



DOREEN VIRTUE
INTRODUZIONE ALLA
**FLOWER
THERAPY**

e-MyLife

DOREEN VIRTUE

INTRODUZIONE ALLA
FLOWER
THERAPY

Ebook

Traduzione: Vincenzina Varano

Editing: Katia Prando

Copertina e Impaginazione: Matteo Venturi

CHE COSA È FLOWER THERAPY?

Madre Natura può guarirci, e i fiori rappresentano uno dei suoi doni più potenti. Ogni varietà è dotata di una “personalità” propria che favorisce il benessere fisico ed emotivo. I fiori sono capolavori del Cielo e veicoli Divini di guarigione, mentre Flower Therapy è una tecnica che consente di lavorare con diverse piante (in base all’aspetto, al profumo, all’essenza, ai colori e alle energie) per rispondere a bisogni e a desideri specifici.

Utilizzare Flower Therapy significa lavorare a stretto contatto con la natura, e pertanto anche con le fate e gli angeli. Le fate sono meravigliose alleate, dal momento che possono aiutarci a esaudire i desideri che abbiamo nel cuore. Quando si lavora con i fiori, si accede automaticamente all’energia delle fate. Dal momento che i fiori ospitano questi esseri elementali, affronteremo anche il discorso di come ci si debba comportare se si vogliono raccogliere i fiori selvatici in modo responsabile dal punto di vista energetico.

Io (Doreen) ho descritto in dettaglio le fate e gli angeli in molti altri libri, ma questa volta desidero che chi legge impari a capire la correlazione tra angeli e fiori. Gli angeli sono amici affettuosi, presenti su tutto il Pianeta, e sono coinvolti in ogni aspetto della nostra vita. Questi esseri

provano immensa gioia quando ci vedono interagire con la natura e utilizzare i doni di guarigione che Dio ci fa.



Flower Therapy si basa sulle proprietà di guarigione della natura, un po' come fa la medicina naturopatica, che è la mia specialità clinica (Robert). Così come avviene nei trattamenti a base di erbe della medicina naturopatica, i fiori possono essere utilizzati per generare potenti effetti terapeutici.

Dal momento che il profumo e i colori dei fiori si estendono nel regno energetico, Flower Therapy aiuta ad affrontare anche i problemi di natura metafisica, approfondendo la pratica spirituale e sviluppando le abilità psichiche. Per favorire ulteriormente questa esperienza, daremo delle informazioni su come eseguire le letture di Flower Therapy, che sono simili alle letture psichiche e a quelle angeliche, dal momento che fungono da guida e indicano la direzione da prendere a noi, ai nostri cari e ai nostri clienti.

Nel libro, illustreremo alcune tecniche che consentono di lavorare con le energie dei fiori e insegnano come stare vicino a una particolare pianta, fare bagni utilizzando i petali di alcuni fiori specifici o osservare la fotografia del fiore che corrisponde alle nostre esigenze. Spiegheremo come produrre e come utilizzare le essenze floreali in modo sicuro ed efficace. Infine, buona parte di questo libro sarà dedicata a un elenco dei fiori più comuni e delle loro proprietà curative.

Tutti possono utilizzare Flower Therapy traendone vantaggio. Siamo certi che apprezzerai il metodo qui descritto, e che questo manuale diventerà per te uno strumento di riferimento per la guarigione. Sia che tu decida di risolvere una specifica situazione lavorando con i fiori raccolti nel tuo giardino, o con quelli acquistati, queste piante accresceranno la bellezza emotiva, fisica e spirituale della tua vita.

Doreen Virtue e Robert Reeves

FLOWER THERAPY METODI DI GUARIGIONE

Flower Therapy trasforma la guarigione in una forma d'arte fluida e creativa, che si manifesta nella bellezza dei colori, dei profumi e dell'aspetto dei fiori. Esistono tanti metodi di Flower Therapy quante sono le varietà di fiori presenti in natura. In questo capitolo, ti proponiamo alcune tecniche affidabili e collaudate.

Se decidi di affrontare una determinata situazione avvalendoti di Flower Therapy, innanzitutto consulta l'Elenco presente nella Seconda Parte del libro, per scoprire quali fiori potrebbero fornirti l'energia. (Se hai la sensazione che nessuno di questi fiori vada bene, cerca di capire se sei attratto da un fiore di campo o su una fotografia.) Poi, seleziona il metodo che più ti si addice tra quelli che seguono, e applicalo al fiore o ai fiori che hai scelto; l'intuito ti guiderà verso quello più efficace dal punto di vista energetico. Quando avrai preso dimestichezza con i suddetti metodi, ti invitiamo a sperimentare nuove tecniche creative per connetterti ai fiori.

