



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE  
SCUOLA TRIENNALE DI NATUROPATIA  
DIRETTORE : Dott.Luigi MASTRONARDI

L'ansia, un disagio emozionale catartico  
di Simona Vacca

Il ritmo, lavorativo e non, della vita ci impone spesso delle tappe forzate, delle mete irraggiungibili, dei traguardi da campione olimpionico.

Purtroppo, non a tutti è concesso di raggiungere tali obiettivi e, allo stesso modo, non a tutti è concesso di sopportare la stanchezza e lo stress psicofisico che il raggiungimento degli stessi può comportare.

Sicuramente il nostro organismo è sempre pronto ad escogitare nuove macchinazioni intelligenti per adattarsi alle esigenze della vita quotidiana ma credo sia doveroso da parte nostra non trascurare i possibili campanelli d'allarme o assecondare troppo a lungo uno stile di vita che potrebbe soltanto arrecarci danni.

L'incapacità di prendersi cura di se stessi e la pigrizia hanno indotto molte persone a seguire uno stile di vita incompatibile con uno stato di salute quanto meno accettabile. Ecco allora comparire i primi sintomi di un disagio psicofisico, spesso

2

attribuiti ad un malfunzionamento organico, mentre varrebbe la pena soffermarsi un attimo sulla comparsa del problema.

Purtroppo molte persone si rivolgono alla medicina tradizionale con estrema facilità, anche quando, in fase preventiva, o comunque in uno stato pre-lesionale, potrebbero risolvere il loro problema attraverso la naturopatia, disciplina volta a ristabilire un equilibrio energetico e strutturale avvalendosi d'una visione olistica, che considera cioè l'uomo nella sua interezza psicofisica.

Quasi sempre sono il fattore tempo o lo scetticismo verso un tipo di cura non conosciuta ad allontanare le persone dai rimedi naturali, anche se si

deve ammettere che con il passare del tempo e, grazie ad una diffusione sempre più vasta di materiale informativo, il numero degli scettici stia gradualmente diminuendo.

Lo scopo della naturopatia, che prevede una prima fase di colloquio, conoscitiva e allo stesso tempo diagnostica, punta inizialmente all'individuazione dei sintomi più ricorrenti ma soprattutto all'analisi del paziente.

In tal senso si propone anche di "educare" l'individuo ad uno stile di vita più sano e rispettoso della propria salute.

Un'alimentazione equilibrata in tutti i suoi nutrienti, una moderata attività fisica ed un sano rapporto con se stessi e dunque con gli altri possono porsi come buone premesse o, a seconda dei casi, come validi obiettivi da raggiungere.

3

Ma non sempre è possibile rispettare questi parametri di vita e allora accade che il nostro corpo ci invii degli inequivocabili segnali che, se ignorati per lungo tempo, possono risolversi in vere e proprie patologie destinate, nel peggiore dei casi, a cronicizzarsi.

Le più frequenti variano dall'emicrania, che può manifestarsi in vari modi ma che ha sempre un'eziologia ben precisa, a problemi gastro intestinali, articolari o legati al disturbo del sonno.

I livelli dannosi di stress vengono raggiunti nel momento in cui si ha la sensazione di non riuscire a fronteggiare adeguatamente la situazione. Gli organi e i sistemi chiamati in causa dall'organismo consumano le loro energie per tenere testa ad una condizione detta di "esaurimento". Quell'equilibrio, l'omeostasi, raggiunto nel corso del tempo, viene a mancare e l'organismo reagisce a tale situazione con una serie di modificazioni morfologiche tese al ripristino d'una condizione di salute. Se però la condizione di stress dura troppo a lungo si profila il rischio di cadere nella malattia. Questo anche perché tale stato spesso si accompagna innanzitutto ad un abbassamento delle difese immunitarie che, indubbiamente, facilita l'indebolirsi dell'organismo, predisponendolo ad una serie di complicanze impreviste. In questo caso possiamo intervenire sia in fase preventiva, ad esempio prima di un'eventuale manifestazione allergica, sia di mantenimento, con del RIBES NIGRUM, in gemmoderivato, nella dose giornaliera di 40 gocce per tre volte al dì. In questo modo si interviene sia sul sistema immunitario sia

4

sul sistema neurovegetativo, laddove sussista il bisogno di ristabilirne il giusto tono. Oppure possiamo utilizzare, sempre in fase preventiva, una serie di piante, cosiddette "adattogene", che innalzano, cioè, il valore limite di adattamento e che pertanto aiutano ad aumentare la capacità adattiva dell'organismo ai fattori stressanti, quali la SCHISANDRA, il GINKGO, L'ELEUTEROCOCCO e il GINSENG.

Talvolta può accadere che la comparsa di disturbi organici sia legata ad un "atteggiamento psicosomatico" e che, pertanto, la persona sia in qualche modo "vittima" di situazioni emotive irrisolte, di traumi legati al passato ma non trascorsi e che continuano a riproporsi nella quotidianità e nel corso del tempo. La comparsa dell'ansia, che ha motivazioni oscure e irrazionali, diversamente dalla paura vera e propria, può indirizzarci verso il suo aspetto più intimo e in qualche modo più fragile e persistente. Può rivelarsi un valido campanello d'allarme, un segnale che, se ascoltato e compreso nei giusti modi e tempi, ci porterà alla soluzione reale del problema che è alla base della comparsa del sintomo. L'ansia si manifesta con insonnia, sospiri, tensioni muscolari, cefalee, mal di schiena, iperidrosi, tachicardia, disturbi genito-urinari.

A mio avviso l'ansia, intesa come disagio emozionale, e che noi potremo curare dal punto di vista sintomatico, con l'aiuto d'alcuni rimedi fitoterapici, avrà una valenza meno scienziata e più vicina alla crescita spirituale dell'individuo stesso. Una sorta di "occasione per comprendere e agire di conseguenza". La

5

possibilità che ci viene offerta di indagare su un aspetto irrisolto della nostra persona e quindi di percepire la malattia sotto un altro punto di vista: quello d'un malessere che, se da un lato conserva tutti i disagi del disturbo fisico, dall'altro ci pone grandi interrogativi, che soltanto la sensibilità individuale potrà consentire di comprendere.

Malattia come rimedio o se si preferisce come "eventualità animica", ovvero come possibilità che la nostra anima ci offre di riflettere su alcuni punti nodali del nostro cammino e della nostra esistenza. Ma che possiamo anche scegliere di ignorare.

Dal punto di vista della terapia, potremo consigliare, innanzitutto, un drenaggio a carico degli organi emuntori, al fine di eliminare le tossine e preparare l'organismo a ricevere in modo ottimale le cure necessarie.

Si potrà allora procedere in diversi modi, magari favorendo quelle che sono le esigenze e i gusti dell'interessato.

Proporremo un IDROLITO, comunemente chiamato tisana, a base di TARASSACO, noto per le sue proprietà amaro-toniche, eupeptiche, digestive, depurative, colagoghe e lassative, CARCIOFO, importante per la sua azione disintossicante del fegato, BARDANA, nota soprattutto per la sua azione depurativa a carico della pelle ma anche per le sue proprietà antisettiche e CARDO MARIANO, altra pianta epatoprotettiva. Il principio attivo responsabile di ciò è la silimarina, il cui potere disintossicante è stato largamente

6

comprovato. Aggiungeremo poi semi di FINOCCHIO e LIQUERIZIA, in grado di addolcirne il sapore ma che hanno anche ottime proprietà digestive, diuretiche, carminative e, soprattutto la liquerizia, cicatrizzanti della mucosa gastrica.

Ovviamente la sostituzione di queste con altre droghe varia a seconda delle specifiche esigenze del paziente, fermo restando che l'azione principale dovrà essere, inizialmente, quella di depurarne l'organismo.

Laddove invece il problema coinvolgesse soprattutto lo stomaco, potremmo unire al finocchio e alla liquirizia della MELISSA, nota pianta

dalle molteplici proprietà antispasmodiche, digestive, antifermentative e

riequilibranti del sistema nervoso, pertanto utile qualora si manifestassero episodi di ansia, e dell'ACHILLEA. Entrambe infatti lavorano efficacemente sul sistema nervoso oltre che sul fegato e sulle pareti dello stomaco.

Anche l'ANGELICA si rivelerà preziosa qualora ci fosse un effettivo bisogno di agire sul fegato, evidenziandone anche le proprietà anti fermentativa e carminativa, nonché la sua azione protettiva nei confronti della mucosa dello stomaco.

Sia l'angelica che la melissa, inoltre, sono considerate vere e proprie "antistress naturali" poiché la loro azione sedativa aiuta a curare sia le emicranie di origine nervosa, sia eventuali manifestazioni d'ansia, che ovviamente si ripercuotono sui cosiddetti "organi bersaglio".

7

La tisana dovrà, in ogni caso, essere assunta per almeno venti giorni, quindi interrotta, potrà essere ripresa in seguito, magari variando, qualora fosse necessario, i suoi componenti a seconda delle esigenze del paziente.

Il nostro amico sicuramente potrà continuare ad assumere, soprattutto in periodi di grande stress della melissa, unita alla TILIA TOMENTOSA e al FICUS CARICA, sempre in gemmoderivato e sempre nella dose di 40 gocce per tre volte al di.

In questo modo si interverrà sia sull'eventuale comparsa di sintomi legati alla secrezione eccessiva di succhi gastrici, il ficus ne è infatti un ottimo regolatore, sia sull'equilibrio del sistema nervoso e neurovegetativo.

Un valido aiuto può venirci anche dalla terapia con gli OLIGOELEMENTI, vera e propria "medicina del terreno", poiché si rivolge non al sintomo specifico ma alle cause più profonde, tissulari della malattia. Si tratta di elementi chimici, presenti in concentrazione uguale o inferiore allo 0,01% del peso secco del corpo umano. Veri e propri biocatalizzatori, poiché accelerano la velocità di una reazione chimica senza alterare la composizione delle sostanze che vi prendono parte. Con gli oligoelementi andremo da un lato a ristabilire un equilibrio di tipo energetico, colmando quelle carenze che spesso derivano da un'alimentazione scorretta e soprattutto povera di nutrienti. Dall'altro rafforzeremo le difese immunitarie. Una carenza di oligoelementi può portare ad un deficit enzimatico e di conseguenza ad uno squilibrio metabolico, con il rischio di compromettere la salute

8

della persona. Lo studioso Menetrier individuò quattro diatesi,

concetto, questo, sovrapponibile a quello di “terreno”, ovvero una sorta di imprinting genetico dell’individuo. La prima, detta ARTRITICO-ALLERGICA, o del manganese, la seconda detta IPOASTENICA o del manganese-rame, la terza detta DISTONICA o del manganesecobalto, la quarta detta ANERGICA, o del rame-oro-argento. In questo caso potremo riconoscerci nella terza diatesi, detta anche dell’ansia. E’ una diatesi “vecchia”, che generalmente compare dopo i quarant’anni e si riferisce ad un soggetto sicuramente ansioso e stressato, che presenta una serie di disturbi legati soprattutto al ritmo del sonno, ma anche problemi di ipertensione, di colon irritabile, nonché disfunzioni legate alla sfera sessuale. Sicuramente un soggetto che potrà presentare distonie su più fronti e quindi abbastanza complesso da trattare. La sua emotività sarà esasperata e, se trascurata, rischierà di portarlo alla depressione.

Procedendo con ordine, il nostro compito sarà sicuramente quello di approntare un colloquio che possa essere quanto più disteso possibile, in grado di individuare gli stati d’animo e i disturbi più frequenti nel paziente, forti del fatto che a noi interessa il malato e non la malattia e pertanto miriamo a recuperare quell’unità psico fisica che è alla base dell’individuo sano.

Il nostro soggetto, di tipo FLUORICO, avrà una costituzione non troppo forte, corporatura esile, problemi organici di accumulo che potranno sfociare in vere e proprie patologie gastriche o legate all’apparato genitale. Fondamentalmente è un soggetto

9

demineralizzato e i suoi organi bersaglio saranno innanzitutto l’intestino e secondariamente anche il fegato e la pelle.

Cercheremo, come si è detto in precedenza, di preparare l’organismo ad accogliere in un ambiente il più possibile neutro, gli alimenti e le cure proposte di volta in volta.

Trattandosi di un soggetto con problemi legati ad un apparato digerente molto delicato, consiglieremo innanzitutto pasti frequenti, leggeri e molto proteici e tenderemo a “seccare” un ambiente eccessivamente acido.

Presenterà un metabolismo alterato a causa di uno squilibrio enzimatico e metabolico, pertanto la sua alimentazione dovrà aiutarlo a recuperare parte dei nutrienti al fine di evitare un vero e proprio depauperamento organico.

Elimineremo allora tutto ciò che provoca fermentazione intestinale, quindi amidi, lieviti, latte e derivati, con qualche eccezione per i formaggi stagionati. Il nostro soggetto, infatti, essendo predisposto a “patologie da accumulo”, potrà anche andare incontro a infezioni, quali la candida, alimentata soprattutto da amidi, latticini e zuccheri. In questo caso potremo intervenire con i fermenti lattici, al fine di riequilibrare la flora

batterica intestinale, ma anche con SEMI DI POMPELMO, TEA TREE OIL per uso esterno e PROPOLI. Nel caso di cistite interverremo con dell’UVA URSINA, ORTICA e MIRTILLO ROSSO, in gemmoderivati, e con del MANGANESE-RAME in fialoidi, una volta al dì.

Dal punto di vista alimentare consiglieremo cereali ricchi di proteine e sali minerali quali il MIGLIO, che aiuta l’organismo ad

10

espellere acqua ed è molto ricco di cheratina, costituente naturale di unghie e capelli. L’AMARANTO, ricco anche di lisina, ottima per chi ha frequenti abbassamenti delle difese immunitarie, QUINOA, ricca di minerali e quindi ottima per un soggetto di questo tipo, poiché la sua normale acidità di base fa sì che i nutrienti non si fissino e quindi, spesso, può presentare carenze e problemi legati ad annessi cutanei.

Se sussistono problemi di stitichezza, turbe intestinali o coliti, potremo prescrivere SEMI DI LINO, assieme agli oligoelementi diatesici, con l’aggiunta di magnesio, una volta al giorno, e fermenti lattici.

Nel caso si manifestassero anche disturbi del sonno, daremo del manganese-cobalto, una fiala al giorno, assieme alla tintura madre di TILIA TOMENTOSA e PASSIFLORA INCARNATA, che aiuteranno a ristabilire una condizione di serenità.

L'insonnia solitamente non si riferisce soltanto alla difficoltà a prendere

sonno ma anche allo scadimento della sua durata e qualità ed è il sintomo di molteplici condizioni fisiche e psichiche.

Consiglieremo al nostro amico di approfondire le cause della sua instabilità emotiva e cercare di scoprire assieme a lui quale potrà essere l'eziologia di un problema così diffuso, al fine di evitare che i suoi stati d'animo influiscano negativamente sul corpo.

Molto utili possono rivelarsi in questa situazione i Fiori di Bach, che ci permettono di indagare nel profondo la nostra anima e

11  
risvegliare, magari, qualcosa che per la prima volta guarderemo senza paura.

I fiori di Bach e il passato: eventualità di una coincidenza emotiva

Al di là della possibilità di intervenire sul sintomo, che ci consente con terapie naturali di curare l'organo bersagliato da uno stile di vita frenetico o dall'incapacità della persona di lavorare su se stessa, un posto importante spetta alla floriterapia. I FIORI DI BACH, agendo a livello emozionale, consentono di ristabilire il giusto rapporto dell'individuo con la sua anima, ricreando un equilibrio sistematico della persona, che potrà interagire adeguatamente con gli altri e integrarsi armoniosamente con la propria aura energetica.

Il nostro punto di partenza sarà il rapporto che l'uomo stabilisce con la propria individualità. La mancanza di tempo spesso porta a non ascoltarsi, a non sentire più il proprio ritmo personale, quei bisogni che vengono ignorati e soffocati sino a generare delle vere e proprie patologie.

Talvolta il disagio risale a molto tempo prima e, cronicizzatosi, è divenuto parte integrante dell'individuo. Ma non sempre si riesce a convivere con questi stati emozionali che possono

12  
sfociare in veri e propri conflitti, soprattutto se ci si trova a vivere situazioni di grande stress emotivo.

Talvolta, nel corso della vita, ci viene offerta la "possibilità" di vivere in prima persona situazioni esistenziali, le quali ripropongono quei nodi karmici, quei temi che in qualche modo rappresentano il nostro problema terreno e che possono condurci alla liberazione, perché affrontarli e risolverli è il nostro obiettivo per vivere serenamente.

Cercheremo, in questo caso, di ristabilire un'integrità armoniosa della persona, al fine di riequilibrare le sue riserve energetiche e fare in modo che possa trovare la strada per vivere incondizionatamente, e quindi "metabolizzare", le proprie emozioni, lasciando che affiorino situazioni passate, le quali devono necessariamente essere vissute ad un livello "altro" di consapevolezza.

Con la triade OLIVE, HORNBEAM, WHITE CHESTNUT, in aggiunta agli oligoelementi diatesici manganese-cobalto, o rame-oro-argento, andremo a riequilibrare una situazione di depauperamento psicofisico, a seguito d'un evento scatenante o d'una situazione che si è protratta per lungo tempo, sino a sfociare in una vera e propria crisi.

OLIVE è il rimedio adatto per ristabilirsi, a seguito d'un periodo di grande affaticamento psico fisico, poiché ricrea il giusto rapporto tra il corpo e l'anima. Ovviamente possiamo associarvene altri, in relazione alle esigenze del paziente. Generalmente

appartiene ad uno stato transitorio ma è necessario intervenire subito per evitare che si cronicizzi.

HORNBEAM è il rimedio per coloro che non si sentono abbastanza forti da affrontare la vita quotidiana. Lo stato mentale si ripercuote sul fisico causando spesso problemi quali ulcera, ipertensione, irritabilità del colon. Per tutti coloro che non riescono più a vivere una dimensione di spiritualità nella propria vita. HORNBEAM sbloccherà i livelli energetici, armonizzandoli, e rafforzerà il livello mentale.

Diversamente, da OLIVE prevede uno squilibrio energetico a livello esclusivamente cerebrale. Nelle diagnosi spesso si presenta assieme a WHITE CHESTNUT, il quale, nello stato negativo, vede la persona vittima di un eccessivo lavoro mentale, quasi assorbita completamente da impulsi e pensieri che non riesce tuttavia a inquadrare né ad elaborare. In qualche modo la persona viene distolta dalla guida del proprio io superiore da una miriade di piccoli pensieri che la rendono mentalmente egocentrica e iperattiva, incapace di concentrarsi sul suo cammino spirituale. La differenza rispetto ad HORNBEAM sta nel fatto che, nel caso di quest'ultimo il senso di affaticamento mentale spesso cede il posto ad una sensazione di inerzia, mentre, per quanto riguarda WHITE CHESTNUT l'apparato mentale è sovraeccitato, i pensieri quasi imprigionano l'individuo e si è preda di un incessante dialogo interiore che logora poco a poco e che non si riesce ad eliminare, perché se ne diventa vittima.

14

E' il rimedio per coloro che non riescono a vivere appieno il presente perché rimuginano continuamente e sono in lotta perenne con se stessi. Pertanto, la cefalea vasomotoria sarà uno dei sintomi più ricorrenti.

Ovviamente tutto questo ci porta non solo ad una mancata elaborazione del vero problema ma, in taluni casi, isola anche il soggetto dagli altri, perché diventa incapace di ascoltare. In questo caso avremo somministrato il fiore "tipologico", che ne descrive la personalità (HORNBEAM), un transitorio, per aiutarlo a superare la fase acuta (WHITE CHESTNUT) e infine quello "della progettualità" (OLIVE), valido aiuto nel raggiungimento di quella consapevolezza che ne determinerà la crescita spirituale e al quale, parallelamente al profilarsi del suo percorso, potranno esserne associati altri.

Nel caso in cui, invece, il problema sia quello di una spiritualità sofferta, di una situazione emotiva che richieda di essere vissuta coscientemente, somministreremo AGRIMONY, utile nel caso in cui si tenda a nascondere la propria inquietudine dietro una facciata di allegria e spensieratezza. E' il vero e proprio "fiore dell'ansia" riservato a coloro che, pur di mantenere un clima di apparente serenità, sono disposti a sotterrare i loro problemi senza cercare una soluzione reale. Molto spesso, infatti, il loro stato d'animo può degenerare in manifestazioni cutanee di origine nervosa o in episodi di broxismo.

Questo fiore è quasi sempre tipologico ma può anche descrivere una delle possibili fasi esistenziali dell'essere umano che, incapace

15

di indagare la propria natura e le proprie difficoltà, pur interagendo in modo apparentemente ottimale con l'ambiente circostante, finisce col sottovalutare se stesso, in virtù d'una tranquillità fittizia.

Molto spesso lo stato AGRIMONY può presentarci un tipo di persona assolutamente in grado di gestire la propria vita di relazione, di mostrare armonia in superficie, anche se al di sotto regna il caos.

Nello stato AGRIMONY negativo si evita di "scendere nel profondo", di indagare la propria parte oscura. Nella maggior parte dei casi il nostro AGRIMONY esorcizzerà la paura ridendo, ironizzando sui

propri disturbi fisici o peggio ancora sulla sua malattia. Una personalità complessa e delicata che, se trascurata, sicuramente potrà ricorrere ad alcool, farmaci, eccitanti, droghe. Qualunque cosa gli consenta di “attutire” il dolore della scoperta.

Al nostro AGRIMONY daremo il fiore che lo aiuterà a ritrovare quella che Bach chiamava “...la pace che va a di là di ogni convinzione...”

Tradizionalmente l’agrimonia è una pianta per il fegato, organo sede delle nostre emozioni e, non a caso, questo rimedio agisce sulla purificazione delle stesse, che rischierebbero, altrimenti, di rimanere intrappolate nelle profondità del nostro essere, mentre il compito principale sarà quello di portarle “alla vita”, anche se spesso possono essere associate ad episodi traumatici, che è giusto vengano vissuti alla luce di una nuova consapevolezza.

16

Infatti, nello stato AGRIMONY negativo non si prende atto del lato oscuro della vita e non si riescono ad integrare adeguatamente le esperienze della personalità.

Altro fiore tradizionalmente legato al “superamento” e fondamentalmente al distacco dal passato è HONEYSUCKLE, che nello stato negativo denuncia la mancanza di comunione con il flusso vitale.

Nello stato positivo HONEYSUCKLE aiuta a comprendere ad un livello più profondo la necessità di integrarsi armoniosamente con il flusso energetico. Questo comporterà l’abbandono d’ogni forma di autocontrollo nei confronti del proprio sviluppo, soprattutto per quanto riguarda i sentimenti. Tale atteggiamento infatti prevede l’esclusione da qualunque forma di crescita emotiva, di indipendenza nei confronti di quelle esperienze che dovranno essere vissute ad un livello più profondo di comprensione e accettazione.

Poiché nella vita nulla accade per caso.

La condizione di “immaturità” alla quale appartiene lo stato HONEYSUCKLE negativo si concretizza nel rifiuto di accettare un nuovo sviluppo, perché non si è compreso appieno il significato profondo del proprio vissuto, che tuttavia si continua a idealizzare, soltanto perché si è incapaci, o meglio “impreparati”, ad accogliere una condizione di “disponibilità” al presente.

17

Il carattere HONEYSUCKLE deve comprendere ed accettare il passato come un tempo dal quale si deve necessariamente imparare senza cercarvi inutili appigli o giustificazioni.

Bach ha scritto a tal proposito:

“...toglie dalla coscienza tutti i rimpianti e tutti i pensieri del passato. Neutralizza tutte le influenze, i desideri e le nostalgie del passato e ci riporta nel presente...”

Fondamentale rimane quindi, ancora una volta, la possibilità di recuperare un rapporto che sia quanto più possibile sereno con le proprie esperienze trascorse. Il passato verrà allora vissuto come una grande risorsa emotiva, come un importante punto di partenza per costruirsi, per evitare inutili rimpianti e soprattutto per considerare in modo più realistico le proprie possibilità senza crogiolarsi in situazioni vincolanti ai fini della nostra crescita spirituale.

Ad esempio, nel caso di una separazione affettiva, anche se, in un primo momento, rimpiangere il legame perduto fa parte della normale elaborazione del lutto, possiamo considerare che forse quel rapporto aveva concluso la sua fase, il suo tempo, la sua possibilità di “dare”.

A partire da quel momento la nostra anima ha ricercato una possibilità altra, sicuramente un nuovo modo o una nuova situazione di crescita all’interno, se necessario, anche d’una

fase di sofferenza acuta.

18

Questo sicuramente ci porterà a fare delle importanti riflessioni e a prendere le giuste distanze da un evento che può solo portarci verso una nuova luce.

Allora anche WALNUT, assieme a HONEYSUCKLE e a STAR OF BETHLEHEM, indispensabile per coloro che si trovano ad affrontare un momento di grande dolore causato da un trauma violento, potrà esserci d'aiuto.

Questo fiore è collegato al potenziale spirituale della ripresa ed è utile nel momento in cui si stia iniziando una nuova fase della propria vita, una fase significativa, destinata al verificarsi di cambiamenti decisivi ma nella quale, tuttavia, si è ancora imprigionati in situazioni passate.

Scrive Bach:

“... E' indicato per tutti coloro che hanno deciso di fare un passo avanti nella propria vita, di rompere con certe convenzioni superate, di lasciare dietro di sé vecchie frontiere e limitazioni e di ricominciare da zero...”

Una vera e propria separazione, un atto di crescita spesso doloroso ma che sicuramente preannuncia la nascita di mutamenti esistenziali, in virtù dei quali bisogna essere spiritualmente liberi e disposti ad accettare la vita al presente, liberandosi dalle ombre e dai condizionamenti del passato.

Non a caso questo fiore viene anche detto “forbice di Bach”, il quale ne parlava come di uno spell-breaker, ovvero del fiore che “aiuta a rompere l'incantesimo”.

19

WALNUT ci protegge dalle interferenze esterne soprattutto dal punto di vista psicologico, in un momento delicato, come quello della crescita, nel quale abbiamo bisogno di ascoltare soltanto noi stessi, senza essere influenzati da altri, né dal peso o dal ricordo delle esperienze passate.

Protegge i nostri tempi e i nostri spazi, destinati, in questo momento, alla costruzione di una nuova fase della vita, nella quale saremo liberi di costruirci e di comprendere la magia e la “casualità” dei mutamenti.

Non è un caso che il gheriglio della noce ricordi la forma del cervello umano e infatti è la nostra mente ad essere protetta e influenzata da WALNUT.

La triade AGRIMONY, HONEYSUCKLE, WALNUT, potrà quindi essere un valido sostegno nel caso in cui si renda necessario superare un avvenimento o una situazione passata, che può essere stata particolarmente traumatica (STAR OF BETHLEHEM) e che in ogni caso risulta vincolante ai fini del nostro percorso e della nostra crescita spirituale.

La capacità di elaborazione, acquisita attraverso una consapevolezza più matura e serena, consentirà di vivere appieno il presente, liberi dalle ombre del passato e forti del fatto che il disagio è una condizione indispensabile alla nostra crescita e non una colpa né una punizione.

Talvolta la società sembra non lasciare spazio a questa “condizione”, che richiede peraltro una grande pausa di riflessione da parte di noi tutti. Sembra quasi che “star male”

20

sia una colpa, laddove nasconde un potenziale incredibile di vitalità e ricchezza emotiva, la possibilità più grande che ci viene offerta di riflettere su noi stessi, un bivio di fronte al quale si deve necessariamente scegliere: si può affrontare il dolore con coraggio e liberarsi o tagliare corto e ricadere nel solito, vecchio sintomo.

La terapia con i fiori di Bach può rivelarsi un ottimo strumento per indagare la nostra percezione emotiva, per lavorare sulla capacità che abbiamo di superare quei conflitti che ci



accompagnano nel corso della vita e che sono, spesso, la manifestazione inconscia di situazioni vissute e mai accettate o comprese.

Il disagio, allora, può estendersi fino a compromettere la qualità stessa del quotidiano e la nostra salute fisica.

Possiamo rivolgerci alla naturopatia con la precisa volontà di operare una scelta qualitativa che ci consenta di adottare uno stile di vita più sano, che ci permetta di curare alcuni disturbi attraverso rimedi naturali che, come nel caso degli oligoelementi, colmano delle carenze strutturali e organiche.

Tuttavia credo sia importante, in ogni caso, arricchire i nostri disagi di uno spessore diverso e non sottovalutarne mai il messaggio profondo. Ecco allora che l'ansia potrà essere interpretata come il rifiuto del nostro essere di vivere la quotidianità nel modo in cui stiamo facendo. E la malattia come la manifestazione estrema d'una condizione di intolleranza, magari proprio alla nostra indifferenza....!

21

La naturopatia può insegnarci ad ascoltare noi stessi, a colmare delle lacune e a vivere in modo più armonioso. Di fondamentale importanza rimane comunque la nostra volontà di comprendere e capire quelle emozioni che ogni giorno ci spingono verso la vita in una direzione ben precisa e, fare in modo che la loro purezza e integrità non vengano alterate.

E' in questo modo che i fiori di Bach possono aiutarci a raggiungere la strada che cerchiamo, quella della comprensione, della ricerca, della realizzazione, che passa innanzitutto per l'amore verso noi stessi e il rispetto per gli altri.