

Ανθοθεραπεία

Τι είναι η Ανθοθεραπεία;

Η Ανθοθεραπεία είναι μία φυσική μέθοδος συμπληρωματικής θεραπείας που ανακαλύφθηκε από τον Άγγλο γιατρό Edward Bach στη δεκαετία του 1930, με σκοπό την εξισορρόπηση και τη βελτίωση μεγάλου εύρους συναισθηματικών, ψυχικών, νοητικών και ιδιοσυγκρασιακών καταστάσεων που μας ταλαιπωρούν.

Πώς λειτουργεί η Ανθοθεραπεία;

Η ανθοθεραπεία στηρίζεται στην αρχή πως πίσω από κάθε ασθένεια του σώματός μας έχει προηγηθεί μέσα μας μία συναισθηματική και νοητική σύγκρουση.

Έτσι λοιπόν η ανθοθεραπευτική μέθοδος αποτελείται από 38 ανθοϊάματα Bach & από 70 Αυστραλιανά ανθοϊάματα τα οποία συνδυάζονται με κατάλληλο τρόπο μεταξύ τους σύμφωνα με τις ανάγκες και τον ψυχισμό του

κάθε ανθρώπου, με σκοπό την αποκατάσταση της εσωτερικής του γαλήνης και την εξισορρόπηση των συναισθηματικών, ψυχονοητικών και ιδιοσυγκρασιακών καταστάσεων που τον απασχολούν.

Πώς κι από ποιον γίνεται η επιλογή των κατάλληλων ανθοϊαμάτων για έναν άνθρωπο;

Η επιλογή των κατάλληλων ανθοϊαμάτων για έναν άνθρωπο γίνεται από τον ανθοθεραπευτή μέσα από τη διαδικασία της συνεδρίας.

Στη συνεδρία μέσα από τη συζήτηση γίνεται η διερεύνηση του χαρακτήρα κάθε ανθρώπου, του ψυχισμού του, καθώς και των συναισθημάτων που τον ταλαιπωρούν για να επιλεγεί από τον ανθοθεραπευτή το μίγμα με τα κατάλληλα ανθοϊάματα για εκείνον με σκοπό να εξισορροπηθούν όσα τον απασχολούν.

Πείτε μας ενδεικτικά κάποιες περιπτώσεις στις οποίες μπορούν να ωφεληθούν τα ανθοϊάματα;

Τα ανθοϊάματα χρησιμοποιούνται για την εξισορρόπηση πολλών καταστάσεων. Ενδεικτικά θα αναφέρω ορισμένες περιπτώσεις, όπως:

- Άγχος & αγχώδεις διαταραχές
- Φοβίες, (όπως κλειστοφοβία, αγοραφοβία, υψοφοβία, ακροφοβία κτλ)
- Κρίσεις πανικού
- Τραυματικές & μετατραυματικές καταστάσεις
- Εσωτερική ανησυχία & ακαθόριστες φοβίες
- Επίμονες & ανεπιθύμητες σκέψεις
- Μελαγχολία & θλίψη
- Πένθος & απώλεια
- Αϋπνία & εφιάλτες
- Σε μεταβατικές περιόδους της ζωής μας (πχ. απογαλακτισμό, εφηβεία, εμμηνόπαυση, χωρισμός, αλλαγή εργασίας, τόπου κτλ)

- Σωματική & νοητική κόπωση
- Εξάντληση ύστερα από ασθένειες
- Αδυναμία συγκέντρωσης & ελλειμματική προσοχή
- Υπερκινητικότητα
- Άγχος εξετάσεων
- Bullying στο σχολείο
- Χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Ενοχές & αυτοκατηγορία
- Δυσκολία στο να θέτουμε τα όριά μας
- Δυσκολία στο να εκφράσουμε συναισθήματά μας
- Αναποφασιστικότητα & αβεβαιότητα
- Εσωστρέφεια & ντροπαλότητα
- Θυμό & έντονα ξεσπάσματα
- Ανυπομονησία
- Νευρική
- Ζήλια
- Εκδικητικότητα



Σε ποιους απευθύνεται η Ανθοθεραπεία;

Η Ανθοθεραπεία απευθύνεται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και σε όλες τις περιστάσεις, δηλαδή σε:

- βρέφη
- παιδιά
- εφήβους
- ενήλικες & ηλικιωμένους
- εγκύους & ασθενείς
- όπως επίσης χρησιμοποιούνται & για τα ζώα μας, καθώς δεν είμαστε οι μόνοι έμβιοι οργανισμοί που ταλαιπωρούμαστε από αρνητικά βιώματα, δύσκολες συμπεριφορές & από τα συναισθηματά μας.

Πείτε μας κάποιες περιπτώσεις στις οποίες μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ανθοϊάματα για να βοηθήσουμε τα ζώα μας;

Όσοι έχουμε ζώα γνωρίζουμε τον έντονο συναισθηματικό τους κόσμο, όπως το πότε χαίρονται, πότε αγχώνουν, πότε φοβούνται, πότε ζηλεύουν, πότε γίνονται επιθετικά...

