



# Il mondo dei fiori

notiziario online

gennaio 2011



## Posso farcela!

I miei pensieri non si fermano: ...devo affrontare la situazione! ... ma oggi è domenica, lo farò domani! Quest'ansia dentro di me è insopportabile! Devo darmi una mossa, prendere la situazione in mano, solo così diminuirà l'angoscia, lo so.

Conosco quest'ansia, già da giovane mi assaliva come un vampiro e mi succhiava tutta la voglia di vivere.

E le sollecitazioni continuano a tormentarmi, senza tregua: ...fare questa telefonata... mi angoscia solo il pensiero. Devo farla, non mi può succedere niente. Posso farcela! ...è tutto così irrazionale. Mi sono bloccata e non riesco a venirne fuori. Forza, coraggio, mi dico. "Domani" risponde l'altra parte di me. Da settimane vado avanti così, dico domani, ma so esattamente che domani diventerà un altro domani. Fra poco sarà troppo tardi. E ora non posso più ritardare neanche di un giorno. Non posso neanche raccontarlo a qualcuno, mi prenderebbero per stupida. Come si può spiegare una paura che non ha un motivo? Non so nemmeno io di che cosa ho paura o da che cosa mi faccio bloccare. Forse dovrei darmi un aiuto... un po' di fiori! Speriamo bene.

Cosa mi angoscia? ...una risposta sgarbata, brusca... o una risposta negativa? Non voglio affrontare e guardare in faccia la realtà, mi chiedo? Mi faccio impressionare da una persona poco gentile che nemmeno conosco e che non conoscerò mai. Una cosa assurda... ma è la realtà! Devo accettare le mie emozioni. Voglio provarci, speriamo solo che i fiori mi diano una mano.

Penso ad *Agrimony*, per l'angoscia di una risposta poco gentile. *Red Penstemon* che mi tira fuori un po' di forza per affrontare un ostacolo che mi sembra una montagna, come le Dolomiti, insuperabili! *Larch*, per sentirmi capace; mi incoraggio troppo spesso con le parole "posso farcela". Meglio anche aggiungere *Pine*, nel caso che non riesca a reagire bene e per non scivolare nel meccanismo di demolirmi con le critiche anche l'ultimo pezzetto di autostima. Forse è meglio rinforzare *Larch* con *Mountain Pride*. Mi faccio troppo facilmente scoraggiare anche dai piccoli ostacoli e la forza del coraggio di *Mountain Pride* mi farà bene. Dovrei essere più "centrata" possibile, per tutti i discorsi che devo affrontare: aggiungo *Madia*.

Mi sembra una buona combinazione, può funzionare. Già mi sento un po' meglio, ho iniziato a reagire.

...Ho fatto quella telefonata, non era mica tanto difficile!

**Gabi Krause**

Presidente dell'Unione di Floriterapia [vocefiori@tiscali.it](mailto:vocefiori@tiscali.it)



## Un aiuto per capire perché mangi troppo

La società odierna deve affrontare il problema del sovrappeso. Quante/i di noi non hanno mai intrapreso il doloroso cammino verso il peso ideale provando diete di tutti i tipi passando dal "fai da te" all'esperto in scienze dell'alimentazione?

L'alimentazione ha varie funzioni, una funzione fisiologica (plastica, energetica, di riserva), una funzione culturale (la nostra appartenenza ad un gruppo etnico condiziona la nostra alimentazione) una funzione psicologica (piacere, gratificazione). Spesso queste funzioni perdono la loro valenza positiva e sostituiamo i cibi sani con cibi spazzatura privi di nutrienti ma ricchi di calorie, e, sempre più frustrati dai ritmi di vita frenetici e da esperienze vissute non sempre positive e gratificanti, il cibo diventa un amico che non ci tradisce mai, non ci lascia mai, placa le nostre ansie. Ma, ahimè aumenta anche il peso e si decide per una dieta. E qua ci troviamo di fronte ad una serie di ostacoli. Spesso la nostra motivazione è lontana dalla determinazione che porta il pensiero all'azione e la valenza suggestiva delle parole legate alla parola dieta non sono sempre positive. Le parole perdere peso, sacrificio, non posso mangiare quell'alimento, è un problema uscire a cena con gli amici e molte altre affermazioni non aiutano chi deve affrontare un nuovo regime alimentare. Allora possiamo vedere, provare ad affrontare questo cambiamento cercando di invertire la valenza suggestiva delle parole e per esempio pensare a questo momento di sofferenza (perché intraprendere una dieta è sempre una sofferenza) con parole come: voglio stare bene, sicuramente riuscirò, ce la farò, vedo chiaramente i miei obiettivi, ecc.

