

gli speciali di **VIVERsani**

TUTTO SU... *detox*

TEST
HAI ESAGERATO?
SCOPRI GLI
EFFETTI SUL TUO
CORPO,
E POI...

in 10 step

RIPULISCI ANCHE
LA MENTE DOPO
IL LOCKDOWN

**La dieta
salva-fegato**

NEGLI ULTIMI MESI HAI PASTICCIATO?
RIMETTITI SUBITO IN FORMA!
- 2 CHILI E MEZZO IN 7 GIORNI

Cucina

LE RICETTE SUPER BUONE
CHE LIBERANO IL CORPO
DALLE TOSSINE

in 48 ore

il programma depurativo
mente/corpo

**5 organi
al top**

POLMONI
GLI ESERCIZI
DI RESPIRAZIONE

FEGATO
PULISCOLO CON ERBE
E OMEOPATIA

INTESTINO
PROVA IL LAVAGGIO
DEL COLON

RENI
LE TISANE DI PRIMAVERA

PELLE
COSMETICI
E CONSIGLI BEAUTY

MENTE

IL FIORE
AIUTA A
RITROVARE LA VIRTÙ
CORRISPONDENTE
A QUELLO CHE
CREDIAMO ESSERE
UN NOSTRO
DIFETTO

i fiori che fanno bene alle emozioni

CON I RIMEDI
DEL DOTTOR BACH,
È POSSIBILE
RITROVARE IL
PROPRIO CENTRO,
E LIBERARE LA
TESTA DA TANTE
"TOSSINE"

Sono 38 ma non sono farmaci, anzi uno è acqua fresca. E allora come possono aiutarci a ripulire la nostra mente? La prima cosa da capire è quali sensazioni proviamo, che cosa impedisce di essere sereni. Solo se siamo davvero consapevoli di ciò possiamo usare i fiori di Bach con successo. Le emozioni sono infinite e ognuno prova sensazioni diverse. È difficile, quindi, proporre un detox mentale valido per tutti: proviamo però a vedere quali sono le "tossine" più comuni. E come liberarsene.

Come agiscono

I fiori di Bach non curano un sintomo, ma agiscono sulle emozioni per riequilibrarle.

* Come fanno? «La ruota funzionava prima che si scoprisse la formula della circonferenza» chiarisce Silvana Giro, insegnante di fiori di Bach. «La stessa cosa possiamo dire dei fiori. Al momento non c'è una dimostrazione scientifica sulla loro efficacia, ma questa è evidenziabile osservandone l'azione sugli animali i quali, pur non sapendo che cosa sia l'effetto placebo, manifestano un cambiamento quando diamo loro i fiori».

stai sempre a rimuginare

La notte soprattutto, ma non solo. Anche durante il giorno continui a pensare a quella persona o a quella cosa, sia un torto subito, sia un problema ipotetico. Passare ore e ore a rifletterci, o permettere che il pensiero torni, è deleterio per la tua mente, ma anche per l'energia che sprechi e che potresti usare in modo molto più costruttivo.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Il fiore più adatto è **White Chestnut**: agisce sui pensieri che non si riescono a scacciare. Se, invece che con un pensiero ricorrente, abbiamo a che fare con una sensazione di ansia che non è legata a nessuna motivazione specifica, allora può essere utile **Aspen**, il fiore che scaccia i "fantasmi mentali".

sei bloccata dalla paura di...

... Ammalarti, perdere uno dei tuoi cari, non avere più il lavoro. Sono solo alcuni dei timori che il Covid-19 ha esasperato. Se temere per la salute è naturale, quando questa preoccupazione diventa eccessiva rischi di bloccarti a livello mentale.

* Magari non fai determinate cose anche se non sono rischiose e puoi arrivare a essere un ostacolo per la vita dei tuoi cari, se la preoccupazione per loro ti spinge a chiuderli in una gabbia di iperattenzioni e ammonimenti.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Se si è bloccati da timori concreti, come quello di prendere un'infezione, si può utilizzare **Mimulus**, il fiore per le paure a cui si riesce a dare un'origine. Può capitare, però, di essere anche in ansia per qualcosa o per qualcuno in maniera eccessiva: in questo caso può essere utile **Red Chestnut**.

neppure ci provi

Finire l'università, chiedere l'aumento, dire di no alle vacanze con la suocera. Sono tante le cose che una persona magari desidera fare da anni, ma non riesce mai a compiere.

* Spesso si dà la colpa alla vita, alla mancanza di tempo o di denaro, ma la maggior parte delle volte se siamo noi i primi ad auto-sabotarci. A convincerci che tanto noi non potremmo mai fare quella cosa...

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

I fiori riattivano le nostre risorse interiori, permettendoci di percepire la realtà in modo più equilibrato. Ritrovare la serenità aiuta a essere più centrati anche a livello mentale. Se siamo noi i primi a dire "non ce la faccio" è perché forse non abbiamo abbastanza fiducia in noi stessi, in questo caso potrebbe essere utile **Larch**.

