

Mercoledì 29 Dicembre 2010, 23:01 in

Stress da fine dell'anno? Curalo con i Fiori di Bach



Anita Richeldi

Anita Richeldi è una blogger d'assalto con la passione per il beauty e la medicina naturale.

Argomenti Correlati

depressione, feste, fiori di Bach, fiori di bach, floriterapia, stress

0

Share 0



La fine dell'anno è un periodo che non tutti vivono con entusiasmo: c'è infatti chi vive questi giorni di festa come un incubo, un tour de force fatto di stress e stati d'animo negativi che rischia di ripercuotersi sulla salute dell'organismo.

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

"Ricorrono alcune situazioni tipiche: 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".

Per il **Cerifos** di Milano, che da tempo monitora i benefici dei **Fiori di Bach** su pazienti in cura per patologie spesso molto serie e sulle loro famiglie, un valido aiuto contro lo stress delle festività può venire dalla **Floriterapia originale del dottor Bach**:

"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.

Vera Paola Termali consiglia - e a ragione! - **Hornbeam**, ottimo per combattere il *"monday morning feeling"*, meglio se 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 sentimenti distruttivi come pessimismo e delusione, contro cui funziona **Gentian**, meglio se associato a **Scleranthus** per non bloccarsi davanti alle decisioni, **Wild Rose** contro la rassegnazione e **Cerato** per l'intuito e il coraggio di cogliere le occasioni.

I **Fiori di Bach**, in quanto portatori di determinazione e serenità, sono estremamente efficaci quando in famiglia si presentano patologie invalidanti, croniche o addirittura con prognosi nefasta.

Vera Paola Termali spiega come oltre alla terapia farmacologica sia fondamentale che intorno al malato ci siano unità di intenti, coesione, un ambiente positivo e nessun cedimento alla paura e al pessimismo, tutti stati d'animo che i Fiori di Bach contribuiscono a stimolare.

Il centro **Cerifos** di Milano è impegnato nella divulgazione dei Fiori di Bach 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.