

## Stress da fine dell'anno? Curalo con i Fiori di Bach

Link Sponsorizzati

Link Sponsorizzati



La fine dell'anno è un periodo che non tutti vivono con entusiasmo: c'è infatti chi vive questi giorni di festa come un incubo, un tour de force fatto di stress e stati d'animo negativi che rischia di ripercuotersi sulla salute dell'organismo.

**Vera Paola Termali**, esperta del centro di ricerca [Cerifos](#) di Milano, spiega:

*“Ricorrono alcune situazioni tipiche: si fanno bilanci, si guarda al futuro con preoccupazione, si deve convivere anche brevemente con persone con le quali ci sono stati problemi. I rapporti umani possono farsi difficili, mentre chi è solo o ammalato sente più pesante la propria condizione”.*

Per il [Cerifos](#) di Milano, che da tempo monitora i benefici dei [Fiori di Bach](#) su pazienti in cura per patologie spesso molto serie e sulle loro famiglie, un valido aiuto contro lo stress delle festività può venire dalla **Floriterapia originale del dottor Bach**:

*“Una terapia naturale sperimentata con successo da oltre ottant'anni, accettata dall'OMS, e che si è dimostrata efficace non solo nell'affrontare le lievi ansie di tutti i giorni, ma anche quando si manifestano problemi e patologie più gravi, da gestire con calma e lucidità. Non è necessario “credere” in questa terapia: i Fiori di Bach funzionano anche nei bambini, negli animali e nelle piante. Dato che sono stati sviluppati come metodo di auto-aiuto, tutti possiamo imparare a trarne beneficio in relazione alla nostra personalità e ai nostri problemi, con dei corsi ad hoc”.*