



Il panico di Federica

Milano. la campionessa di nuoto Federica Pellegrini, 28 anni, soffre di attacchi di panico, tanto che nel 2008 a Genova, interruppe una gara, per questo motivo. Nella pagina a sinistra, una bottiglietta di fiori di Bach.

Medicina alternativa

I FIORI DI BACH CURANO L'ANIMA

di **Anna La Rosa**

Questi ritrovati naturali, ideati da un medico inglese, aiutano a calmare depressione, insonnia e stati ansiosi. Ma non possono sostituire le medicine tradizionali

Quando parliamo di floriterapia, parliamo di una tecnica alternativa alla medicina tradizionale, che si serve di essenze floreali per riequilibrare le emozioni e trattare non solo paure, ansie e altri disturbi psicologici, ma anche sintomi fisici. Scoperti dal dottor Edward Bach, medico inglese, la cui carriera medica lo portò a diventare batteriologo e immunologo, i fiori di Bach sono davvero efficaci, o i loro benefici sono un mito da sfatare? Allo studio e alla pratica medica, che svolse sempre con grande umanità, Edward Bach affiancò lo studio della psicologia dei suoi pazienti, rendendosi conto dell'importanza di conoscere la persona, i suoi stati emotivi, le possibilità di ripresa e ripotenziamento. Elemento fondamentale nella decisione della terapia da seguire non era quindi il sintomo, bensì il carattere, il temperamento e lo stato emotivo del paziente.

A base di estratti vegetali, i fiori di Bach vengono assunti per aiutare certi aspetti del carattere e del comportamento. E sebbene non trattino direttamente i disturbi fisici, possono tuttavia essere utili per agire sulle emozioni negative che hanno causato il disturbo. I sostenitori di queste terapie li ritengono utili per contribuire a gestire problemi di *stress*, tristezza e relazioni interpersonali difficili, poiché aiutano a ritrovare la serenità e il benessere. Ma per saperne di più *Visto* ha interpellato la dottoressa ●●●

Milano, dicembre



L'ESPERTO

La dottoressa Loredana Sanna, naturopata, floriterapeuta e pedagoga clinica.



••• Loredana Sanna, naturopata e floriterapeuta.

Dottoressa Sanna, come funzionano i fiori di Bach?

«Come tutti i rimedi floreali, i fiori di Bach funzionano a livello sottile, producendo cioè una certa vibrazione energetica che va ad agire sul campo elettromagnetico di chi lo assume, con lo scopo di riequilibrare le emozioni».

Dopo quanto tempo si ottengono risultati?

«Gli effetti dei fiori di Bach si possono vedere nel giro di poche settimane. Già dopo un mese di assunzione si possono vedere i benefici».

L'uso dei fiori di Bach può essere affiancati ad altre terapie mediche?

«Certamente. Io ritengo che la medicina naturale non deve mai sostituire la terapia medica. Per questo voglio ricordare che, anche se i fiori di Bach in Italia non sono riconosciuti dalla medicina ufficiale, però vale la pena provarli. Senza dare credito, naturalmente, a quei ciarlatani che garantiscono guarigioni ed effetti miracolosi».

Ma come ha fatto Edward Bach ad associare a ogni singolo fiore una particolare emozione da riequilibrare?

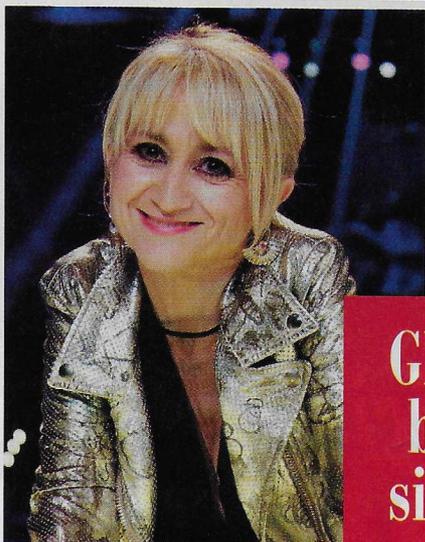
«Bach ha avuto la possibilità di testarli su migliaia di persone, servendosi di una casistica molto elevata. Ci tengo a precisare che tutto questo Bach lo faceva a titolo gratuito, e le forme di utilizzo dei fiori che descrive nei suoi libri sono il risultato della sua grande esperienza e degli studi clinici sulle persone».

L'impiego dei fiori di Bach in quali casi è consigliabile?

