

L'EMOZIONE DI DIVENTARE MAMMA

DOLCE ATTESA

€2,90 Sfera Editore - Mensile - Anno IX
n. 81 - FEBBRAIO 2010



Figlio COSA FARE SE NON ARRIVA QUANDO VUOI

FESTECCIARE SAN VALENTINO

Scegli fra le nostre proposte e regalati un super weekend molto romantico

È PODALICO?
PROVA LE
TECNICHE PER
FARLO GIRARE

Acido folico

Ecco perché è veramente necessario

Corso

Per prepararti al parto è indispensabile

Benessere

Sperimenta l'efficacia dei fiori di Bach

GUIDA COMPLETA ALL'ACQUISTO DI MARSUPI E FASCE PER PORTARE IL TUO BEBÈ

Fiori di Bach

per sentirsi più serene

La loro efficacia non è mai stata dimostrata scientificamente, eppure nella maggiore parte dei casi chi li prende ne vede e apprezza i risultati. Ecco **come usarli in gravidanza**

~ Servizio di MARTINA PIZZIMENTI ~

Che cosa sono

I fiori di Bach sono 38 fiori (più il 'Rescue Remedy', considerato un rimedio di emergenza), individuati agli inizi del secolo scorso dall'immunologo inglese Edward Bach. "Durante la sua esperienza come medico, Bach notò come molte malattie avessero un decorso diverso a seconda dello stato d'animo del paziente" spiega Anna Franchini, naturopata e floriterapeuta presso il Centro Olistico Neagea di Milano. "Questo lo convinse che alla base di ogni malattia ci sono le nostre paure, le nostre disarmonie emotive e queste, se non vengono trattate adeguatamente, col passare del tempo possono portare all'insorgenza di disturbi fisici. Decise allora di trovare un metodo, il più semplice e naturale possibile, in

grado di intervenire su questi stati d'animo e lo individuò in alcuni fiori della campagna gallese che, opportunamente trattati, vennero utilizzati con successo sui suoi pazienti".

■ **Il concetto da cui parti Bach, e che tuttora è alla base del suo rimedio, è che i fiori, così come gli essere umani, emanano energia**

L'ENERGIA
EMANATA
AGISCE
DIRETTAMENTE
SUGLI STATI
D'ANIMO
DA 'CURARE'

sotto forma di vibrazioni; ogni fiore ha una sua frequenza di vibrazione, così come ogni stato d'animo produce una precisa vibrazione. I 38 fiori individuati da Bach si pongono sullo stesso livello di frequenza di altrettanti nostri stati d'animo e in questo modo ripristinano la loro corretta vibrazione, riportando armonia e benessere.



I fiori di Bach si acquistano in boccette da 10 ml da diluire oppure già diluiti in boccette da 30ml

Solo benefici

La gravidanza è caratterizzata da grandi cambiamenti, sia fisici sia psicologici, che possono causare, oltre alla gioia per l'arrivo del bebè, anche un po' di ansia e di preoccupazione, ma alcuni fiori, opportunamente scelti, possono aiutare la donna a placare questi stati emotivi e a vivere l'attesa con più serenità e gioia.

■ ***“Il trattamento può essere effettuato in qualunque periodo della***

gravidanza, poiché non causa effetti collaterali né alla futura mamma né al bambino nel suo grembo; tutt'al più, se il fiore individuato non è quello più adatto, la cura risulta inefficace”, dice la naturopata.

Per individuare qual è il mix di fiori più indicato per la propria situazione, l'ideale sarebbe rivolgersi a un esperto. Ciò che si va a trattare con i fiori di Bach, infatti, non è il disturbo generico, come l'ansia o l'insonnia,

ma lo stato d'animo che si nasconde dietro quel disturbo, che il consulente, dopo un colloquio con la donna, è in grado di far emergere. Ci sono inoltre fiori che possono sembrare molto simili tra loro ed è bene conoscerne dettagliatamente le caratteristiche per individuare quello più efficace, caso per caso.

■ ***Va sottolineato, però, che i fiori di Bach possono alleviare disordini lievi e passeggeri, ma non*** ☺



GETTY IMAGES

DUE METODI DI ESTRAZIONE

Come vengono preparati i fiori? Bach aveva individuato due metodi, a seconda della stagione di fioritura.

● Per le piante che fioriscono in primavera-estate, l'estrazione avviene attraverso il **metodo del sole**: la corolla viene lasciata galleggiare su acqua di sorgente per qualche ora, in modo che possa assorbire l'energia vitale del fiore, poi si filtra e si aggiunge il brandy per la conservazione.

● Nei casi di fioritura invernale, si utilizza invece il **metodo della bollitura**: i fiori vengono bolliti per mezz'ora in acqua di sorgente, poi, come nel metodo precedente, l'acqua si filtra e si diluisce con il brandy.

possono sostituirsi al medico se si dovessero manifestare disturbi fisici o psichici più 'importanti'. In ogni caso, è sempre meglio informare la propria ostetrica o il ginecologo di aver assunto i rimedi.

I rimedi più adatti

Vediamo allora quali sono i rimedi che più spesso vengono adoperati per trattare alcuni dei malesseri tipici dei nove mesi.



Walnut. È un rimedio tipico della gravidanza, poiché aiuta in tutte le fasi caratterizzate da un cambiamento e nelle situazioni in cui ci si sente influenzabili al giudizio altrui. È utile anche nel periodo successivo al parto, per entrambi i genitori, poiché li aiuta ad adattarsi alla loro nuova vita.



