Il mondo dei fiori

notiziario online luglio 2013

SOMMARIO:

- **Patricia e la sua Dea**
- **La Primavera dell'Anima**
- **Stare bene d'estate**
- **Massaggio con i fiori**
- **Il Limone**
- **Alchemilla**
- **La pianta dimenticata**
- **Libri consigliati**
- **Varie**
- **Appuntamenti 2013**

PATRICIA E LA SUA DEA

Tra me ed alcune colleghe è nato un gioco: "Indovina la Dea", deriva giocosa di quella ricerca a cui da anni dedico molte energie di "testa" e di "cuore": "I Fiori e le Dee".
In occasione dell'attesissimo incontro con la coppia Katz e Kaminski, il prossimo settembre a Chiesa in Valmalenco, mi è stato chiesto di sottoporre a questo "gioco" anche la carismatica Patricia Kaminski.
Permettetemi una piccola premessa: l'archetipo femminile presente in ogni donna e nell'Anima (intesa in senso junghiano) di ogni uomo, non è monolitico, ma piuttosto costituito da una molteplicità di aspetti così efficacemente simboleggiati dalle divinità femminile della mitologia ellenica.
Proprio in questa molteplicità sta quel mistero dell'*Eterno Femminino*, ricchezza e forza di ogni donna, che nei millenni gli artisti hanno inutilmente tentato di svelare.
Il disagio si manifesta quando uno di questi aspetti prende il sopravvento, potremmo anche dire che in questo caso la donna finisce per sottomettersi alla tirannia di una particolare dea e trascurane altre, scivolando così verso emozioni e comportamenti disarmonici.
Questo ovviamente non è il caso di Patricia: chi l'ha incontrata può confermare l'aura di freschezza e armonia che la circonda. In lei, a mio avviso, ogni aspetto del femminile, dunque ogni dea, è adeguatamente onorata.
Piuttosto siamo noi che tendiamo a vedere in lei solo alcuni aspetti della sua femminilità, guarda caso, proprio quegli aspetti che abbiamo in eccesso o in carenza. Questo confronto può allora rappresentare di per sé un momento terapeutico, un'occasione in più per approfondire la conoscenza di noi stessi.

Seguendo le lezioni di Patricia Kaminski, in molte abbiamo sperimentato emozioni positive di appagamento, assenza di ansia e, se non soluzione, per lo meno sospensione dei conflitti interiori.

Da quando la incontrai nel lontano 1998 e poi nel 2001 a Barcellona, in lei scorgo l'incarnazione archetipica della dea duplice Kore/Persefone, che il dio Ade rapisce alla madre Demetra per farne la sua sposa e la signora degli Inferi.
In Patricia,di Kore, la "fanciulla", ritrovo la grazia con cui porge le sue vaste conoscenze senza mai cadere nel rischio di una eccessiva intellettualizzazione. Eterna ragazza, anno dopo anno il tempo sembra passarle accanto con clemenza, permettendole di indossare con garbo ed eleganza le sue lunghe gonne ricamate di fiori. La risata è sempre pronta a risuonare nella sala, mentre lo sguardo vivacissimo si aggira sugli astanti con divertita curiosità e spontanea partecipazione.
Patricia, d'altra parte, non rappresenta solo la leggiadra ed indifesa Kore, durante i suoi seminari incarna con autorevolezza anche l'altro aspetto della figlia di Demetra, quello di Persefone, la regina degli Inferi, colei che reggendo la fiaccola ci guida e rassicura nel periglioso viaggio all'interno di noi stessi. Lei conosce la strada per averla percorsa molte volte e ora può offrirsi come nostro mentore.
Proprio come fa Black Eyed Susan, l'essenza floreale californiana scoperta dalla Kaminski e da suo marito Richard, un rimedio che dona luce e consapevolezza, aiutandoci ad affrontare gli aspetti ombra della nostra personalità.

Concludo con un arrivederci a settembre, al seminario. Lì, magari gustando un piatto di pizzoccheri, ci potremo raccontare quale dea abbiamo individuato nella nostra affascinante relatrice, nella compagna di stanza e dunque in noi stesse.
Per chi non potrà partecipare, prometto che in seguito sarà possibile creare dei momenti d'incontro in cui condividere l'esperienza di Chiesa in Valmalenco, come già era avvenuto dopo i seminari precedenti.

