

Ανθοθεραπεία με Ανθοϊάματα

100% Φυσική
Θεραπεία για
Συναισθηματική
Υγεία και Ευεξία

Η Ανθοθεραπεία είναι μια 100% φυσική θεραπευτική προσέγγιση και συγκαταλέγεται στις εναλλακτικές ή συμπληρωματικές θεραπείες. Μέσω της εξισορρόπησης των συναισθημάτων, των διανοητικών εντάσεων και δυσαρμονιών που προσφέρει στον άνθρωπο, ενισχύει την ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία και ευεξία.

Η Ιστορία των Ανθοϊαμάτων

Η χρήση των λουλουδιών για θεραπεία είναι γνωστή από την αρχαιότητα, ενώ η ακριβής εφαρμογή των ανθοϊαμάτων για συγκεκριμένα συναισθήματα και συμπεριφορές αναπτύχθηκε για πρώτη φορά από τον Dr Edward Bach, τη δεκαετία του 1930. Ο Δρ. Μπαχ πίστευε ότι οι ασθενείς προκαλούνται από αρνητικά συναισθήματα και ότι η θεραπεία πρέπει να στοχεύει στη θεραπεία αυτών των συναισθημάτων. Εμπνεύστηκε από τη φύση και τα λουλούδια, δημιουργώντας έτσι μια σειρά από 38 διαφορετικά ανθοϊάματα, καθένα από τα οποία στοχεύει σε μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση ή συμπεριφορά. Σύμφωνα με τον Δρ. Μπαχ, η εξισορρόπηση των συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει το σώμα να αυτοθεραπευτεί.

Στην εποχή μας, ανάμεσα στα πιο διαδεδομένα και αναγνωρισμένα παγκοσμίως συστήματα Ανθοθεραπείας, συγκαταλέγονται τα εξής:

- Μπαχ της Αγγλίας (Bach Flower Remedies)
- Καλιφόρνιας (FES Flower Essences)
- Αυστραλίας (Australian Bush Flower Essences)

Η Σύγχρονη Εφαρμογή των Ανθοϊαμάτων

Στις μέρες μας, υπάρχει αυξανόμενη αποδοχή από την ιατρική κοινότητα για τη σημασία της συναισθηματικής υγείας στην ολική υγεία και ευεξία του ατόμου. Οι περισσότεροι κορυφαίοι επιστήμονες, γιατροί και σύμβουλοι στο χώρο της υγείας συμφωνούν πως οι σκέψεις μας, οι πεποιθήσεις μας και τα συναισθήματά μας επηρεάζουν την υγεία μας.

Έτσι τα ανθοϊάματα, συνεχώς κερδίζουν παγκόσμια αναγνώριση για τη σημαντική συμβολή τους σε ολιστικά προγράμματα ανάπτυξης, υγείας και ευεξίας. Χρησιμοποιούνται σε όλο τον κόσμο από ανθρώπους όλων των ηλικιών και σε διάφορους τομείς της ζωής. Επίσης, η εξισορροπτική τους δράση είναι ευεργετική σε ζώα και φυτά.

Τα Οφέλη της Ανθοθεραπείας στον Άνθρωπο

Τα θαυμάσια οφέλη από την Ανθοθεραπεία εντοπίζονται σε όλους τους τομείς της σύγχρονης ζωής: Υγεία και Ευεξία, Σχέσεις, Καριέρα, Προσωπική Ανάπτυξη.

- Υγεία και Ευεξία: Η Ανθοθεραπεία βοηθά στην ανα-

κούφιση των αρνητικών συναισθημάτων και προάγει τη συνολική σωματική και ψυχική υγεία.

- Σχέσεις:** Ενισχύει την επικοινωνία και την αρμονία στις σχέσεις, βοηθώντας τα άτομα να αντιμετωπίζουν τα συναισθηματικά προβλήματα και τις συγκρούσεις.

- Καριέρα:** Βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους και της πίεσης στη δουλειά, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την εστίαση.

- Προσωπική Ανάπτυξη:** Υποστηρίζει την προσωπική εξέλιξη, βοηθώντας τα άτομα να ξεπερνούν περιοριστικές πεποιθήσεις και νοητικούς περιορισμούς και να αναδεικνύουν θετικές ποιότητες και χαρακτηριστικά.

