Mara Granzotto

I RIMEDI FLOREALI ITALIANI

33 nuove essenze terapeutiche da preparare in casa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

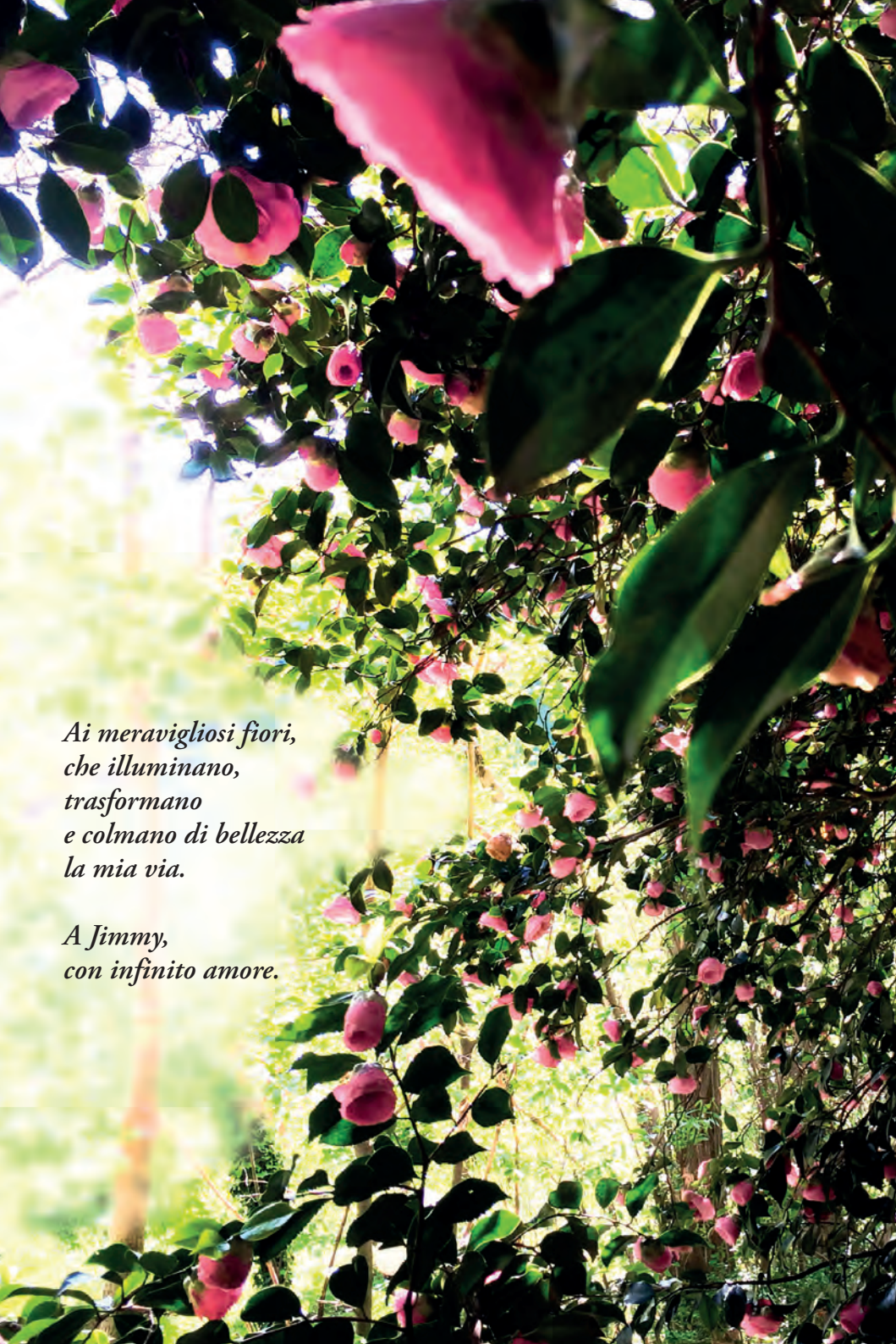
Premessa 9
Prefazione.....11
Introduzione 13
Come utilizzare il libro 19
Metodo di preparazione delle "madri" o "fiori puri" 21
Sintomi, rimedi, corrispondenze e meridiani 26