La floriterapia ci viene in aiuto con molti fiori, che possono agire sia a livello caratteriale sia a livello sintomatico per affrontare con minor disagio questo momento di cambiamento.



### **Madrone** (arbutusmenziesii)

Arbutus è un genere di piante della famiglia delle *Ericacee* che comprende una ventina di specie distribuite nella fascia a clima temperato e subtropicale.

Si tratta di piante arbustive o arboree, con foglie semplici, persistenti e coriacee, e fiori a corolla urceolata, riuniti in infiorescenze a grappolo; il frutto è una bacca. *Arbutus Menziesii* è diffuso negli Stati Uniti.

Qualità: pienezza ed abbondanza del corpo fisico; capacità di ricevere e di godere del nutrimento fisico.

Funzioni curative: severi regimi dietetici, mancanza di accettazione del proprio peso e delle proprie forme; possibile esistenza di avversione verso la figura materna;

malnutrizione o disturbi nell'allattamento al seno; mancanza di calore umano subita nella prima infanzia.

Madrone è un fiore che assomiglia a Manzanita. Aiuta a ristabilire il rapporto con il proprio corpo, specialmente se si è avuta una madre obesa. È comunque un fiore che lavora molto bene sul femminile. Aiuta negli episodi di bulimia. Ho notato che con l'utilizzo di Madrone c'è la necessità di mettere ordine nella propria vita. Una mia cliente a cui diedi Madrone nella sua miscela, era obesa e soffriva di bulimia, voleva mettersi a dieta, ma doveva accudire la madre molto anziana con problemi di salute; di conseguenza era molto stanca e stressata e diceva di aver deciso di rimandare la dieta perché non era il momento adatto ma che con la miscela (Madrone era l'unico fiore che non aveva mai preso) aveva fatto ordine nella sua vita, sia fisicamente, buttando via cose vecchie di cui non riusciva a liberarsi, sia psicologicamente decidendo che quello non era il momento giusto per iniziare una dieta accettando così la sua condizione fisica.



Un altro fiore che ho notato andare molto bene mentre si segue un regime dietetico è **Corn Lily** (*veratrumcalifornicum*)

Il Veratrum è una pianta rizomatosa tossica, appartenente alla famiglia delle *Liliaceae* (*Melanthiaceae* secondo la classificazione APG).

*Veratrum*: genere di piante erbacee perenni della famiglia Liliacee comprendente circa 20 specie diffuse in Europa e nell'America Settentrionale.

Popolarmente l'etimologia era ricondotta a *verum* – vero - perché la sua radice polverizzata provoca lo starnuto, che sarebbe una conferma di verità (Walde-Hofmann II 755-756). Il Veratrum deve il suo nome alla radice latina "verum" poiché si riteneva che questa pianta producesse l'effetto di rendere chiara la mente e di acuire l'intelletto.

Qualità: sviluppo nella donna di un quadro positivo del processo d'invecchiamento; dignità ed autocontrollo; accettazione e celebrazione della saggezza e della dignità donate dall'età matura; celebrazione e pienezza del corpo e della vita.

Squilibri curati: sentirsi vecchi e "rinsecchiti", disperazione a causa della perdita della giovinezza e della capacità di dare la vita, difficili transizioni ormonali nel corpo e nell'anima, errati tentativi di ritornare alla forma giovanile o all'identità giovanile.

