

# Elm: il peso delle responsabilità - Floriterapia di Edward Bach

**Autore** : Maria Filomena Cirillo

**Data** : 27 Maggio 2020



Un guerriero responsabile non è quello che si prende sulle spalle il peso del mondo.  
È colui che ha imparato ad affrontare le sfide del momento.

**Paulo Coelho**

Quelli che stanno facendo un buon lavoro, seguendo la loro vocazione e sperando di fare qualcosa di importante, magari a beneficio dell'umanità. A volte possono avere periodi di depressione, quando sentono che il compito che si sono assunti è troppo impegnativo e al di là delle umane possibilità.

**Edward Bach**

## Scheda botanica

Ulmus procera, Olmo

L'Olmo, appartiene alla famiglia delle Ulmacee, è un albero che può raggiungere i 30 mt di altezza; ha un tronco grande ma è una pianta delicata. Lo si trova dappertutto in Italia, nei parchi, nei giardini e nei boschi; fiorisce in primavera. È caratterizzato da una chioma stretta e lunga, da fiori cremisi piccoli e numerosi a grappolo, che spuntano prima che si schiudano le foglie.

Viene utilizzato in fitoterapia per le sue proprietà depurative astringenti, sudorifere, cicatrizzanti e antinfiammatorie.

I rami, in apparenza forti, sono in realtà abbastanza fragili.

Indicato per coloro che si sentono stanchi ed esauriti per le troppe responsabilità.

## Tipologia

Il tipo Elm è una persona che lavora tanto, che si occupa di più cose, svolgendo i suoi tanti ruoli con efficienza e grande senso di responsabilità. È un *leader*, può occupare posti importanti in grandi aziende, come in comunità, in ospedale o in ambiente politico.

Il suo carico lavorativo è così impegnativo da tenerlo lontano dalla famiglia.

Spesso gli vengono attribuiti più incarichi per la sua affidabilità, che accetta, cercando di organizzare il tempo in maniera oculata, però accade che il peso delle responsabilità diventi così eccessivo da non sentirsi più all'altezza di affrontare tutto.

Comincia a sentirsi stanco, insonne, con agitazione notturna e l'ansia di non riuscire più a portare a termine i suoi compiti; si arriva allo sfinimento e all'idea di abbandonare tutto.

Il disagio psicologico può riflettersi sul corpo con dolori alle gambe, contrazioni muscolari, abbassamento delle difese immunitarie.

Nel senso disarmonico Elm è il rimedio indicato per chi si trova temporaneamente in una situazione di grande stress, da surplus lavorativo o di studio.

Il tipo Elm è circondato da persone che si affidano a lui e se è in crisi, crea disagio anche a chi si sente sostenuto dalla sua presenza attiva. Elm è un altruista ed è interessato al benessere e alla sicurezza degli altri.

### Sintomatologia

Stress, insonnia, esaurimento energetico, irritabilità, ansia, depressione, calo del desiderio, svenimenti.

### Elm armonico

Il rimedio floreale dona energia, fiducia in se stessi e la consapevolezza di riuscire a portare a termine i propri impegni. Nei momenti di stress e di crisi aiuta a non lasciarsi andare e a rallentare i ritmi per poter imparare a ricaricarsi.

### Cosa deve imparare il tipo Elm?

La lezione di questo rimedio è di prestare attenzione a se stessi, trovare un po' di tempo per le proprie necessità, imparando a riconoscere i propri limiti senza scoraggiarsi.

### Posologia

È sufficiente versare 2 gocce di Elm in una boccetta con contagocce da 30 ml, aggiungere 2 cucchiaini di brandy e riempire con acqua minerale naturale.

Assumere 4 gocce 4 volte al giorno, stillandole sulla lingua lontano dai pasti, per almeno 3 settimane.