Marisa Raggio
Floriterapeuta, counselor
marisa.raggio@tiscali.it

**immagine: Black Eyed Susan*

"Un vero viaggio di scoperta non è cercare nuove terre ma avere nuovi occhi."
A. Pazienza

LA PRIMAVERA DELL'ANIMA E IL RISVEGLIO CREATIVO

Di recente ho visitato a Firenze il giardino degli Iris, un tripudio di fiori con forme, dimensioni e colori diversi. Quello bianco, il cosiddetto "giglio fiorentino", è diventato il simbolo della città e tutti insieme formano un arcobaleno che si espande in ogni direzione…bellissimi!. Ciò che colpisce subito è la grande varietà di sfumature, la specialità dei petali, l'eleganza delle forme. Tra tutti i fiori, l'Iris trasmette forse in modo più eloquente sentimenti profondi e positivi. Secondo alcune interpretazioni, il numero tre ricorrente nell'iris – i petali in posizione verticale, quelli girati verso il basso, i boccioli per stelo – rimanda a quello della Trinità, motivo per cui l'iconografia cristiana ha assunto questo fiore come simbolo di fede, di coraggio e di saggezza mentre in Asia orientale, l'Iris era considerato come un talismano contro ogni maleficio, così che veniva dipinto sull'armatura dei soldati per proteggerli dai nemici.

Questo fiore, ritto e proteso verso il cielo, era ritenuto anche simbolo di longevità. Disponibile in tantissime varietà, oltre al bianco più puro, l'Iris viene denominato 'farfalla porpora' dai cinesi per i vistosi petali posti a ventaglio svolazzanti sotto il soffio della brezza. E' naturale che questo fiore così speciale ispirasse l'espressione artistica e infatti, il pittore olandese Vincent Van Gogh (1853-1890) dipinse più volte gli Iris violacei della tranquilla campagna assolata nel sud della Francia, come nell'olio 'Vue d'Arles' (1888).

Iris di diversi colori vennero dipinti a olio anche dal pittore impressionista francese Claude Monet (1840-1926) ispirandosi al bellissimo giardino della sua dimora (oggi 'Fondation Claude Monet') a Giverny, in Alta Normandia, in cui visse dal 1883 fino alla morte.

Tanti sono gli usi dell'Iris in fitoterapia, cosmetica, aromaterapia ma più interessante è per noi la sua applicazione in floriterapia, secondo le indicazioni di Patricia Kaminski e Richard Katz a cui dobbiamo la scoperta delle essenze floreali californiane. La percezione dell'Iris è stata quella del risveglio della nostra parte creativa, quella proveniente dai piani "superiori", un rimedio indicato per chi si sente inaridito o bloccato nell'espressione del Sé, e quindi adatto soprattutto all'artista che ha bisogno di accedere ai recessi interiori e superiori dell'anima, ma anche fiore elettivo per noi donne che per natura abbiamo il dono di generare la vita, nel senso di contenerla e i manifestarla con la

nascita di un figlio. I valori da sviluppare e da recuperare saranno dunque quelli della sensibilità, dell'Amore autentico, dell'identità sessuale fondata sul calore dell'anima; dell'apertura alle relazioni per aumentare e alimentare fiducia, comprensione e altruismo.

Tutto ciò rimanda ai simboli lunari e femminili del Cancro, segno d'acqua (famiglia, casa, figli, sentimenti oltre a immaginazione, arte, poesia, romanticismo), ma anche a quelli maschili dei Gemelli, segno d'aria (il primo dei segni "umani" dopo l'Ariete e il Toro), e quindi all'intelligenza creativa, l'arte manuale e verbale, la possibilità di accedere alla parte più inconscia del sé e a quella più elevata e solare, attraverso l'arte della comunicazione e della guarigione (Mercurio Psicopompo).

Grazie dunque a Patricia e a Richard per averci aiutato a scoprire e a risvegliare con l'aiuto di un fiore così speciale le nostre qualità creative la cui assenza non ci renderebbe Umani e in quanto tali, capaci di esprimere i nostri talenti nelle forme più originali, ciascuno secondo la propria "impronta" genetica e "zodiacale".