Dunque questo fiore è utile quando non si è più giovinette, quando si è comunque consapevoli che anche dimagrendo il corpo non sarà più come prima. Corn Lily è l'archetipo della Madre Terra. Va bene per le persone di mezza età, durante la menopausa e quando comunque il decadimento fisico crea problemi. Aiuta ad accettare il cambiamento del corpo, ad equilibrare la ritenzione idrica e un'emotività un po' troppo accentuata. Aiuta ad arrivare alla consapevolezza delle cose.

Questi sono esempi di due dei tanti fiori che possono servire durante una dieta, peraltro senza mai dimenticare i fiori caratteriali e tutti quelli che si possono usare in un momento di cambiamento. Con i fiori abbiamo l'opportunità di aiutare chi vuole dimagrire a capire che il cambiamento se si vuole che il risultato sia duraturo, non deve essere solo del regime alimentare ma può essere l'occasione per comprendere quali meccanismi ci hanno portato ad indossare una scomoda "corazza" un "salvagente" che ci portiamo addosso, ma tanto ci difende quanto ci fa soffrire.

**Piera Strazzalino**

(Floriterapeuta) [piera.strazzalino@fastwebnet.it](mailto:piera.strazzalino@fastwebnet.it)



## Il ritorno della Dea

Partecipo a un seminario di floriterapia: Richard Katz e Patricia Kaminski, ricercatori e scopritori del sistema di Essenze Floreali Californiane (FES), sono in Italia, e un centinaio di persone si raccolgono intorno a loro, in un piccolo Hotel delle Dolomiti, spinti dall'amore per i fiori, la Natura e l'armonia del Creato.

Mi guardo intorno e contemplo i visi: espressioni assortite, entusiaste, persino eccitate. Mi faccio una domanda: quanti uomini ci sono in sala? Li conto, arrivano a stento al dieci per cento dei presenti, mi viene da dire "complimenti alle mamme di quelli che sono qui con noi".

Eppure Edward Bach, Paracelso, Ermete Trismegisto, lo stesso Richard Katz, sono maschi. Ma qui, chi magnetizza l'attenzione è Patricia che ci parla di fiori, colori, forze della natura, fasi lunari, anima e sofferenza degli esseri viventi.

Mentre la ascolto non posso fare a meno di pensarlo: "ecco una delle tante incarnazioni della Dea ", poi circolo fra la folla, mi siedo al ristorante, chiacchiero, molto, osservo e ascolto, anche, e sento che la presenza della Dea è ancora forte: sta nella vitalità di tante delle donne presenti e contagia i maschi che sono lì con noi.

L'energia femminile della Dea primigenia non ha più bisogno di nascondersi, qualche cosa è cambiata in molte coscienze, e sempre meno viene criminalizzata o ridicolizzata. Ovunque sul web assistiamo alla fioritura di siti, più o meno seri, più o meno affascinanti che parlano delle antiche dee, non solo del mondo classico, ma anche di quello celtico, egizio, precolombiano. Chiamiamola Artemide, Demetra, Circe, Morgana o Iside, come più ci piace, ma non la trascuriamo, renderle onore significa riconoscere in noi il suo potere di TRASFORMAZIONE.

A questo proposito cito Erich Neumann, che ha saputo onorare il suo femminile con opere fondamentali:

"In questo mondo matriarcale il mondo spirituale della luna, corrispondente al simbolismo fondamentale dell'Archetipo del Femminile, viene concepito come nascita, anzi, come rinascita. Ovunque incontriamo il simbolo della rinascita ci troviamo dinnanzi a un mistero di trasformazione matriarcale. Il simbolismo della trasformazione diviene sacrale ovunque alla natura di pura trasformazione del processo faccia seguito l'intervento umano...

La forma più elevata di questa trasformazione naturale sublimata è il processo di integrazione della personalità umana.... Processi simili sono i misteri primordiali del femminile...come la preparazione di cibi e bevande, la creazione di vestiti, vasi, case, ecc...." \*(Eric Neumann, La Grande Madre, Casa editrice Astrolabio, pag 66.)

