

---

# IL RIMEDIO DI SOCCORSO DEI FIORI DI BACH

---

**conoscerlo per  
usarlo**

---

Cristina Irrera

---

Ancora prima di completare il sito [www.lebuonevibrazioni.it](http://www.lebuonevibrazioni.it) avevo già chiaro **che** il mio primo regalo poteva essere solo questo!

E' facile capire i motivi della scelta.

- \* Il Rimedio di Soccorso è in assoluto il rimedio più conosciuto ed impiegato del repertorio di Bach.
- \* E' molto semplice da usare.
- \* Non ha controindicazioni.
- \* Trovandolo efficace, può rappresentare il primo passo per conoscere in maniera più approfondita i Fiori di Bach, sia attraverso letture, che consulenza o corsi. In altre parole, può diventare l'apripista verso il favoloso mondo dei Fiori di Bach.

### Un nome che genera un pizzico di confusione ...

Moltissime persone identificano il Rimedio di Soccorso con il flaconcino della foto qui sotto e lo conoscono come Rescue Remedy (in italiano Rimedio di Soccorso). Questo perché Rescue Remedy è stato così venduto da diventare famoso in tutto il mondo.



In verità, **Rescue Remedy®** è un **marchio registrato** dalla società inglese Nelsons che produce Fiori di Bach (con l'etichetta Bach Originals) dagli anni Trenta del secolo scorso e con cui Bach stesso collaborava. In Italia, il Rescue Remedy® è venduto principalmente nelle farmacie, in alcune erboristerie (e on line). Le altre case produttrici di Fiori di Bach hanno dovuto inventare diciture diverse per indicare i propri rimedi di soccorso e quindi esistono l'Estratto Universale di Di Leo, il 5 Flowers di Healing Herbs, il Recovery Remedy di Ainsworth, ecc. Si tratta sempre dello stesso prodotto, con la stessa identica composizione, solo obbligatoriamente non può chiamarsi Rescue Remedy.

Perciò, non stupitevi quando chiedendo rescue remedy in farmacia o erboristeria vi potranno proporre un flaconcino differente da quello della foto. Se invece volete proprio quello lì, dovete specificare che desiderate il Rescue Remedy originale, quello con l'etichetta gialla, per intenderci!

### Un po' di storia ...

La maggior parte ignora che il Rimedio di Soccorso è in realtà un rimedio composto, ovvero **una miscela di 5 Fiori di Bach**. Fu creato da Bach nel 1933, quando aveva già scoperto la maggior parte dei suoi rimedi. Una delle prime volte ad essere impiegato, fu con un marinaio reduce da naufragio. L'aneddoto racconta che l'uomo avesse rischiato di morire in mare e che una volta portato in salvo sulla riva, fosse assai malconcio. Bach volle strofinargli alcune gocce del Rimedio di Soccorso sulle tempie e sui polsi, ed il marinaio si ristabilì talmente in fretta da volersi fumare una sigaretta.

## Composizione del Rimedio di Soccorso

Il Rimedio di Soccorso è una miscela di 5 rimedi che agiscono in splendida sinergia. Ognuno dei cinque contribuisce, con una sua specificità, all'azione finale del Rimedio di Soccorso. Ognuno preso singolarmente, e non nella formula Rimedio di Soccorso, ha molteplici indicazioni, che non si avvertono però così distintamente nella formula combinata.

Di ciascuno dei cinque rimedi, ho indicato lo stato emotivo negativo e come viene equilibrato positivamente dall'azione del Fiore.

1. **Star of Bethlehem** (*Ornithogallum Umbellatum*): shock/trauma → integrazione e superamento del trauma, serenità, presenza.



2. **Rock Rose** (*Helianthemum Mummularium*): terrore, panico → coraggio, calma nel fronteggiare il proprio panico, forza.



3. **Cherry Plum** (*Mirabolano*): paura di perdere il controllo delle proprie emozioni//pensieri/reazioni/; sensazione di essere sul punto di esplodere; tensione forte → contenimento, padronanza, serenità.



4. **Impatiens** (*Balsamina Glandulifera*): agitazione, nervosismo → calma, distensione.



5. **Clematis** (*Clematis Vitalba*): obnubilamento, scollegamento → presenza mentale e fisica.