Maria Teresa Zilembo
Floriterapeuta
urano30@libero.it

**immagine: Iris*

CLAUDE MONET - Iris garden

"La bellezza non è nei colori ma nella loro armonia."
Marcel Proust

STARE BENE DURANTE LE FERIE

Le vacanze estive sono un momento di svago e di rilassamento. La montagna è l'ambiente ideale per trarre dalla natura elementi benefici per la salute: aria pura e camminate nel fresco.
L'acqua salata del mare, il sole ci regalano altrettanti effetti positivi per l'organismo. Ma l'estate porta con sé anche qualche insidia, ecco qualche consiglio per non rovinarsi le vacanze.
Sia in montagna che al mare si fanno passeggiate, quindi suggerisco un'attenzione particolare ai piedi. A fine giornata aggiungete nell'acqua del pediluvio 10 gocce di CHICORY e 10 di HORNBEAM per togliere congestione e stanchezza; infine massaggiateli con qualche goccia di olio essenziale di Eucalipto.
Se si arriva da uno stile di vita sedentario e non si è molto allenati si potrebbero avere dei crampi, quindi teniamo a portata di mano ELM che massaggeremo immediatamente sui muscoli per attenuare il dolore.
Ricordiamoci di reintegrare liquidi e sali che disperdiamo mangiando frutta e verdure e bevendo acqua con gocce di Equiseto: pianta rimineralizzante per eccellenza.
Una buona idea, per chi è al mare, è usare sabbia e acqua di mare come fosse un fango, applicarlo con gocce di WILLOW per togliere infiammazione alle articolazioni.
Se il sole, il vento, la polvere irritano gli occhi comperiamo una soluzione fisiologica e ci aggiungiamo 2 gocce di BEECH: otteniamo così un collirio da usare più volte al giorno.
Non è raro che sulla spiaggia o a bordo piscina si aggirino vespe, api, calabroni. Le sostanze repellenti non funzionano con questi tipi di insetti quindi attenzione alle bibite dolci, alla frutta e ai profumi che li attirano facilmente! In caso di punture usate subito localmente RESCUE REMEDY o SPINIFEX (fiore australiano) per lenire l'irritazione e togliete l'eventuale pungiglione con una pinzetta.
Proteggiamoci anche dalle zanzare che un tempo ci assalivano al crepuscolo, ma ora anche in pieno giorno! Usiamo creme o olii con gocce di WALNUT e YARROW.
Possiamo mettere sempre WALNUT in ogni prodotto solare per abbronzarci in sicurezza. Questo fiore ci difende anche da un eccessivo calore estivo. Il fiore australiano MULLA MULLA in una crema dopo-sole riduce il prurito e il bruciore degli eritemi.
Stiamo al sole, ma con buon senso! Non fidatevi delle giornate nuvolose, gli UVB filtrano anche attraverso le nuvole!!!

**immagine: Spinifex*

Valeria Romanini
Erborista, floriterapeuta
aliceblu@tiscali.it

"Arrivare al nocciolo è ciò che io chiamo andare nel deserto. Quando andate nel deserto, incontrate le vostre emozioni faccia a faccia. Quando tornate, tutti i demoni si trasformano in angeli." ***Don Miguel Ruiz***

MASSAGGIO E OLI FLOREALI

Con l'arrivo della primavera sentiamo il bisogno di depurarci, di rigenerarci, di rinnovarci, di liberarci dalla pesantezza dell'inverno.
La mancanza di sole, il freddo e l'umidità da un lato, ma anche gli eccessi dovuti alle numerose festività dall'altro, hanno indebolito l'organismo che si ritrova ora al minimo ed ha bisogno di essere purificato per poter esprimere nuovamente tutto il suo potenziale energetico.
Tale situazione di disequilibrio può essere risolta attraverso un intervento disintossicante che sarà in grado di ripristinare le funzioni degli organi indeboliti operando su più fronti.
Prima di tutto, occorre migliorare la propria alimentazione, riequilibrando i pasti verso cibi meno grassi e meno proteici, in favore di quelli più leggeri, come la frutta, la verdura e i carboidrati.
Secondariamente, occorre reintrodurre un sano movimento giornaliero e quando si ha la possibilità all'aria aperta per godere pienamente del sole e dei bei colori e dei profumi che la natura ci regala in questo periodo dell'anno.
Terzo, scopriamo le virtù depurative di alcune erbe spontanee che possono influire selettivamente sul miglioramento delle funzioni dei singoli organi interessati.
Quarto, ma non per questo meno importante, concediamoci ***un ciclo di massaggi*** *rigeneranti e rilassanti con l'aiuto di un olio contenente essenze floreali.*
Anche in questo caso ci vengono in aiuto le nostre preziose essenze floreali. L'olio di Saint John's Shield, ci aiuta a ritrovare vitalità e buon umore, e la luce della propria anima. E' indicato nei disturbi stagionali dell'umore, nelle forme di apatia e depressione, dona sollievo in tutti i casi di dolenzia e nevralgie.
I fiori freschi di St. John's Wort vengono solarizzati in olio di oliva biodinamico, finchè diventano di un colore rosso rubino. L'olio viene a questo punto arricchito di oli essenziali di St. John's Wort, Angelica, e Geranio Rosa che stimolano il rilascio della luce e dell'energia.
Le essenze floreali di Love-Lies-Bleeding, Borage e St. John's Wort aiutano ad alleviare il peso del cuore, a risollevarsi e a ritrovare la vitalità, le energie e l'entusiasmo mentre proteggono il legame tra corpo fisico, eterico e astrale.

