

La floriterapia cura i diversi stati d'animo di un individuo, ad es. rabbia, paura e ansia, attraverso l'uso degli estratti di alcuni fiori. Quindi non cura la malattia, ma le reazioni della persona ad una specifica malattia.

I fiori di Bach sono delle gocce ricavate dall'infusione di fiori in acqua e poi esposti al sole per 3-

4 ore oppure bolliti. Quando il messaggio vibrazionale del fiore si trasferisce nell'acqua, viene aggiunto un conservante (brandy) e i fiori di Bach sono pronti.

Edward Bach, medico inglese d'inizio '900, raccolse, in questo modo, 38 rimedi floreali, ognuno dei quali possiede un messaggio vibrazionale in grado di riequilibrare lo stato emotivo della persona che, una volta ritornata in armonia, spesso risolve anche i sintomi fisici. In molte culture, infatti, il fiore è utilizzato come portatore di messaggi e d'emozioni.

L'uso dei fiori di Bach prevede l'assunzione di 4 gocce, direttamente in bocca, 4 volte al giorno; il mattino a digiuno, la sera prima di coricarsi e altre due volte quando si vuole.

I fiori di Bach più frequentemente impiegati in menopausa sono sette.

1. *Beech (faggio)*: indicato per donne che in menopausa diventano ipercritiche e ipersensibili; vedono solo i difetti della realtà circostante e per questo finiscono per ritrovarsi sole.

2. *Crab apple (melo selvatico)*: utile per donne perfezioniste, che rifiutano il proprio aspetto;

MENOPAUSA IN FIORE

I fiori di Bach possono aiutare, in modo naturale, a superare la maggior parte dei disturbi emotivi collegati allo squilibrio ormonale della menopausa

avvertono la sensazione di congestione e di intossicazione dovuto alla cessazione delle mestruazioni.

3. *Gentian (genzianella)*: appropriato per donne pessimiste e depresse per la mancata accettazione della menopausa, che sentono come evento catastrofico che porta alla vecchiaia.

4. *Impatiens (non mi toccare)*: adeguato per donne impazienti con qualche tic nervoso, irritabili e vulnerabili emotivamente.

5. *Larch (larice)*: adatto per donne che in menopausa perdono l'autostima, sono insicure, con la paura di sbagliare, senza fiducia nelle proprie capacità.

6. *Scleranthus (scleranto)*: idoneo per donne indecise, con continui sbalzi di umore, dall'allegria alla tristezza, tipici della menopausa.

7. *Walnut (noce)*: opportuno per donne con scarsa capacità di accettare i cambiamenti che la vita offre, per es. la menopausa.

Dott. Claudio Paganotti
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
ISTITUTO CLINICO CITTÀ DI BRESCIA
claudio@paganotti.it