

ni che sembrano un po' lenti, il a quelli che, anche se brillanti, ratti e con la testa tra le nuvo- uelli che, invece, tendono a di- e faticano a trovare un proprio



metodo di studio, un rimedio di grande utilità è **Cerato**, che dà anche più fiducia in sé stessi (utile per questo scopo anche Larch, per i bambini che sembrano davvero mancare di autostima). E veniamo al momento della "resa dei conti", cioè verifiche ed esami: l'ansia da prestazione cresce nella misura in cui ci si sente sovraccarichi e si comincia a temere di non farcela; questo capita anche (e soprattutto!) agli ottimi studenti, che hanno tutte le capacità per riuscire ma ne dubitano momentaneamente e spesso sono troppo perfezionisti. Per loro il rimedio adatto è **Elm**. Se in più la preparazione dell'esame o della verifica diventa un pensiero fisso, che disturba la giornata dello studente influenzando magari anche il sonno o l'appetito, è necessario ricorrere a White Chestnut. Vediamo anche, a questo proposito, una formula per gli esami proposta da Orozco

QUALI BAMBINI?

de studioso Dietmar Krämer [2] lto occupato dei bambini e dei e possono essere utili per loro. interessante la divisione in diverse ie caratteriali, individuabili in base al rtamento, e relativi fiori di Bach che o riequilibrarle.

ra. I bambini hanno spesso delle ma quelli Mimulus si distinguono reagiscono con ipersensibilità moli esterni, agitandosi in modo no. Quelli invece che hanno paure li, legate al rimanere da soli o al anno bisogno di Aspen.

urezza. I bambini estremamente ati alla madre, che arrossiscono ente e si emozionano al punto da ica a parlare per l'emozione, hanno io di Larch. I bambini Gentian si ggiano per ogni piccola difficoltà e ono con estrema facilità. I bambini e incerti, che sfiniscono gli adulti ntinue domande, sono di base

so equilibrio interiore. Sembrano ci e incapaci di decidersi, ma di star fermi e spesso maldestri, ini Scleranthus. Quelli che invece no a volte definiti iperattivi, che ono gli altri con la loro vivacità no anche facilmente impazienti

e collerici, hanno bisogno di Impatiens. Sempre piacevoli a frequentarsi sono i bimbi Agrimony, che non drammatizzano mai e anzi tendono ad alleggerire la situazione, ma nascondono le proprie sofferenze e la notte possono bagnare il letto e soffrire di incubi.

4. Troppo bisogno d'amore. Distingueremo tra bambini Centaury, fin troppo disponibili, buoni e gentili, che accettano tutto per la paura di perdere l'approvazione altrui, e bambini Chicory, che non sanno stare da soli, chiedono molto a livello affettivo e si offendono facilmente. Senza poi dimenticare i bambini Heather, che cercano di essere sempre al centro dell'attenzione degli adulti, facendo i pagliacci o diventando anche insolenti, se non vengono ascoltati come desiderano.

5. Difficoltà di concentrazione. Si tratta fondamentalmente di bimbi sognatori, sempre dispersi nelle loro fantasie, frequentemente con mani e piedi freddi, spesso un po' smemorati: hanno bisogno di Clematis. Se invece sono un po' lenti, ma anche testardi e ostinati, se fanno tutto di malavoglia e si ritengono superiori ai rimproveri, a cui reagiscono allontanandosi, se fanno spesso errori di distrazione e non si concentrano, per loro ci vuole Chestnut Bud.

(1) che però afferma: "...non esiste una formula per gli esami che sia efficace in modo univoco, perché (...) in alcune persone prevale la paura, in altre la mancanza di adattabilità ai tempi di durata della prova, oppure la mente va in tilt, etc". In ogni caso, la formula è composta da

Rescue Remedy (per l'emergenza), **Walnut** (per l'adattamento), **Sweet Chestnut** (per l'angoscia), **Elm** (per lo straripamento di fronte alla responsabilità), **Scleranthus** (perché aiuta a prendere decisioni e a evitare che la mente vada in tilt), **Rock Rose** (per il panico e conseguente blocco). È consigliabile assumere 4 gocce ogni 2-3 ore, a partire da tre giorni prima dell'esame; a piacere durante l'esame stesso.

Affacciarsi all'adolescenza

Per concludere questo necessariamente breve excursus tra le possibili situazioni

6. Eccessiva pretesa su se stessi.

Sono intelligenti e vivaci i bimbi Vervain, che tendono a essere dei piccoli leader e a parlare in continuazione, spesso dimenticando il rispetto per gli altri; si tratta di bimbi eccellenti nelle cose che amano, ma altrettanto mediocri nelle altre. Una grande diffidenza caratterizza i bimbi Rock Water, soprattutto riguardo ai nuovi cibi, e la tendenza ad applicarsi a fondo e far propri i valori dei genitori. E che dire dei bambini Crab Apple? Molto meticolosi ma spesso in difficoltà col proprio corpo, non amano sporcarsi e vogliono che il proprio mondo sia sempre ben organizzato.

