

## [Ansie e preoccupazioni, da quelle lievi alle più gravi, un aiuto dalla Floriterapia di Bach](#)

29. dicembre 2010, 12:19 [Benessere](#), [Rimedi naturali](#), [Salute0 commenti](#)



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. 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** 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, 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 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.

Il portale [www.cerifos.it](http://www.cerifos.it) offre a [medici](#) e [pazienti](#) informazioni sullo stato della ricerca italiana e internazionale in questo campo.

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