* Se la nostra rinuncia a portare a termine qualcosa che ci interessa deriva, invece, da una tendenza allo scoraggiamento, dove anche il piccolo problema viene percepito come un ostacolo insormontabile, allora è più utile **Gentian**, il fiore per quella sorta di pessimismo inconscio, che si trasforma in una "tossina mentale", impedendoci di raggiungere il risultato.

rimpiangi i bei tempi andati

"Quando ero giovane io, sì che le fragole erano buone". "Certo il nuovo lavoro mi piace, ma i miei vecchi colleghi...". Chi vive pensando sempre a situazioni ormai concluse rischia di perdersi il gusto del presente, di far diventare la nostalgia la prima grande tossina da cui liberarsi per poter godere a pieno del presente.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Se il rimpianto per una cosa che non c'è più è una fonte di nostalgia, allora può essere utile **Honeysuckle**, il caprifoglio, una pianta con un profumo molto dolce, come può essere questo sentimento, se non diventa una fissa mentale.

* Se, però, il rimpianto di qualcosa ormai trascorso definitivamente, diventa amarezza, allora può essere utile **Willow**. Il salice giallo serve anche a chi pensa che sia sempre colpa degli altri, o della vita o della sfortuna, se non è felice. Questo fiore riporta la luce in una visione un po' troppo cupa del proprio destino.

"tiri a campare"

È tipico degli adolescenti, impegnarsi poco o cercare scorciatoie per superare un compito, un esame, senza dover studiare o faticare. Per chi vive alla giornata, senza esserne contento, per chi pensa "Chissene...", ma in fondo ci sta male, forse è il momento di affrontare quest'emozione per superarla.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Chi non ha abbastanza interesse per quello che fa spesso ha bisogno di **Wild Rose**, la rosa canina, un fiore che dà una sferzata di energia e spazza via l'apatia, uno dei fardelli mentali più pesanti, che spesso ci trasciniamo dietro da anni.

* Può essere utile anche **Wild Oat**, il fiore per chi non ha ancora capito che cosa farà da grande, per ritrovare la motivazione. Va bene anche per i tanti adulti confusi, che non sono mai soddisfatti delle strade intraprese.

hai una rabbia che...

Ce l'hai a morte con il tuo ex marito, oppure vorresti "tirare il collo" a quello che l'anno scorso ti ha licenziato. Magari i tuoi sentimenti nascono anche da un vero torto, ma tenerli dentro è permettergli di farti ancora del male.

IL CONSIGLIO DELL'ESPERTA

Se la rabbia che si prova contro qualcuno è così forte da aver paura di potergli fare del male o da potersi fare male è bene prendere (subito) **Cherry Plum**, perfetto anche per gli attacchi di pianto isterico dei bambini o il lancio degli oggetti degli adolescenti.

* Se, invece, il sentimento è più una forte rabbia, un sentimento negativo nei confronti degli altri, che continua a offuscare la nostra libertà di stare bene, è più utile **Holly**, l'agrifoglio. Questa pianta ha le foglie a punta come se fossero pronte a ferire, ma più i rami si avvicinano al sole più le punte diventano stondate.

È IMPORTANTE
PROCEDERE CON
CALMA, RIMANERE
NELL'ASCOLTO DI NOI
STESSI E IDENTIFICARE
LE EMOZIONI
DISSONANTI

PER TROVARE IL MIX GIUSTO

- 1 Ignorare i sintomi fisici di cui si soffre. I fiori non agiscono sulla malattia, come i farmaci. A prescindere dai sintomi, bisogna chiedersi "come sto?" e concentrarsi su quello.
- 2 Focalizzarsi solo su come ci si sente nel momento in cui si stanno scegliendo i fiori, non su come si sta di solito, o come si pensa si starà.
- 3 Essere sinceri con se stessi, anche se può non essere piacevole riconoscere che si prova invidia, rabbia o altre sensazioni "negative" nei confronti di qualcuno.

Quanti prenderne

La quantità standard è di almeno 4 gocce per 4 volte al giorno. Proprio perché non sono farmaci, la dose non varia in base al peso o all'età della persona.

* Ci sono momenti in cui si sente la necessità di prenderne di più e altri di meno. Il mio parere è che quando il fiore "chiama" se ne ha bisogno. Se si sente la necessità di assumerne di più non c'è alcuna preclusione a farlo: chiarisce l'esperta.

* L'unica cosa a cui fare attenzione è che contengono una leggera quantità di alcol, quindi, per i bambini o per chi, per motivi religiosi o medici non ne consuma, conviene usare quelli preparati senza.

Servizio di Maura Prianti.
Con la consulenza di Silvana Gino, insegnante di 1° e 2° livello autorizzata dal The Dr. Edward Bach Centre UK, consulente certificato iscritto nel Registro internazionale del The Dr. Edward Bach Centre UK per umani e animali.