Meditazione con un singolo fiore

Scegli un solo fiore in base alle sue proprietà di guarigione oppure semplicemente perché ti senti attratto da esso. Individua un posto nel quale tu possa sederti comodamente e, senza essere disturbato, rilassati e goditi l'esperienza. Tieni il fiore in grembo o appoggialo su una superficie di fronte a te. Se vuoi, puoi metterlo in un piccolo vaso contenente dell'acqua.

Strofina le mani insieme per qualche istante, poi tienile sospese sopra e intorno al fiore. Non è necessario che lo tocchi; è sufficiente che ti avvicini abbastanza da connetterti alla sua energia. Nel momento in cui inizi ad avvertire le energie curative, sentirai un leggero cambiamento nella pressione dell'aria o proverai una sensazione di formicolio nel palmo delle mani. Chiedi al fiore di aiutarti in base alle tue necessità del momento, dicendo:

“Fiore [puoi utilizzare il nome del fiore, per esempio ‘Rosa’], ti prego di aiutarmi con [spiega qual è la tua fonte di preoccupazione, come per esempio una guarigione, il miglioramento della situazione finanziaria o una relazione sentimentale]. Sono disposto a ricevere la guarigione, il sostegno e le indicazioni che hai da offrirmi. Ti prego di consentirmi di provare le sensazioni distensive che procuri, e di farmi sapere quali sono i messaggi che hai per me oggi. Ti ringrazio in anticipo per i tuoi doni meravigliosi.”

Ora rilassati, chiudi gli occhi e respira profondamente. Lascia che la mente inizi a vagare e vada dove ritiene opportuno. Presta attenzione ai

tuoi pensieri e ai tuoi sentimenti, dal momento che custodiscono messaggi di guarigione e indicazioni utili per te. Se qualcosa ti distrae, apri delicatamente gli occhi e rifocalizza l'attenzione sul fiore. Restagli seduto vicino per tutto il tempo che ritieni necessario.

Bagno di guarigione

Tieni tre fiori tra le mani e chiudi gli occhi. Pensa ai tuoi desideri di guarigione. Quando ti senti pronto, stacca delicatamente i petali dai fiori e lasciali cadere in una vasca da bagno piena d'acqua calda. Immergiti nell'acqua per almeno quindici minuti. (Se non vuoi mettere i fiori direttamente nell'acqua, disponili sul bordo della vasca o sul pavimento. L'energia riempirà la stanza e il tuo corpo la assorbirà comunque.)

Una volta finito, asciugati e raccogli i petali. Spargili sul terreno fuori casa e, mentre esegui questa operazione, ringrazia le fate.

Focalizzarsi sul profumo dei fiori

Siediti con un solo fiore e chiudi gli occhi. Aspirane il profumo delicato e l'energia. Quando hai finito, tieni il fiore vicino al petto (magari mettendolo nel reggiseno o nel taschino della camicia), in modo da poter continuare a respirare il suo profumo curativo tutto il giorno.

Purificazione della casa

Raccogli dei fiori dotati di proprietà purificatrici, scegliendo tra quelli elencati nella Seconda Parte e nelle Tabelle di Flower Therapy nella Terza Parte. Per esempio, puoi utilizzare i gigli arancioni per liberarti dell'energia pesante o le rose bianche per ripulire e purificare. Colloca i fiori in uno degli ambienti più importanti della casa, come il salotto o la sala da pranzo. Sistemali in un bel vaso, e poi mettilo in un punto in cui i fiori siano ben visibili. Dopodiché, tenendo le mani sospese sulle corolle, ripeti:

“Chiedo che questi fiori possano rimuovere tutte le energie negative e gli eventuali blocchi presenti in questa casa, ripristinando l'equilibrio al suo interno. Vorrei che questo lavoro di purificazione fosse rapido, efficace e dolce, sia per me che per la mia famiglia. Grazie.”

Lascia i fiori nella stanza fino a quando non appassiranno. Ricordati di cambiare spesso l'acqua. Può darsi che assorbendo la negatività presente in casa, avvizziscano più velocemente. Se questo accade, ringraziali quando li togli dal vaso.

