

RESCUE REMEDY

Un rimedio per ogni emergenza



Guida pratica
all'utilizzo del Rescue Remedy

Daniela Grossi

© 2018 Daniela Grossi

Ho impiegato la mia competenza e la mia creatività per creare questa piccola guida, in modo da renderla utile e ricca di spunti.

Non ri-distribuire, passare o diffondere questo materiale senza il mio permesso, te ne sarò grata.

www.danielagrossi.it

Rescue Remedy: che cos'è?

Probabilmente quando per la prima volta hai utilizzato i Fiori di Bach o semplicemente ne hai solo sentito parlare, è successo grazie a questo rimedio floreale: il Rescue Remedy.

In tantissimi lo conoscono, ma in pochi lo utilizzano correttamente, in modo da sfruttare tutti i benefici che questo rimedio floreale apporta.

E' per questo motivo che ho deciso di fornirti le indicazioni per poter utilizzare al meglio questo utilissimo rimedio, in modo che tu possa usufruire della sua massima efficacia.

Il Rescue Remedy, come ci indica il suo nome, è un rimedio di emergenza che fa parte del repertorio dei Fiori di Bach.

Non si utilizza come cura, per quello ci sono gli altri 38 Fiori di Bach, ma è quel rimedio che si utilizza al bisogno, quando ci si trova in uno "stato di emergenza" fisica, psichica, emozionale, piccola o grande che sia.

Lo possiamo definire il "rimedio jolly" perchè agisce ad ampio spettro, è quel rimedio utile in tutte, ma proprio tutte le situazioni di difficoltà.

Non è fantastico?

Certamente, avere a portata di mano un rimedio che ti aiuta nei momenti di difficoltà è sicuramente una buona cosa, ma ripeto, il Rescue Remedy non è la soluzione al problema, bensì il "rimedio di emergenza" che ti aiuta nel momento di maggior bisogno: un modo rapido per far fronte all'urgenza in attesa di un trattamento più specifico con gli altri 38 rimedi floreali di Bach.

Il Rescue Remedy è composto da 5 fiori:

- Cherry Plum
- Clematis
- Impatiens
- Rock Rose
- Star of Bethlehem



Ognuno di questi singoli Fiori di Bach ha una sua azione specifica che mette a disposizione per la formula.

Nel Rescue Remedy infatti, vige il principio gestaltico che "il tutto è più della somma delle singole parti" o, per dirla più semplicemente, l'unione fa la forza.

Pertanto, quando si assume il Rescue Remedy, non è come molti credono, come assumere un composto di cinque essenze floreali, ma quello che si assume è un rimedio singolo, dove ogni fiore perde un pò della sua specificità per metterla a vantaggio della formula.

Per intenderci, è come se ci fossero cinque persone con un unico intento e ognuno di loro mettesse a disposizione i propri talenti e le proprie capacità per la realizzazione dell'obiettivo che hanno in comune.

In questo modo si crea una sinergia d'azione che è una vera forza, ed è per questo che il Rescue Remedy è così efficace!

Ma vediamo in dettaglio.

Pensiamo ad un qualsiasi stato di "emergenza", che potrebbe per esempio essere il ricevere una brutta notizia, un incidente, una separazione inaspettata, un colloquio o un esame importante che provoca un forte stato di agitazione.

Cosa succede in questi momenti?

E di cosa avremmo bisogno per reagire alla situazione spiacevole nel modo migliore per noi?

E' facile in situazioni di emergenza perdere il controllo delle nostre azioni, del nostro comportamento e delle nostre emozioni, quindi Cherry Plum ci aiuta a mantenere il controllo della situazione, sia a livello comportamentale, sia a livello emotivo, ma anche a livello fisico, quando per esempio il rimedio viene utilizzato per un traumatismo o una malattia, favorirà un miglior funzionamento della nostra fisiologia (eh si, anche le nostre cellule a volte perdono il controllo!).

Clematis invece ci aiuta ad essere presenti nel qui e nell'ora del momento presente.

In situazioni di emergenza facilmente si possono vivere momenti di "disconnessione", si reagisce automaticamente, stupendosi poi successivamente, una volta passato il momento difficile, di non ricordarsi bene tutto ciò che è accaduto.

Chiaramente è utilissimo anche in casi più gravi di perdita di coscienza, svenimento e shock.

Solitamente, in queste situazioni di emergenza, fanno da padroni agitazione, nervosismo, inquietudine. A calmare questi stati d'animo ci pensa Impatiens. Questo fiore favorisce la calma, la tranquillità, distende corpo e mente e a livello fisico, per la sua azione distensiva, aiuta a calmare il dolore.