Crab Apple. È il fiore della purificazione, del 'lavaggio', della disintossi-

cazione, indicato per le donne che si sentono impacciate e quasi a disagio nel loro corpo. Grazie alle proprietà disintossicanti, è ideale anche dopo il parto se sono stati somministrati farmaci quali anestetici, ossitocina o antibiotici.



Scleranthus. È un fiore legato all'instabilità, sia fisica sia emotiva e per questo può essere utile all'inizio della gravidanza se la donna soffre di nausea, vomito o capogiri, oppure se è soggetta agli sbalzi d'umore tipici dei primi tempi di gestazione. Per lo stesso motivo è indicato anche per il 'baby blues' del post parto, specie in abbinamento con Mustard, che è il fiore della malinconia, e Gentian, che contrasta pessimismo e scoraggiamento.



Olive. Dà forza ed energia nelle convalescenze e nei

momenti di astenia, quindi si può assumere per contrastare la stanchezza dei primi mesi o il senso di affaticamento delle ultime settimane col pancione. Ideale anche per recuperare le forze dopo il parto.



Mimulus. È il fiore legato alla paura per qualcosa di definito, quindi è indicato se, per esempio, si teme che la gravidanza non proceda bene, che il bimbo non sia sano o si ha paura del travaglio. Se invece si hanno timori immotivati e incontrollati, che danno un senso generico di agitazione e fanno svegliare nel cuore della notte senza sapere perché, meglio utilizzare Aspen. Se, infine, la futura mamma ha paura di non essere all'altezza del nuovo compito che l'aspetta, può prendere Larch, che infonde maggiore sicurezza nelle proprie capacità.



Rock Rose. È associato alle sensazioni di panico, quindi può aiutare nelle ultime settimane di attesa se l'idea del parto spaventa fino a terrorizzare.



Red Chestnut. È indicato se si nutrono apprensioni eccessive verso il bambino che si porta in grembo, ma è efficace anche dopo la nascita del bebè se la neomamma si mostra troppo ansiosa per la salute del suo piccolo.

Star of Bethlehem. È un fiore che consola l'anima, allevia i dolori e aiuta a superare traumi o eventi particolarmente forti. Per questo viene consigliato subito dopo il parto.

Rescue Remedy. È un rimedio generico di 'pronto soccorso', da utilizzare in tutti i momenti di shock emotivo, traumi o spaventi. Potrebbe essere utile all'inizio del travaglio per contenere la paura e l'agitazione.

Come si utilizzano

■ **I fiori di Bach non si usano a scopo preventivo, ma solo quando lo stato di malessere si manifesta.**

“Proprio perché i fiori entrano in risonanza con le frequenze di un determinato stato d'animo, risulterebbero del tutto inefficaci se quello stato d'animo non fosse ancora presente”, sottolinea l'esperta. Le essenze floreali da diluire si acquistano in farmacia in boccette da 10 ml.

In alternativa, si può chiedere di preparare una

boccetta da 30 ml con le essenze a noi necessarie, già diluite nelle giuste proporzioni. È importante assicurarsi che le boccette acquistate provengano esclusivamente dal Bach Center in Galles, dove i fiori vengono estratti in campi incontaminati e secondo il metodo individuato da Bach.

■ **Di solito, la 'terapia' prevede l'utilizzo di più fiori contemporaneamente.** È importante, però, non mescolare più di 4-5 rimedi insieme.

■ **Le gocce vanno assunte per via sublinguale, nella dose di 4 gocce 4 volte al giorno.** Se si adoperano per una situazione di emergenza, come può succedere con il Rescue Remedy, si possono prendere anche 4 gocce ogni 10-15 minuti.

■ **Quanto dura un ciclo trattamento?** “Dipende dagli stati emotivi da sbloccare e dalle reazioni individuali”, risponde Anna Franchini. “Di solito, però, per riarmonizzare stati d'animo legati a situazioni contingenti, occorrono uno o due mesi (una boccetta da 30 ml dura circa un mese).

■ **Nei primi giorni molte persone riscontrano una riacutizzazione degli stati d'animo negativi: è il**

segno che i fiori hanno toccato le 'corde' giuste e per questo il trattamento non deve essere sospeso, perché di lì a breve si cominceranno a notare gli effetti positivi. Per eventuali dubbi in merito o se questo 'peggioramento' dovesse persistere, è bene ricontattare il consulente che ha consigliato il rimedio, per valutare se occorre cambiare fiori.

Funzionano davvero?

Una dimostrazione scientifica dei cambiamenti energetici messi in atto dai fiori di Bach non esiste, ma la loro efficacia è attestata dai risultati sulle persone che li adoperano. “Che non si tratti di un effetto placebo lo dimostra il fatto che sono efficaci anche sui bambini”, fa notare la floriterapeuta. “In ogni caso, si tratta di un metodo assolutamente non dannoso, visto che non viene utilizzata la parte organica della pianta, che potrebbe dare luogo ad allergie. Inoltre, l'uso dei fiori di Bach può tranquillamente affiancarsi alle terapie tradizionali: non è un caso che numerosi medici e psicologi si avvalgano della collaborazione di naturopati e floriterapeuti”. ○



I PREPARATI
VANNO
ASSUNTI
ORALMENTE,
4 GOCCE,
4 VOLTE
AL GIORNO

Consulenza: **Anna Franchini**, naturopata e floriterapeuta presso il Centro Olistico Neagea di Milano.