

PROVATO  
PER VOI

SSAGGI, BAGNI E  
ATTAMENTI BEAUTY CON

# Fiori di Bach

equilibrano le emozioni e  
nescano una serie di effetti  
cascata sulla tua bellezza,  
le luminosa e un'aria  
bito più riposata

letti e multi-uso,  
tanto da agire sia a livello  
fisico (e di pelle) sia  
emozionale; parliamo dei  
Fiori di Bach. Noti per la  
capacità di modificare  
amenti mentali negativi e  
occare disagi emotivi, di  
o possono influire anche  
ersi disturbi, inestetismi  
i. Infatti, possono essere  
oporto ideale per una  
v routine che si prende  
on solo del corpo,  
che della psiche, in un  
di specchi e rimandi  
potenzia qualsiasi  
mento o cosmetico.  
e ha dimostrato la  
neuroendocrinologia. i  
ssi psicologici influenzano  
atture neuroemotive, che  
o volta regolano diverse

funzioni  
dell'organismo,  
compresa  
l'irrorazione  
sanguigna e il sistema  
ormonale. Ed è ormai ben  
noto quanto la pelle risenta,  
in positivo o negativo,  
dell'azione degli ormoni»,  
ricorda il dermatologo e  
immunologo Carlo Di Stanislao,  
dell'Università dell'Aquila.  
«Non solo: il sistema nervoso e  
l'epidermide sono in perenne  
contatto attraverso i neuro-  
mediatori. Per questo,  
stimolarli positivamente aiuta  
non solo a sentirsi meglio, ma  
anche ad avere importanti  
benefici estetici». Ecco come  
puoi utilizzare i Fiori di Bach  
per avere un corpo e un viso  
belli e "felici".

## UN BAGNO RILASSANTE ad alto tasso detox

Ti fa ritrovare serenità e benessere

Hai una vasca da bagno? Puoi ricreare a casa tua un trattamento rasserenante e detox. «Unendo i benefici dell'acqua calda a quella dei Fiori di Bach ottieni benefici estetici ad ampio spettro, ritrovando serenità ed equilibrio», spiega il dottor Angelo Bianco, esperto in rimedi naturali e medico termalista ad Abano Terme.

Prepara così il tuo trattamento di bellezza

Riempi la vasca con acqua calda a 37°C, versa 10 gocce del rimedio e agita l'acqua per farle sciogliere. Rimani immersa per 15-20 minuti circa, cercando di concentrarti su pensieri piacevoli. Puoi usare le stesse modalità anche per l'idromassaggio.

Scegli i Fiori di Bach più adatti a te

**Crab Apple** è indicato per disintossicare e drenare l'organismo e per ritrovare energia e ottimismo. Per una pelle più vellutata e luminosa, utile **Honeysuckle**, che aiuta a crescere e ad accettare meglio il tempo che passa. Per tonificare la pelle e prevenire la comparsa delle smagliature **Olive** dà vitalità ed è rigenerante, anche a livello cutaneo. Infine, il rimedio passe-partout perfetto per calmarti, ritrovare l'equilibrio: **Rescue Remedy** (vedi a lato). Puoi anche usarlo per il bagno e fare contemporaneamente una maschera detox o decongestionante per gli occhi.

## I RIMEDI PER LA TUA BELLEZZA

Puoi usarli da soli oppure  
in un mix per ritrovare  
lo splendore e l'equilibrio



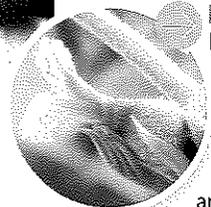
Contro i rossori  
**Rescue Remedy** è un  
"pronto soccorso"  
per choc emotivi  
o fisici. Puoi usarlo  
anche prima di un  
trattamento beauty,  
per calmarti e ottenere

così i massimi benefici. È una  
miscela di 5 fiori già pronta per l'uso  
(*Star of Bethlehem*, contro gli choc;  
*Rock Rose*, per il panico; *Impatiens*,  
per riportare la calma; *Clematis*,  
contro l'inclinazione a cedere,  
*Cherry Plum*, per la paura di perdere  
il controllo). Si trova anche in  
versione "pomata" (*Rescue Cream*,  
con l'aggiunta di *Crab Apple*,  
il fiore "purificante", nella foto),  
per calmare pruriti e rossori,  
anche improvvisi, della pelle.



Antistanchezza  
**Olive** è il Fiore di  
Bach indicato per  
rigenerarsi, anche  
a livello cutaneo.  
Utilizzalo se sei molto  
stanca (fisicamente  
o mentalmente) e hai

