

## Stress d'inizio anno: un aiuto dai fiori (di Bach)



La fine dell'anno ha messo al pettine i nostri bilanci e, se stiamo attraversando un periodo difficile, i **nostri sentimenti per l'inizio del 2011** possono volgersi al negativo e **renderci difficile la ripresa** dopo le feste. Stress e stati d'animo negativi possono peraltro avere ripercussioni sulla salute dell'organismo. Sembra curioso ma i **fiori** sono alla base di una **cura naturale** che si propone di alleviare i disagi dell'animo: si tratta dei **Fiori di Bach**, in cui le corolle assumono un ruolo salutistico, ben diverso dal giardinaggio o dalla decorazione.

Secondo **Vera Paola Termali**, esperta del centro di ricerca **Cerifos** di Milano, 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 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”.



Per esempio, **contro i pensieri neri tipici dei bilanci di fine anno**, dice la Termali, “sono utili *Gentian* contro pessimismo e delusione, *Scleranthus* per non bloccarsi davanti alle decisioni, *Wild Rose* contro la rassegnazione, *Cerato* per l'intuito e il coraggio di cogliere le occasioni”.

**Passato Capodanno, la ripresa del lavoro può essere faticosa.** Niente paura: “Qui ci vuole *Hornbeam* - spiega Termali - ottimo per combattere il ‘monday morning feeling’, magari insieme a *Olive*, che dà energia fisica, e a *Crab Apple*, per purificare l'organismo dagli stravizi alimentari”.

I Fiori di Bach sono reperibili nelle comuni farmacie ed erboristerie. E' consigliabile comunque non assumere tutti i rimedi insieme: si rischia infatti di non distinguere i benefici delle singole essenze. I rimedi vengono venduti in singole boccette in soluzione alcolica e vanno assunti nella misura di 4 gocce al sotto la lingua 4 volte al giorno.