Piera Strazzalino
Floriterapeuta e massoterapista
piera.strazzalino@fastwebnet.it

immagine:Saint John's Wort, Borage

IL LIMONE: L'ENERGIA DEL FUOCO SOLARE

Da un viaggio a Sorrento, terra meravigliosa, ho portato il ricordo di bellissimi **alberi di limone**, piccoli sempreverdi che originano dell'India settentrionale.
Questa immagine, cosi solare, mi ha stimolata a riassumere alcuni dei molteplici modi di utilizzare questa pianta, dalle innumerevoli virtù:
Alimentazione – il consumo regolare di succo di limone contribuisce ad abbassare il livello degli zuccheri nel sangue, a migliorare la diuresi e a tonificare il sistema nervoso. Naturalmente grazie al sostanzioso contenuto di vitamina C, questo frutto contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e a fornire una risposta efficace contro i mali da raffreddamento. Simbolicamente, il giallo del suo colore ricorda l'energia del Sole, particolarmente carente in inverno, ed è per questo che il consumo in questa stagione contribuisce a contrastarne i disturbi più tipici.
Il modo più semplice per utilizzarlo è sotto forma di succo, di preferenza al mattino e a digiuno, diluendone alcune gocce in acqua tiepida e un cucchiaino di miele biologico. Questa abitudine rappresenta un vero e proprio toccasana per disintossicare il fegato e purificare la bile ed ancor di più se effettuato in primavera, stagione che secondo la Medicina Tradizionale Cinese è legata all'organo fegato e al viscere vescica biliare.

Inoltre è un alimento alcalinizzante del ph, adatto a coloro che seguono un'alimentazione disordinata, poco energetica e ricca di residui acidi derivanti da cibi zuccherati (dolci) o dalle proteine animali (carne, uova, latte e derivati).
Una lettura molto interessante di questo frutto arriva dalla **cromocucina**: il limone è associato al III chakra (Manipura o del Plesso Solare), all'elemento fuoco e ai processi metabolici, per cui la vibrazione cromatica del giallo, ingerita con il limone, consente di rimettere in frequenza il chakra corrispondente, riarmonizzandolo in modo che restituisca forza agli organi stomaco, milza, fegato e doni intuizioni alla mente.
Aromaterapia – una proprietà significativa dell'olio essenziale di limone è quella di essere un calmante del sistema nervoso, molto efficace in caso di disturbi d'ansia.
Dal punto di vista emotivo, sostiene, infonde coraggio e determinazione.
Un impiego semplice da suggerire è quello di diffonderlo nell'aria, mediante bruciatori di olii essenziali oppure negli umidificatori dei caloriferi, per purificare l'ambiente.
In alternativa, lo si può utilizzare per un massaggio del plesso solare, diluendo 1 o 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaio di olio vettore (mandorle, jojoba, cocco, ecc.). Si ricorda che l'olio essenziale di limone è fototossico per cui si sconsiglia l'esposizione al sole dopo averlo applicato sul corpo, in quanto può causare macchie di pigmentazioni scure sulla pelle. Inoltre non va mai usato puro.
Cosmesi – la caratteristica astringente del limone si adatta molto alla preparazione di maschere per il viso, in caso di pelle grassa. Un preparato efficace e naturale si ricava frullando ½ vasetto di yogurt biologico, una decina di fettine di cetriolo fresco biologico e 4

gocce di olio essenziale di limone. La maschera si applica sul viso per circa 15/20 minuti e si risciacqua con molta acqua. Si raccomanda di evitare il contatto con gli occhi e

l'esposizione al sole per le 10 ore successive, per cui si consiglia di applicarla alla sera. E' preferibile evitare di aggiungere dell'argilla, per non eccedere con un effetto eccessivamente seccante della maschera.
Floriterapia – della linea dei **Flos Animi** si può trovare il rimedio Limone (Citrus limonum), consigliato a chi si sente oppresso dagli eventi del passato oppure a chi vive con ansia il futuro.
Questo rimedio stimola presenza, attenzione e concentrazione, aiutando a focalizzarsi sul tempo presente, per recuperare l'equilibrio. Consente infatti di riportare interesse e curiosità nella quotidianità, permettendo di cogliere con più attenzione gli attimi vitali.
Come scrive Giovanna Tolio nel suo libro *Il linguaggio dei fiori. I rimedi floreali italiani «Flos animi»:* "Il rimedio del limone induce all'attitudine del saggio che sembra avere lo sguardo molto lontano, ma che in realtà non si sposta mai da dove già si trova, perché ha scelto di essere consapevolmente presente nel momento in cui egli è".
Della linea **Range of Light** (essenze californiane) si può trovare Lemon, rimedio consigliato a chi necessita ricevere forza, dinamismo e vitalità.
E' un'essenza efficace per chiarire e ripulire la mente, stimolare il ragionamento analitico, centrare l'individuo e contrastare l'affaticamento mentale derivante dalla tossicità che si sviluppa nel sistema nervoso.

