
- *Clematis* sogna ad occhi aperti e non ha interesse per il presente;
- *Honeysuckle* è legato agli eventi del passato;
- *Mustard* è malinconico e disperato;
- *Olive* è così stanco da non essere interessato al presente per esaurimento delle forze;
- *White Chestnut* non è interessato al presente perché è tormentato da pensieri ossessivi che lo dissociano;
- *Wild Rose* è apatico e rassegnato, non gli interessa alcuna situazione temporale;

• Finalità: La vita acquista interesse, lasciando trasparire l'ambizione sopita, perseguendo obiettivi definiti e vivaci, con il manifestarsi di sincera e vera soddisfazione. In caso di malattia la persona vuole guarire, facendo ciò che sente con interesse e tenacia. Viene presa l'iniziativa per avviare dei cambiamenti.

→ *Dr. Bach*:

"Si sono arresi alle avversità della vita senza lamentarsene."

• **5LB**: Questo fiore può essere utile alla persona che non riesce a dirimere un dubbio riguardo a ciò che sia meglio fare per se' stessa, sia nella vita normale che nel caso sia malata. Queste persone, quando malate, possono passare da un trattamento ad un altro senza riuscire a giungere a risultati concreti o soddisfacenti.

Questo fiore può aiutare la persona a ponderare bene le possibilità con cui curare il proprio stato di salute, senza avere la sensazione di perdere tempo o di essere pressato dall'urgenza di curarsi. Abbinato ad una adeguata informazione, questo fiore può permettere di applicare la miglior scelta per se' stessi.

## Willow - (Salice Giallo) - *Salix vitellina*

- Rimedio: Assistente
- Gruppo: Scoraggiamento e Disperazione
- Parole chiave: Risentimento, rancore, frustrazione e fallimento, ostilità, diffidenza, sfiducia, aggressività inespressa, rimuginazione negativa, invidia
- Frase tipica: «Non glielo perdonerò mai!», «Ce l'hanno tutti con me!».
- Enneatipo: /
- Fiori associati: Gentian per i pensieri negativi, Gorse per evitare di gettare la spugna e cedere alla disperazione, White chestnut per il rimuginio mentale negativo, Honeysuckle per non rifugiarsi nel passato, Holly per allontanare il sentimento di odio, Star of Bethlehem per sistemare i traumi pregressi
- Fisicità: Sguardo amaro e leggera smorfia sulle labbra. Atteggiamento chiuso.
- Disturbi: Artrosi, Reumatismi, Varici, Edemi, Gonfiori, Fermentazione intestinale, disturbi da ritenzione, Bronchite e Polmonite

Per chi è vittima di malumore e risentimento, autocommiserazione e amarezza. Questo Fiore aiuta a neutralizzare il risentimento e a ritrovare l'umorismo e un sano senso di prospettiva futura. Persone che vivono la sensazione di non ricevere abbastanza dalla vita, sentendosi povere vittime. L'invidia è un sentimento vissuto facilmente da queste persone, per cui hanno un umore pessimo, sono facili all'irritazione e chiudersi con amarezza in sé stessi.

Preferiscono vedere sé stessi come vittime delle circostanze e non ammettono eventuali miglioramenti. Questa costante sensazione di risentimento e di amarezza può indebolire la vitalità e portare a uno stato di salute generalmente cagionevole.

### • Comparazioni:

- *Crab Apple* si vergogna di se stesso per la sua presunta impurità;
- *Elm* si sente inadeguato, svilito e non più in grado di adempiere a compiti e funzioni;
- *Larch* si percepisce inferiore agli altri, si autosvaluta e non ci prova nemmeno;
- *Oak* ha consumato così tanto per il suo senso del dovere, che non ha più la forza di fare, ma continua ugualmente;
- *Pine* si dispera e si scoraggia perché crede di non avere fatto abbastanza o tutto ciò che avrebbe potuto;
- *Star of Bethlehem* ha subito traumi passati per cui non ha il coraggio di affrontare nuovamente la vita;
- *Sweet Chestnut* è profondamente triste e scoraggiato. Sente di essere stato lasciato in balia della sfortuna;
- *Willow* ha la percezione di avere subito torti o soprusi, sentendosi una vittima delle circostanze.

• Finalità: Dimenticare le amarezze del passato e perdonare. Quasi "magneticamente" saranno attratte situazioni e persone positive. Da "vittima" a protagonista positivo.

→ *Dr. Bach*:

"Sentono di non avere meritato una prova così grande, lo trovano ingiusto e ne sono amareggiati."

• **5LB**: Questo fiore può aiutare la persona ad uscire dal suo stato depressivo vissuto con senso di amarezza e irritazione, quindi è indicato nella variante depressiva delle varie Costellazioni territoriali, particolarmente quella aggressiva e quella mitomane.