### Quando usare Rimedio di Soccorso

Come indica il nome stesso, il Rimedio di Soccorso si può usare ogni qual volta ci sentiamo emotivamente destabilizzati (con una certa intensità), in crisi. Il rimedio ci aiuterà a recuperare equilibrio e centratura, ovvero calma, serenità, presenza, lucidità.

Più avanti, una lista esemplificativa di situazioni in cui il Rimedio di Soccorso si è dimostrato molto utile. L'indicazione più importante da tenere presente è però sempre la nostra percezione soggettiva. Quello che per una persona può essere molto stressante, per un'altra potrebbe non esserlo affatto e viceversa. Se in una situazione X mi sento in crisi, questa è l'indicazione da ascoltare per prendere il Rimedio di Soccorso. La lista che segue elenca una serie di situazioni, per molti oggettivamente stressanti, ma in ogni caso, il nostro focus deve rimanere sulla **percezione personale**.

- Stress, a prescindere dalle cause;
- Prima di una prova/prestazione;
- Prima di una discussione/confronto che ci crea agitazione;
- Dopo aver ricevuto cattive notizie/notizie scioccanti;
- Crisi personali;
- Separazioni affettive;
- Liti, discussioni accese;
- Prima di visite mediche;
- Prima di parlare in pubblico;
- Dopo un incidente (in cui siamo stati coinvolti o a cui abbiamo assistito);

- Prima e durante i viaggi in aereo;
- Dopo un qualunque evento stressante, per recuperare l'equilibrio;
- Durante la crisi acuta di una qualsiasi patologia;
- Appena avvertiamo i segnali di un imminente attacco di ansia o panico;
- Durante un attacco di ansia o panico;
- In uno stato di malessere fisico;
- In caso di grande spossatezza;
- Prima e durante una visita veterinaria (sia per noi che per l'animale);
- Ansia da matrimonio;
- Lutti, funerali;
- ...

### **Perché il Rimedio di Soccorso è così efficace, in tempi brevi?**

Perché i 5 rimedi che lo compongono riguardano stati emotivi intensi, facilmente percepibili e molto disturbanti. Ecco perché il sollievo che avvertiamo assumendo il Rimedio di Soccorso è rapido ed evidente.

Perché in tutte le situazioni sopraelencate, e più in generale, quando siamo in un momento di **crisi emotiva e/o fisica**, almeno uno dei cinque stati emotivi su cui interviene il Rimedio di Soccorso è coinvolto. Ad esempio, durante lo stress causato dal traffico, è facile ipotizzare che la maggior parte di noi non si senta traumatizzata, né terrorizzata e neppure obnubilata, ma agitata, nervosa, o addirittura sul punto di dare in escandescenze, sì. Ecco che due dei cinque rimedi che compongono il Rimedio di Soccorso intervengono ad equilibrare quel tipo di stress.

Attenzione però, perché il Rimedio di Soccorso **non è una panacea!** Si dimostrerà efficace solo seguendo l'indicazione corretta: **crisi, destabilizzazione emotiva (e/o fisica) di una certa intensità.**

### **Come usare il Rimedio di Soccorso**

- \* L'indicazione di base è di **4 gocce direttamente dal flaconcino sulla lingua.**
- \* Se abbiamo a portata di mano **mezzo bicchiere d'acqua** possiamo diluirvi le 4 gocce (la maggiore diluizione non compromette l'effetto) e bere un piccolo sorso alla volta ripetendo l'assunzione a nostra discrezione. All'inizio, ad intervalli di tempo ravvicinati (anche ogni pochi minuti), che diraderemo avvertendo il miglioramento. Smettiamo l'assunzione quando ci sentiremo di nuovo sufficientemente centrati. L'auto somministrazione, piuttosto che una posologia rigida e prestabilita, ci aiuta a sviluppare la capacità di sentirci e di discernere cosa va bene per noi stessi. In definitiva, alleniamo la capacità di prenderci cura del nostro stato emotivo, autonomamente.
- \* Il Rimedio di Soccorso può essere inserito (sempre le solite 4 gocce), **in una miscela di trattamento** composta da vari rimedi, contando come un **unico rimedio** (e non 5!) nel caso in cui si reputi necessario agire contemporaneamente, oltre che sullo stato di crisi, anche su altri aspetti emotivi. In questo caso, l'assunzione è di 4 gocce dal flaconcino di trattamento per almeno 4 volte al giorno. Si tratta della posologia standard

consigliata, ed anche questa può subire delle variazioni (fino a 5-6 e più volte al giorno, oppure essere ridotta a 3).