Per concludere, un breve accenno alla mitologia: narra la leggenda che limoni, cedri e arance fossero i frutti d'oro di piante che crescevano nel giardino segreto delle ninfe Esperidi. Nella 11° fatica di Eracle (Ercole per i romani), questi frutti furono rubati con l'inganno e donati al cugino Euristeo, re di Tirinto e Micene. Si racconta che in questo modo iniziarono a diffondersi sulla terra.

Susanna Lupoli
Naturopata
susannalupoli@hotmail.com

immagine: Lemon

"Praticate la Via come se steste cercando di estinguere un fuoco che brucia sulla sommità della vostra testa."

Gakudo Yojinshu

ACHILLEA, UNA PIANTINA DALLE MILLE RISORSE. Anche per gli animali.

L'Achillea millefolium è un'erbacea perenne aromatica, di aspetto delicato. I suoi "fiori" sono in realtà capolini di colore che varia dal bianco, al rosa, al lilla. Fiorisce da giugno fino all'inizio dell'inverno ed è anche facile da essiccare, tanto che proprio in questa forma i suoi fiori vengono usati per composizioni ornamentali. Benché tutta la pianta emani un odore penetrante e sia di gusto amaro, essa non viene disprezzata dai nostri animali ed è frequente che i gatti la mastichino anche da secca. Forse gli animali ne sono attratti proprio per le tante virtù benefiche: essa è infatti utile nelle gastriti, per le proprietà antiinfiammatorie, e in tutti i casi di perdite di sangue, perché è emostatica. Quest'ultima sua proprietà fa si che venga utilizzata anche esternamente, in caso di piaghe e ferite sanguinanti.
Il suo uso però non è solo erboristico vero e proprio. L'achillea millefolium è ben conosciuta in omeopatia, con il nome *Millefolium* ed anche nella floriterapia californiana, con il nome *YARROW.*

ACHILLEA MILLEFOLIUM omeopatico
E' il più utile rimedio omeopatico in tutti i casi di emorragia di sangue color rosso brillante. Non importa la sede dell'emorragia: il sangue si può trovare nelle urine, può esserci una perdita dal naso, dalla bocca, dai polmoni, dal retto, in caso di ematoma dell'orecchio (in questo caso è meglio usarlo insieme ad arnica). E' ottima nelle cagne che hanno calori con perdite di sangue troppo abbondanti e/o per troppo tempo. Il colore dell'emorragia è il principale sintomo guida per utilizzare questo rimedio: deve essere rosso brillante, non scuro o nero. Generalmente Millefolium viene utilizzato a basse diluizioni, decimali (D) o centesimali dalla 3 alla 30 (CH), con somministrazioni ripetute e ravvicinate anche ogni 10 minuti. Naturalmente in caso di vere e proprie emorragie è sempre obbligatorio rivolgersi al più presto al veterinario.
Lo YARROW californiano.
Nel repertorio floriterapico californiano troviamo tre rimedi ricavati dall'achillea. Esistono ben due preparazioni diverse di Achillea millefolium: **YARROW**, da fiore bianco, e **PINK YARROW**, da fiore rosa. Esiste anche **GOLDEN YARROW**, che è sempre un'achillea, ma differente: si tratta dell'Achillea filipendulina.

Tutte proteggono i soggetti ipersensibili dai condizionamenti e dalle influenze esterne. Sono molto utili per gli animali domestici, proprio perché questi hanno un'estrema ricettività a tutte le impressioni ambientali: emotive, fisiche, meteorologiche.
In particolare Pink Yarrow li aiuta a ristabilire i propri confini emotivi quando il rapporto con il proprietario diventa troppo simbiotico e tutte le emozioni della persona vengono assorbite e fatte proprie dall'animale.
Yarrow invece li sostiene quando sono troppo vulnerabili, ipersensibili all'inquinamento ambientale, e soffrono di allergie.
Golden Yarrow aiuta gli animali che hanno un atteggiamento difensivo per proteggersi dalla loro vulnerabilità nei confronti degli altri. Possono essere molto molto timidi, oppure sospettosi. Tendono così a non confrontarsi, evitano il contatto e si ritirano nell'isolamento.
Tutti e tre gli Yarrow sono, si può dire, degli scudi per impedire che la propria energia si disperda al di fuori, per mantenerla salda. In un certo senso sono degli antiemorragici energetici. Al contrario, per evitare che energie esterne penetrino troppo nel soggetto, esiste una speciale formulazione chiamata **Y.E.S**.
Si tratta di tutti e tre gli yarrow che, uniti ad Arnica e Echinacea, costituiscono lo **Yarrow special formula (Yarrow Environmental Solution)** fatto con fiori di Yarrow uniti alle tinture fresche di queste stesse piante e in una base di acqua marina. Estremamente importante, protegge i nostri animali dalle radiazioni di ogni natura: elettriche, elettromagnetiche, nucleari. Quindi è utilissimo se sono sottoposti a radiografie o radioterapie, se amano stare vicino al computer o dormono accanto al televisore, se vivono in ambienti con connessioni wireless
La posologia di questa combinazione è la stessa dei classici Fiori di Bach: 2 gocce di soluzione madre di ciascun fiore aggiunte a 30 ml di acqua, senza ulteriore alcol.
Per gli animaletti da gabbia aggiungere tre pipette di soluzione pronta all'uso nell'acqua del beverino, agli altri si dà una pipetta della stessa miscela direttamente in bocca, nel cibo o nell'acqua da bere tre o quattro volte al dì.