Può aiutare la persona a perdonare chi o cosa ha causato questa amarezza e risentimento, distaccandosi dalla rigidità di atteggiamento che può mantenere in sospensione attivazioni che consumano la sua energia e avviare il prima possibile la definitiva riparazione delle strutture coinvolte.

Per aiutare la persona a vivere la propria malattia non come una condanna o una cosa ingiusta, ma come l'opportunità per effettuare dei cambiamenti ed evolvere.

## 6. Rescue remedy

Il Dr. Bach creò un Rimedio per le situazioni di emergenza, alla quale diede il nome di "Rescue Remedy". Questo Rimedio si compone di cinque Fiori:

- Impatiens
- Star of Bethlehem
- Cherry Plum
- Rock Rose
- Clematis

Utile quando si ricevono inaspettatamente brutte notizie, a fronte di dissidi o di problemi familiari, in caso di lutto, o per combattere paure, confusione o un grande spavento, può aiutare la persona ad affrontare la situazione con maggiore sicurezza.

Rescue Remedy aiuta a minimizzare la paura e il nervosismo.

Questo rimedio è particolarmente indicato per ristabilire l'equilibrio interiore in situazioni cariche di stress o particolarmente impegnative.

Chi dovesse accorgersi di ricorrere con una certa frequenza a Rescue Remedy dovrebbe rileggersi le indicazioni relative ai 5 singoli Fiori che lo compongono, per stabilire se uno o più di questi non siano forse meglio indicati per il proprio stato interiore individuale e farsi, di conseguenza una boccettina di trattamento.

L'assunzione di Rescue Remedy subito dopo un incidente può essere di valido aiuto a controbattere gli effetti negativi dello stesso e ad avviare il naturale processo di guarigione.

## 7. Istruzioni d'uso

Dopo aver selezionato un Fiore di Bach o una combinazione di Fiori, diluire due gocce di ogni rimedio in un bicchiere d'acqua da bere a sorsi a intervalli regolari. In alternativa, riempire una bottiglietta da 30 ml con acqua minerale naturale, versarvi due gocce per ogni Fiore scelto e poi prendere quattro gocce da questa boccettina di trattamento quattro volte al dì fino a quando non si verifica un miglioramento del disturbo.

Ripetere il trattamento tutte le volte che lo si ritiene necessario non comporta alcun danno. La dose assunta va tenuta in bocca per qualche momento prima di deglutire. La posologia di Rescue è leggermente diversa: versarne quattro gocce in acqua, da bere a singoli sorsi a intervalli regolari, oppure versare quattro gocce del preparato direttamente sulla lingua.

Il ricorso a Fiori di Bach insieme ad altri medicinali o a farmaci omeopatici non comporta alcun tipo di spiacevoli interazioni.

## 8. EnneaFlowers

Quanto segue è un elenco di tipologie di personalità e dei fiori che maggiormente si abbinano a queste tipologie. Pur non potendo cambiare la personalità, questi fiori possono aiutare la persona a gestire

meglio i propri meccanismi automatici di comportamento, specialmente quando questi determinino le recidive conflittuali e l'esercizio di scelte palesemente dannose alla persona stessa. Per comprendere meglio l'Enneagramma delle personalità, si invita il lettore alla relativa pagina di sito Attivazioni Biologiche.

## **Enneatipo 1 - Giudice - Perfezionista - Riformatore**

È un soggetto saldo, sicuro di sé, onesto e sincero. La sua caratteristica peculiare è quella di essere critico sempre e comunque verso sé stesso e verso gli altri, puntiglioso ed insofferente verso ogni tipo di imperfezione (Beech). Il suo sogno è quello di un mondo pieno di onestà, verità, giustizia, moralità e, a volte, perfezione, al quale vuole assolutamente contribuire cominciando da sé stesso (Rock Water). La sua visione in tal senso è quasi sempre chiara al punto da indicare continuamente agli altri la strada che dovrebbero intraprendere, soffrendo in conseguenza al non adeguamento dell'altrui condotta.

L'Enneatipo 1 tende a pensare di essere sempre dalla parte della ragione cercando di convincere il prossimo delle sue stesse convinzioni. In ogni situazione valuta sempre ciò che c'è di giusto o ciò che vi è di sbagliato, soppesando e giudicando ogni aspetto. È sempre intento a fare confronti di ogni tipo, valuta, giudica, critica, è eccessivamente pignolo. Mentre è intento a giudicare il prossimo si prodiga per essere, secondo il suo stesso metro di giudizio, al di sopra della critica degli altri, cosa che lo preoccupa fino, talvolta, all'esasperazione.