In una formula di emergenza non poteva mancare un rimedio per la paura. Ma non una piccola paura, un vago timore, bensì uno stato angosciante di terrore. Nora Weeks, assistente del Dr. Bach, racconta che Bach era alla ricerca di una pianta che possedesse lo stesso potere curativo immediato che lui stesso spesso aveva con i suoi pazienti, calmandoli quando erano profondamente angosciati, lo trovò in Rock Rose.

L'essenza di Rock Rose agisce sulla paura e sul panico, permettendo alla persona che si trova in una situazione limite, di non entrare in panico, nè paralizzarsi, bensì agire positivamente a proprio favore.

A completare il gruppo dei "magnifici cinque" Star of Bethlehem.

Bach lo definì "il balsamo dell'Anima" per la sua dolce azione lenitiva sul dolore fisico e psichico.

Star of Bethlehem guarisce le ferite fisiche ed emotive e aiuta e sostiene nell'elaborazione di eventi traumatici.

Utilissimo anche in caso di traumatismi: aiuta la cicatrizzazione e favorisce una più rapida guarigione.

Conoscendo l'azione di ogni singolo fiore, puoi facilmente comprendere l'utilità e l'efficacia di questo prezioso rimedio floreale.

In sintesi, il Rescue Remedy aiuta a ripristinare uno stato di maggiore equilibrio psico-fisico nei momenti di difficoltà.

Sia che si tratti di un semplice stato di ansietà, sia di situazioni più gravi, il Rescue Remedy provvede al riequilibrio emotivo e alla distensione psicofisica, creando così le premesse ideali per un trattamento personalizzato eventualmente necessario.

Come ho già detto e non mi stanco di ripetere, il Rescue Remedy non sostituisce l'utilizzo dei singoli Fiori di Bach, ma ne costituisce una fase preliminare o di supporto.



*Il Rescue Remedy
è un rimedio di emergenza,
non sostituisce l'utilizzo dei singoli
Fiori di Bach*

Quando utilizzare il Rescue Remedy

Avrai sicuramente già intuito che il Rescue Remedy si può utilizzare in tantissimi casi, sia nelle situazioni di emergenza più gravi, come per esempio incidenti, stati di shock, una grave malattia, eventi estremamente stressanti come separazioni, lutti, aggressioni, ma anche in situazioni non gravi, ma che comunque sono fonti di stress, ad esempio l'ansia per un esame o un colloquio, la paura di prendere l'aereo o di andare dal dentista, uno stato di confusione o di forte tensione fisica.

Qui di seguito ti riporto come esempio una lista di situazioni in cui il Rescue Remedy può sicuramente essere utile:

- Qualsiasi evento traumatico
- In caso di malattia
- Stati di incoscienza, svenimenti, shock
- Brutte notizie
- Lutto
- Agitazione, stati confusionali, forte tensione fisica e psichica
- Separazioni
- Litigi
- Licenziamenti
- Forte spavento
- Forme di ansia e paura: di prendere l'aereo, di andare dal dentista, di un esame o di un colloquio importante, di esibizioni in pubblico
- Forme di panico
- Prima, durante e dopo il parto
- Prima e dopo un intervento chirurgico
- Traumatismi
- Mal di testa, mal di stomaco, mal di pancia, dolori mestruali
- Insonnia
- Tensioni fisiche

E la lista non si esaurisce qui. Come avrai già compreso il Rescue Remedy ha una vastissima gamma di impieghi, per questo è sempre utile averne una bottiglietta da portare sempre con sé.

Ma vediamo ora come puoi utilizzarlo efficacemente.

Come utilizzare il Rescue Remedy

Innanzitutto è bene precisare che il Rescue Remedy lo puoi trovare in diversi formati: in gocce, in spray, in crema, in patch, in granuli e in caramelle (si hai capito bene, in caramelle, anzi, a Londra l'ho trovato anche in formato chewing gum) e che ogni formato ha la sua utilità pratica.

Puoi utilizzare questo rimedio di pronto soccorso in molti modi e in molte situazioni, l'uso corretto è ciò che fa la differenza in termini di efficacia.

Vediamo dunque come puoi utilizzarlo al meglio.

L'utilizzo principale è quello di pronto soccorso, pertanto se ci si trova in una condizione di emergenza, come può essere per esempio uno stato di panico o di shock, non ha senso e non è di nessuna utilità limitarsi ad un'unica assunzione di 2 o 4 gocce.

Al contrario, l'assunzione andrà ripetuta con una frequenza di tempo molto ravvicinata, anche ogni 30 secondi o un minuto se necessario.