Schede monografiche dei 33 rimedi

Acqua di Madre Terra 38
Acqua Lunare 40
Acqua Solare 42
Achillea bianca 44
Alchemilla.....46
Armeria 48
Arnica 50
Bistorta 52
Borragine.....54
Cavolfiore.....56

Erica 59
Facelia 62
Garofanino 64
Genzianella 66
Ginestrino 68
Ibisco 70
Iperico 73
Nigritella 76
Nontiscordardimé 79
Orchidea latifolia 82
Ortensia 84
Ortica 86
Passiflora 89
Pruno 92
Raponzolo o ajucca 94
Rosmarino 96
Semprevivo 98
Silene 100
Silene bubbolina 102
Stella alpina 104
Tarassaco 106
Timo serpillo 108
Zucca 110

Appendici 113
Lo yin e lo yang 114
I meridiani 117
La legge dei 5 movimenti (Wuxing) 118
Jing, l'Essenza 122
I Chakra 123
Glossario 129
Bibliografia 133
Contatti per approfondimenti 135
I collaboratori 136
Ringraziamenti 137
Note biografiche sull'autrice 139



Ai meravigliosi fiori,
che illuminano,
trasformano
e colmano di bellezza
la mia via.

A Jimmy,
con infinito amore.

Premessa

"Io trasmetto, non invento nulla".

— Confucio

Il mio contributo al mondo della floriterapia è dato dalla ricerca, dall'uso e dalla sperimentazione di un set di fiori italiani principalmente autoctoni e dalla trasmissione, l'organizzazione delle informazioni acquisite grazie alla collaborazione di altre qualificate persone.

Il nucleo fondamentale del testo risiede essenzialmente in due principi: il primo è la modalità di produzione, che prevede il rispetto totale della pianta, il secondo è la possibilità di autoprodurre e scegliere da sé le piante idonee per creare i propri rimedi.

Questo libro non intende certo sostituire o sovrapporsi al magnifico e straordinario lavoro fatto dallo scopritore della floriterapia, il dott. Edward Bach, e alle molte pubblicazioni che permettono lo studio e l'utilizzo della terapia dei fiori inglesi. Nasce invece dalla volontà di diffondere ulteriormente le potenzialità armonizzanti e riequilibratrici dei rimedi vibrazionali, suggerendo però una nuova modalità atta a proteggere e rispettare totalmente la flora utilizzata per la produzione. Infatti, a differenza del metodo bachiano, qui si propone un procedimento, sviluppato da Andreas Korte negli anni Ottanta, che non prevede di recidere nessuna pianta o raccogliere nessun fiore. Il tutto quindi viene eseguito

nel totale rispetto della vita.

Esistono, oltre ai 38 fiori inglesi, molte altre produzioni e la maggior parte prevede l'utilizzo di flora delle proprie zone: i fiori californiani, le Australian Living Essence, i fiori himalayani, i fiori francesi Deva, i fiori italiani Flos Animi ecc., mentre alcuni set come i fiori alaskani, i Korte PHI, i fiori australiani Bush utilizzano anche altri elementi, come le pietre preziose e le gemme, i minerali, delle acque o terre particolari.

In questo manuale sono presenti 30 fiori e 3 acque speciali; alcune di queste essenze si trovano anche in altri set sopracitati, ma questo non è certo un limite, anzi sicuramente è una conferma che, attraverso percorsi e metodi diversi, l'essere umano giunge a sentire e scoprire la potenza risanatrice insita nella natura. I rimedi prodotti in luoghi e nazioni diverse hanno ugualmente dimostrato analogie nel campo d'impiego; sicuramente alcune delle differenze tra quelli qui presentati sono principalmente dovute al particolare processo di produzione, che coinvolge oltre al fiore anche parte del contesto in cui esso vive, che viene parzialmente "registrato" e trasmesso al rimedio (dato che la pianta, non essendo raccolta, vi rimane collegata attraverso le radici).

Spero che questa ricerca possa essere spunto e guida per tutti quelli che credono e che, come me, condividono il pensiero di Bach.