L'Enneatipo 1 ama la perfezione in ogni cosa che lo circonda, pertanto ama l'ordine, la pulizia, la puntualità, la chiarezza e detesta l'ambiguità, l'omissione e l'approssimazione. È un gran lavoratore e la sua ossessione è quella di fare molto e farlo bene (Oak): spesso se ritiene di non poter fare qualcosa alla perfezione (per motivi non dipendenti da lui) si rifiuta di farla. Ha un forte ed indiscutibile senso del dovere: il piacere può attendere!

È un soggetto che tende ad adirarsi di fronte alle cose sbagliate (Holly), ma non ammette e non mostra mai la sua collera perché il suo giudice interiore gliela fa apparire come una imperfezione, pertanto non sfoga la rabbia ma la riversa dentro sé stesso.

Ama le persone forti e decise che apprezzano il suo consiglio ed il suo lavoro mostrandosi, al contempo, competenti.

Quando è sotto stress l'Enneatipo 1 diventa intollerante, reattivo compulsivo, vendicativo punitivo.

Quando è integrato ed evoluto diventa estremamente ragionevole, saggio, preparato, sagace, prendendo talvolta l'aspetto e la natura dell'eroe onesto e giusto.

La sua modalità comunicativa è di tipo accusatorio e nel suo linguaggio utilizza spesso verbalizzazioni del tipo "bisogna", "si deve".

La modalità comunicativa che lo stimola è quella tipica delle persone forti e competenti, ovvero quella logica, prediligendo i dati precisi e i dettagli.

Solo da queste persone accetta, anche se a fatica, la critica, purché gli appaia costruttiva.

- *Passione*: Ira
- *Virtù*: Serenità
- *Progetto senso*: Bambino Adulto
- *Cosa evita*: l'umiliazione e l'ira
- *Frase celebri*: "Chi fa da sé, fa per tre!" | "Si fa bene o non si fa!" | "Avresti potuto far meglio!"
- *Dice di sé*: "Io sono preciso!"
- *Fisicità*: Punta il dito
- *Il Tempo*: Vietato perdere tempo

Fiori indicati:

- beech - per mitigare l'atteggiamento di rimprovero, di critica o di censura verso gli altri
- cherry plum - se si ha paura di perdere il controllo

- crab apple - per allontanare la paura della contaminazione; per gestire meglio la frequente ossessione della pulizia
- pine - per tacitare il giudice interiore e l'eccesso di autocritica, pensando che avrebbe potuto fare meglio
- rock water - per lasciare il controllo estremo di se' stesso e l'austera disciplina troppo rigida e severa

## Enneatipo 2 - Altruista - Amico - Premuroso - Protettore

È un altruista, un benefattore, uno che si dà molto o completamente agli altri. È sempre pronto a riconoscere i bisogni degli altri piuttosto che i propri, talvolta sollevandoli da ogni incombenza e diventando, perciò, indispensabile (Chicory). Attraverso ciò vuole ottenere amore del quale ha bisogno più di ogni cosa, vuole sentirsi amato e perciò è pronto a dedicarsi agli altri con spirito di sacrificio e dedizione assoluta.

L'Enneatipo 2 appare sempre di buon umore, socialmente inserito, sempre aperto e solare, espansivo e pronto a dare consigli a tutti. La sua smania di sentirsi amato lo porta a cercare di compiacere il prossimo, arrivando talvolta a modificare la propria personalità per adattarla sulla persona che pensa possa dargli amore o affetto.

La sua modalità di azione è dedicarsi al prossimo, apparire come il salvatore, darsi da fare fuori misura, arrivando a divenire manipolativo aggressivo ed eccessivamente invadente, a volte iperprotettivo. Tutto ciò l'Enneatipo 2 lo fa perché spera inconsciamente di ottenere in cambio tutto ciò che dà, ovvero attenzioni, riconoscimenti, amore, affetto.

Spesso nell'infanzia ha dovuto occuparsi degli altri familiari, oppure ha dovuto imparare a rendersi utile per essere amato, apprezzato o, più semplicemente, notato.

Non sopporta le persone indipendenti perché gli impediscono di darsi e quindi da loro non può ottenere gratificazione e riconoscimento della sua opera: infatti quando non ottiene gratificazione, spesso l'Enneatipo 2 arriva ad offendersi, diventa aggressivo, piagnucoloso e si descrive come una vittima.

Emozionalmente è un soggetto dolce, premuroso, attento ai bisogni dell'altro.

Ama il contatto e la relazione interpersonale emozionale, tralasciando o sminuendo l'importanza della trasmissione accurata di dati e informazioni.

In una relazione amorosa la sua tendenza è quella di annullarsi completamente, dimenticando i propri bisogni, le proprie modalità, le proprie necessità per darsi completamente al partner.

Inutile dire che se il partner non gli rende l'amore e le attenzioni che lui vorrebbe in cambio succede un disastro!

