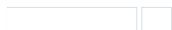


**SALUTE: CONTRO LO STRESS DA FESTE UN AIUTO DALLA FLORITERAPIA DI BACH**postato **4 giorni** fa da ASCA**ARTICOLI A TEMA**

- [capodanno: coldiretti, 2 kg in piu' da...](#)
- [capodanno/ coldiretti: due chili da...](#)
- [salute: inquinamento puo' mandare in...](#)
- [Altri](#)

(ASCA) - Roma, 30 dic - La fine dell'anno e' un periodo che alcuni vivono come un incubo, perche' 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 e' solo o ammalato sente piu' pesante la propria condizione". Un valido aiuto puo' 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 e' dimostrata efficace non solo nell'affrontare le lievi ansie di tutti i giorni, ma anche quando si manifestano problemi e patologie piu' gravi, da gestire con calma e lucidita'. Non e' 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 personalita' e ai nostri problemi, con dei corsi ad hoc".

Qualche esempio, dai piu' semplici ai piu' complessi. Finite le feste, si vive con ansia il rientro al lavoro, e spesso si torna in ufficio appesantiti, piu' stanchi di prima. "Qui ci vuole Hornbeam - spiega Termali -, ottimo per combattere il 'monday morning feeling', magari insieme a Olive, che da' energia fisica, e a Crab Apple, per purificare l'organismo dagli stravizi alimentari". Passato un altro anno senza aver realizzato i propri sogni, e' facile cadere preda di pensieri neri: "Sono utili Gentian contro pessimismo e delusione, Sceleranthus per non bloccarsi davanti alle decisioni, Wild Rose contro la rassegnazione, Cerato per l'intuito e il coraggio di cogliere le occasioni". Non solo: poiche' i Fiori di Bach donano determinazione e serenita' in modo dolce e rapido, sono estremamente efficaci anche quando in famiglia entrano problemi piu' gravi. "In presenza di patologie invalidanti, croniche o addirittura con prognosi nefasta -continua Vera Paola Termali- oltre alla terapia farmacologica e' fondamentale che intorno al malato ci siano unita' di intenti, coesione, un ambiente positivo e nessun cedimento alla paura e al pessimismo. Ed e' in questi momenti che i Fiori di Bach esprimono al meglio tutte le loro proprieta', in combinazioni personalizzate in base alla situazione e al vissuto dei singoli e delle loro famiglie".