Bilanciamento dei chakra

Raccogli sette fiori, uno per ogni colore dell'arcobaleno (rosso, arancione, giallo, verde/rosa, azzurro, indaco e violetto), al fine di rappresentare i chakra. In alternativa, puoi scegliere sette fiori che corrispondano alle proprietà

di ogni chakra, come indicato nella tabella seguente. Puoi anche scegliere sette esemplari dello stesso fiore; l'importante è che la tua intenzione resti quella di far sì che ogni fiore guarisca e sostenga un chakra diverso.

Chakra	Sede	Problematiche corrispondenti	Colore	Esempio di fiore corrispondente
Corona	Nella parte superiore della testa	Precognizione e guida Divina	Porpora reale	Tulipano
Terzo occhio	In mezzo agli occhi	Chiaroveggenza	Indaco	Gelsomino
Gola	Pomo d'Adamo	Comunicazione, esprimere la propria verità	Azzurro	Narciso
Cuore	Petto	Amore, chiarosenienza	Verde smeraldo	Rosa rossa
Plesso solare	Area dello stomaco	Potere e controllo	Giallo	Gerbera
Sacrale	Otto o nove centimetri sotto il plesso solare	Desideri e appetiti fisici, dipendenze	Arancione	Camelia
Radice	Base della colonna vertebrale	Sopravvivenza e sostentamento, problemi legati al denaro, alla casa e alle necessità materiali primarie	Rosso	Margherita

Sdraiati sul letto, mettiti comodo, rilassati e sii pronto a ricevere il bilanciamento dei chakra con Flower Therapy. Dopodiché, appoggia in successione ciascun fiore sul punto del corpo corrispondente a ogni chakra. Se vuoi, puoi chiedere a un'altra persona di appoggiare i fiori sul tuo corpo. Mantieni salda l'intenzione di far sì che il fiore risolva i problemi legati a quel chakra.

Parti dal chakra della radice. Attendi almeno un paio di minuti, e poi appoggia il fiore successivo sul chakra sacrale. Respira profondamente. Continua con i restanti fiori, lasciando trascorrere un paio di minuti abbondanti prima di passare da uno all'altro, affinché ogni chakra possa assorbire l'energia del fiore corrispondente.

Dopo quindici minuti o poco più, rimuovi con delicatezza ciascun fiore. Inizia dal chakra della radice e sali fino a quello della corona. Con calma, siediti tenendo la schiena dritta. Ringrazia i fiori per il bilanciamento, e poi spargili su un prato o disperdili in un parco. Il bilanciamento dei chakra è terapeutico e disintossicante, quindi cerca di bere molta acqua al termine dell'esercizio.

Accarezzare l'aura

Scegli un fiore capace di ripulire e di purificare, per esempio la rosa bianca. Muovi lentamente il fiore intorno a tutto il corpo, facendogli attraversare l'aura. In questo modo, la purifichi da eventuali energie inferiori e ti liberi dello stress o della tensione. La tua luce Divina risplende più luminosa, consentendoti di essere più utile agli altri.

Uso del cuscino con Flower Therapy

Versa sui cuscini alcune gocce dell'essenza del fiore corrispondente alle proprietà curative di cui vuoi beneficiare (nel prossimo capitolo, troverai informazioni relative alla preparazione di queste essenze). Inoltre, puoi inserire dei petali all'interno della federa dei cuscini.

Mentre cerchi di addormentarti, chiedi al fiore di far entrare le sue proprietà di guarigione nei tuoi sogni. La lavanda è particolarmente efficace perché favorisce un sonno profondo e ristoratore.

Fotografie dei fiori

A seconda del posto in cui si vive, alcuni fiori sono più facili da reperire di altri. Tuttavia, gli angeli ci dicono che non è necessario disporre di fiori veri per lavorare con la loro energia. Puoi cercare una foto del fiore e utilizzarla come se lo avessi di fronte veramente. Siediti con la foto, osservalo, ammiralo e lascia che l'energia del fiore ti ispiri.

Per accrescere i benefici della guarigione, porta con te le foto dei fiori che meglio rispondono alle tue esigenze. Mettile vicino alla tua postazione di lavoro, accanto al letto o sul frigorifero. Fidati dell'intuito, e inserisci immagini di fiori ovunque lo ritieni necessario. Le pagine di questo libro sono pregne dell'energia d'amore e dei messaggi di guarigione che i fiori hanno da offrire. Inoltre, quando hai bisogno di una guida, puoi aprire una pagina a caso dell'Elenco di Flower Therapy e interrogarla come se fosse un oracolo divinatorio.