**immagine: Yarrow, Golden Yarrow, Pink Yarrow, Yarrow special formula*

Laura Cutullo
Medico veterinario omeopata e floriterapeuta
*laura.cutullo@virgilio.it*e-mail

LA PIANTA DIMENTICATA

Negli ultimi anni ho passato l'estate in Val d'Aosta con le sue montagne incantevoli, con la pace trasmessa dalla natura, dai suoi prati selvatici, le pareti di roccia da paura e dal lontano ghiacciaio che mi fa sognare. Tutto ciò mi ha stregato. Spesso gli abitanti della zona mi parlavano dello spinacio selvatico, usato bollito o in minestra insieme all'urtica o come frittata. La pianta si chiama Chenopodium bonus henricus, un'erba comune e poco appariscente, che ama i terreni ricchi di humus ed è indicatrice di azoto. La pianta alta da 20 a 60 cm, con i fiori a spighe terminali, si trova spesso diffusa lungo i sentieri. In cucina si usano le sue foglie caratteristiche di forma triangolare-sagittate. Certamente si dovrebbe raccogliere la pianta prima della fioritura in primavera. Il" Farinello buon enrico", così il suo nome popolare, si riferisce alla patina biancastra che somiglia alla farina e copre le foglie e il fusto. In passato si usavano anche i frutti per ricavare farina e per miscelarli insieme al frumento. Quest'anno ho provato anch'io la verdura selvatica e devo confermare che il sapore è proprio quello degli spinaci. La frittata era una delizia. Grazie a tutte le persone che mi hanno fatto trovare e conoscere questa pianta.

Ricetta: *la zuppa di Chamin secondo Ornella*
Ingredienti: foglie di Spinaci selvatici, Urtica e Lingua di bue (Poligonum bistorta), una cipolla e una patata, riso o crostini di pane, sale, olio, parmigiano.
Lavare bene le foglie delle tre erbe. Affettare la cipolla, tagliare a tocchetti la patata, versare un po' d'olio nella pentola, aggiungere le verdure e le erbe e farle insaporire. Versare dell'acqua bollente quanto basta, salare e portare a cottura. Frullare il tutto e aggiungere del riso e continuare la cottura. O in alternativa servire con crostini di pane e abbondante parmigiano.

Ricetta: *la frittata di Chamin secondo Cristina*
Ingredienti: Foglie di Spinaci selvatici, 1-2 uova, olio, sale
Lavare bene le foglie dello spinacio selvatico e lasciarle bollire appena. Mettere nella padella l'olio e aggiungere l'erba scolata. Versare l'uovo sbattuto sopra gli spinaci, salare far cuocere la frittata da una parte e poi dall'altra. A piacere aggiungere del parmigiano. Buon appetito.

Gabi Krause
Medico, esperta in omeopatia e floriterapia
voce fiori@tiscali.it

immagine: Ortica, Poligonum bistorta, Chenopodium bonus henricus

"La natura non fa nulla di inutile."

Aristotele

Libri consigliati

LE DEE DENTRO LA DONNA - Jean Shinoda Bolen - Una nuova psicologia femminile Edizioni Astrolabio
Il libro insegna a ogni donna a identificarsi con la dea o le dee che governano la sua personalità, a decidere quale dea coltivare e quale tenere a freno, e a sfruttare il potere di questi eterni archetipi per diventare la perfetta "eroina" della propria storia personale.

GII DEI DENTRO L'UOMO - Jean Shinoda Bolen - Una nuova psicologia maschile Edizioni Astrolabio
In questo seguito naturale d i" Le Dee dentro la donna" l'autrice studia l'universo maschile. Si rivolge agli uomini per aiutarli a conoscere meglio se stessi, ma parla anche alle donne e le aiuta nel difficile compito di comprendere i loro compagni maschili.

