

VENERDÌ 31 DICEMBRE 2010

Feste di fine anno, lo stress può rovinarle: un aiuto dalla Floriterapia di Bach Un rimedio naturale per affrontare ansie e preoccupazioni, da quelle lievi alle più gravi



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.**».

Qualche esempio, dai più semplici ai più complessi. Finite le feste, si vive con ansia il rientro al lavoro, e spesso si torna in ufficio appesantiti, più stanchi di prima. «Qui ci vuole Hornbeam -spiega Vera Paola 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». Passato un altro anno senza aver realizzato i propri sogni, è facile cadere preda di pensieri neri. «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». Non solo: poiché i Fiori di Bach donano determinazione e serenità in modo dolce e rapido, sono estremamente efficaci anche quando in famiglia entrano problemi più gravi. «In presenza di patologie invalidanti, croniche o addirittura con prognosi nefasta -continua Vera Paola Termali- oltre alla terapia farmacologica **è fondamentale che intorno al malato ci siano unità di intenti, coesione, un ambiente positivo e nessun cedimento alla paura e al pessimismo.** Ed è in questi momenti che i Fiori di Bach esprimono al meglio tutte le loro proprietà, in combinazioni **personalizzate in base alla situazione e al vissuto dei singoli e delle loro famiglie.**».

Il centro Cerifos di Milano da tempo monitora i benefici dei Fiori di Bach su pazienti in cura per patologie spesso molto serie e sulle loro famiglie. Per questo è impegnato nella loro divulgazione, e **propone ora degli "anytime courses", percorsi di cinque lezioni a distanza** -per corrispondenza o via email- attivabili in qualsiasi momento e caratterizzati da un rapporto personale e diretto fra allievo e insegnante. Questo corso di formazione si avvale della collaborazione di consulenti iscritti al registro internazionale della Dr. Edward Bach Foundation. Si basa su testi facilmente reperibili in libreria e approvati dalla Fondazione, che contengono sia nozioni teoriche che indicazioni operative e pratiche. Per informazioni: info@cerifos.it o 02 26416162, attivo dalle 15.00 alle 18.00.

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.