- *Passione:* Superbia
- *Virtù:* Umiltà
- *Progetto senso:* Bambino Genitore
- *Cosa evita:* bisogno e abbandono
- *Frase celebri:* "So io cosa ti serve!" | "Faccio a modo mio!" | "Cosa faresti senza di me!"
- *Dice di sé:* "Io sono d'aiuto"
- *Fisicità:* Apre le mani verso l'alto. Si protende verso gli altri
- *Il Tempo:* È ben speso se nelle relazioni sociali

Fiori indicati:

- centaur - per gestire meglio l'eccessiva disponibilità, la sottomessa compiacenza, la difficoltà a dire di no. Per evitare di mettere i bisogni altrui prima dei propri.
- chicory - per aiutare gli altri ma in condizioni di parità senza tentare di divenire indispensabili e creare dipendenza. Per il timore di essere abbandonato
- red chestnut - per alleggerire l'eccessiva apprensione verso le persone care
- oak - per cercare di contattare i propri bisogni e saper rinunciare all'eccesso di doveri

## Enneatipo 3 - Manager - Realizzatore

È un tipo giovanile, ottimista, spesso attraente e magnetico. Si caratterizza nell'essere iperproduttivo, ama primeggiare, vuole raggiungere traguardi di successo. La cosa più importante per lui è fare, realizzare, agire, portare a termine i compiti che se' stesso o gli altri gli affidano, ottenere il successo. Infatti egli si sente realizzato solo attraverso il successo, si identifica con i successi che ottiene.

È stimolato dalla competizione, che è fondamentale nella sua vita, ed i suoi successi devono essere riconosciuti ed apprezzati dagli altri.

La sua parola chiave è "efficienza" (Impatiens): tutto ciò che l'Enneatipo 3 fa è improntato ad essa ed il nemico da combattere è l'insuccesso. La cosa più importante è "essere la persona che conta, il migliore". È un ottimo combattente e sa sempre come portare a termine i compiti affidatigli.

Quando le cose non vanno per il verso giusto tende a non riconoscere la sconfitta ed addossa le colpe sugli altri (Vine). Un'altra reazione tipica è quella di buttarsi a capofitto in un nuovo progetto.

L'Enneatipo 3 è molto abile nello smascherare il falso degli altri, ma difficilmente riconosce ed ammette i propri sbagli o difetti. Tende spesso a sopravvalutare se' stesso ed i suoi successi. Tende a cadere nella vanità, circondandosi a volte di cose inutili o frivole o di oggetti di lusso.

Quando è associato o evoluto sa essere un ottimo capo, efficiente e con ottime capacità progettuali, lavora ottimamente in team quando gli obiettivi sono chiari, sa essere un ottimo esecutore se i compiti affidatigli sono chiari e stimolanti.

L'Enneatipo 3 è un ottimo comunicatore che usa la comunicazione in maniera strategica spesso per manipolare gli altri. La sua necessità di primeggiare nasce spesso da un'infanzia nella quale si sentiva amato solo quando otteneva successi a scuola o a casa o nello sport ecc. Per questo fatto l'amore, per lui, passa inevitabilmente attraverso i fatti, i risultati ed i successi ottenuti.

È tendenzialmente ottimista ed il suo pensiero è positivo, però tende ad essere estremamente critico verso chi non presenta un'accettabile livello di efficienza o contro chi si dimostra emotivamente fragile (Beech).

L'Enneatipo 3 tende ad identificarsi col suo lavoro o col suo ruolo professionale: accade spesso che una pausa forzata nella sua continua lotta quotidiana lo mandi in crisi esistenziale, dal momento che si trova costretto a misurarsi con la propria interiorità. Sotto stress diventa indolente, evita il confronto e diventa pigro in modo da non dovere più agire (Hornbeam).

La comunicazione dell'Enneatipo 3 è di tipo indicatorio ed è stimolato dalla modalità iperlogica e consiglieria.

La modalità accusatoria negli altri viene vista come sfida e quella propiziatoria lo urta profondamente: infatti non sopporta né chi lo vuole dominare né tantomeno le persone che si mostrano passive e senza mordente.

- *Passione:* Vanità
- *Virtù:* Sincerità
- *Progetto senso:* Bambino Utile
- *Cosa evita:* l'insuccesso
- *Frase celebri:* "Da non perdere!" | "Ho raggiunto questo obiettivo"
- *Dice di se:* "Io sono efficiente"
- *Fisicità:* Indaffarato e rapido
- *Il Tempo:* Prezioso per raggiungere gli obiettivi

Fiori indicati:

- *impatiens* - per regolare meglio la propria impazienza, fretta, urgenza, frenesia, agitazione. Per accettare meglio la lentezza degli altri
- *oak* - per rinunciare alla infaticabilità, all'eccessivo senso del dovere
- *vine* - per moderare la propria arroganza e la propria aggressività e moderare la propria ambiziose

## Enneatipo 4 - Romantico - Tragico - Creativo

È un individuo sensibile, emotivo, con temperamento artistico ed estroso. Tende all'anticonformismo, all'edonismo ed alla ricerca dell'armonia. Si sente sempre un po', se non completamente, diverso dagli altri, con un senso latente di concomitante piacere e di invidia. Talvolta può succedere che cerchi di mostrarsi superiore agli altri per nascondere un forte senso di inferiorità.