"E rendiamo sempre grazie a Dio che,
nel Suo Amore per noi, ha posto le erbe nei campi
per la nostra guarigione".

— Edward Bach, *Libera te stesso*

Prefazione

Sono onorato di poter scrivere questa prefazione al libro di Mara. Quando mi ha parlato dei *suoi* fiori, ho sentito subito gioia nel mio cuore. Il suo lavoro, impresso in questo volume, è una ricerca che dura da molti anni e che prende oggi la via del pubblico per il solo fatto che ritiene di aver messo insieme la maggior parte dei tasselli della sua idea.

E, in effetti, lei è una persona molto attenta e scrupolosa, si informa, sperimenta e chiede collaborazione, al fine di verificare le proprie intuizioni e conoscenze.

Infine, l'averli provati e testati mi ha fatto capire quanto possano essere di aiuto nella nostra epoca così difficile e incerta.

Sono certo che sarà un ottimo "testo-guida" alla floriterapia italiana, utile ai terapeuti ma anche a chi vuole essere di aiuto a se stesso e ai propri cari.

Mi sento di dire che questo libro è proprio come Mara: chiaro, ricco d'informazioni, intelligente e gentile.

Grazie Mara!

Dott. Fausto Nicolli D.O.
Osteopata, Docente di Kinesiologia,
Terapie Manuali e Arti Marziali Interne

"Per abbattere l'ignoranza, non dobbiamo temere di fare delle esperienze ma, con la mente sveglia e con le orecchie e gli occhi ben aperti, dovremmo assimilare ogni minima particella di conoscenza che possiamo ottenere. (...) Dovremmo sempre essere pronti ad ampliare la nostra mente e a respingere vecchie idee, per quanto profondamente radicate possano essere, se una più vasta esperienza ci rivelerà una verità più certa".

— **Edward Bach, Guarire se stessi**

Introduzione

Questo libro nasce con l'intento di essere una piccola guida alla floriterapia italiana, utile al riconoscimento, alla preparazione e all'utilizzo dei meravigliosi fiori presenti nel nostro territorio. In modo semplice verrà spiegato come autoprodurre dei rimedi floriterapici atti a migliorare gli aspetti emozionali, psicologici e fisici dei fruitori.

Si parla quindi di floriterapia, che è fondamentalmente diversa dalla fitoterapia e dall'erboristeria (più in generale) perché queste ultime curano sì problematiche fisiche e psicologiche, ma attraverso le parti fisiche della pianta, cioè i principi attivi contenuti in essa. Mentre la floriterapia, così come concepita nel secolo scorso dal dottor Edward Bach, prevede l'utilizzo della parte energetica, della vibrazione: "La vita della pianta è concentrata nel fiore, poiché esso contiene il seme potenziale".

Bach sosteneva che questa forma di terapia doveva essere semplice e accessibile a tutti, in quanto secondo lui chiunque ha le potenzialità e le sensibilità necessarie per effettuare autodiagnosi e autopratica. Affermava inoltre che la terapia dovesse avere carattere preventivo.

La parte energetica o la vibrazione del fiore sono termini di uso corrente per chi ha già utilizzato i famosi 38 fiori inglesi, scoperti negli anni Trenta del Novecento appunto dal dott. Bach, il quale vedeva essenzialmente la malattia come un disequilibrio tra l'anima e la propria realizzazione. Di conseguenza, uno sta-

to di malessere o il manifestarsi della malattia è da ritenersi il "campanello d'allarme" che fa intendere che non si sta seguendo la propria "vera natura" e quindi probabilmente c'è da rivedere qualcosa nella vita che si sta vivendo. E dunque, la psiche e l'atteggiamento mentale e spirituale del soggetto sarebbero responsabili di aprire la porta alla malattia. Essa però non è da considerarsi il *nemico* da combattere, ma qualcosa che viene in aiuto, e quindi è necessario comprenderne il messaggio per riuscire a "lasciarla andare". Guarire non significa combattere e neppure eliminare un problema, bensì superarlo.

Questo pensiero oggigiorno è condiviso da molte delle discipline olistiche, soprattutto da quelle provenienti dalla tradizione orientale, che da sempre riconoscono l'importanza della totalità del soggetto, compresa quindi anche la parte "non visibile" ma energetica della persona.

