

Fiori di Bach

I Fiori di Bach rappresentano una delle frontiere più affascinanti della floriterapia, un metodo naturale che non punta a curare il sintomo fisico, ma a riequilibrare lo stato d'animo che ne sta alla base. L'idea è semplice quanto profonda: se la mente è in armonia, il corpo la seguirà.

Cos'è la Floriterapia di Bach?

I Fiori di Bach sono 38 rimedi naturali estratti da fiori selvatici, piante e arbusti (fatta eccezione per Rock Water, che è acqua di sorgente). Ogni rimedio corrisponde a un particolare stato emotivo o tratto della personalità.

A differenza della medicina tradizionale, questi estratti non agiscono per principi chimici attivi, ma attraverso una forma di "energia vibrazionale". Vengono utilizzati per sciogliere blocchi emotivi come:

- Paura e ansia
- Incertezza e indecisione
- Solitudine
- Imperscrivibilità alle influenze esterne
- Scoraggiamento o disperazione

La storia di questi rimedi è indissolubilmente legata al loro creatore, il **Dottor Edward Bach (1886–1936)**.

Bach era un medico gallese di successo, un noto batteriologo e immunologo londinese. Nonostante i suoi traguardi scientifici, era insoddisfatto: notava che la medicina del tempo si concentrava troppo sulla malattia e troppo poco sulla psicologia del paziente.

Convinto che l'origine di molti mali risiedesse in un conflitto tra l'anima e la personalità, nel 1930 abbandonò il suo studio prestigioso a Harley Street per trasferirsi nelle campagne del Galles e dell'Oxfordshire.

Bach trascorse gli ultimi anni della sua vita osservando la natura e testando su se stesso le proprietà dei fiori. Scopri che la rugiada riscaldata dal sole sui petali dei fiori ne assorbiva le proprietà curative. Da qui sviluppò i due metodi di estrazione tuttora utilizzati:

1. Il metodo del sole: per i fiori più delicati.
2. Il metodo della bollitura: per le piante più resistenti o legnose.

Bach completò il suo sistema di 38 rimedi poco prima di morire, dichiarando che il metodo era finalmente "completo" e non necessitava di ulteriori aggiunte. La sua casa, Mount Vernon, è oggi il Bach Centre, dove la sua filosofia viene preservata e tramandata in tutto il mondo.

Non si sceglie un Fiore di Bach perché si ha "mal di testa", ma perché ci si sente, ad esempio, stressati dalle troppe responsabilità (Elm) o perché si è perfezionisti e intolleranti (Beech).

Il rimedio più famoso è il **Rescue Remedy**, una miscela di cinque fiori studiata appositamente per le situazioni di emergenza, shock o forte stress improvviso.

"I Fiori di Bach accompagnano l'equilibrio emotivo riportando armonia tra mente, emozioni e corpo."