L'Enneatipo 4 è sostanzialmente un sognatore (Clematis) che tende a rimpiangere il passato e le cose belle o le persone che ha perduto (Honeysuckle), immaginandosi un futuro migliore. La sua dualità si estrinseca tra un continuo altalenarsi tra la tendenza tragica e quella romantica. L'infanzia dell'Enneatipo 4 è spesso caratterizzata da perdite affettive (Star of Bethlehem) o da trasferimenti non graditi o ripetuti o sradicamenti dal proprio paese, che hanno sviluppato in lui un senso di invisibilità che lo assilla, spingendolo a chiudersi nella sofferenza e nel sentirsi incompresi a causa dell'insensibilità degli altri.

È strettamente portato verso l'introspezione, verso l'ascolto del sé e degli altri.

Amore, amicizia, emozioni, affetti, sincerità sono le sue parole chiave.

L'Enneatipo 4 è convinto che per raggiungere la felicità bisogna passare dalla sofferenza arrivando, talvolta, a convincersi che qualcosa non va se non sta soffrendo. Idealizza l'amore ma contemporaneamente ha paura di sentirsi respinto o rifiutato o abbandonato, perciò tende a mostrarsi distaccato, pur anelando per le attenzioni della persona amata che tende ad idealizzare.

Quando supera la fase tragica e si sposta verso il romanticismo diventa la persona più idonea ad aiutare gli altri coinvolgendoli nell'entusiasmo verso il gusto per la vita e le cose belle che vi sono.

È un comunicatore emozionale, affettivo ed empatico e dà scarsa attenzione ai dati oggettivi ed alle informazioni accurate.

La modalità comunicativa propria dell'Enneatipo 4, è la stessa che lo stimola, ovvero quella propiziatrice: quella iperlogica lo annoia e quella indicatoria lo spaventa.

Per interagire con lui bisogna adottare una modalità empatica e confortante, evitando i dati logici, statistici o assoluti.

- *Passione:* Invidia
- *Virtù:* Armonia
- *Progetto senso:* Bambino Scarto
- *Cosa evita:* l'ordinarietà, il conformismo
- *Frase celebri:* "Non puoi capire!" | "Sento che..." | "Purtroppo io..."
- *Dice di sé:* "Sono un incompreso"
- *Fisicità:* Sospiri, gesti di rinuncia e sprazzi di enfasi
- *Il Tempo:* Dipendente dall'emozione del momento.

Fiori indicati:

- honeysuckle - per riconnettersi al presente ed evitare di rimanere ancorati al passato e rimpiangere il bel tempo che fu, le occasioni perdute e i sogni mai realizzati
- willow - per lasciare l'atteggiamento vittimista, l'amarezza, la negatività, l'autocommiserazione, la lamentela continua, il pessimismo, il risentimento, il rancore. Dimenticare e risolvere i torti subiti
- white chestnut - per dare pace alla mente e dissolvere le idee ossessive, i pensieri persistenti indesiderati
- clematis - per ritornare alla realtà e al presente e per lasciare i sogni al solo periodo del sonno
- gentian - per mitigare lo scetticismo e consegnarsi ad un sano ottimismo
- mustard - per rimediare ad una depressione episodica e abbandonare la tristezza senza ragione

## **Enneatipo 5 - Eremita - Osservatore - Ricercatore**

È un individuo dal carattere amabile, cortese, tranquillo, calmo (Water Violet). Ha una grande forza interiore che utilizza per difendersi e, se costretto, per combattere.

L'Enneatipo 5 ha una grande sete di sapere, ed è sempre intento ad osservare, analizzare, studiare ciò che lo circonda per farne esperienza. Nella sua continua ricerca spesso tende a chiudersi in se stesso, perdendo così la capacità di interagire col prossimo ma soprattutto di avere relazioni profonde, specie in campo emotivo o sentimentale. Spesso si difende organizzando la sua vita a compartimenti stagni, senza che i vari aspetti possano interagire tra loro. Ama osservare ma non essere osservato.

L'Enneatipo 5 spesso appare freddo e distaccato, ma è solo un modo per difendersi celando i suoi veri sentimenti. Le attività "sociali" sono da lui considerate inutili e dispendiose riguardo al suo tempo che potrebbe essere impiegato per lo studio e la conoscenza. Spesso è infastidito dai limiti intellettuali altrui.