Flower Therapy con i semi

Recati presso il locale centro per il giardinaggio e acquista dei semi di fiori di buona qualità. Prima di piantarli, infondi nei semi le tue intenzioni positive e sincere. Ciò significa comunicare con la natura e chiederle di aiutarti in tutti gli ambiti in cui hai bisogno. Tieni i semi nel palmo della mano. Con l'occhio della mente, elabora un'immagine in cui sei assolutamente felice e sano. Immagina che i tuoi desideri vengano realizzati. Conserva questa immagine il più a lungo possibile. Puoi chiedere ai semi di soddisfare una richiesta specifica, come guarire, sviluppare la capacità di chiarezza o attirare la ricchezza. Non è necessario ricorrere a parole speciali; sono sufficienti le tue intenzioni e le tue emozioni. I semi sono in grado di cogliere questi pensieri e di ascoltare le tue richieste. Quando ti senti pronto, pianta i semi in giardino o in un vaso. Innaffiali di frequente, e goditi lo spettacolo di vederli germogliare e crescere. Più diventano grandi, più alimentano di energia i tuoi desideri e le tue aspirazioni.

Flower Therapy in giardino

Dedica un'area particolare del giardino alle piante che utilizzerai con Flower Therapy. Puoi decidere di coltivare una varietà di fiori che ti aiuterà ad affrontare la tua attuale situazione, oppure puoi scegliere di piantare un solo tipo di fiore e vedere come si moltiplicherà la sua energia. Lascia che la natura guidi le tue piante curative. Le fate e gli spiriti della natura donano salute e vitalità a tutto ciò che si trova in giardino, e ti aiutano a prendertene cura. Divertiti a trasformare quest'area del giardino in uno

splendido spazio di guarigione, ricco di bellissimi fiori, statue e cristalli.

Se non disponi di spazio in giardino, puoi godere comunque di questa forma di Flower Therapy riempiendo alcuni vasi o fioriere con i fiori che hai scelto distribuendoli intorno alla casa, mettendoli magari sui davanzali o sui balconi. Puoi decidere di piantare un fiore solo o di fare crescere più fiori insieme.

La parte di giardino destinata a Flower Therapy sarà un posto tranquillo e divertente, in cui potrai meditare ed entrare in contatto con i tuoi angeli. Stare seduto con i fiori curativi ti aiuta a dissolvere qualsiasi preoccupazione o forma di stress. Poniti l'obiettivo di trascorrere quanto più tempo possibile in loro compagnia.

Inviare fiori ad altre persone

Vorresti dare una mano a un amico o a un familiare? C'è qualcuno a cui offriresti volentieri un po' di energia d'amore di guarigione? Se sei una persona sensibile, è probabile che tu soffra vedendo amici e persone care in difficoltà o in condizione di bisogno. Ma può anche darsi che queste persone siano troppo orgogliose o testarde per farsi aiutare da te. Per rispettare il loro volere, devi fare un passo indietro e aspettare che siano loro a chiederti aiuto.

In situazioni simili, Flower Therapy può rivelarsi estremamente curativa e trasformativa. Invia un mazzo di fiori alle persone a cui vuoi bene, affinché traggano beneficio dall'energia che ha da offrire. I fiori sono un dono meraviglioso, che difficilmente le persone rifiutano.

Quando ci si avvale di Flower Therapy come strumento di guarigione, è possibile realizzare composizioni floreali personalizzate, affinché si adattino perfettamente alla situazione. Per esempio, puoi inviare un mazzo di gladioli per guarire il dolore, girasoli per aiutare a uscire dalla depressione o gigli gialli per favorire le finanze. Chiedi al tuo fiorista di fiducia di personalizzare il mazzo in base alle tue esigenze. Non c'è bisogno che tu dica ai tuoi cari qual è il motivo per cui hai inviato quel dono, o che spieghi loro in che modo i fiori agiscono. Confida nel fatto che il processo di guarigione è stato avviato. Ora puoi rilassarti e goderti i miracoli che seguiranno.



ESSENZE E INFUSI FLOREALI

Le essenze floreali sono medicine energetiche che agiscono a livello vibrazionale. La loro funzione è innanzitutto quella di fissare i cambiamenti all'interno del campo energetico, per poi portarli sul piano fisico. Se preparate correttamente, le essenze non conservano le proprietà fisiche dei fiori. Al contrario, come accade nell'omeopatia, preparare delle essenze significa trasfondere l'energia del fiore, inviando nell'acqua solo il suo programma energetico. Puoi stare tranquillo, dal momento che ciò che ingerisci è assolutamente sicuro e non interferirà con altri eventuali farmaci da te assunti.