- \* In casi particolari, ad esempio se la persona fosse svenuta o semi-cosciente, alcune gocce di Rimedio di Soccorso possono essere **frizionate sui punti di pulsazione**: tempie, polsi o collo.

## Per chi è indicato?

Ognuno di noi può avere bisogno del Rimedio di Soccorso. Non penso di esagerare affermando che una boccettina di Rimedio di Soccorso dovrebbe essere sempre nella nostra borsa (esiste anche nella versione spray, per alcuni più pratica), o comunque a portata di mano.

Le persone più sensibili, più impressionabili e timorose, così come i collerici, gli agitati, quelli che perdono facilmente la testa, dando in escandescenze, possono avere bisogno di Rimedio di Soccorso più spesso degli altri e ricavarne un grande beneficio.

## Il Rimedio di Soccorso in crema

Il Rimedio di Soccorso esiste anche in crema. La versione in crema fu inventata da Nora Weeks, fedele assistente del Dottor Bach, e non da lui. La Weeks, con acutezza, pensò che in moltissime situazioni, il semplice gesto di massaggiarsi rappresentasse di per sé un gran sollievo. Aveva perfettamente ragione. Le possibilità di applicazione del Rimedio di Soccorso in Crema sono davvero tante, per questo motivo raccomando di tenerne una confezione nel nostro pronto soccorso casalingo. Chiunque può averne bisogno e trarre giovamento dal suo utilizzo!

La composizione del Rimedio di Soccorso in crema è la stessa del Rimedio di Soccorso con l'aggiunta di un ulteriore rimedio: **Crab Apple**. L'indicazione di Crab Apple è depurazione. La crema impiegata come veicolo per i 6 rimedi di Bach è una crema idratante, non grassa, di facile assorbimento, inodore.

Come indica la definizione, il Rimedio di Soccorso in crema si può usare tutte le volte che avvertiamo qualcosa di **destabilizzante/critico/fastidioso/doloroso//deturpante, a livello corporeo**.

Ecco una lista esemplificativa di situazioni in cui Rimedio di Soccorso in crema potrebbe dimostrarsi molto utile (risulta più efficace su problematiche fisiche occasionali piuttosto che croniche).

- Tagli, graffi, abrasioni (non sanguinanti);
- Punture d'insetto;
- Eritemi;
- Scottature (di lieve, media intensità);
- Eruzioni cutanee;
- Cisti purulente;



- Reazioni allergiche;
- Ascessi;
- Dolori muscolari;
- Contratture;
- Contusioni;
- Slogature;
- Screpolature;
- Arrossamenti (causati da vento, sole, freddo ed altri agenti);
- Geloni;
- ...

## Il Rimedio di Soccorso per gli animali

I rimedi di Bach equilibrano gli stati emotivi di tutti gli esseri viventi, perciò possono essere usati con successo anche sugli animali.

Valgono le stesse indicazioni che seguiamo per gli uomini.

Ecco alcuni esempi di utilizzo del Rimedio di Soccorso con gli animali:

- Se agitati;
- Se spaventati;
- Se aggressivi;
- Prima di una visita dal veterinario;
- Se traumatizzati (dopo un incidente, dopo un incendio, portati a casa dal canile o dal gattile...);
- Prima e dopo un intervento chirurgico;
- Se l'animale sta male fisicamente (provando a vedere se si tratta di un malessere passeggero e si rimette da sé, oppure, in attesa del veterinario)

## Il Rimedio di Soccorso per le piante

Alcune ricerche sostengono che anche le piante siano organismi senzienti, cioè in grado di provare emozioni. Senza entrare nel merito della questione, il Rimedio di Soccorso si è dimostrato efficace in diverse situazioni:

- Nell'acqua dei fiori recisi (li fa durare in buono stato molto più a lungo!);
- Con piante che evidentemente non godono di buona salute;
- Con piante che hanno rischiato di morire o sofferto (dopo trapianti, siccità, trattamenti sbagliati, attacchi di parassiti)

## FAQ

- \* **Se si chiama Rimedio di Soccorso, non sarà troppo forte?** Questa domanda me la fece una ragazza che ragionava paragonando probabilmente il Rimedio di Soccorso ad un farmaco e forse era rimasta impressionata dall'indicazione "rimedio di emergenza". I

Fiori di Bach e quindi anche il Rimedio di Soccorso, non sono farmaci, né psicofarmaci, né contengono principi attivi. Perciò non si corre assolutamente nessun rischio.