Anche nell'universo tutto è energia ed emette un campo elettromagnetico, tutto è in risonanza e può essere influenzato dall'osservatore, come ampiamente dimostrato dalla fisica quantistica. Questo recente e nuovo paradigma significa in pratica che gli esseri umani interagiscono con il mondo materiale – piante, oggetti, altre persone – anche attraverso il proprio campo energetico, di cui tutto è permeato.

È basilare questo concetto per comprendere una delle parti più importanti che troverete all'interno di questa guida, ossia la modalità di produzione dei rimedi floreali. Infatti, a differenza del metodo già diffuso da Bach (che potete trovare in molte pubblicazioni), la novità è che per produrre i "vostri" rimedi non sarà necessario togliere la vita a nessun fiore. I fiori non vengono più recisi e non si taglia nessuna parte della pianta; in pratica, non vi è nessun atto che potrebbe spaventare o deturpare il soggetto scelto per creare il rimedio. La pianta quindi non soffre e rimane collegata con le proprie radici, ed energeticamente, alla Madre

Terra e all'ambiente circostante. L'essenza e la vibrazione vengono trasmesse e registrate dall'acqua attraverso la vicinanza e l'utilizzo di un particolare contenitore: un geode che concentra l'azione dei raggi solari.

Fondamentale nel processo di creazione dei rimedi è inoltre l'acqua, il bene più prezioso della terra, che è chiamata infatti anche pianeta d'acqua, dato che l'elemento ricopre il 70% della sua superficie, la stessa proporzione presente in un corpo umano. Il dott. Masaru Emoto (1943-2014), scienziato giapponese, è riuscito a mettere a punto una tecnica per esaminare al microscopio e fotografare i cristalli che si formano durante il congelamento di diversi tipi di acqua, come quella del rubinetto di diverse città, l'acqua proveniente da sorgenti, laghi, paludi, ghiacciai di varie parti del mondo. Ogni cristallo d'acqua porta in sé un'informazione, più precisamente la sua forma, ossia la geometria del cristallo è l'informazione stessa. Gli venne poi l'idea di esporre dell'acqua alle vibrazioni della musica, di parole sia scritte che dette e anche a delle immagini. Si è visto che i cristalli dell'acqua trattata mutano di struttura: i cristalli assumerebbero una forma armonicamente simmetrica con vibrazioni positive (concetti e musica), mentre con vibrazioni negative (rumori e parole aggressive) la forma diventa caotica e disordinata. Un esempio straordinario è dato dalle immagini relative al canto dei monaci, che ha modificato radicalmente l'aspetto della stessa acqua, fotografata quindi prima e dopo il canto e, addirittura, un'immagine fotografica posta nelle vicinanze del contenitore d'acqua ne ha influenzato e trasformato la forma (invito il lettore a ricercare queste immagini su internet per comprendere meglio). È quindi visivamente riscontrabile dalle fotografie dei cristalli di Emoto che "l'osservatore modifica l'oggetto osservato", ossia attraverso ciò che si dice, ciò che si scrive, ciò che si prova si emette una vibrazione e questa anche se invisibile influenza e modifica la struttura ricevente, nel suddetto caso l'acqua.

L'acqua è dunque in grado di modificarsi ed essere veicolo, quindi portatrice, di "messaggi" e dotata di "memoria". Questo significa che anche il corpo umano, che è formato per il 70% da acqua, è sensibile alle influenze delle vibrazioni e anche che i rimedi floreali, costituiti principalmente d'acqua, possono essere creati con la pura vibrazione della pianta, avvicinandosi a essa e senza quindi la necessità di recidere il fiore.

Per la produzione del rimedio è comunque necessario seguire alcune importanti indicazioni: essere nell'ambiente idoneo e con la predisposizione d'animo giusta, avvicinarsi al fiore scelto con il geode riempito d'acqua viva, essere sereni e in armonia e chiedere con intenzione chiara e gentile alla pianta di rilasciare e trasmettere il suo "messaggio" o "vibrazione" all'acqua (questa parte è spiegata in modo dettagliato nel capitolo relativo al metodo di preparazione).