Θεραπεύοντας την αιτία και όχι το σύμπτωμα

Σύμφωνα με τον Δρ. Μπαχ, χρειάζεται να θεραπεύουμε την αιτία και όχι το αποτέλεσμα» (“Treat the Cause, Not the Effect”). Η εστίαση της θεραπείας θα πρέπει να είναι στον ασθενή και όχι στην ασθένεια. Έτσι, η επιλογή των κατάλληλων ανθοϊαμάτων θα πρέπει κάθε φορά να γίνεται με βάση τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και τα συναισθήματα του εκάστοτε ανθρώπου που πάσχει. Για παράδειγμα, ποια συγκεκριμένα και επίμονα «αρνητικά» συναισθήματα και πεποιθήσεις οδηγούν το άτομο στο να παραγνωρίζει τις συνέπειες ενός εξαντλητικού τρόπου ζωής με αποτέλεσμα να οδηγείται στην ολική εξουθένωση (Burn Out Syndrome); Οπότε, δεν αναζητούμε το/τα Ανθοϊάματα για το Burn Out, για την Κατάθλιψη, για το Άγχος, τις Κρίσεις Πανικού, τις Εξαρτήσεις & τους Εθισμούς, την Αϋπνία, κλπ. αλλά διερευνούμε τα συναισθηματικά/διανοητικά αίτια που οδηγούν σε αυτές τις καταστάσεις. Και έτσι επιλέγουμε τα κατάλληλα ανθοϊάματα που είναι μοναδικά για το κάθε άτομο, κάθε φορά.

Σχετικά με τα Ανθοϊάματα

Τα Ανθοϊάματα, στα οποία οφείλει την ύπαρξή της η Ανθοθεραπεία, είναι αγνά εκχυλίσματα λουλουδιών με ενεργειακές ποιότητες που συμβάλουν σε μια πολύ-επίπεδη εξισορρόπηση και θεραπεία του οργανισμού.

Είναι διαθέσιμα σε φαρμακεία και ο συνήθης τρόπος λήψης είναι από το στόμα. Είναι απολύτως φυσικά παρασκευάσματα, αβλαβή για τον οργανισμό, χωρίς παρενέργειες και σε καμιά περίπτωση δεν δημιουργούν εξάρτηση.

Πώς Μπορώ να Εφαρμόσω την Ανθοθεραπεία σε μένα και στους Αγαπημένους μου;

Το κάθε άτομο είναι πιθανό να μπορεί να επιλέξει από μόνο του το ανθοϊάμα που νομίζει πως ταιριάζει στην «αρνητική» συναισθηματική/διανοητική κατάσταση που βιώνει. Όμως, ένας πιστοποιημένος και έμπειρος Ανθοθεραπευτής μπορεί να αξιολογήσει τα πολυσύνθετα ζητήματα που αντιμετωπίζει κάθε άτομο σε συγκεκριμένες περιόδους της ζωής του και να προτείνει το κατάλληλο μείγμα για την επιθυμητή ανακούφιση.

Η Ανθοθεραπεία προσφέρεται μέσω συμβουλευτικών συνεδριών και δεν υποκαθιστά την ιατρική γνωμάτευση ή θεραπεία σε περίπτωση ασθένειας. Βοηθά, με ήπιο και φυσικό τρόπο, στην εξισορρόπηση των ‘αρνητικών’ συναισθημάτων που επιβαρύνουν την ασθένεια και τα συμπτώματά της, ενισχύοντας την ευεξία του ατόμου σε όλα τα επίπεδα (ψυχικό, πνευματικό, σωματικό). Έτσι, μπορεί να χρησιμοποιηθεί συμπληρωματικά με άλλες θεραπείες (π.χ. κλασική ιατρική, ψυχοθεραπεία, κ.α.) και μεθόδους προσωπικής ανάπτυξης, όπως το Life Coaching.

Ως φυσικό ενισχυτικό για μια πιο ισορροπημένη συναισθηματική ζωή στην καθημερινότητα, η Ανθοθεραπεία συνεχίζει να κερδίζει αναγνώριση και να προσφέρει ευεργετικά αποτελέσματα σε όλον τον κόσμο.