- \* **Quanto devo essere in crisi?** In una auto-somministrazione, giustamente, ognuno si affida alla propria percezione di sé stesso. Devi sentirti abbastanza agitato, ansioso, teso, confuso, poco presente, scioccato, spaventato. Intendo dire che devono essere presenti tutti o alcuni di questi stati emotivi.
- \* **Agisce come uno psicofarmaco?** No, i Fiori di Bach non intervengono sulle reazioni chimiche che avvengono all'interno del nostro corpo, attenuando o sopprimendo per esempio, la sensazione di ansia, come farebbe un ansiolitico. Equilibrano energeticamente il nostro organismo, agendo specificamente sul piano emotivo. La percezione che abbiamo è di riuscire a recuperare le nostre risorse emotive positive. E'una percezione di **accesso a stati emotivi positivi**, piuttosto che di soppressione di emozioni sgradevoli.
- \* **Prendendolo troppo o troppo di frequente, rischio il sovradosaggio?** No, proprio perché **non contiene principio attivo**, non si rischia mai il sovradosaggio.
- \* **Posso prendere il Rimedio di Soccorso anche se sto assumendo dei farmaci?** Sì. Può essere assunto in concomitanza con qualunque tipo di farmaco, rimedio erboristico e omeopatico. Agiscono su piani differenti, ed in ogni caso non interferiscono negativamente. La scienza ormai ci insegna che uno stato emotivo più equilibrato può solo **facilitare la risposta complessiva dell'organismo**, anche ai farmaci.
- \* **Posso prendere il Rimedio di Soccorso anche diverso tempo prima di un evento destabilizzante, ad esempio prima di un intervento chirurgico programmato?** Sì. Si può iniziare a prenderlo da quando ci sentiamo un po' in ansia/agitazione/paura, anche solo pensando all'evento che ci attende.
- \* **Se mi sento giù di morale, posso prendere il Rimedio di Soccorso?** Non è l'indicazione corretta, non ci sarebbe nessun effetto positivo sull'umore.
- \* **Se sto già prendendo altri rimedi di Bach, posso prendere anche il Rimedio di Soccorso?** Sì. Ammettiamo che si stia seguendo un trattamento con i rimedi floreali e che occasionalmente, o per alcuni giorni ci si senta particolarmente in crisi. In questo caso, si può prendere anche il Rimedio di Soccorso, in una delle modalità descritte in Come usare il Rimedio di Soccorso finché non avvertiamo un miglioramento dello stato critico.
- \* **E' vero che prendere il Rimedio di Soccorso per alcuni giorni può predisporci meglio ad un successivo trattamento con i Fiori di Bach?** Personalmente, non ho mai impiegato il Rimedio di Soccorso in questa modalità (usata da alcuni), ma solo quando ce ne è effettivamente bisogno, perciò non saprei dare una risposta basata sull'esperienza. Può avere senso, per una persona molto destabilizzata emotivamente, iniziare con il Rimedio di Soccorso fin quando non recuperi un po' di centratura, e successivamente procedere con rimedi più mirati.