Il rimedio floreale così prodotto è dunque acqua con "messaggio" del fiore, cioè ha al suo interno la vibrazione della pianta. Quindi, assumendolo la vibrazione viene trasmessa al corpo umano e l'acqua contenuta in esso entra in risonanza con la vibrazione del fiore.

All'interno di questa guida incontrerete 30 fiori tra autoctoni e non, e 3 acque speciali, come a me piace definirle, ossia non create con l'ausilio di piante. La selezione di quali piante utilizzare non è stata una decisione avvenuta a priori, ma sono questi i primi "fiori" che ho conosciuto, prima ancora di quelli di Bach, grazie a una produzione casalinga realizzata dal mio insegnante di fitoterapia.

Io non ho la certezza e le capacità per poter affermare che dopo l'assunzione del rimedio l'aura, ossia il corpo energetico della persona, cambia visivamente, anche se credo di sì, ma posso di certo testimoniare che, se assunti, questi rimedi provocano un cambiamento... un dolce e delicato *tocco,* un messaggio, che la nostra

anima avverte. Poi sta a noi voler ascoltarlo e farne "buon uso".

Grazie a questo manuale imparerete a produrre e scegliere i vostri fiori. Infatti, come potrete constatare addentrandovi nel vivo del testo, condivido pienamente e diffondo l'idea della "dottrina dei segni" suggerita dal medico, alchimista e astrologo Paracelso nel XVI secolo, dove essenzialmente si esprime il concetto che tutti i fiori e le piante recano nella loro forma, struttura e modalità di esistenza, le informazioni su quali siano i loro possibili impieghi ai fini terapeutici.

Sono state perciò inserite nelle singole schede dei rimedi anche le descrizioni delle piante, oltre che i loro messaggi, perché probabilmente esse hanno sicuramente molto altro da dire e magari il lettore riuscirà a intuire anche altri usi qui non descritti. Ma per far ciò è importante prima di tutto voler cercare le piante: individuarle e osservarle, riconoscere e percepire le loro abitudini e il loro carattere, entrare in sintonia con loro, per poi infine comprendere ciò che possono fare attraverso la loro vibrazione.

I messaggi del mondo vegetale non sono però da ricercare interrogandosi solo con la logica della mente, ma anzi, si possono più facilmente percepire osservando e ascoltando con il "cuore aperto" il dialogo silenzioso di queste stupende creature che allietano con il loro delizioso profumo e la loro straordinaria bellezza la nostra esistenza in questo pianeta.

Concludo, con l'augurio che quanto scritto in questa introduzione non risulti ostico per il lettore; nel caso sia attratto dagli argomenti sopracitati, troverà un mondo di pubblicazioni e articoli a riguardo che gli permetterà di approfondire in modo più appropriato e personale le sue curiosità. Allego in fondo qualche approfondimento e una breve bibliografia.

Come utilizzare il libro

Troverete inizialmente la parte pratica, che fornisce tutte le indicazioni per l'autoproduzione casalinga dei rimedi e le modalità di assunzione degli stessi.

Successivamente vi è una tabella con le fotografie e le parole chiave dei "fiori", utile per l'individuazione veloce del rimedio, da usare con eventuali modalità di test conosciute dal lettore (per esempio pendolino, kinesiologia, Pranic Healing, radiestesia ecc.). La tabella comprende anche una sezione riassuntiva, che permette la ricerca del rimedio attraverso sintomi, stati emozionali negativi, archetipi, corrispettivi di Bach, meridiani.

La parte centrale del libro è costituita dalle singole schede monografiche sui "fiori", che danno brevi nozioni botaniche (nome, habitat, caratteristiche del fiore), per soffermarsi poi su varie voci: messaggio del fiore, parole chiave, sintomi, archetipi, adatto a, come agisce, effetto, trasformazione, corrispettivi di Bach, stati emozionali negativi, meridiani, fisico, caratteristiche e disturbi che permettono di capire quale sia più idoneo da produrre e assumere.

Troverete in fondo al libro delle appendici con approfondimenti legati alla medicina tradizionale cinese (MTC) e ai Chakra, e un glossario.