La frequenza di assunzione andrà poi diminuita al miglioramento dello stato fisico e psichico.

Per intenderci meglio, se ci si trova per esempio a vivere un'improvvisa crisi d'ansia, l'assunzione del rimedio dovrà essere inizialmente molto ravvicinata, ogni 30 secondi, ogni minuto, per poi rallentare via via che ci si sente meglio, ogni 5 minuti, ogni 15, per poi cessare l'assunzione al miglioramento del sintomo, che andrà poi successivamente trattato in modo più approfondito.

Il Rescue Remedy si utilizza puro direttamente dal flaconcino o diluito in acqua?

Anche in questo caso dipende dalla situazione: se non si ha la possibilità di poterlo utilizzare diluito in acqua, lo si assume puro.

Riprendendo l'esempio della crisi d'ansia, se capita fuori casa e si ha con sé il rimedio, lo si assumerà direttamente dal flaconcino; se invece succede a casa o al lavoro, è possibile diluire il rimedio in un bicchiere di acqua e bere piccoli sorsi con la medesima frequenza ravvicinata.

E' possibile utilizzare il Rescue remedy anche in maniera preventiva, come per esempio prima di affrontare un esame, un colloquio, o un qualsiasi evento importante che provoca agitazione e nervosismo.

Anche in questo caso la modalità è sempre la stessa, maggiore è la sensazione di disagio, maggiore dovrà essere la frequenza di assunzione del rimedio.

In via preventiva, se per esempio si deve affrontare un colloquio di lavoro che genera uno stato di agitazione, il giorno precedente al colloquio si potrà utilizzare il Rescue remedy in una bottiglietta di acqua da bere a piccoli sorsi durante la giornata. Il giorno stesso del colloquio si farà altrettanto.

Quante gocce?

Il numero delle gocce non è così rilevante, in quanto in floriterapia vige il principio dell'informazione: una goccia, due gocce, quattro o dieci, veicolano la stessa informazione. Pertanto non è il numero delle gocce a determinarne l'efficacia, ma l'informazione vibrazionale trasmessa all'acqua dal rimedio.

Considerando anche che se si è in uno stato di emergenza può diventare anche complicato contare le gocce.

Quindi riepilogando, per facilitare le cose, si può scegliere di utilizzare una dose standard di 2 gocce, sia che venga utilizzato il rimedio puro, sia che venga invece diluito in acqua.

Due gocce sono sufficienti ad informare l'acqua contenuta in un bicchiere o in una bottiglietta da 1/2 litro, ma se si pensa che una quantità maggiore sia più efficace (in realtà è solo per l'abitudine di paragonare il floriterapico al farmaco), si può tranquillamente aumentare il dosaggio a 4 gocce in un bicchiere di acqua e 10 gocce nella bottiglia.

Non c'è nessun pericolo di sovradosaggio, nè di effetti collaterali nell'utilizzo dei rimedi floreali.

Bach diceva: “La precisione non ha importanza, in quanto nessuno di questi rimedi può essere minimamente nocivo, nemmeno se assunto in grande quantità.”



“La precisione non ha importanza, in quanto nessuno di questi rimedi può essere minimamente nocivo, nemmeno se assunto in grande quantità.”

In sintesi

(dosaggio standard)

- 2 gocce in un bicchiere d'acqua da bere a piccoli sorsi nel giro di dieci minuti; ripetere in caso di necessità.
- Il rimedio può essere utilizzato anche puro, direttamente dalla bottiglietta, somministrando 2 gocce sotto la lingua e ripetendo la somministrazione più volte nell'arco di pochi minuti fino a ritrovare una sensazione di maggior equilibrio psicofisico.
- Quando invece si prevede un momento di particolare difficoltà, che comporta ansietà e timori, 2 gocce diluite in una piccola bottiglia di acqua da bere a piccoli sorsi durante la giornata, favorirà uno stato di tranquillità e di maggior equilibrio interiore.

Il formato spray

La differenza tra rimedio in gocce e rimedio in spray sta solo nella praticità di utilizzo.

E' sicuramente più comoda l'assunzione in spray rispetto a quella in gocce, soprattutto se ti trovi a dover far uso del rimedio quando sei fuori casa.

Vaporizzare il Rescue Remedy direttamente in bocca senza dover tirar fuori il contagocce e contare le gocce, è indubbiamente più pratico.

La facilità d'uso riguarda anche l'applicazione locale: vaporizzare il rimedio sulla parte del corpo da trattare è sicuramente più semplice e rapido che applicare le gocce o la crema e massaggiare.