## Esperienze con il Rimedio di Soccorso (nomi di fantasia)

- \* Quando Leila decise di **separarsi**, dopo aver scoperto gli ennesimi comportamenti ambigui del compagno, era letteralmente sconvolta. Nonostante tutto, era ancora molto innamorata. Era una persona sensibile, emotiva, affettivamente un po' dipendente. Soffriva a causa della scoperta, della rabbia furiosa che provava, e dopo i primi giorni, anche della mancanza di lui. Per almeno un paio di settimane, prese il Rimedio di Soccorso spesso durante la giornata, tutte le volte che ne sentiva il bisogno. La aiutò a recuperare lucidità mentale e centratura. A quel punto, diradò la sua assunzione integrandola con altri rimedi, per equilibrare nuovi stati emotivi emergenti e di cui si rese conto con maggiore lucidità.
- \* Federica aveva sofferto di severi attacchi di panico per parecchi anni. Aveva speso anche molte energie e soldi, in psicoterapie, per provare a venirne fuori. Le era rimasta una attenzione ossessiva verso ogni segnale che il corpo le mandava e che la metteva immediatamente in uno **stato di allarme**. Da quando aveva scoperto il Rimedio di Soccorso lo teneva a portata di mano e all'occorrenza lo usava per tranquillizzarsi. Un piccolo, semplice gesto di sostegno verso sé stessa.
- \* Dopo la morte di mio padre, soffrii di **attacchi di panico** per circa tre anni. Mi assalivano quando viaggiavo sui mezzi di trasporto che non potevo controllare personalmente: aereo soprattutto, anche treno e metropolitana. Decisi di farmi forza e di continuare ad usarli, addirittura, mi forzavo ad usarli di più. In quel periodo stressante, il flaconcino di Rimedio di Soccorso sempre in tasca o nella borsa fu un caro alleato. In aereo, senza farmi scrupoli se il mio vicino mi guardava di sottocchi, prendevo le gocce sia prima che durante il viaggio. Il Rimedio di Soccorso mi permetteva di fare viaggi relativamente sereni, che a loro volta mi rincuoravano nel pensare che ne avrei fatti molti altri ancora. In metro mi vergognavo e allora prendevo le gocce una volta scesa, stremata, per ristabilirmi dalla grande tensione, a volte vero e proprio panico. Conosco persone che a causa dell'ansia hanno rinunciato del tutto a viaggiare in aereo e metropolitana. Sicuramente ignoravano l'esistenza del Rimedio di Soccorso!
- \* Roberta era una persona con poca energia fisica che si riduceva facilmente in uno stato di **grande spossatezza**. Usava il Rimedio di Soccorso all'occorrenza, per ristabilire una condizione energetica accettabile.
- \* Iniziai a seguire Monica, un'adolescente di 14 anni, con il trattamento floreale, per la **forte ansia** che la accompagnava gran parte della giornata. Ci misi quasi due mesi a capire quali fossero i rimedi davvero efficaci per lei. Prima di allora, le raccomandavo di usare il Rimedio di Soccorso tutte le volte che ne sentiva il bisogno, oltre al trattamento abituale in cui erano inclusi altri rimedi. Il Rimedio di Soccorso diede una gran mano ad entrambe: a me come floriterapeuta, che procedeva a tentoni, a lei che soffriva, tormentata dall'ansia. Una volta trovata la miscela più adatta, che tra gli altri conteneva anche due rimedi compresi nella composizione del Rimedio di Soccorso, Monica smise, di sua iniziativa, di ricorrere al Rimedio di Soccorso.
- \* Fernanda era una donna anziana, ansiosa ed estremamente impressionabile. Ogni tanto il marito aveva dei mancamenti improvvisi di qualche istante, per poi riprendersi.

Lui non si spaventava affatto, ed aveva accertato che si trattava di un meccanismo di autoregolazione del proprio fisico, mentre lei, ogni volta rimaneva scioccata e spaventata per lunghi periodi. A seguito di uno degli svenimenti del marito, la seguii per qualche tempo con il trattamento floreale, perché era scivolata in uno stato di angoscia e depressione. Mi raccomandai con insistenza che in occasione di un eventuale mancamento del marito, prendesse subito il Rimedio di Soccorso, senza aspettare di trasformare lo **shock** in angoscia ed infilarsi nella spirale di paure e pensieri depressivi. Mi dette retta e quando accadde di nuovo prese il Rimedio di Soccorso tre volte a ridosso dell'evento. Superò l'episodio in un batter d'occhio e senza i soliti strascichi penosi.