Allora mi domando: per questa ragione mentre scrivevo queste righe, sul fuoco stava "trasformandosi" lo stoccafisso alla ligure, e io, che sono femmina, sono riuscita a non bruciarlo?

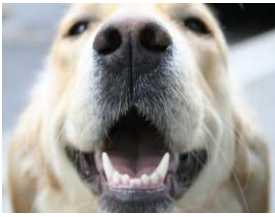
Che la Dea vi accompagni.

**Marisa Raggio**

Floriterapeuta

[marisa.raggio@tiscali.it](mailto:marisa.raggio@tiscali.it)





## Sorridono anche loro

Si dice che sorridere sia una prerogativa unicamente umana.

Non mi sembra proprio...

Alzi la mano il proprietario di un animale d'affezione che non abbia visto qualche volta il proprio piccolo amico fare un sorriso, o ridere addirittura.

Lo vedo il mio gatto sorridere: tira indietro i baffi e solleva lateralmente le labbra mentre guarda con occhi birichini. Lo fa quando è soddisfatto, quando è felice di ricevere coccole, quando mio figlio rientra a casa dalla scuola, quando è appagato dopo avermi assestato un bel morso come vendetta per qualche cosa a me ignota che gli ho fatto o non fatto.

Pulce, un gatto Devon Rex che per caratteristica di razza ha poco pelo e molto corto, sorride o s'imbroncia secondo le occasioni e tutta la sua stupenda mimica facciale è ben visibile proprio grazie al fatto che, in quasi assenza di pelo, le pieghe della pelle sopra i muscoli del muso sono evidenti.

Molti cani sorridono: con tutto il corpo, compresa la coda, ovviamente, ma anche con le labbra, proprio come facciamo noi "umani": lo fanno quando ci accolgono festosi, quando riconoscono un amico peloso o quando stanno per ricevere un boccone goloso. Quando sono contenti insomma.

Ma se dovessi dare un premio al miglior sorriso, la vincitrice assoluta sarebbe Bianca, l'anziana cagnolina della dottoressa Krause. Lei non sorride, ride proprio. Quando è di buon umore e in salute, accoglie alla porta le persone amiche ridendo.

Si, RIDENDO.

Non ha solo tutti i segnali classici conosciuti con cui un cane dà il benvenuto agli amici, (orecchie, coda, occhi, movimento generale del corpo...) lei...ride. Tira in alto l'estremità delle labbra e scopre i denti in un meraviglioso, smagliante sorriso da pubblicità per dentifrici.

E' strana in questo atteggiamento. Se il tutto non fosse accompagnato da baci, scodinzolamenti, zampate festose, sarebbe anche un po' inquietante.

Perché in genere gli animali, quando sorridono, non scoprono i denti. Per il cane sono il principale mezzo di difesa (e offesa). Quindi scoprirli mettendoli in evidenza è un'azione preventiva all'aggressione che cani e gatti domestici effettuano ben poco e ovviamente quasi mai nei momenti di contentezza.

Prosaicamente vi invito anche a ricordare che per gli animali la bocca è l'unica entrata per il nutrimento ed è anche un mezzo di pulizia e di contatto-conoscenza con gli oggetti; e i denti per la salute degli animali richiederebbero la vostra attenzione puntuale.

Sovente ciò che spinge un proprietario a consultare noi veterinari è l'odore pestilenziale che li inonda ogni volta che l' alito della bestiola arriva a portata del loro naso, oppure il fatto che il cane o il gatto mangiano poco o con difficoltà.

Un animale non soffre il mal di denti meno di noi e non è esente dalle afte, dalle gengiviti, dal tartaro, dalla sensibilità al freddo o dalle scottature per cibo troppo caldo.

Il gioco con i sassi, brutte cadute, colpi, possono determinare la rottura dei denti, soprattutto dei canini. A lungo andare la polpa scoperta va incontro a infezione, necrosi e dolore acuto. Il dente va così estratto. Operazione che va svolta anestetizzando l'animale.

L'anestesia generale è pressoché obbligata anche nella operazione di pulizia dal tartaro. Prima e dopo un intervento in bocca è importantissima una buona disinfezione.