7. Ostinazione e prepotenza. I bambini prepotenti, che vengono facilmente alle mani, con accessi di collera contro persone e oggetti, si riequilibrano con Vine. Quelli che invece dimostrano soprattutto invidia e gelosia verso i compagni e tendono a essere irritabili e di cattivo umore (i classici "bastian contrario") per cercare di manipolare gli altri verso i propri obiettivi, hanno bisogno di Holly. Water Violet è invece il fiore caratteriale dei bimbi orgogliosi, un po' chiusi in sé stessi, che reagiscono con arroganza ai rimproveri e tendono a stare con pochi amici.

FRATELLI E GEMELLI

Nell'universo dei bambini, molte diverse dinamiche si instaurano tra fratelli, a seconda se si tratta di primogeniti, figli "di mezzo" o figli minori.

I maggiori si trovano spesso in posizione di critica verso i fratellini (Beech), che a volte possono tendere a voler dominare (Vine). Soprattutto se sono stati figli unici a lungo, si scatenano facilmente delle gelosie (Holly) o si può manifestare la tendenza a voler essere al centro dell'attenzione (Heather) o a sentirsi ingiustamente vittime delle situazioni (Willow).

In altri casi, i figli maggiori sentono un'eccessiva responsabilità (Oak) o un'invasione del proprio spazio che non riescono a contrastare, perché non hanno un carattere abbastanza forte (Centaury). I figli minori, dal canto loro, sono quelli che più spesso hanno bisogno di Red Chestnut, per la tendenza a rimanere lungamente attaccati ai genitori.

Se faticano a "crescere", quasi volessero rimanere fermi a un'infanzia dorata, potranno avere bisogno di Honeysuckle (ciò vale ovviamente per ogni bambino, anche se non è figlio minore!).

Se tendono a porsi al centro dell'attenzione, consiglieremo loro Heather mentre, se tenderanno a tiranneggiare gli altri, ci vorrà Vine. Parlando dei figli unici, le tematiche sono spesso legate all'eccesso di attenzioni che portano a manifestare un certo egocentrismo (Heather), un eccessivo attaccamento ai genitori (Red Chestnut), un'esigenza affettiva (Chicory) e, nella pubertà, una ribellione che non riesce a

esprimersi bene (Holly). Lo stesso vale per gli ex figli unici, cioè i figli di famiglie ricostituite: quando papà o mamma (o entrambi), in seguito a una separazione, trovano un nuovo partner magari con figli, si tratta di un'esperienza spesso molto bella e arricchente per i bambini, che può però dare anche dei problemi.

Ritorniamo allora a considerare le problematiche di gelosia e soprattutto l'utilizzo di Walnut, che aiuta ad adattarsi al cambiamento che c'è stato. E i figli di mezzo? Spesso non denotano problemi: si adattano a tutto... anche troppo! Verifichiamo allora che non nascondano le sofferenze dietro una facciata di circostanza (Agrimony) o che non siano troppo adattabili (Centaury).

Un capitolo a parte è quello dei gemelli: da un lato uguali e unitissimi, dall'altro spesso apertamente in conflitto per un disperato bisogno di differenziarsi.

Una prima considerazione, riguardo ai fiori di Bach, è che molto spesso uno dei gemelli ha bisogno di fiori per rinforzare la personalità (come Centaury, Cerato, Mimulus, Larch...), mentre l'altro tende a richiedere fiori che l'aiutino a trovare limiti e confini (come Holly, Vine, Beech...). Altri rimedi utili per questi bambini possono essere Scleranthus (per trovare un equilibrio fra due opposti) e Red Chestnut (per favorire l'individuazione). E per i loro genitori, frequentemente stanchi e sovraccarichi per il doppio lavoro che l'aver dei gemelli comporta, saranno preziosi rimedi come Elm (per il sovraccarico), Olive (per la stanchezza fisica), Hornbeam (per il peso della routine).