- \* Alcuni anni fa il mio compagno subì un **intervento chirurgico** importante, che comportò l'asportazione di un organo. Subito dopo l'operazione gli proposi di assumere il Rimedio di Soccorso (unito a Walnut) per superare il trauma dell'operazione e dell'asportazione. Prese le gocce per diversi giorni, a sua discrezione, fin quando non avvertì di essersi assestato.
- \* Isabella iniziò a sentirsi male dopo cena. Era in vacanza in una località termale e forse la cena più pesante, forse le proprietà delle acque l'avevano scombusolata. Non riusciva a digerire ma neppure a rimettere, e per più di un paio d'ore fece la spola tra bagno e camera da letto, tormentata dalla **nausea fortissima**, sperando di riuscire a liberarsi della cena che invece era decisa a restare al suo posto. Quando si ricordò di avere il Rimedio di Soccorso con sé lo diluì in un po' d'acqua e cominciò a berne dei piccoli sorsi ogni manciata di minuti, via, via sempre più diradati. Un po' alla volta la nausea passò ed il processo digestivo si rimise a funzionare correttamente. Si addormentò bene e l'indomani mattina aveva la solita fame da lupo.
- \* Roberta ha una **vita molto serrata** tra il lavoro, mandare avanti la baracca, i rapporti sempre tesi col marito, la figlia che accudisce con eccessiva apprensione, le poche occasioni di svago. Durante la giornata accumula tensioni e preoccupazioni. Usa spesso il Rimedio di Soccorso la sera **prima di addormentarsi**. Dice che la distende facendola scivolare meglio nel sonno.
- \* Paola decise di provare il Rimedio di Soccorso per le sue frequenti **emicranie** da cervicalgia, dopo aver frequentato un mio corso. Di solito ricorreva ad analgesici. Riportò l'efficacia del Rimedio di Soccorso, con tempi d'azione più lenti rispetto al farmaco.
- \* Qualche anno fa ebbi un **incidente stradale** e finii fuori strada. Il veicolo si capovoltò sulla fiancata. Per fortuna, vuoi la velocità ridotta, vuoi il prato che attuffò il colpo, non mi feci nulla, a parte il grande spavento. Si fermarono a soccorrermi aiutandomi ad uscire dalla macchina. Sapevo di tremavo e di rispondere alle domande con difficoltà, incredula che fosse successo proprio a me e anche che ne fossi uscita illesa. Nelle ore successive, il Rimedio di Soccorso mi aiutò a ristabilirmi dallo shock così da potermi dedicare a recuperare l'auto.

- \* Sabrina mi raccontava che in un periodo di particolare reattività, qualche goccia del Rimedio di Soccorso presa al momento giusto, quando sentiva montare la rabbia, l'aiutava a trattenersi dall'esplosione contro il compagno. Quante **liti evitate**, grazie a lui!
- \* Elena soffriva di **geloni** ai piedi che puntualmente comparivano quando la temperatura esterna scendeva sotto i 4°. Non contava più le volte in cui aveva benedetto il Rimedio di Soccorso in crema per averle permesso di passeggiare sulla neve senza soffrire.
- \* Ogni tanto mangiucchio le pellicine attorno alle unghie, provocando **piccole ferite** fastidiose. Se la sera mi ricordo di applicare una minima quantità di Rimedio di Soccorso in crema sulla parte, posso essere certa che l'indomani mattina saranno pressoché rimarginate.
- \* Gina si rivolse a me e ai Fiori di Bach per intervenire sull'**ansia** che la accompagnava ormai da anni. Mi raccontò che aveva provato da sé il Rimedio di Soccorso ma che non aveva ottenuto un gran giovamento. Conoscendola mi resi conto del perché. L'ansia di Gina era leggera ma costante, una specie di nota di fondo fastidiosa, alimentata e peggiorata dalla tendenza a drammatizzare e dall'ipersensibilità della ragazza. Il Rimedio di Soccorso non faceva effetto, semplicemente perché **non era il rimedio adatto** al suo stato emotivo.
- \* Mia sorella, attrice, una volta mi chiese dei Fiori di Bach pochi giorni prima di andare in scena con uno spettacolo ideato da lei. Si sentiva un po' insicura, poco concentrata, affaticata, preoccupata che lo spettacolo non funzionasse, un po' sotto pressione nel dover coordinare tanti aspetti. Ma non particolarmente agitata, né impaurita. Mancavano le indicazioni per ricorrere al Rimedio di Soccorso e quindi **scelsi altri rimedi**. Mi riferì in seguito, che i Fiori l'avevano aiutata a restare sul pezzo tranquilla e a fare del suo meglio.

**Bach ha ideato il Rimedio di Soccorso per alleviare le piccole e grandi sofferenze che incontriamo quotidianamente. Usiamolo con fiducia!**

*Cristina*