

COME USARE IL
**RESCUE
REMEDY**

CURARSICONIFIORI.IT



Cara lettrice, caro lettore

forse ne avrai già sentito parlare perchè
Il Rescue Remedy è il rimedio più noto dei
Fiori di Bach.

Se ancora non lo conosci, sappi che è
utilissimo da avere sempre a disposizione
per affrontare al meglio le piccole o
grandi emergenze quotidiane.

E' talmente semplice da usare, che spesso
lo si dà per scontato!

Per questo motivo ho scritto questa breve guida all'uso del Rescue Remedy sulla base dei principali dubbi e domande che mi vengono sottoposti.

Spero ti possa essere utile per usare al meglio questo rimedio e che ti invogli a saperne di più sulla floriterapia, una tecnica consolidata, estremamente attuale ed efficace per stare bene e vivere al meglio questi tempi non sempre facili.

Buona lettura
Beatrice

Che cos'è?

Il Dottor Bach creò un Rimedio per le situazioni di emergenza, a cui diede il nome di Rescue Remedy.

E' una miscela costituita da 5 Fiori che agiscono in sinergia tra loro come fossero un unico rimedio.

Il nome è un marchio registrato dal Centro Bach e quindi solamente i rimedi Bach® Original Flower Remedies possono utilizzare questa dicitura.

In vendita potreste trovare la stessa formulazione con nomi differenti, ad esempio: Resource Remedy, Five Flower Remedy, Reset, Auxilium etc.

Quando serve (1) ?

Traumi

Incidenti

Cattive notizie

Litigi e discussioni

Paure e spaventi

Lutto

Ansia

Stress

Crisi nervose

Stati confusionali

Svenimenti e coma

Paura di affrontare una situazione (parlare in pubblico, un esame, il dentista, un colloquio, prendere l'aereo)

Prima e dopo un intervento chirurgico

Prima e dopo il parto

Incubi notturni e sonni molto agitati

Quando serve (2) ?

Il Rescue Remedy si può usare anche all'inizio di una terapia con i Fiori, quando la persona si trova in uno stato di particolare sofferenza, agitazione o squilibrio.

Passata l'emergenza iniziale, si passa gradualmente ad una miscela più personale e specifica per andare a risolvere la causa del problema.

Cosa contiene?

Star of Bethlehem: per il trauma e la riparazione.

Clematis: per la mancanza di lucidità, lo svenimento, il coma.

Rock Rose: per la paura, il panico e l'arresto improvviso.

Impatiens: per lo stress, l'agitazione e l'ansia.

Cherry Plum: per la perdita del controllo o la paura di perderlo

Come funziona (1) ?

L'assunzione del Rescue Remedy sollecita, nell'arco di circa un minuto, l'attivazione dei meccanismi fisici di auto-guarigione, ottenendo una stabilizzazione emotiva e una distensione psicofisica, creando così le migliori premesse per un eventuale trattamento medico nel caso fosse necessario.

Come funziona (2) ?

La sua azione si esaurisce una volta ripristinato l'equilibrio energetico. Non ha quindi senso prenderlo ad oltranza, non servirebbe.

Ha senso, invece, passata l'emergenza, proseguire con un trattamento di fondo usando dei rimedi più specifici.

Crema, flacone, spray o granuli?

Troverai in vendita varie formulazioni del Rescue Remedy.

Le indicazioni qui contenute si riferiscono alla versione originale, concentrata, venduta in flaconcino con contagocce da 10 o 15 ml (stock bottle). La versione in spray è pratica, ma se pensate di usarlo puro.

La crema è utile per via esterna e contiene un sesto fiore, Crab Apple, che ha un effetto purificatore e antisettico.

Come si usa?

Trattamenti di breve durata (1 giorno-1 settimana)

Tipicamente sono le situazioni di emergenza, o prima e dopo situazioni che inducono ansia e agitazione.

Puro: 2 gocce di essenza pura in bocca.

Diluito: 4 gocce in un bicchiere d'acqua, da bere a piccoli sorsi (è la modalità migliore).

Posologia: varia da un caso all'altro, in generale fino alla stabilizzazione della situazione, da 1 volta ogni minuto a 6 volte al giorno in situazioni meno acute.

Come si usa?

Trattamenti di media durata (1-2 mesi)

Solitamente si tratta dell'inizio della terapia con i Fiori, di un periodo di particolare stress, ansia o agitazione. In questo caso è preferibile preparare un flacone di somministrazione.

In un flacone da 30 ml con contagocce, riempito di acqua oligominerale naturale, si versano 4 gocce di Rescue Remedy puro.

La posologia minima è 4 gocce di miscela dal flacone di somministrazione 4 volte al giorno.

Per conservare la miscela è possibile aggiungere 1 cucchiaino di brandy come conservante

Come si usa con i bambini?

In linea generale per i bambini il dosaggio dei rimedi con i Fiori di Bach è uguale a quello per gli adulti, tuttavia si deve fare attenzione che la miscela concentrata contiene molto alcol (brandy), pertanto è sempre meglio somministrarla diluita con acqua.

Se si tratta di bambini piccoli è possibile mettere le gocce anche in una bevanda gradita o direttamente nel biberon.

Se il bambino viene allattato, è sufficiente che prenda le gocce la mamma.

Si può prendere preventivamente?

Certo, nel momento in cui la sola aspettativa di una situazione sgradevole genera ansia, agitazione, preoccupazione, si creano già delle condizioni di sovraccarico e di squilibrio a livello psichico e fisico.

Assumere il Rescue Remedy a partire dal momento in cui si vivono queste sensazioni, aiuta ad affrontare l'evento in modo più sereno e rilassato.

L'assunzione di Rescue può sostituire una terapia con i Fiori di Bach?

No, le gocce di emergenza non sono intese come un rimedio da usare in modo regolare o per risolvere difficoltà caratteriali o che durano da diverso tempo.

Possono essere utili all'inizio di una terapia per stabilizzare la persona, ma non permettono di agire sulla causa della difficoltà e quindi di risolverla.

L'efficacia diminuisce nel tempo?

Il rimedio serve per ristabilire l'equilibrio psicofisico in situazioni acute di emergenza. Una volta ripristinato l'equilibrio, ulteriori gocce sarebbero superflue e non otterrebbero nessun effetto aggiuntivo.

Invece, nel caso in cui si verificassero nuove situazioni di crisi e di difficoltà, Rescue Remedy agirà ancora con la stessa efficacia della prima volta, fino al riequilibrio della situazione.

CURARSICONIFIORI.IT

Per chi vuole sapere come usare i fiori per
stare meglio

Per chi desidera una consulenza online

Per chi ha vuole farmi qualche domanda

Beatrice Castelli

Psicologa Clinica e dello Sviluppo, Naturopata