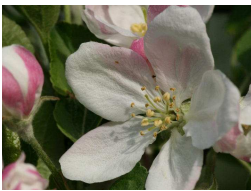
In questo ci viene in aiuto la natura:



**Calendula:** 30 gocce diluite in mezzo bicchiere di acqua spruzzate sulle gengive con una siringa senza ago , sono un collutorio fantastico;

**Idraste:** un infuso freddo di un cucchiaino di radici è un ottimo antisettico che stimola anche la ricostruzione gengivale. Sia idraste che calendula devono essere spruzzati due volte al giorno per almeno dieci giorni. Se vengono deglutiti dall'animale non procurano nessun effetto negativo.

**Propoli:** sulla mucosa della bocca ha un effetto antisettico e riparatore ottimi, ma brucia tantissimo. Va diluita molto o usata su mucosa infiammata, ma non lesa.



In caso di gengive arrossate, gonfie, doloranti un ottimo collutorio si prepara con i seguenti **Fiori di Bach:** **Vervain** per l'infiammazione, **Elm** e **Holly** per il dolore, **Crab Apple** per lo stato infettivo.

Se la stomatite è di natura allergica (succede spesso nei gatti), è meglio aggiungere **Beech** e sostituire Holly con **Willow**. Importante in questo caso è anche modificare la dieta alimentare.

I Fiori si diluiscono nella proporzione di **una goccia di ciascuno ogni 10ml di acqua** e si spruzzano con delicatezza sulle gengive 5 o 6 volte al giorno.

L'alito pesante, invece, non dipende solo dal cattivo stato di denti e gengive. Molto frequentemente è la conseguenza di una cattiva digestione. Un cambio di dieta e una cura di fermenti lattici elimina spesso il problema.

Per una buona dentatura la bocca deve fare "ginnastica", i denti devono essere usati. La sollecitazione effettuata durante la masticazione migliora la circolazione sanguigna, la nutrizione del dente, la secrezione di saliva. Quindi, soprattutto nel cane, è importante dare anche cibo a pezzi che debba essere strappato e masticato.

Per limitare la formazione del tartaro utile è un'alimentazione sana, naturale, ricca di calcio, minerali e vitamina C.

Naturalmente sarebbe bene spazzolare i denti giornalmente, ma se non si abitua il cane sin da cucciolo, non è un'impresa facile.

Con il gatto è ancora più difficile, ma conviene comunque provarci. Magari dopo aver fatto... testamento!

**Laura Cutullo**

*Veterinario omeopata e floriterapeuta*





## Spinifex: cura le ferite della pelle e dell'Anima

Spinifex non è un fiore, ma una varietà di TRIODIA, erba endemica del continente australiano.

Ha un curioso aspetto a palla: una sorta di grosso riccio verde il cui nucleo è costituito dalla parte vecchia e appassita. Purtroppo non ho ancora avuto occasione di toccarla (mai dire mai), ma sembra piuttosto pungente ed ha sicuramente un aspetto non particolarmente accattivante.

Ian White, naturopata omeopata, creatore delle essenze dei fiori australiani, la consiglia anche per uso esterno, io la utilizzo spesso per ferite e taglietti che fanno fatica a guarire: la sua efficacia è molto evidente.

Spinifex cura le lesioni della pelle che provocano dolore o fastidio pungente, quindi è efficace per l'Herpes, sia applicato localmente che assunto per via orale secondo la diluizione consigliata da White (7 gocce nel flacone da 30 ml contenente acqua e brandy, assumere 7 gocce mattina e sera).

E' indicato anche nei casi di infezioni, funghi e parassiti sia interni (intestino, gola, organi genitali) che cutanei. Secondo White, questa essenza, assunta oralmente, guida alla consapevolezza dei fattori emotivi che sono all'origine di questi disturbi.

Io l'ho utilizzata con buoni risultati in casi in cui persone afflitte da disturbi cutanei, più sgradevoli che realmente gravi e dolorosi, si dichiaravano molto a disagio "nella propria pelle", percependosi fisicamente impure e sgradevoli.