La danza delle grandi madri - Dalla giovinezza alla maturità - Dalla maturità alla giovinezza - Clarissa Pinkola Estés – Sperling Paperback
L'autrice ci propone una fiaba che sviluppa i temi del suo libro culto Donne che corrono con i lupi. Più forti e più sagge nella maturità le grandi madri imparano a vivere la vita pienamente con una grande energia, ricchezza spirituale e forza interiore.

Quaderno d'esercizi per rimanere Zen in un mondo agitato - Erik Pigani, illustrazioni di Jean Augagneu, Edizioni Vallardi
L'autore, psicoterapeuta e giornalista è anche pianista ed è stato l'unico allievo del leggendario pianista Georges Cziffra. In questo divertente quaderno Pigani prende per mano il lettore per aiutarlo a vivere in armonia con se stesso a possedere il potere del"qui e ora " e raggiungere la serenità. Armato di penne e matite colorate per riempire di parole e colori il quaderno, chi legge si divertirà e si rilasserà.

Ci sono stati segnalati di nuovi libri sui Fiori di Bach:

FIORI DI BACH IN ODONTOIATRIA – Dott. Ennio Calabria – Edizioni Book Sprint

LA DIRITTA VIA DI EDWARD BACH – Marina Vecchio – autostampa - ancora inedito
Sulle orme di Dante alla scoperta della Floriterapia

"L'incertezza e le difficoltà sono la condizione perfetta per incitare l'uomo a scoprire le proprie possibilità e a innescare il cambiamento."

Erich Fromm

Varie

IL SEMINARIO PROFESSIONALE AVANZATO IN FLORITERAPIA

con

PATRICIA KAMINSKI e RICHARD KATZ

Dal 26 al 30 settembre 2013

Il lavori si aprono giovedi 26 in serata. Dal 27 al 29, secondo, le tematiche affrontate, ci saranno anche tre sessioni nella giornata. Sono previste anche uscite all'esterno per lezioni in mezzo al verde della Valmalenco. Si consiglia perciò abbigliamento sportivo e calzature comode.
Lunedi 30 si lavora dalle 9.00 alle 13.00, poi i saluti e la consegna degli attestati che consentono di accedere al Programma di Certificazione FES-Flower Essence Society.

I relatori tratteranno i seguenti argomenti:
- I fondamenti storici e filosofici della Floriterapia
- Profili approfonditi delle essenze chiave e delle formule
- Principi nella selezione, formulazione e applicazione delle essenze floreali
- La Mappa Meta-Flora dell'Anima come matrice per la Floriterapia
- La relazione Cliente – Terapeuta
- Comunità particolari: bambini, anziani, animali
- Casi clinici e tematiche importanti nella ricerca FES
- esercitazione pratiche

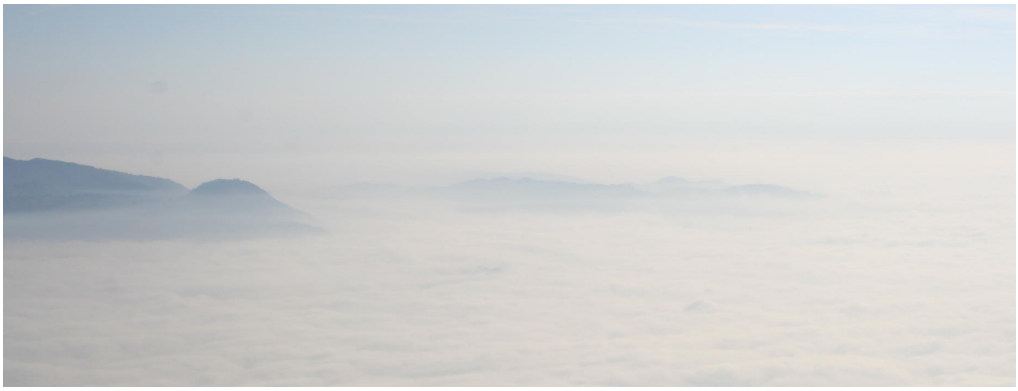
Il seminario si terrà all'Hotel Tremoggia, 0342 451106 - Via Bernina 6, 23023 Chiesa Valmalenco/Sondrio
E' possibile portare con sé i nostri amici animali comunicandolo prima all'albergo.
Per il servizio Navetta mettetevi in contatto con l'Hotel.

