

Feste fine anno e stress

Pubblicato da fidest su mercoledì, 29 dicembre 2010

La fine dell'anno è un periodo che alcuni vivono come un incubo, perché si trasforma in un tour de force fatto di stress e stati d'animo negativi, con ripercussioni sulla salute dell'organismo. «Ricorrono alcune situazioni tipiche -spiega Vera Paola Termali, esperta del centro di ricerca Cerifos di Milano-: 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». Un valido aiuto può venire dalla Floriterapia originale del dottor Bach: trentotto rimedi a base di fiori ed erbe che possono influire positivamente su molteplici situazioni di disagio e conflitto. «Una terapia naturale -prosegue Vera Paola Termali- 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».

Cerifos – Centro di ricerca e formazione scientifica con sede a Milano diretto da Samorindo Peci, laureato in Medicina all'Università Cattolica di Roma e dottore in Scienze metaboliche, endocrinologia ed endocrinochirurgia sperimentale. Cerifos sviluppa progetti di ricerca nell'ambito dell'immunologia e dell'endocrinologia concentrandosi sulle nuove frontiere aperte dalle terapie citochiniche e citoplasmatiche di tipo autologo. Il portale www.cerifos.it offre a medici e pazienti informazioni sullo stato della ricerca italiana e internazionale in questo campo.