

## I Fiori di Bach per un Capodanno senza stress

16:04 || 29 dicembre, 2010 in [Società](#)

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».