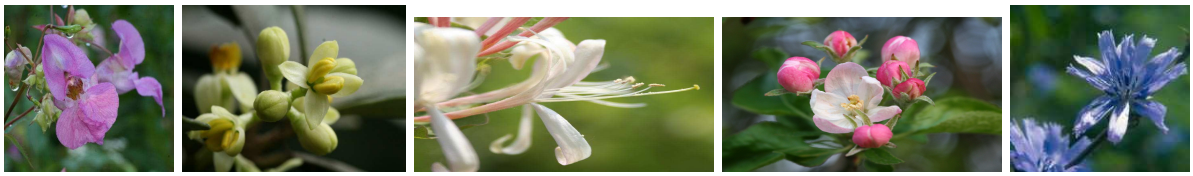
✓ ARMONIA, IL FESTIVAL PER IL BENESSERE

Susanna racconta la sua esperienza:
Aspettavo questo appuntamento da un anno! Perché per me Armonia rappresenta l'occasione per curiosare tra le affascinanti principali Discipline Olistiche ma anche per scoprire quelle emergenti.
L'atmosfera al Castello di Belgioioso è sempre molto energetica e rilassante nel contempo. Sarà forse perché tutta la siepe che lo circonda è costituita da un rigoglioso Carpino Bianco, da cui si ricava il rimedio tonificante "*Hornbeam*"? Io penso proprio di si….
Come ogni anno, anche per l'edizione 2013, la presenza dell'Unione di Floriterapia è stata immancabile: lo stand costituisce infatti un'importante "vetrina" per coloro che passano a chiedere informazioni o consulti ma anche un'occasione per le allieve della formazione triennale per fare tirocinio ed imparare ad approcciarsi alle persone. Inoltre durante la manifestazione sono stati realizzati degli interventi a cura di ex allievi ed allievi, aperti al pubblico, con lo scopo di presentare alcuni rimedi o tematiche.
continua: http://www.unionedifloriterapia.it/fiera-del-benessere-unesperienza/

- ✓ Consultate anche la pagina **FACEBOOK dell'Unione di Floriterapia.**
  Clicca su **"mi piace"** ed entra anche tu a far parte dell'affascinante mondo dei Fiori. Ti aspettiamo.

- ✓ Consultate anche la pagina **FACEBOOK SEMINARIO PROFESSIONALE AVANZATO IN FLORITERAPIA**: seminariofes2013@gmail.com





Sono pronte le immagini dei 38 Fiori di Bach della Dott.ssa Gabriele Krause, medico ed esperto in Floriterapia e medicina naturale.
Fondatrice e presidente dell'Unione di Floriterapia, responsabile didattico della Scuola triennale di Formazione in Essenze Floreali. Nel suo amore per la natura, Gabi Krause si è concentrata sulla ricerca della lettura del linguaggio delle piante "la segnatura".
I CD sono ideali per proiezione didattiche o per studio personale e uso privato.
La vendita non include il copyright delle singole fotografie.

CD con 38 IMMAGINI DEI 38 FIORI DI BACH
CD con 76 IMMAGINI DEI 38 FIORI DI BACH
CD con 150 IMMAGINI DEI 38 FIORI DI BACH

Tel. 338 6067653, 02 4699442 – vocefiori@tiscali.it

Se avete qualche caso interessante risolto con i fiori, scrivetelo e saremo lieti di pubblicarlo, oppure segnalatecelo e verrete intervistati.
Scrivete a: redazione@vocefiori.com

Appuntamenti 2013

- ✓ UN ECCEZIONALE EVENTO
  SEMINARIO PROFESSIONALE AVANZATO IN FLORITERAPIA
  con accesso al Programma di Certificazione FES
  con **Patrizia Kaminski e Richard Katz**
  Cinque giorni residenziale: dal 26 al 30 settembre 2013
  Hotel Tremoggia a Chiesa in Valmalenco
  ulteriori informazioni e iscrizione:329 4279017/348 7735781
  seminariofes2013@gmail.comhttp://www.unionedifloriterapia.it/

- ✓ **Corso Triennale di Formazione e Ricerca in Floriterapia**
  Corso triennale di 8 Week end: I primi due week end sono aperti a chi desidera approfondire la conoscenza dei 38 Fiori di Bach senza proseguire nella formazione triennale. Per ulteriori informazioni tel 338 6067653 o 024699442Gabi http://www.unionedifloriterapia.it/

- ✓ **Tutti corsi e tutte le iniziative riprendono in settembre e ottobre.**

La Redazione augura a tutti delle
BUONE VACANZE
riposanti ma anche stimolanti

UNIONE DI FLORITERAPIA

Via Fausto Coppi 1 – 20081 Abbiategrasso/MI
Tel/fax 02 4699442
www.unionedifloriterapia.itinfo@unionedifloriterapia.it

Redazione Notiziario:
Coordinamento e revisione: Luciana Alagna, lucianala@libero.it
Grafica: Gabi Krause, vocefiori@tiscali.it

Se vuoi ricevere il notiziario, iscriviti a**:** redazione@vocefiori.com