

Pinuccia Ceriani - Paola Maria Castiglioni

Ben... essere con i Fiori di Bach

COME PRENDERSI CURA DI SE STESSI



ISBN 978-88-95019-73-4



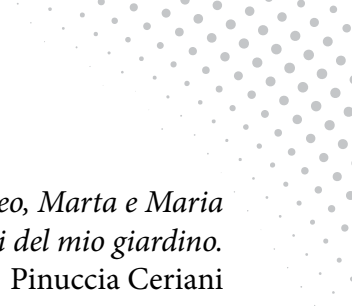
B&B edizioni
di comunicarte srl

via ezio tarantelli, 18
22076 mozzate (co)
bebedizioni.com



grafica e stampa:
comunicarte.eu

prima edizione: marzo 2020



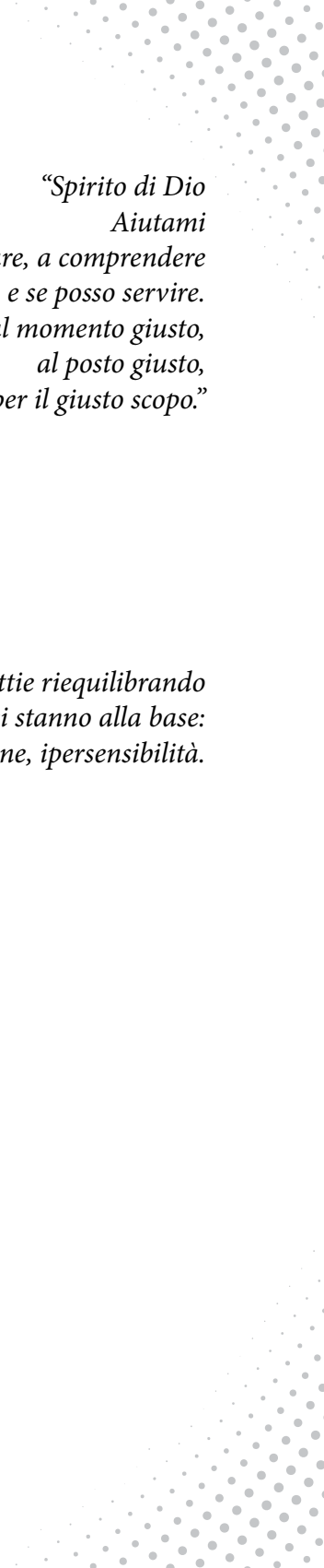
*Ai miei tre figli: Matteo, Marta e Maria
che sono i fiori più belli del mio giardino.*

Pinuccia Ceriani

*“Dedicato alla mia mamma Elena
che è stata per me un fiore prezioso.”*

Paola Maria Castiglioni





*“Spirito di Dio
Aiutami
ad ascoltare, a comprendere
e se posso servire.
Fa che sia al momento giusto,
al posto giusto,
per il giusto scopo.”*

*I 38 fiori di Bach curano le malattie riequilibrando
i turbamenti psicologici emozionali che vi stanno alla base:
paura, ansia, insicurezza, depressione, ipersensibilità.*

INTRODUZIONE

“Attraverserò questa vita una volta sola.....Se posso fare una cosa buona o dire una cosa gentile a un altro essere umano devo farlo adesso, perché non passerò mai più da questo luogo”.

Madre Teresa di Calcutta

Nel mio precedente libro “Il Bruco e la Farfalla” B&B Edizioni, ho già trattato dei 38 fiori di Bach più il Rescue Remedy, spiegandone le caratteristiche e i benefici da loro derivati. In questo libro ho diviso i fiori in sette gruppi tematici indicati dal dr. Edward Bach per un itinerario di lavoro attraverso le emozioni degli adulti e dei bambini. Per ogni gruppo sarà raccontata una storia come strumento di sviluppo personale con la funzione di aiutare chi si trova in difficoltà. Ho voluto inoltre riportare una testimonianza che avvalora quanto da me presentato.

Pinuccia Ceriani

CHI ERA EDWARD BACH

Noto ricercatore medico, immunologo e batteriologo, abbandonò una carriera di successo nella scienza tradizionale per dedicarsi completamente allo studio della medicina naturale. A partire dal 1934, nei sentieri e nei campi dell'Oxfordshire, individuò gran parte dei rimedi che lo hanno reso famoso in tutto il mondo e che sono appunto conosciuti come i Fiori di Bach.

Bach desidera aiutare tutti coloro che intendono affrontare la malattia da un punto di vista psico-spirituale e non solo fisiologico.

CHE COS'È LA FLORITERAPIA DEL DR. BACH

Sono in molti, ormai, a conoscere i fiori di Bach. L'argomento è diventato "di moda" con tutto quello che comporta in senso positivo, ma soprattutto negativo. Il rischio è quello di banalizzare il messaggio, che anche se semplice, è molto profondo e non facile da capire nell'immediato.



Da tempi immemorabili si sa che la Provvidenza ha affidato alla Natura la prevenzione e la cura delle malattie, attraverso le piante, gli alberi e le erbe.

La floriterapia del dr. Bach è un metodo terapeutico che aiuta a riequilibrare gli stati emozionali negativi e ristabilisce la salute sia psichica, e col tempo anche quella fisica.

Quando accade che la problematica psichica si è riequilibrata, la floriterapia arriva anche a migliorare una problematica di tipo fisico.

Un mal di schiena, una cefalea, una gastrite hanno bisogno dei fiori giusti correlati con le emozioni che la persona vive in quel momento.