Durante l'infanzia si è sentito spesso non desiderato. Ha imparato a parlare poco e a sapere ascoltare, così può aiutare gli altri a fare chiarezza dentro di sé.

L'Enneatipo 5 non chiede mai per paura che gli altri gli chiedano troppo. Il suo meccanismo di difesa è l'isolamento: sguazza nella solitudine che ritiene una risorsa importante e mai un castigo.

Quando si trova in uno stato di stress tende a fuggire, ad allontanarsi, e ritrovare la sicurezza tra le sue "quattro mura".

Quando è integrato, nel lavoro l'Enneatipo 5 può essere un buon capo, un ottimo collaboratore ma difficilmente lavorerà in squadra.

L'Enneatipo 5 utilizza e viene stimolato da una modalità comunicativa iperlogica a cerchio.

- *Passione:* Avarizia
- *Virtù:* Generosità
- *Progetto senso:* Bambino Rifiutato
- *Cosa evita:* il vuoto e il ricatto
- *Frase celebri:* "Decido io per me!" | "Il mio spazio!" | "Cosa vuoi da me?"
- *Dice di sé:* "Io sono informato"
- *Fisicità:* Rigidità, tendenza a defilarsi o a farsi piccolo. Risate o sorrisi di difesa
- *Il Tempo:* Orologio a cucù (sprazzi temporali)

Fiori indicati:

- water violet - per una vita meno riservata e isolata, riuscendo a entrare in relazione con gli altri. Per assumere atteggiamenti meno distaccati e altezzosi o freddi
- rock water - per abbandonare il controllo estremo di se' stesso e abbandonare la disciplina austera, e lo stile di vita rigido e severo

## Enneatipo 6 - Scettico - Leale - Tradizionalista

È un individuo leale e sincero ma eternamente timoroso e indeciso (Scleranthus). È rispettoso delle regole e delle tradizioni che utilizza come forti punti di riferimento. È tendenzialmente un pessimista e non si fida degli altri, soprattutto degli sconosciuti, è diffidente e sospettoso .

Quando sposa una linea, un'idea, una figura di riferimento, un capo, un partner né diventa fedele servitore acritico con tendenza al fanatismo.

L'Enneatipo 6 è sostanzialmente un pauroso, ma il suo atteggiamento potrà apparire di due opposte entità:

- Il fobico, che appare palesemente pauroso e che rifugge ostentatamente il rischio;
- Il controfobico che invece si lancia in tutte le situazioni di rischio, di azzardo, cercando di esorcizzare la paura, senza però riuscirci mai.

Ha vissuto un'infanzia con genitori o figure di riferimento apparentemente freddi e senza sentimenti espressi, oppure violenti e imprevedibili. Spesso veniva punito senza motivo o giustificazione. Avverte tutto come una possibile minaccia e tende ad analizzare gli altri alla continua ricerca di trucchi e falsità messi in atto per ingannarlo.

L'Enneatipo 6 è un procrastinatore e rifugge il successo perché ciò lo esporrebbe a possibili critiche o persecuzioni, cose che teme all'inverosimile. Privilegia occupazioni dove sia presente una forte e chiara linea gerarchica ove egli non rivestirà mai posizioni di supremazia ma potrà essere un ottimo gregario, fidato e puntuale nei confronti di un capo forte e determinato che gli trasmetta sicurezza.

Quando è sotto stress tende a diventare iperattivo e contemporaneamente falso e servile, a rischio di tradire la sua stessa natura improntata alla lealtà.

Quando è integrato ed a "riposo", a suo agio, l'Enneatipo 6 riesce a comprendere bene le persone che ha attorno e ad essere un buon diplomatico e sul lavoro un ottimo gregario, preciso e puntuale, un perfetto soldato.

È stimolato dalle persone forti e decise con modalità espressiva di tipo indicatorio.

- *Passione:* Paura
- *Virtù:* Coraggio
- *Progetto senso:* Bambino Fedele
- *Cosa evita:* la trasgressione e l'ambiguità
- *Fraasi celebri:* "Non mi fido." | "C'è qualcosa sotto!"
- *Dice di se:* "Io sono responsabile"
- *Fisicità:* Braccia conserte, sguardo tra il caloroso e il diffidente
- *Il Tempo:* L'orologio è padrone

Fiori indicati:

- aspen - per estinguere la paura dell'ignoto, del buio, dei fantasmi, della morte, del soprannaturale. Abbandonare la superstizione, l'apprensione e l'insicurezza per il futuro
- mimulus - per acquisire maggior sicurezza di se'
- cerato - per non dubitare o esitare sulle proprie capacità decisionali, rinunciando di buon grado a chiedere sempre consigli e conferme agli altri
- red chestnut - per abbandonare o allentare la costante apprensione verso le persone care e cessare di considerare la vita come una minaccia
- walnut - per migliorare le proprie capacità di adattamento alle situazioni nuove



## Enneatipo 7 - Viaggiatore - Epicureo - Entusiasta

È un individuo entusiasta, allegro, divertente, giocherellone a cui piace divertirsi e fare divertire. Sembra vivere e nutrirsi di nuove emozioni, è portato a godere la vita spensieratamente. È spesso al centro dell'attenzione, un vero animatore simpatico e coinvolgente, con la razionalizzazione come meccanismo di difesa e con modalità espressiva di tipo iperlogico.