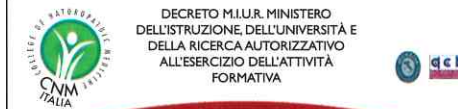
legate ai bambini, facciamo un accenno all'adolescenza, tanto più che questa fase sembra essere diventata oggi sempre più precoce. Il bambino/ragazzo si trasforma, sembra improvvisamente apatico e non più interessato a nulla di tutto ciò che prima gli piaceva? Può aver bisogno di **Hornbeam**, per combattere il senso di routine, o **Wild Rose**, se è davvero apatico. Per il ragazzo che critica tutto e tutti, un buon aiuto può essere Beech. Consideriamo però che alla base c'è certamente una grande insicurezza (Larch) e difficoltà a essere in armonia con il proprio corpo che si trasforma (Crab Apple) in un periodo caratterizzato da un cambiamento davvero continuo (Walnut). Ancora una volta, è interessante la formula che Orozco (1)

consiglia di prendere da 4 a 6 volte al giorno, 4 gocce per volta: **Walnut** (adattamento al cambiamento), **Scleranthus** (instabilità emozionale), **Holly** (emozioni e sentimenti "caldi"), **Crab Apple** (eccessiva preoccupazione per la propria immagine fisica), **Vervain** (espressione emozionale esagerata, fondamentalismo), **Beech** (intolleranza, critica verso i genitori).

Bibliografia

- Orozco, R., Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach, Centro di Benessere Psicofisico, Rivarolo Canavese (TO)
- Krämer, D., Nuovi Orizzonti con i Fiori di Bach, Volume 1° e successivi, 1998, Ed. Mediterranee, Roma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DECRETO M.I.U.R. MINISTERO DELL'ISTRUZIONE, DELL'UNIVERSITÀ E DELLA RICERCA AUTORIZZATIVO ALL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITÀ FORMATIVA

Percorsi Formativi di qualificazione e specializzazione nelle DISCIPLINE BIONATURALI E DEL BENESSERE Innovative figure professionali

FOOD & SUPPLEMENT COOKING ACADEMY

Diploma "Nutritional Cooking Consultant"
Sede: Padova e Roma - 7 weekend-moduli online
Un corso di alta innovazione e qualificazione per appassionati di alimentazione, nutrizione e cucina con la docenza di affermati Medici nutrizionisti e abilissimi Chef. Giornate di approfondimento della tematica scientifica nutrizionale e della correlazione con l'integrazione alimentare considerando le specifiche esigenze delle persone nelle varie fasi della vita. Presentazione degli ingredienti, dei menù, della loro preparazione con showcooking e degustazione dei piatti. www.foodandsupplementcookingacademy.com

NUTRITIONAL SPORT CONSULTANT

Diploma "Nutritional Sport Consultant"
Sede: Padova e Roma - 7 weekend-moduli online
Innovativo percorso per la formazione di una nuova figura professionale nel panorama italiano con approfondite competenze relative alla nutrizione e all'integrazione nell'ambito sportivo. Il corso analizza protocolli pratici per le varie tipologie di attività sportiva nella fisiologia del soggetto in salute. CNM Italia, College of Naturopathic Medicine, sede italiana CNM UK con sede centrale a Londra, e F.I.F., Federazione Italiana Fitness, promuovono questo innovativo corso. www.nutritionalsportconsultant.com

FLOWER ESSENCES CONSULTANT

Diploma "Flower Essences Consultant"
5 weekend - moduli online
Le basi della Floriterapia con specializzazione nella Floriterapia Australiana. I rimedi floreali rappresentano efficaci modalità di sostegno bioenergetico per chi avverte squilibri e disagi emozionali. Gli Australian Bush Flowers, provenienti dal continente più antico del mondo ed energeticamente molto attivi, rappresentano rimedi floreali adeguati e specifici per le problematiche del terzo millennio.

NATUROPATHY

Diploma "Naturopath" Sede: Padova
17 weekend-moduli online
Percorso formativo secondo le linee guida dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Indirizzo Nutrizionale. La Naturopatia è la disciplina che studia i disequilibri dell'uomo, consente di ottenere una visione di insieme, mente-psiche-soma, con lo scopo principale di normalizzare un equilibrio frequentemente alterato per cause diverse quali: l'inquinamento, lo stress, le intossicazioni e abitudini di vita che i ritmi incalzanti della società spesso impongono.

NUTRITIONAL CONSULTANT

Diploma "Nutritional Consultant"
Sede: Padova - 8 weekend-moduli online
Il ruolo dei vari nutrienti nell'organismo e l'integrazione ottimale per il benessere della persona. Il corso è rivolto a tutti coloro i quali desiderano approfondire la propria conoscenza rispetto ai principi alimentari, all'integrazione più opportuna nelle varie fasce d'età e nelle diverse condizioni fisiche. Verranno analizzati innumerevoli protocolli applicativi per i piccoli disturbi e per favorire la corretta fisiologia umana.

Alcuni weekend possono essere frequentati singolarmente. Crediti ECM se richiesti.

CNM ITALIA www.cnmitalia.com
Via Prima Strada, 23/3 - 35129 Padova
Tel. 049.9080654 Fax 049.8898924
info@cnmitalia.com