Quindi sarà proprio lo stato psichico stesso del paziente a guidarci

nel trovare il rimedio o i rimedi necessari.

Molte volte sono utili più di un rimedio, in quanto potrebbe essere presente più di uno stato d'animo. Una persona potrebbe essere irritabile e depressa nel qual caso bisogna somministrare entrambi i rimedi. Se sembrano necessari tre o quattro rimedi, potrebbero essere dati tutti, facendo un mix ad personam.

La floriterapia è una cura dolce, semplice, di facile applicazione e priva di qualunque tossicità, ma di straordinaria efficacia curativa e preventiva. Lo testimoniano l'enorme successo che essa sta ottenendo in tutto il mondo e l'interesse crescente che essa suscita nel pubblico, così come ormai nella classe medica più aperta e sensibile.



Per avere maggiori informazioni sulla terapia con i fiori di Bach o per una descrizione completa dei rimedi floreali nei loro molteplici aspetti, è possibile fare riferimento alle molte opere pubblicate in questo campo.

Paura, incertezza, mancanza d'interesse per il presente, solitudine, ipersensibilità alle influenze altrui, scoraggiamento e disperazione, preoccupazione eccessiva per il benessere altrui. Sono i sette gruppi.

Queste sono le personalità negative che una persona può avere o riscontrare durante gli eventi, traumi, incidenti o altro nel percorso della vita, e ad ogni gruppo elencheremo i fiori di bach relativi a queste personalità.

Ho scelto di soffermarmi sullo sviluppo di una personalità positiva.

Perciò potremo dire che:

La paura diventerà coraggio e pace

L'incertezza diventerà fiducia

La mancanza d'interesse diventerà attenzione e vigilanza

La solitudine: aprirsi agli altri

L'ipersensibilità: sensibilità

Lo scoraggiamento: coraggio e speranza

La preoccupazione per gli altri:
amore per lasciare liberi gli altri di essere se stessi.





CHERRY PLUM



RED CHESTNUT



ROCK ROSE



MIMULUS



ASPEN

Le cose essenziali sono semplici
Tagore

ALLA SCOPERTA DEI FIORI

Iniziamo il nostro percorso con i fiori di Bach contro la paura, per ritrovare PACE E SERENITÀ.

Molte volte le nostre paure possono essere latenti, inconfessate, costanti; non controllabili con la ragione o la logica.

Parleremo di 5 essenze:

ROCK ROSE - RED CHESTNUT - MIMULUS – CHERRY PLUM – ASPEN, che ci aiutano a sviluppare le nostre qualità di coraggio, forza interiore e fiducia nella vita.



FIORI INDICATI PER LA PAURA, PER RITROVARE PACE E SERENITÀ

*“Hai mutato il mio pianto in danza
Il mio sacco in vesti di gioia”
(Salmo 30.12)*

ROCK ROSE – ELIANTEMO: Il fiore dell’imperturbabilità.

L’Eliantemo è una pianta di colore giallo con grandi fiori a cinque petali, rampicante folta e ramificata, cresce nel sottobosco e nei luoghi rocciosi. Diffusa in gran parte dell’Europa dà l’impressione di estrema sensibilità, si apre quando il sole è nel suo splendore, come se avesse paura di ogni cosa. Quando il fiore è aperto, basta un insetto che gli passi vicino e subito i suoi petali cadono.

Nonostante ciò questa pianta ci parla di energia e di forza di spirito che possiamo risvegliare in noi stessi grazie a questo rimedio.

Utile per chi si trova in stato di terrore e di panico acuto e per coloro che sono caratterialmente fragili e nervosi, sempre “sulle spine”.

Attacchi di panico, iperagitazione a causa di un colpo di calore o di un insolazione, disturbi intestinali legati al panico, tachicardia e palpitazioni nervose. Utile anche nella cura della claustrofobia e dell'agorafobia.

In casi di emergenza è più indicato il **Rescue Remedy**. Questo rimedio è costituito da 5 fiori dove entra a far parte proprio Rock Rose (che è la componente principale). Del Rescue Remedy parlerò più approfonditamente in un capitolo dedicato.



PERSONE CHE HANNO BISOGNO DI ROCK ROSE

Tendono ad avere bisogno di Rock Rose, le persone che hanno vissuto da poco un'esperienza traumatizzante, come: incidente, catastrofe naturale, chi è in preda alla disperazione, chi soffre di tic nervosi, persone vicine a chi si trova nel panico.

FRASI TIPICHE

“sono paralizzato dalla paura”

“vivo nel terrore di...”

“mi capita di essere in preda al panico”

NEI BAMBINI

Hanno bisogno di Rock Rose bambini che hanno avuto una nascita traumatica e rischiosa (cordone ombelicale attorcigliato, complicazioni durante il parto) e che sono nati prematuri.

Per quei bambini che si svegliano di notte urlando, che tremano e strillano.

Bambini che rasentano il panico, che hanno paura di mostri, animali.

Bambini con malattie importanti, con febbre alta.

CHI PRENDE IL FIORE

Avrà un rapporto migliore con il proprio sistema nervoso, sarà più calmo e tranquillo, scoprirà il coraggio nelle difficoltà.

CONSIGLI

Per chi presenta aspetti caratteriali di Rock Rose (soffrendo abitualmente di crisi di panico) potrà trarre beneficio dall'imparare pratiche di respirazione, ginnastica dolce, yoga, le quali hanno un obiettivo rilassante e calmante. In caso di uno stato acuto, l'importante è prestare soccorso e aiuto alla persona che ne soffre.