Gli piace coinvolgersi in tante cose nuove e diverse, salvo accorgersi che richiedono troppo impegno o difficoltà: in tal caso se ne allontana velocemente.

Ama il mondo bello e semplice e tende a fuggire di fronte alle difficoltà per la paura di rimanere bloccato e coinvolto in fatti spiacevoli e "da adulto". È sostanzialmente un eterno bambino, spesso affetto dalla "Sindrome di Peter Pan" non volendo crescere. Si tratta di un individuo superficiale che lascia spesso incomplete le cose iniziate perché coinvolto in nuovi e perciò più stimolanti interessi.

Ha vissuto un'infanzia o adolescenza con esperienze emozionali dolorose o traumatiche che non vuole più ripetere e per questo si nutre di sensazioni dalle quali è attratto ma che ha paura di approfondire (Agrimony). Tende ad eccedere nella ricerca del piacere, nell'edonismo, spesso si sente ingabbiato in situazioni affettive monogame, tende alla promiscuità o comunque vuole convincersi di avere sempre un'alternativa o una via di fuga.

È stimolato dalle persone che si lasciano coinvolgere dal suo entusiasmo e che gli permettono di stare al centro dell'attenzione (Vervain), posto a lui confacente e che utilizzano una modalità espressiva propiziatrice.

Quando è sotto stress tende a chiudersi su un sistema di valori che non permette a nessuno di attaccare o di mettere in dubbio, diventando anche aggressivo, sempre pronto poi, in caso di difficoltà, a fuggire abbandonando il campo con una scusa o una chiusura netta che non ammette repliche. Quando è integrato diventa un ottimo ricercatore e studioso, curioso e perspicace, brillante e comunque ottimista, diventa più serio ed acquista più disciplina.

- *Passione:* Gola
- *Virtù:* Sobrietà
- *Progetto senso:* Bambino Clown
- *Cosa evita:* la sofferenza
- *Frase celebri:* "Io sono di più!" | "Ho un'idea!"
- *Dice di sé:* "Io sono simpatico"
- *Fisicità:* Movimenti repentini
- *Il Tempo:* Devoluto a progettare

Fiori indicati:

- agrimony - per smettere di nascondere agli altri le proprie preoccupazioni e dispiaceri. Per rimuovere la maschera di apparente allegria
- heather - per mitigare l'egocentrismo, gli eccessi, il bisogno di compagnia, tentando sempre di essere al centro dell'attenzione
- chestnut bud - per imparare le lezioni della vita, abbandonando la fretta, la superficialità e la propria immaturità
- vervain - per spegnere un po' l'iperattività, l'impulsività, la dispersione in mille mila idee e avventure

## **Enneatipo 8 - Boss - Leader costruttivo - Eroe magnanimo**

È un individuo portato a controllare gli altri e se stesso, ritiene di essere sempre (o quasi) nel giusto e sente una continua spinta interiore a dimostrare di essere sempre meglio degli altri (Vervain). È un combattente nato, rifugge la codardia ed è dotato di grande forza. Ha un profondo senso di giustizia e verità, non sopporta le ingiustizie e l'ipocrisia.

Si sente più forte degli altri che tende a controllare anche in campo affettivo e familiare (Chicory) e soffre in posizioni subalterne se non sottoposto a leaders carismatici. Spesso non esita a schierarsi coi più deboli che subiscono ingiustizie senza riflettere sulle conseguenze che comunque non lo spaventano. Quando le cose non vanno nel senso giusto reagisce con forza ed irruenza e spesso con rabbia.

Non ammette quasi mai i propri errori perché teme di apparire debole e si difende con la negazione.

È spesso un grande comunicatore ed affabulatore, facendosi apprezzare per le sue doti retoriche. Ha vissuto un'infanzia o adolescenza in cui ha subito (o pensato di subire) dei soprusi ed ingiustizie personali o sociali. È aggressivo e autoritario, rissoso, irascibile (Vine).

È stimolato da coloro che si lasciano dirigere e controllare e che hanno una modalità comunicativa di tipo propiziatorio.

