

Terapie alternative - Rimedi dei fiori di Bach

Nella prima parte del ventesimo secolo, un medico inglese di nome Edward Bach sviluppò un sistema di cura basato sui fiori. Ciascuno di questi "rimedi del fiore di Bach" era creato immergendo un tipo particolare di fiore in acqua e conservandone poi il liquido profumato con brandy. Secondo il Dott. Bach, il fiore scelto appropriatamente si sarebbe potuto usare per trattare problemi emotivi, quali imbarazzo, ansia e dolore. I rimedi costituiti dai fiori di Bach sono a volte assimilati con l'omeopatia, ma essi ne differiscono poiché non utilizzano diluizioni estreme.

Numerosi rimedi ulteriori furono aggiunti al repertorio originario proposto da Bach e questa forma di trattamento è oggi ampiamente usata. Comunque, non è scientificamente provato che ciascun fiore di Bach produca un effetto medico ed esistono alcune prove che il metodo non funziona.

Nel 2001, uno studio condotto con la procedura doppio-cieco ed un gruppo di controllo cui era somministrato un placebo ha sperimentato se una particolare combinazione di rimedi tra i fiori di Bach potesse alleviare l'ansia che gli studenti sperimentano nel sostenere gli esami¹. L'esperimento utilizzava una mistura contenente dieci estratti di fiori: *impatiens*, *mimolo*, *genzianella autunnale*, *ippocastano (gemma)*, *eliantemo*, *larice*, *mirabolano*, *ippocastano bianco*, *centigrani* e *olmo*. Questa specifica combinazione era stata suggerita da un esperto in rimedi di fiori di Bach. Un totale di sessantuno studenti furono coinvolti nello studio e cinquantacinque lo completarono. Ad ogni partecipante furono somministrati i fiori di Bach o il placebo nel periodo di due settimane precedenti un esame. I partecipanti risposero ad un questionario per valutare i loro livelli di ansia prima di iniziare il trattamento ed appena prima dell'esame. Sfortunatamente, l'uso dei rimedi dei fiori di Bach non ridusse i livelli d'ansia in modo misurabile se confrontato al placebo.

Anche un precedente studio aveva valutato l'uso dei rimedi dei fiori di Bach (il cd. "rimedio di soccorso") per trattare l'ansia da esame e non aveva riscontrato beneficio². Comunque, più del 50% dei partecipanti aveva abbandonato, rendendo inaffidabile il risultato di questo esperimento.

Uno studio condotto con il metodo del doppio cieco e pubblicato nel 2005 non è riuscito a riscontrare una maggiore efficacia dei fiori di Bach rispetto al placebo per il trattamento del disturbo da deficit dell'attenzione³.

Conclusivamente, I rimedi dei fiori di Bach dovrebbero risultare innocui, poiché sono sufficientemente diluiti da minimizzare la presenza di ogni componente attivo.

Bibliografia

1. *Walach H, Rilling C, Engelke U. Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. J Anxiety Disord. 2001;15:359-366.*
2. *Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. Complement Ther Nurs Midwifery. 2001;7:215-221.*
3. *Pintov S, Hochman M, Livne A, Heyman E, Lahat E. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children-A prospective double blind controlled study. Eur J Paediatr Neurol. 2005;9(6):395-8. [Epub 2005 Oct 27.]*

redatto da: EBSCO CAM Review Board

edizioni: EBSCO CAM