Η Ανθοθεραπεία μπορεί λοιπόν να χρησιμοποιηθεί και σε όλα τα ζώα μας για να τα βοηθήσει με ήπιο και φυσικό τρόπο να θεραπευτούν από ποικίλες αρνητικές συναισθηματικές και

συμπεριφορικές τους καταστάσεις όπως είναι μερικές από τις εξής:

- Φοβίες, (όπως φόβος σε έντονους ήχους, πυροτεχνήματα, κεραυνούς, φοβία σε άλλα ζώα, σε ανθρώπους, σε σκιές)
- Τραυματικές εμπειρίες (σωματικές ή ψυχικές) που έχουν βιώσει στο παρελθόν κάνοντάς τα φοβικά/ επιθετικά/ θλιμμένα, με έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους ανθρώπους
- Άγχος αποχωρισμού από τον ιδιοκτήτη τους
- Άγχος αλλαγής περιβάλλοντος ή χώρου
- Άγχος, δυσκολία & αδιαθεσία στις μετακινήσεις με μεταφορικό μέσο
- Επιθετικότητα προς ανθρώπους ή άλλα ζώα
- Συνεχόμενο & αναίτιο γαύγισμα
- Ζήλια & ανησυχία στην έλευση νέου ζώου στον προσωπικό τους χώρο
- Υπερκινητικότητα ή υποτονικότητα
- Κτητικότητα & υπερπροστατευτικότητα
- Αδυναμία & κατάρπτωση μετά από ασθένεια, επέμβαση ή γέννα κ.α.

Τα ανθοϊάματα έχουν παρενέργειες, αλλεργίες και αντενδείξεις;

Τα ανθοϊάματα στα 85 χρόνια παγκόσμιας χρήσης τους δεν έχουν παρουσιάσει παρενέργειες, αλλεργίες, εθισμούς ή αντενδείξεις για ταυτόχρονη χρήση με άλλη ιατρική φαρμακευτική αγωγή ή εναλλακτική & συμπληρωματική θεραπεία (όπως ομοιοπαθητική, βοτανοθεραπεία, αρωματοθεραπεία, φυτοθεραπεία, μελισσοθεραπεία κτλ).

Χρειάζεται να αλλάξει κάποιος κάτι στην διατροφή του για να κάνει Ανθοθεραπεία;

Όχι, στην Ανθοθεραπεία δεν χρειάζεται να διακόψει κάποιος συγκεκριμένες τροφές από τις διατροφικές του συνήθειες.

Σε τι μορφή είναι τα ανθοϊάματα;

Τα ανθοϊάματα είναι σε υγρή, πόσιμη μορφή.

Η Ανθοθεραπεία υποκαθιστά την κλασική ιατρική και την ιατρική φαρμακευτική αγωγή;

Οποιαδήποτε συμπληρωματική θεραπεία δεν υποκαθιστά την κλασική ιατρική και την ιατρική φαρμακευτική αγωγή.

γή όπου αυτή απαιτείται και συστήνεται από τον ιατρό μας, αλλά αντιθέτως έχει μεγάλη συμπληρωματική και επιβοηθητική δράση σε περιπτώσεις συνδυασμού με αυτήν.

Πείτε μας λίγα λόγια για εσάς και πώς μπορεί κάποιος να επικοινωνήσει μαζί σας για να κλείσει μία συνεδρία;

Ονομάζομαι Δέσποινα Ντάση, είμαι πιστοποιημένη Ανθοθεραπεύτρια με Ανθοϊάματα Bach & Ανθοϊάματα Αυστραλίας, και κάνω συνεδρίες Ανθοθεραπείας είτε εξ αποστάσεως μέσω διαδικτύου, είτε δια ζώσης στον επαγγελματικό μου χώρο.

Ο επαγγελματικός μου χώρος ονομάζεται Blossom In, βρίσκεται στην Άνοιξη Αττικής και μπορεί να διαβάσει κάποιος περισσότερα στην ιστοσελίδα μου:

- www.blossomin.gr

Μπορεί να επικοινωνήσει κάποιος μαζί μου για να προγραμματίσουμε μία συνεδρία: τηλεφωνικά, με email, είτε μέσα από τα κοινωνικά μου δίκτυα στο Instagram και στο Facebook με όνομα προφίλ και για τα δύο κοινωνικά δίκτυα: [@blossomin.gr](https://www.instagram.com/blossomin.gr)



Δέσποινα Ντάση

Ανθοθεραπεύτρια με Ανθοϊάματα Bach & Αυστραλίας

Εταιρεία: **Blossom In**

Τηλ.: **693 4863 685**

Email: info@blossomin.gr

Site: www.blossomin.gr

Instagram: [@blossomin.gr](https://www.instagram.com/blossomin.gr)

Facebook: [@blossomin.gr](https://www.facebook.com/blossomin.gr)