«La floriterapia, se ben utilizzata è d'aiuto nelle lotte alle paure, contro gli attacchi di panico, insonnia, scarsa concentrazione, tristezza, rabbia, incertezza, scoraggiamento, sensi di colpa, apatia, ma anche per superare meglio grandi dolori, come ad esempio un lutto. Insomma sono un aiuto per affrontare ansie e preoccupazioni, da quelle più lievi a quelle più gravi, ricordando che lo

Chi era Edward Bach

Dopo aver studiato medicina all'University College Hospital di Londra, dove poi lavorò come chirurgo, Edward Bach ha esercitato per anni la professione nella famosa Harley Street di Londra come batteriologo. Nonostante i successi, Bach riteneva che i medici dovessero concentrarsi non tanto sulla malattia, ma sulla persona. Nel 1930 ha abbandonato la sua attività di medico per dedicarsi alla ricerca di un'altra medicina. Curando gli stati emotivi e la personalità dei pazienti, ha creduto di aver trovato il modo di sviluppare la capacità naturale di auto-guarigione dell'organismo e ad alleviare l'infelicità e il dolore fisico. Nel 1934, Bach si è trasferito nello Oxfordshire, dove, nella campagna circostante, ha trovato 19 importanti rimedi floreali.



stress e gli stati d'animo negativi hanno ripercussioni negative a livello fisico».

In che senso i fiori di Bach possono agire positivamente su disturbi legati ad ansia o attacchi di panico?

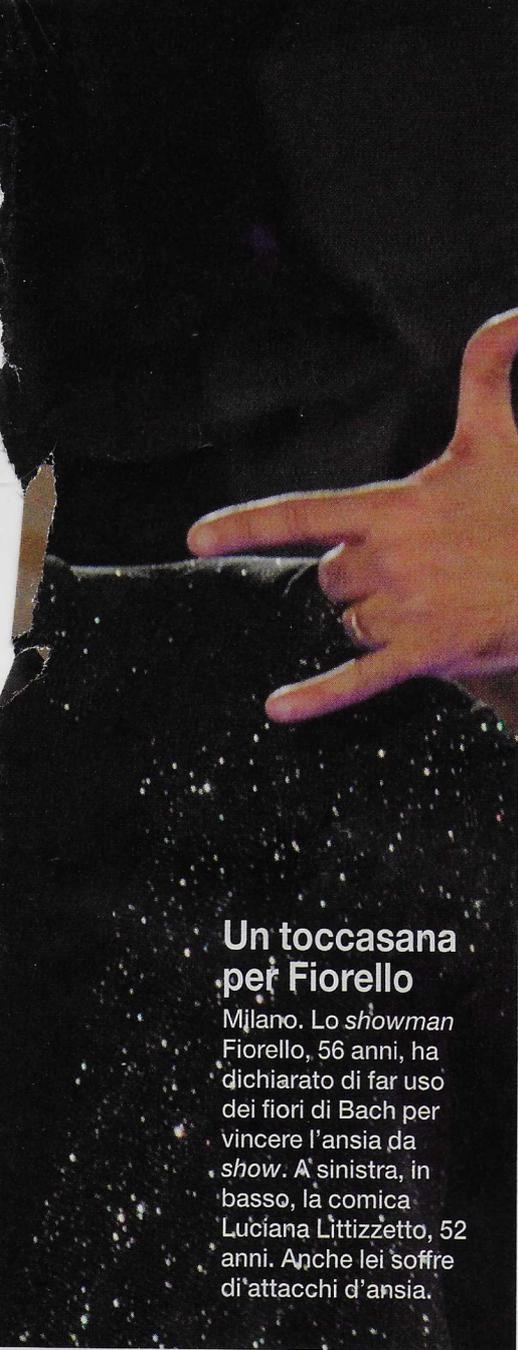
«Dopo aver fatto gli accertamenti medici necessari a comprendere quale siano i fattori che scatenano l'ansia, si può ricorrere all'utilizzo di rimedi naturali



Gli effetti benefici si vedono già dopo un mese

che aiutano a combattere le situazioni ansio-gene. Ad esempio il Rock rose interviene sulle situazioni di paura e spavento, agendo sulla tachicardia, sul senso di nausea provocato dalla paura e sul senso di oppressione. Così il rimedio natura-

le può essere un aiuto valido anche negli attacchi di panico da associare, magari, a un percorso di psicoterapia. Il già citato Rock rose, così come l'Aspen possono essere importanti sia negli attacchi di panico, sia nella paura dell'ignoto, sia nel terrore non scatenato da una re-



Un toccasana per Fiorello

Milano. Lo *showman* Fiorello, 56 anni, ha dichiarato di far uso dei fiori di Bach per vincere l'ansia da *show*. A sinistra, in basso, la comica Luciana Littizzetto, 52 anni. Anche lei soffre d'attacchi d'ansia.

ale e concreta motivazione».