Quando è sotto stress si chiude in se' stesso, esce dal contesto sociale e medita vendetta (Holly). Quando è integrato diventa un ottimo amico e consigliere, un abile aiuto per chi è in difficoltà, un vero e proprio altruista disinteressato. Sul lavoro dà il meglio di se quando è in posti di comando o di responsabilità o quando ci sono problemi da risolvere. La sua modalità comunicativa è di tipo indicatorio e tende a comunicare all'eccesso, diventando talvolta logorroico.

- *Passione*: Lussuria
- *Virtù*: Semplicità
- *Progetto senso*: Bambino Forte
- *Cosa evita*: la debolezza
- *Frase celebri*: "Non c'è spazio per i deboli." | "Con me o contro me!" | "Chi comanda qui?"
- *Dice di se*: "Io sono forte!!!"
- *Fisicità*: Movimenti decisi, invadenza, sguardo diretto.
- *Il Tempo*: Sentirsene al di sopra

Fiori indicati:

- vine - per cedere la propria autoritarialtà e trasformarla in autorevolezza. Per non perseguire il desiderio di potere e controllo
- beech - accogliere gli altri e i loro errori, abbandonando il rimprovero e la critica. Lasciare l'arroganza e il senso di superiorità
- heather - per sedare il proprio egocentrismo e la smania di accentramento
- holly - per cercare di dimenticare o perdonare, abbandonando rancore e desiderio di vendetta

## **Enneatipo 9 - Diplomatico - Mediatore - Armonizzatore - Accomodante**

È sostanzialmente un individuo di pace, calmo, diplomatico, passivo. È una persona che rifugge il conflitto, la lotta, l'aggressività, che ama l'armonia e vorrebbe che tutti intorno a lui fossero così (Water Violet). È sempre attento a conservare la propria tranquillità ed a cercare di mantenere la pace tra chi lo circonda. È particolarmente accomodante e non prende quasi mai una posizione di netto contrasto con l'interlocutore, anche se la sua idea è opposta e per questo, talvolta, può risultare ambiguo o falso (Centaury).

Durante l'infanzia si è sentito spesso ignorato, trascurato o rifiutato quando esprimeva le sue opinioni ed ha vissuto i conflitti familiari convincendosi di "non essere lì", dimenticandosi quasi di sé. Spesso tende ad abbandonarsi a passatempi banali o comunque improduttivi. Sostanzialmente è di buona compagnia, gioioso e armonizzante.

Quando si trova in uno stato di stress diventa timoroso e tende ad appoggiarsi ad una persona autoritaria per farsi dirigere su tutto (Walnut).

Quando è integrato diventa un ottimo amico e consigliere, ricercato e amato. Sul lavoro da il meglio di sé quando ha chiari gli obiettivi e non viene oppreso da controllo o critica eccessivi. È stimolato da persone autoritarie, sicure di sé, che lo guidino, che gli mostrino particolari attenzioni e gli facciano dei complimenti.

- *Passione:* Accidia
- *Virtù:* Diligenza
- *Progetto senso:* Bambino Collante
- *Cosa evita:* il conflitto
- *Frase celebri:* "Ma sì, lascia perdere!" | "Non capisco/Non ho potuto."
- *Dice di sé:* "Io sono buono"
- *Fisicità:* Comodità, rilassato, monotono, poca espressività. Sorriso di circostanza.
- *Il Tempo:* Ce n'è in abbondanza (Per le mie cose si può aspettare.)

Fiori indicati:

- wild rose - per rimediare al disinteresse, alla mancata presenza di motivazioni, rinunciando alla vita
- mimulus - per smettere di nascondere agli altri le proprie preoccupazioni e dispiaceri. La pace non si ottiene evitando competizioni, discussioni e dispute. Per calmare l'ansia
- centaury - per limitare la propria finta disponibilità e compiacenza
- larch - per evitare di rinunciare ancor prima di provare ed agire mettendosi in gioco
- red chestnut - per gestire il senso di inadeguatezza e autoderisione o autoaccusa

## **9. Assunzione delle Essenze**

Le essenze da assumere sono preparate versando in una boccetta da 30 ml con contagocce, mediamente 4 gocce di essenza pura (in rari casi il dosaggio potrà essere differente), due cucchiaini di brandy o aceto di mele come conservante (può anche non essere inserito se le essenze sono conservate in frigo e non vengono a contatto con la saliva) e acqua pura.

Normalmente si consiglia l'assunzione di 5 gocce per volta per un numero di volte al giorno che può variare da 2 a 10, ma che normalmente va da 4 a 6.

La durata di assunzione può variare da una settimana a tre mesi, la media si colloca intorno al mese. Questi dosaggi sono da calibrare per ogni essenza e per ogni persona. Le gocce vanno versate in bocca senza toccare con la saliva il contagocce.