Prima di preparare le essenze floreali, assicurati di aver riposato bene e di aver preparato tutto l'occorrente. Raccogli dei fiori freschi a piacere. È meglio se ne utilizzi un tipo per ogni essenza. L'ideale è raccogliere i fiori direttamente nel loro ambiente naturale ma, nel caso in cui non si riescano a trovare, va altrettanto bene acquistarli. È grazie alla sincerità delle tue intenzioni e dei tuoi desideri che il processo si compie; pertanto, il luogo di provenienza dei fiori non conta. Raccogli i fiori un attimo prima di preparare l'essenza, in maniera tale che siano freschi.

Poi ti occorre:

- ✿ una ciotola di vetro;
- ✿ una tazza di vetro che possa essere contenuta all'interno della ciotola;
- ✿ delle boccette di vetro ambrato con contagocce (capacità: quindici millilitri);
- ✿ acqua di sorgente pura;
- ✿ brandy o glicerina, come conservante.

L'ideale è svolgere questo lavoro di mattina, in una giornata di sole. Recati in un posto bello ma un po' isolato, dove nessuno ti disturberà. I parchi sono i luoghi più adatti a questo scopo. Assicurati di riuscire a vedere bene il sole e di fare in modo che l'essenza da te preparata non rischi di essere urtata dai passanti.

Una volta sul posto, appoggia a terra la ciotola di vetro. Accertati che sia stabile e che sotto non ci siano rifiuti che potrebbero provocare un incendio. (Rifrangendosi sul vetro e attraverso l'acqua, la potenza del sole potrebbe amplificarsi.) Disponi accanto a te il resto dell'occorrente.

Siediti, dopodiché tieni i fiori sospesi sopra la ciotola e chiudi gli occhi. Chiedi che i fiori diventino un'essenza, ripetendo quanto segue:

*“Fiori, vi prego di inviare le vostre energie di guarigione
e le vostre potenti vibrazioni nell'acqua. Invoco gli angeli e le fate,*

affinché mi aiutino in questo processo. Vi chiedo di fare in modo che solo l'amore e la luce di guarigione vengano inviati nell'acqua, mentre tutto il resto si dissolve.”

Ora, inserisci nella tazza quanti più fiori riesci, senza schiacciarli; metti la tazza all'interno della ciotola dove andrai a versare con cautela l'acqua di sorgente (il livello dell'acqua deve superare alcuni dei fiori contenuti nella tazza, senza entrarvi). Il risultato dovrebbe essere una tazza di fiori adagiata all'interno di una ciotola d'acqua, senza che i fiori vengano bagnati. Questo metodo “indiretto” di creare le essenze rende il processo molto semplice e sicuro da usare. L'energia dei fiori passa attraverso il vetro.

Lascia che i fiori restino al sole per almeno quattro ore. Dopodiché, ringraziali per il servizio offerto affermando:

“Grazie fiori per avermi permesso di diffondere il vostro amore e la vostra luce in modi nuovi ed eccitanti.”

Ora toglì con cautela la tazza dalla ciotola, e spargi i fiori sull'erba intorno a te per restituirli alla Madre Terra. Il liquido che rimane nella ciotola non è più semplice acqua: è una potente essenza ricavata dall'energia e dalle vibrazioni dei fiori che prende il nome di Essenza Madre. Per stabilizzare l'energia dell'Essenza Madre, riempi le boccette di vetro ambrato per metà con l'Essenza Madre e per metà con il conservante (brandy o glicerina). Tappa le boccette e agitale bene per mescolare i liquidi.

Prova ad assaggiare un po' di questo liquido grezzo. Presta attenzione alle sensazioni e alle vibrazioni che ti pervadono.

COME CREARE UNA STOCK BOTTLE

Per poter utilizzare l'essenza da te creata, dovrai innanzitutto preparare una stock bottle. Ciò incrementerà l'energia dell'essenza, rendendola più forte ed efficace.

Riempi le boccette di vetro ambrato con il conservante (brandy o glicerina). Aggiungi cinque gocce di Essenza Madre. Tappa le boccette e agita bene.