Ricordo che anni fa mi fratturai un dito e utilizzai più volte il Rescue Remedy spray vaporizzandolo sopra il gesso, applicazione che non sarebbe stata possibile con il rimedio in crema (eh si, la sua azione è ugualmente efficace, in quanto agisce sul nostro campo energetico).

In sintesi

(formato spray)

- Una vaporizzazione direttamente in bocca, ripetendo la somministrazione a frequenza ravvicinata fino a miglioramento dello stato generale.
- Applicazione locale: una o più vaporizzazioni sulla parte da trattare, più volte al giorno, fino a miglioramento.

Rescue Remedy in crema

Il formato in crema viene preparato con l'aggiunta di Crab Apple, che ha un'azione disinfettante.

L'applicazione del Rescue Remedy in crema trova la sua efficacia in caso di:

- Ferite, contusioni, distorsioni, dolori, interventi chirurgici, tensioni, scottature, punture di insetto, prurito, dermatiti, allergie, ecc.
- Tensioni muscolari, mal di testa, dolori addominali, ecc.
- Ideale per massaggio su plesso solare o su punti riflessi (ansia, tensione, disturbi psicosomatici)



La crema andrà applicata più volte al giorno sulla parte da trattare, secondo necessità e secondo la gravità del sintomo.

L'applicazione locale in crema è anche utile in caso di tensione emotiva.

Hai presente quando senti quel nervosismo e quell'inquietudine a cui non sai dare la giusta motivazione?

In questo caso è utile porsi alcune domande:

- Questa tensione, dove la sento nel corpo?
- In quale punto del corpo ha origine?



E una volta che hai localizzato la parte del corpo che manifesta la tensione emotiva, applica la crema Rescue con un leggero massaggio.

Rescue Remedy in patch

(Auxilium Patch - Oti)

Ho trovato particolarmente utile questa forma di applicazione del Rescue Remedy in caso di utilizzo preventivo del rimedio o per i bambini.

Il formato in cerotto, da applicare sotto la clavicola sinistra, ha un rilascio continuo di Rescue Remedy di 24 ore.

Questo significa che applicando il cerotto, il rimedio viene assunto ininterrottamente per 24 ore, l'assorbimento avviene tramite pelle.



Utile per i bambini, per esempio quando iniziano la scuola materna nel periodo di inserimento, per favorire un distacco più sereno dalla madre, oppure nel periodo scolastico durante una verifica o situazioni particolarmente impegnative vissute con ansia dal bambino, il cerottino apporta l'azione del Rescue Remedy senza la necessità di ricordarsi di prendere le gocce o di bere dalla bottiglietta di acqua.

Utile anche per situazioni stressogene dei ragazzi o degli adulti, per esempio esami universitari, colloqui di lavoro, riunioni importanti, esibizioni in pubblico, ecc.

Anche in questi casi l'applicazione del cerottino permette l'azione del rimedio senza dover assumere le gocce (che durante un esame o un colloquio importante non sarebbe proprio il caso!)

In sintesi

(formato patch)

- Applicare il cerottino sotto la clavicola sinistra. L'azione del rimedio ha una durata di 24 ore circa.

Il Rescue Remedy vaporizzato nell'ambiente

Vaporizzare il Rescue Remedy nell'ambiente è utile quando si stanno vivendo situazioni molto difficili e altamente stressanti. Può essere per esempio un lutto, conflitti in famiglia o nell'ambiente lavorativo, momenti di sofferenza per una malattia, ecc.

Ho ricevuto testimonianze di allievi che hanno vaporizzato il Rescue Remedy in ospedale, nelle scuole materne, in uffici pubblici, con risultati molto efficaci in termini di più tranquillità e serenità.

Per vaporizzare il Rescue Remedy nell'ambiente non devi far altro che munirti di un vaporizzatore (le bottigliette da 50 ml per trasportare i liquidi in aereo vanno benissimo), riempirlo di acqua e aggiungerci 2 gocce di Rescue Remedy, dopodichè puoi vaporizzarlo nell'ambiente tutte le volte che ne senti la necessità.

Se lo desideri puoi anche aggiungere un olio essenziale della fragranza che preferisci, contribuirà a rendere la vaporizzazione più piacevole grazie alla sua profumazione e arricchirà il tuo spray con l'azione specifica dell'olio essenziale che sceglierai di inserire.

Il Rescue Remedy vaporizzato sull'aura

Questa modalità di utilizzo è utile soprattutto per i neonati, o quando per qualche motivo si è impossibilitati ad assumere il rimedio in gocce o in crema.