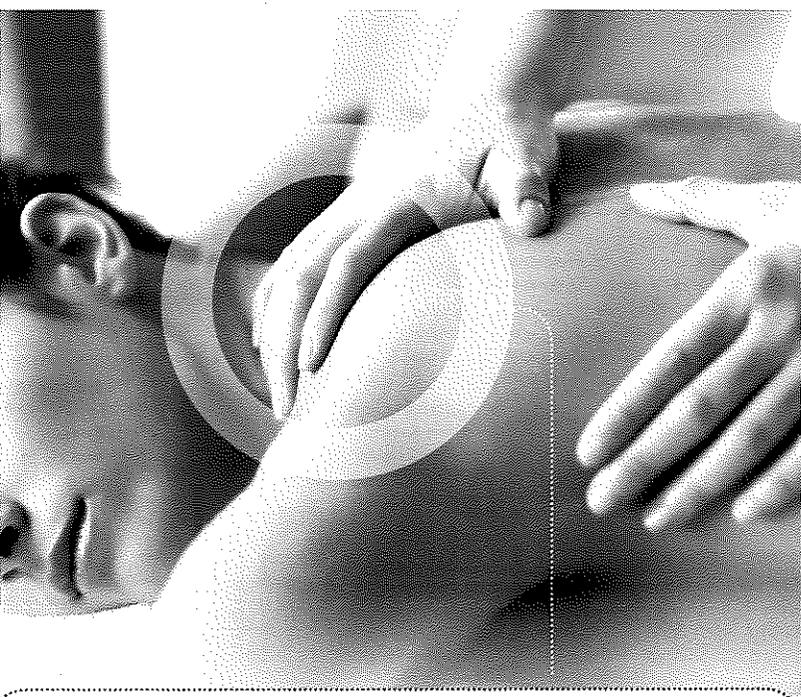
bisogno di una sferzata di energia.  
Hai una serata importante e  
ti senti a terra? Mettine qualche  
goccia nell'acqua del bagno  
e resta immersa per 10-15 minuti.



Dopo gli anta  
Il Fiore di Bach **Walnut**  
aiuta ad affrontare le  
fasi di cambiamento, e  
quindi aiuta a sentirsi  
bene nella propria  
pelle... a dispetto degli  
anni che passano. Non

per rassegnarti, ma per  
vedere in positivo ogni momento della  
vita e prenderne il meglio. Aggiungilo  
alla crema antiage.

Masi



## A CASA E NELLE SPA come supporto alla dieta

### Ti aiutano a mantenere i buoni propositi

«I Fiori di Bach sono utili come supporto ai programmi dietetici disintossicanti e dimagranti perché contrastano le emozioni e gli altri automatismi che fanno saltare i buoni propositi», spiega il dottor Angelo Bianco. «I rimedi floreali sono individuati dal medico esperto e poi assunti sia durante il programma di remise en forme in Spa, sia a casa, per il mantenimento. Inoltre, spesso, rimedi floreali specifici, gli stessi assunti per bocca oppure altri "su misura", vengono miscelati alle creme utilizzate per fare massaggi rilassanti, drenanti o tonificanti».

### Sostieni la linea con i "tuoi" Fiori

Se stai già seguendo una dieta prescritta dal medico, puoi usare i Fiori di Bach per aumentare costanza e motivazione, scegliendo in base al tuo atteggiamento nei confronti del dimagrimento, secondo i consigli dell'esperto. **White Chestnut o Cherry Plum** se il pensiero di dimagrire è ossessivo e, quindi, controproducente, oltre che pericoloso. **Gentian** è indicato

contro la tendenza ad abbattersi, quando i risultati della dieta non sono soddisfacenti. **Impatiens** se hai fretta di vedere dei risultati e ti esponi così al rischio di fare diete drastiche e pericolose. **Mustard** quando la tendenza è di sfogare ansie ed emozioni negative con il cibo. Per **auto-massaggi** sulle zone con adipe: preleva la quantità necessaria di prodotto da una crema snellente e aggiungi due gocce di **Beech**, il rimedio contro gli eccessi, che favorisce un atteggiamento più morbido nei confronti della vita. Applica con movimenti rotatori, mattino e sera.

### Usa così i rimedi

Se non vuoi farti preparare i rimedi dall'erborista, riempi per tre quarti di acqua minerale naturale una bottiglietta di vetro scuro da 30 ml con dosatore in gocce. Aggiungi un cucchiaino di brandy, quindi metti due gocce di ciascuno dei rimedi prescelti.

Conserva la boccettina al fresco e al buio e agita la soluzione prima dell'uso. La dose è 4 gocce della soluzione sotto la lingua, 4 volte al giorno per almeno due settimane.



PROVATO  
PER VOI

**Chiara Libero,**  
giornalista di  
Starbene,  
ha provato  
i Fiori di Bach

### Per dare sprint alla crema per il viso

Aggiungere i Fiori di Bach alla crema per il viso? Perché no. Basta mettere due gocce di rimedio in un cucchiaino di crema (meglio se il cucchiaino è di plastica). Ma quale scegliere? L'occasione è arrivata dopo una convalescenza che mi aveva lasciato la pelle spenta. Ho usato **Sweet Chestnut** (per "rivedere la luce" dopo un periodo difficile), **Star of Bethlehem** (per gli choc) e **Willow**, contro gli irrigidimenti. Ho fatto miscelare i tre rimedi dall'erborista e ne ho aggiunto 2 gocce a una dose di crema base (in farmacia), mattina e sera. Unito al riposo, il trattamento mi ha ridato una pelle luminosa, aiutandomi inoltre a riprendere fiducia nel mio aspetto.

### Per gambe scattanti e toniche

Anche per la cattiva circolazione e per la buccia d'arancia la combinazione crema + Fiori di Bach funziona. Si devono aggiungere 2-3 gocce del rimedio a un prodotto drenante o anticellulite. Il rimedio è legato alla propria condizione, fisica o psicologica. Nel mio caso ho utilizzato, consigliata dal dottor Bianco, **Elm**, che combatte tutti i sensi di pesantezza, inclusi quelli indotti dai troppi impegni e responsabilità. Ho aggiunto **Aspen**, che migliora il rapporto con il proprio corpo ed è adatto per la cellulite edematosa, di recente formazione. Risultato: "fare pace" con il proprio aspetto ha ripercussioni positive anche su gonfiori e buccia d'arancia!