Da pochi giorni sto somministrando Spinifex per via orale alla mia cagnolina anziana. Nuvola ha un antiestetico scolo lacrimale, pare dovuto ad una rinite cronicizzata, spero con questa essenza di evitare o almeno rimandare la terapia antibiotica che mi ha consigliato il veterinario. Vi saprò dire!

**Marisa Raggio**

Floriterapeuta

[marisa.raggio@tiscali.it](mailto:marisa.raggio@tiscali.it)



## Libri consigliati

*L'autrice di questo saggio mostra come sia possibile e necessario, recuperare l'istintualità e le capacità visionarie perse nel tempo da noi Donne.*

Clarissa PinkolaEstés, **Donne che corrono con i lupi**, ed. Frassinelli

*Un grade romanzo dedicato alle ombre dell'anima femminile. Una storia che si apre alla luce della confidenza, della complicità, della parola condivisa.*

Marcela Serrano, **L'albergo delle donne tristi**, ed. Universale Economica Feltrinelli

*Studi pluriennali sui fiori del Bush, la tipica macchia australiana, hanno dimostrato che essi hanno proprietà terapeutiche di grande valore. Presentate cinquanta essenze con metodo di preparazione e di impiego in tutti gli ambiti terapeutici.*

Ian White, **Essenze floreali Australiane**, Tecniche Nuove Edizioni



## Appuntamenti 2011

- ✓ **Laboratorio sulle essenze floreali del Bush Australiano:**  
incontri mensili di serate di confronto con Marisa Raggio e Patrizia Roberti  
17 febbraio, 17 marzo 2011; dalle ore 20.00 alle ore 22.30
- ✓ **Il Fiore Tipo e i fiori Californiani: incontri domenicali con Gabi Krause**  
Dalle ore 10.00 alle 13.00, 13 febbraio Argomento: Polarità Clematis-Mimulus
- ✓ **Corso di Introduzione ai Fiori di Bach: primo passo del percorso di Formazione in Floriterapia** con Gabi Krause e Patrizia Roberti  
2 week end: 22/23 gennaio 2011 e 19/20 febbraio 2011
- ✓ **Corso Triennale di Formazione e Ricerca in Floriterapia**  
Parte il Primo Anno del corso triennale 2011 di 8 Week end: 22/23 gennaio, 19/20 febbraio, 19/20 marzo, 16/17 aprile, 14/15 maggio, 11/12 giugno, 24/25 settembre, 22/23 ottobre 2011 <http://www.vocefiori.com/vocefioriwp/category/scuola/>



- ✓ **I Fiori delle Dee – Essenze Floreali ed Archetipi Femminili con Marisa Raggio:** Fiori di Bach, Fiori Californiani, Fiori Australiani  
2 domeniche: 6 e 27 febbraio 2011
- ✓ **Seminario avanzato Fiori Californiani: 23 giugno - 28 giugno 2011 Terra Flora, Nevada City California - Docenti: Patricia Kaminski e Richard Katz**  
<http://www.vocefiori.com/vocefioriwp/category/seminari/>

**Per maggiori informazioni sui corsi e seminari, consulta il sito:**  
<http://www.vocefiori.com/vocefioriwp/category/seminari/>



# Bacheca

- ✓ **Consigli?**
- ✓ **Suggerimenti?**
- ✓ **Articoli che vorresti vedere pubblicati, recensioni di libri e di film (che abbiano tematiche riguardanti i fiori e/o la botanica)?**
- ✓ **Richieste di argomenti che vorresti che venissero trattati nei prossimi numeri?**

Scrivi a: [redazione@vocefiori.com](mailto:redazione@vocefiori.com)



**UNIONE DI FLORITERAPIA**  
Via Pellizza da Volpedo, 42 - 20149 Milano  
Tel./fax 02 48022423  
[www.unionedifloriterapia.com](http://www.unionedifloriterapia.com)  
[info@unionedifloriterapia.com](mailto:info@unionedifloriterapia.com)