Anche in questo caso, come per l'utilizzo nell'ambiente, riempi un vaporizzatore di acqua e aggiungi 2 gocce di Rescue Remedy, se lo desideri anche qualche goccia di olio essenziale.

Il tuo spray è così pronto, lo puoi vaporizzare sulla tua aura o sull'aura della persona che necessita il trattamento tutte le volte che vuoi.



Domande frequenti

Ci sono controindicazioni all'utilizzo del Rescue Remedy?

Assolutamente no, non vi è alcuna controindicazione, nessun effetto collaterale, nè pericolo di sovradosaggio nell'utilizzo del Rescue Remedy (come anche per tutti i 38 Fiori di Bach).

Può essere utilizzato anche da bambini, donne in gravidanza e anziani?

Certamente, può essere tranquillamente utilizzato con lo stesso dosaggio anche per bambini molto piccoli, donne in gravidanza e anziani.

Può essere utilizzato se si stanno utilizzando farmaci o altri tipi di cure?

Può essere associato a qualsiasi altro sistema di cura, sia alla medicina allopatrica, sia a cure preventive e naturali, non andrà ad influire negativamente sulla cura, anzi, ne potenzierà l'effetto, in quanto favorendo un maggior equilibrio della persona favorirà il naturale processo di auto-guarigione.

Può essere utilizzato contemporaneamente in gocce e in crema?

Certo, con l'assunzione in gocce e l'applicazione locale della crema, l'efficacia del rimedio è maggiore.

Può dare assuefazione o dipendenza?

Il Rescue Remedy può essere assunto senza limiti per tutto il tempo necessario al miglioramento dello stato della persona, senza alcun rischio di assuefazione o dipendenza.

Si può inserire il Rescue Remedy in una composizione insieme ad altri rimedi floreali?

Si può fare, ma a mio avviso non è utile perchè perderebbe un pò della sua efficacia. Ricordati che il Rescue Remedy è il rimedio di emergenza e non è la cura.

Piuttosto, se ce n'è la necessità, trovo molto più utile aggiungere il Rescue Remedy a parte come supporto alla cura con la miscela personalizzata.

Ho trovato in commercio formulazioni di Rescue Remedy potenziate, sono più efficaci?

Personalmente io opto per la formulazione "originale". Il Rescue Remedy come rimedio unico con le sue specifiche indicazioni è quello originale, il resto è altra cosa.

Anche in questo caso preferisco utilizzare il Rescue Remedy a parte, in aggiunta alla composizione personalizzata di fiori specifici che servono in quel momento. Ho verificato che questa è la modalità più efficace.

Mi spiego meglio con un esempio: una delle formulazioni che si possono trovare in commercio è quella del "Rescue Remedy by Night" indicato per l'insonnia, in cui alla formula del Rescue è stato aggiunto White Chestnut che favorisce la tranquillità mentale. In questo caso, se il problema della difficoltà a prendere sonno è l'impossibilità di staccare la mente, sarà più utile assumere solamente White Chestnut, magari diluito in una tisana rilassante prima di andare a dormire. Allo stesso modo, se l'insonnia è causata dallo stress delle tante cose da fare, sarà più efficace utilizzare Vervain.

E l'argomento non si esaurisce qui...

Il Rescue Remedy è un' eccellente formula sintomatica per aiutarsi a stare meglio in innumerevoli situazioni complicate, offre sollievo e forza nei momenti più difficili, ma costituisce una soluzione momentanea in attesa di un trattamento più specifico con i Fiori di Bach.

Riguardo ai rimedi floreali Bach diceva: "tale è la loro semplicità che chiunque può trovare e preparare da solo le proprie medicine, guarendo se stesso e gli altri dalle malattie. Ed è stato dimostrato che, grazie a queste Divine Erbe, non solo gli ammalati vengono guariti, ma che la gioia, la felicità, la gentilezza e l'utilità entrano nelle vite di coloro che hanno partecipato della loro Virtù Guaritrice. Ciò che è necessario adesso, è che chi ha conoscenza di queste particolari Erbe vada in giro e ne insegni a tutti l'utilizzo".

Seguendo l'indicazione di Bach, da oltre 20 anni utilizzo la floriterapia per me stessa e nella mia professione e divulgo la conoscenza delle essenze floreali attraverso articoli, libri, corsi, conferenze.

Se desideri approfondire l'argomento, mi trovi qui:

www.danielagrossi.it



Daniela Grossi - Floriterapia&Psicologia



*Possano i rimedi floreali
aiutarti a far fiorire la tua vita!
Daniela*

www.danielagrossi.it