Possono aiutarci anche nella gestione dello stress quotidiano, dovuto a una vita troppo frenetica?

«Sì, nella fattispecie è possibile ricorrere al Cherry plum, un fiore utile ad affrontare situazioni di grande emotività: quando, ad esempio, si ha paura di un crollo emotivo, di compiere gesti estremi, di essere colti da un'ira incontrollabile. Questo fiore può agire positivamente per aiutarci a ritrovare una certa serenità e un controllo emotivo».

Quando invece si parla di depressione, i fiori di Bach possono essere utili?

«La depressione è un disturbo impor-

tante, che può manifestarsi in diversi modi, per esempio in forme depressive minori, cioè quelle legate alla vita quotidiana, e ad abbassamenti dell'umore. In questo caso possono essere molto utili anche diversi tipologie di fiori, come il Mustard, adatto a quelle persone tendenzialmente malinconiche, caratterizzate quasi da una tristezza endogena. Oppure si può usare il Gentian per le persone particolarmente negative e pessimiste, e il Sweet chestnut per alleviare i momenti di disperazione».

Oltre che floriterapeuta, lei è anche pedagoga. In che modo i fiori sono usati per aiutare nel rendimento scolastico?

«I rimedi naturali possono essere utili nei passaggi scolastici più critici, come ad esempio quando si ha che fare con professori nuovi o attività didattiche che procurano disagi al bambino e al preadolescente. Così, dopo aver consultato il pediatra di riferimento per degli accertamenti, i fiori di Bach possono essere un valido supporto per stimolare la volontà a reagire nelle nuove situazioni, oltre che stimolare la concentrazione. Proprio a questo proposito sto scrivendo un manuale per affrontare queste problematiche. Sono ben note ai genitori le difficoltà che si incontrano nel percorso pedagogico con un adolescente. Credo che l'utilizzo cosciente di altre forme di aiuto, quali possono essere le medicine alternative o naturali, alimentazione sana e giusto movimento, possano promuovere forme di benessere a cui oggi l'individuo dovrebbe aspirare e tenere in debita considerazione. Ricordiamoci che psiche e corpo sono legate indissolubilmente».

I rimedi naturali sono usati anche in medicina estetica o per le diete dimagranti?

«Nelle diete dimagranti i fiori di Bach vengono usati soprattutto come sostegno emozionale per contrastare la cosiddetta fame nervosa. Ma in certe situazioni possono essere efficaci anche per alcuni problemi dermatologici, come l'acne giovanile, dietro il quale potrebbero celarsi forme di stress e difficoltà fisiologiche».

La vita a portata di polso

Quando si parla di tecnologia, spesso il pensiero corre a complicati accrocchi che anziché semplificarci la vita ce la complicano. Ebbene, da oggi la musica è cambiata: è nato infatti MioID, che mette davvero la tecnologia nelle nostre mani, anzi ai nostri polsi. Si tratta di un bracciale in gomma, in pelle o in microfibra, sia in versione maschile sia femminile, che nasconde un segreto: grazie infatti a un codice QR, unico e insostituibile, associato al vostro profilo, è possibile collegarvi a tutte le informazioni utili e necessarie in caso di emergenza, immagazzinate su una memoria attivabile grazie a un qualsiasi smartphone in grado di leggere il codice QR. In questo modo potete rendere disponibili le vostre informazioni mediche in caso di necessità, come eventuali intolleranze, farmaci di cui necessitate con continuità o urgenza, ma anche informazioni più semplici, come le persone da contattare o una copia digitale dei documenti. E tutto questo a portata di un clic. Insomma, una grande sicurezza per chi ad esempio ama viaggiare, (l'interfaccia riconosce le diverse lingue) per chi ama praticare sport in solitudine, ma anche per chi ha a cuore l'incolumità di una persona amata, magari anziana, che potrebbe trovarsi in uno stato di difficoltà. Per informazioni: www.helpcodelife.com.