Lascia che le stock bottle riposino alcuni minuti prima di utilizzarle. Questo assicura che l'energia si diffonda nel liquido. Inoltre potresti posizionare dei cristalli di quarzo chiari intorno alle boccette per incrementare l'energia dell'essenza.

Le stock bottle possono essere utilizzate in diversi modi.

- ✿ Crea una boccetta dosatrice personale: riempi una boccetta di vetro ambrato con un terzo di conservante (brandy o glicerina) e due terzi d'acqua di sorgente; aggiungi cinque gocce di essenza dalla stock bottle. (Puoi aggiungere fino a otto essenze stock a ogni boccetta dosatrice.) La posologia raccomandata è di cinque gocce sotto la lingua due o tre volte al giorno, ma puoi ripetere l'assunzione della dose ogni volta che ti senti indotto a farlo.

- ✿ Aggiungi cinque gocce all'acqua da bere, e sorseggiala in una o due ore.
- ✿ Metti alcune gocce nel palmo della mano. Strofini le mani insieme e senti l'energia che si sprigiona.
- ✿ Aggiungi cinque gocce all'acqua di un annaffiatoio e poi bagna il giardino.
- ✿ Aggiungi cinque gocce all'acqua di un flacone spray. Vaporizza lo spray all'interno della tua aura e in casa.

Infusi

Gli infusi sono tisane preparate con amore e salda intenzione. Bere l'infuso ti consente di introdurre l'energia del fiore all'interno del corpo e rappresenta uno straordinario modo per beneficiare di Flower Therapy rilassandoti. Il processo di realizzazione della tisana può generare una reazione di distensione. Non tutti i fiori riportati nell'Elenco di Flower Therapy sono adatti al consumo. Tuttavia, le erbe e i fiori curativi di seguito indicati possono essere utilizzati per gli infusi.

- ✿ Boccioni di rosa
- ✿ Calendula
- ✿ Camomilla
- ✿ Fiore d'ibisco
- ✿ Foglie di eucalipto
- ✿ Foglie di tarassaco

- ✿ Frutti della rosa canina
- ✿ Gelsomino
- ✿ Iperico
- ✿ Lavanda
- ✿ Passiflora
- ✿ Radice d'echinacea
- ✿ Radice di tarassaco

Ti prego di utilizzare solo erbe medicinali acquistate da una fonte sicura. Scegli solo quelle la cui etichetta indica che sono adatte alla preparazione di tisane. Esistono molte varietà di piante, e alcune, nonostante siano molto simili nell'aspetto, possono differire molto nella struttura chimica; pertanto, usa con cautela sia le erbe che i fiori selvatici.

È possibile sorseggiare un infuso preparato con una sola erba o preparare una pozione magica personale mettendo in infusione un mix di erbe. La regola generale consiste nell'utilizzare un cucchiaino di erbe essiccate per ogni tazza di acqua. Per preparare gli infusi Flower Therapy, segui la ricetta riportata di seguito.

PREPARARE UN INFUSO ALLE ERBE

- ✿ Fai bollire un po' d'acqua di sorgente o acqua depurata.
- ✿ Dosa un cucchiaino di erbe a scelta per ogni tazza d'acqua utilizzata. Inserisci le erbe in una teiera o in un infusore sferico di metallo. In alternativa, puoi porre le erbe direttamente nella tazza; in questo modo dovrai filtrare la tisana prima di berla.
- ✿ Aggiungi una piccola quantità d'acqua fredda nella teiera o nella tazza per evitare di bruciare le erbe. Dopodiché, aggiungi l'acqua bollente.
- ✿ Metti il coperchio sulla teiera o un piattino sulla tazza. Ciò impedisce al vapore di fuoriuscire e consente di preparare un infuso migliore.
- ✿ Lascia in infusione per quindici minuti. Togli il piattino o il coperchio, e filtra se necessario. Gusta il tuo infuso Flower Therapy.

ALCUNE MISCELE PER INFUSI FLOWER THERAPY

Per migliorare le capacità psichiche

- ✿ Lavanda
- ✿ Radice d'echinacea
- ✿ Gelsomino

Per favorire le relazioni d'amore

- ✿ Boccioni di rosa

Per avere un effetto calmante

- ✿ Lavanda
- ✿ Camomilla
- ✿ Iperico

Per promuovere l'unione familiare

- ✿ Fiore d'ibisco
- ✿ Foglie di tarassaco

Per purificare l'energia

- ✿ Radice d'echinacea
- ✿ Calendula
- ✿ Gelsomino

Questo e-book è un estratto del libro:

