



AROMATERAPIA

SUMÁRIO

3- Introdução à Terapia Florais de Bach
3-Terapia Floral de Bach
13-O Método da Terapia Floral
16-Essências Florais
18-A terapêutica Floral e sua Abrangência
21-Florais para o Medo, Insegurança e Solidão
26-A terapia floral como medicina alternativa
47-Equilíbrio e Bem Estar
50-Referências Bibliográficas

INTRODUÇÃO À TERAPIA FLORAIS DE BACH

A terapia floral foi descoberta pelo Dr. Edward Bach, pioneiro na compreensão do relacionamento entre as emoções com a saúde do corpo e a psique. Bach médico convencional em Londres e importante bacteriologista baseava o seu tratamento mais nas emoções dos pacientes do que no diagnóstico puramente físico. Mais tarde se voltou para a Medicina homeopática, apreciando a abordagem do ser humano como um todo e a aplicação de remédios que energizavam os poderes da cura do corpo.

TERAPIA FLORAL DE BACH

Os florais de Bach, são essências de flores e plantas que podem ser utilizadas como tratamento complementar contra doenças e desequilíbrios emocionais. Eles não tem efeitos colaterais nem contraindicações, podendo ser utilizados por todas as idades, até mesmo crianças.

A terapia com florais é completamente natural e utiliza ao todo 38 tipos de essências, sendo que cada essência tem uma indicação diferente e pode ser tomada sozinha ou misturada dependendo dos sintomas ou emoções sentidas no momento.

O floral de Bach rescue remedy é indicados para casos de emergências como graves acidentes, angústia, medo ou terror, sendo composto das seguintes essências: Rock Rose, Impatiens, Star of Bethlehem, Clematis e Cherry Plum. Este floral confere conforto, equilíbrio e calma, mas deve ser utilizado por um breve período de tempo, não substituindo o bom senso e a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar físico e mental.

Alguns exemplos de florais de Bach para insônia são:

- ✓ Essência floral de White Chestnut;
- ✓ Essência floral de Aspen;
- ✓ Essência floral de Rock Rose;
- ✓ Essência floral de Agrimony;
- ✓ Essência floral de Scleranthus;
- ✓ Essência floral de Walnut;
- ✓ Essência floral de Willow;
- ✓ Essência floral de Impatiens.

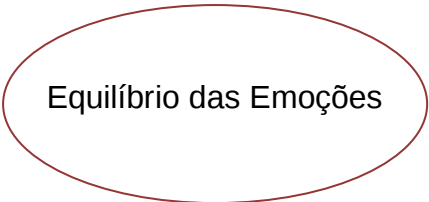
Alguns exemplos de florais de Bach para ansiedade são:

- ✓ Essência floral de Agrimony;
- ✓ Essência floral de Impatiens;
- ✓ Essência floral de Larck;
- ✓ Essência floral de Red Chestnut.

Alguns exemplos de florais de Bach para depressão são:

- ✓ Essência de Gentian;
- ✓ Essência de Gorse;
- ✓ Essência de Mustard;
- ✓ Essência de Star of Bethlehem;
- ✓ Essência de Olive.

O objetivo da terapia floral é o equilíbrio das emoções. Podemos buscar a ajuda dessa terapia para lidar com sentimentos que estão em conflito, que negamos ou que temos que modificar, como a insatisfação, a incerteza, insegurança, a raiva, entre outros. A terapia floral utiliza-se de compostos energéticos chamados essências florais. Cada essência é indicada para trabalhar emoções específicas ou conjuntos de emoções.



Equilíbrio das Emoções

A utilização dos florais é bem simples, a dosagem padrão é de quatro gotas diretamente na boca, no mínimo quatro vezes ao dia. Não houve até hoje nenhuma reação adversa. Não tem efeitos colaterais, nem contra indicações. A terapia floral é uma terapia complementar, ou seja, pode ser seguida em conjunto com outros tratamentos, sejam eles alopáticos, homeopáticos ou holísticos.

Foi o dr. Edward Bach, que pesquisou por anos as flores da natureza. Ele se inspirou na homeopatia para preparar seu sistema. Esse médico desenvolveu 38 florais de Bach, na qual foram chamadas de “florais de Bach” ou “sistema floral de Bach”.

Após concluí-lo, diversos médicos e psicólogos utilizaram por anos na Inglaterra e observaram resultados muito positivos.

Por consequência, profissionais de saúde do mundo todo atestaram a eficácia dos florais, quando se diz respeito a tratar as emoções que estão desequilibradas. Após esse período, surgiram vários pesquisadores internacionais e grandes laboratórios começaram a aparecer com novas plantas [florais], inclusive no Brasil.

A pessoa poderá comprar as essências florais em farmácias homeopáticas, ou procurar um terapeuta floral, que é o profissional especializado em atender, indicar os florais e acompanhar a pessoa para melhorar a sua qualidade de vida.

Essência floral, elixir floral ou florais de Bach são soluções de brandy ou álcool e água contendo diluições extremas de flores ou outras partes de plantas criados por Edward Bach, um homeopata inglês, na década de 1930.

Os preparados normalmente se administram por via oral e não apresentam toxicidade para as doses habituais. Revisões sistemáticas de ensaios clínicos de soluções florais de Bach não encontraram eficácia além do efeito placebo.

As soluções das essências florais, chamadas de essência mãe, contém uma mistura de aproximadamente 50:50 de água e brandy. Frascos de estoque, que são os produtos vendidos em lojas, são diluições da essência mãe em outro líquido, normalmente em uma parte da essência mãe para algumas centenas de partes de brandy, resultando em uma graduação alcoólica entre 25 e 40%, embora existam preparações sem álcool. Estas soluções não apresentam nada do aroma ou sabor característicos da planta utilizada devido à forma como estes produtos são preparados.

O processo de extração do princípio ativo resulta em água com algumas impurezas, e o processo de diluição praticado, semelhante ao da homeopatia, resulta em uma probabilidade estatística de que reste, em média, menos de uma molécula do princípio ativo em uma dose do produto. Proponentes desta forma de terapia afirmam que os remédios contém algo de natureza energética ou vibracional da flor e que isto promove resultados curativos,[3] e florais são comumente chamados de essências vibracionais, o que indica que se baseiam no conceito pseudocientífico de memória da água.

As essências florais não são reconhecidas pela comunidade médica internacional como uma forma de tratamento médico, e nem os cursos de medicina ministram esta matéria. A preponderância da evidência científica sugere que estes produtos não possuem eficácia além do efeito placebo.

Em uma revisão da base de dados de ensaios randomizados, Edzard Ernst concluiu que:

A hipótese de que essências florais estão associadas com efeitos além do placebo não se suporta pelos dados de ensaios clínicos rigorosos.

Bach acreditava que as doenças eram causadas por um conflito entre os propósitos da alma e as ações e atitudes da personalidade. Esta guerra interior, conforme acreditava Bach, leva a humores negativos e a "bloqueios energéticos", supostamente levando à falta de "harmonia", e que a cura seria atingida ao se atingir esta harmonia entre alma e mente, o que erradicaria a própria causa básica das doenças.

As soluções foram desenvolvidas por Bach de forma intuitiva e com base na sua crença de possuir conexões psíquicas com as plantas, em vez de através de pesquisas baseadas em metodologias confiáveis. Se Bach sentisse uma emoção negativa, ele poria sua mão acima de diferentes plantas, e quando achava que uma delas causava algum tipo de alívio, ele atribuía o poder de curar aquele problema emocional àquela planta. Bach imaginou que a luz do sol matinal passando através de gotas de orvalho sobre as pétalas das flores transferia o poder durativo das flores para a água. Então ele passou a coletar as gotas de orvalho das plantas e a preservá-lo com uma parte igual de brandy para produzir a essência mãe, que seria diluída antes do uso.

Posteriormente, ao perceber que a quantidade de orvalho coletada era insuficiente, ele passou a suspender as flores em água de nascente e deixá-las expostas ao sol. Quando isto não era possível, por falta de luz solar ou outros motivos, ele escreveu que as flores podiam ser fervidas.

Bach ficou satisfeito com este método, por causa da sua simplicidade, e porque envolvia um processo que combinava os quatro elementos:

A terra para nutrir a planta, o ar do qual esta se alimenta, o sol ou fogo para transferir seu poder, e a água para coletar e se enriquecer com seu poder curativo magnético.



Imagem: saphira(br.123rf.com)

No Brasil, as essências florais não são consideradas medicamentos, drogas ou insumos farmacêuticos, não sendo regulamentados pela ANVISA.

Essa classificação exige esses preparados de apresentarem comprovações de eficácia em tratamentos, mas também não permite que sejam apresentadas indicações terapêuticas, com finalidades preventivas ou curativas.

Obs.: Em março de 2018, as terapias florais foram inseridas na lista de práticas integrativas oferecidas pelo Sistema Único de Saúde como parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares.

A função de cada um dos 38 florais de Bach, essa descrição foi feita pelo próprio dr. Bach:

- | | |
|----------------|---------------------|
| ✓ Agrimony | ✓ Hornbeam |
| ✓ Aspen | ✓ Impatiens |
| ✓ Beech | ✓ Larch |
| ✓ Centaury | ✓ Mimulus |
| ✓ Cerato | ✓ Mustard |
| ✓ Cherry Plum | ✓ Oak |
| ✓ Chestnut Bud | ✓ Olive |
| ✓ Chicory | ✓ Pine |
| ✓ Clematis | ✓ Red Chestnut |
| ✓ Crab Apple | ✓ Rock Rose |
| ✓ Elm | ✓ Rock Water |
| ✓ Gentian | ✓ Scleranthus |
| ✓ Gorse | ✓ Star of Bethlehem |
| ✓ Heather | ✓ Sweet Chestnut |
| ✓ Holly | ✓ Vervain |
| ✓ Honeysuckle | ✓ Vine |
| ✓ Wild Oat | ✓ Walnut |
| ✓ Wild Rose | ✓ Water Violet |
| ✓ Willow | ✓ White Chestnut |

Agrimony - tortura mental detrás de um rosto alegre

Aspen – medo de coisas desconhecidas

Beech - intolerância

Centaury – dificuldade em dizer não

Cerato – falta de confiança nas suas próprias decisões

Cherry Plum – medo de perder o controle

Chestnut Bud – incapacidade de aprender com seus próprios erros

Chicory - egoísmo e possessividade

Clematis – sonhar com o futuro sem trabalhar no presente

Crab Apple – remédio para limpeza e para o sentimento de auto-rejeição por desagrado

Elm – sensação de sobrecarga por excesso de responsabilidade

Gentian - desanimado à primeira/depois de uma contrariedade

Gorse – desespero

Heather – excesso de preocupação por si mesmo, personalidade egoísta

Holly – ódio, inveja e ciúme

Honeysuckle – viver no passado

Hornbeam – sentimento de cansaço só de pensar em fazer algo

Impatiens - impaciência

Larch – falta de confiança

Mimulus – medo de coisas conhecidas e timidez

Mustard – tristeza profunda e sem motivo aparente

Oak – para a pessoa impassível e persistente que avança e aguenta além do limite das suas capacidades

Olive – exaustão após esforço mental ou físico

Pine - culpa

Red Chestnut – excesso de preocupação pelo bem estar de seus seres queridos

Rock Rose – terror e medo paralisante

Rock Water – auto negação e repressão por rigidez

Scleranthus – dificuldade de optar entre varias possibilidades

Star of Bethlehem - choque

Sweet Chestnut – angustia mental extrema, quando todas as hipóteses parecem esgotadas e a pessoa não vê luz ao fundo do túnel

Vervain – excesso de entusiasmo

Vine – excesso de autoridade, despotismo

Walnut - proteção de influências indesejadas e em caso de mudança

Water Violet – para equilibrar personalidades reservadas e distantes

White Chestnut – pensamentos indesejados e incontrolláveis, conflitos mentais

Wild Oat – dúvidas sobre que direção tomar na vida

Wild Rose – sensação de andar à deriva, apático e resignado

Willow – auto comiseração e ressentimento

Os Florais de Bach buscam chegar à raiz dos problemas e erradicar a causa dos desequilíbrios. São indicados através da análise das características da personalidade e do quadro emocional que o paciente apresenta.

Agrimony – Pessoas com tendência a esconder seus sentimentos. São aparentemente alegres e descontraídas, mas de forma superficial. Apresentam conflitos emocionais e medo da solidão. É comum procurarem desculpas para não se conscientizar dos problemas. Apresentam tendência ao uso de álcool e drogas.

Aspen – Pessoas que são tomadas por medo de algo que não sabem identificar. Neste estado há um aumento da ansiedade e apreensão, podendo levar ao pânico.

Beech – Pessoas que mostram-se muito rígidas, com critérios muito definidos ao fazer julgamento sobre os outros e dificuldade em aceitar seus próprios erros.

Centaury – Pessoas facilmente dominadas, com dificuldade em impor sua vontade e suas idéias. Esperam que os outros lhes digam que atitudes tomar e quais caminhos devem seguir. A essência vai ajudar a despertar as características positivas, reconhecendo a própria individualidade sem se influenciar pelas opiniões alheias.

Cerato – Pessoas com pouca confiança em si, que tendem a duvidar de sua capacidade de julgamento. Têm tendência a imitar atitudes dos outros, não assumindo responsabilidade por suas experiências. A essência do cerato vai devolver a autoconfiança e ajudar a lidar com o sentimento de incapacidade.

Cherry Plum – Pessoas que tendem a perder o controle sobre seus pensamentos e ações. Neste estado emocional podem apresentar impulsos violentos contra si mesmo e os outros, tornando-se bastante deprimidas.

Chestnut Bud – Pessoas com dificuldade de aprendizagem. Estas não conseguem aprender com as experiências e cometem sempre os mesmos erros. Também crianças que apresentam dificuldade escolar.

Chicory – Pessoas muito possessivas, que tendem a manter o controle sobre as outras e a dirigir suas vidas. São pessoas dominadoras, carentes, muito dependentes e presas a regras sociais.

Clematis – Pessoas com grande dificuldade de concentração e de viver o presente devido, à falta de interesse pelas coisas. Aquelas pessoas que parecem estar sempre com o pensamento distante e tem dificuldade em memorizar.

Crab Apple – Essa essência vai limpar a mente trazendo à tona os sentimentos de impureza e auto-desaprovação, tudo o que causa desequilíbrio e pode se transformar em doença. Uma vez conscientizadas de suas dificuldades, essas pessoas serão capazes de ver os fatos em suas reais proporções.

Elm – Pessoas que tem grande senso de responsabilidade. São autoconfiantes, seguras, com capacidade de liderança, mas momentaneamente se sentem incapazes de dar continuidade ao trabalho que vem assumindo por serem muito exigentes e perfeccionistas.

Gentian – Pessoas que desanimam frente às dificuldades que surgem. O floral vai devolver uma perspectiva positiva, ajudando a compreender e superar a situação.

Gorse – Pessoas que se encontram em estado de desespero e pessimismo. A função deste floral é ajudar essa pessoa a assumir uma postura diferente frente a vida, adquirindo mais energia para superar os problemas.

Heather – Pessoas que têm necessidade de falar compulsivamente. São muito preocupadas consigo mesmas e não conseguem ouvir o outro. Tendem a monopolizar uma conversa pelo impulso de relatar tudo que vive.

Holly – Pessoas que se encontram em estado de muita raiva, ciúme, inveja, constante expressão de mau humor.

Honeysuckle – Pessoas que se encontram com dificuldade de se desligar do passado e não usufruem dos acontecimentos presentes.

Hornbeam – Pessoas com sensações de cansaço e exaustão mental.

Impatiens – Pessoas muito rápidas de pensamento, que perdem a paciência em aceitar o ritmo dos outros. Ficam tensas e frustradas quando as coisas não acontecem com rapidez.

Larch – Pessoas inseguras, que não acreditam em sua capacidade. Devido ao valor que dá às experiências negativas do passado, não reconhecem seu potencial para atingir os objetivos. São convictas de sua inferioridade.

Mimulus – Pessoas que têm medo de andar de elevador, avião, de escuro, de doenças e outros. Essas pessoas estão constantemente ansiosas por estar sujeitas a se deparar com situações que lhe causam ansiedade a qualquer momento. O floral ajudará a compreender essa ansiedade trazendo equilíbrio para uma vida mais saudável.

Mustard – Pessoas com uma tristeza inesperada, depressão profunda. Tendem a canalizar sua energia totalmente para dentro de si levando a um comportamento de introversão e à falta de sociabilidade. A essência do Mustard irá proporcionar mais serenidade de pensamento e clareza nos seus sentimentos.

Oak – Pessoas obstinadas com o trabalho, cumpridoras do dever, corajosas e com grandes ideais. Estas não se permitem o prazer que não venha da realização e de um esforço excessivo. O floral vai devolver a alegria e a vitalidade.

Olive – Para esgotamento mental. Quando as pessoas gastam inconscientemente muita energia com preocupações e chega ao limite de suas forças, podendo gerar doenças físicas.

Pine – Pessoas que apresentam sintomas como sentimento de culpa, auto-censura, e que são rigorosos ao julgar seus comportamentos.

Red Chestnut – Pessoas que se preocupam excessivamente com os outros. São superprotetores, sacrificam -se em função dos problemas alheios.

Rock Rose – Pessoas com sentimento de terror, ansiedades que aumentam progressivamente e paralisam em função do medo.

Rock Water – Pessoas perfeccionistas, que possuem ideais exagerados e se obrigam a viver de acordo com eles.

Scleranthus – Pessoas incapazes de tomar uma decisão. Vacilam entre dois caminhos gastando um tempo valioso em seus raciocínios. Apresentam grande flutuação de humor.

Star of Bethlehem – Pessoas que viveram experiências traumáticas, sejam de ordem física, emocional ou espiritual. O floral restaura o poder auto-curativo do corpo, neutralizando os sintomas do trauma, independente se este é recente ou tenha acontecido há muito tempo.

Sweet Chestnut – Pessoas que se sentem desamparadas e desprotegidas, chegando ao limite de suas forças. Sentimento de extrema angústia e desespero.

Vervain – Pessoas que se sentem donas da verdade e não aceitam as diferenças individuais. Querem convencer os outros de suas idéias e crenças.

Vine – Pessoas ávidas de poder, críticas, dominadoras e inflexíveis em suas atitudes. São muito capazes, seguros de si e não valorizam as opiniões dos outros.

Walnut – Pessoas que precisam de adaptar às mudanças, tanto emocionais como corporais. Pessoas que tendem a se deixar influenciar pelos outros e não confiam em seus próprios valores.

Water Violet – Pessoas que tendem a ser mais reservadas, distantes, que têm medo de se expor e buscam o isolamento.

White Chestnut – Pessoas cujos pensamentos não desejados circulam compulsivamente em suas cabeças. A falta de controle sobre o pensamento leva à depressão e à falta de concentração.

Wild Oat – Pessoas que não definiram um caminho na vida, não tem uma meta a seguir. O floral vai ajudar a reconhecer o próprio potencial e a desenvolvê-lo.

Wild Rose – Pessoas em estado de apatia, resignação, falta de interesse e objetivos a seguir.

Willow – Pessoas que se sentem vítimas e culpam os outros por seu fracasso em todos os níveis. O floral vai ajudá-la a ter uma atitude positiva, assumindo plena responsabilidade por suas experiências.

Rescue – Para todas as situações de emergência . É composto de Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum e Clematis.

Imagem: utima(br.123rf.com)



Cada planta foi escolhida especificamente pela sua capacidade de tratar a mente.

Segundo os estudos feitos pelo médico Edward Bach, as vibrações das flores correspondem às diversas características da personalidade humana, mas em seu estado puro, perfeito. Estas essências harmonizam as emoções, restabelecendo o equilíbrio interior.

Desde a infância as pessoas aprendem a reprimir suas emoções de raiva, medo, insegurança... Com o passar do tempo estes sentimentos vão se solidificando, criando um bloqueio que os impedem de serem elaborados e conseqüentemente possibilitando o desencadeamento de doenças.

Obs.: As essências florais ajudam trabalhar esses conflitos possibilitando a integração das emoções positivas e negativas à personalidade.

Os Remédios Florais do Dr. Bach podem ser usados concomitantemente com outros tratamentos, não provocam efeitos colaterais e figuram entre os sistemas médicos alternativos reconhecidos e recomendados pela Organização Mundial de Saúde.

O MÉTODO DA TERAPIA FLORAL

A terapia com florais foi desenvolvida pelo médico britânico Dr. Edward Bach em 1934. Já renomado como patologista e bacteriologista, Bach decidiu, em 1929, viver no campo. Foi em contato com a natureza que o médico mapeou as 38 essências florais que atuam, segundo ele, na cura de doenças emocionais. Foi aí que surgiram os Florais de Bach, uma das terapias holístas que têm ganhado cada vez mais adeptos.

Segundo terapeutas, os florais não têm contraindicação e podem ser usados por qualquer pessoa, independente da faixa etária. Se a pessoa disser que quer tomar [florais] por vários meses ou anos não tem contraindicação. O tratamento a gente faz dessa forma: faz uma avaliação, inicia o tratamento, a pessoa usa por um período aquele floral e aí vai depender também do que a gente vai estar tratando: pode ser por quinze dias, trinta dias o uso daquele floral... O ideal é que com uns trinta dias a gente faça uma reavaliação, porque provavelmente algumas coisas já mudaram e precisa mudar a fórmula do floral, então nunca a pessoa vai começar o tratamento e passar seis meses tomando aquela mesma combinação.

O floral não é um comprimido que você vai tomar e vai mudar aquela condição. Se você está com dor, você toma um remédio para dor e espera que ele solucione [o problema]. O floral nos ajuda a aliviar essas dores da alma, mas ele [também] nos ajuda a ter autoconhecimento. Por exemplo: tem uma essência floral que a gente usa para quem tem impaciência. Não é que você vai tomar o floral e naquela hora que você tomou ficou um Buda de paciência, mas ele lhe ajuda a melhorar a nossa percepção.

Os florais de Bach são líquidos e devem ser administrados em doses e frequências específicas para cada caso, de acordo com o que o terapeuta floral orientar.

Obs.: Dr. Bach descobriu um método de cura simples e deixou todos os passos da preparação documentados para que as pessoas pudessem preparar e utilizar as essências florais.

Colheita das Flores:

São utilizadas as mesmas plantas que o Dr. Bach descobriu. Duas delas (Olive e Vine) são preparadas em locais de clima quente, pois não crescem naturalmente na Inglaterra.

As flores são colhidas nas primeiras horas da manhã, em dias perfeitamente claros.

São flores de várias árvores do mesmo tipo.

Após a colheita, usa-se o método solar ou de fervura para a preparação da tintura mãe.

Vinte espécies de flores que florescem na primavera e verão são preparadas pelo método solar: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut e Rock Water (água pura de nascente).

Importante:

“Os remédios devem ser preparados perto do local onde a planta cresce e as flores colocadas na água imediatamente após serem colhidas, quando ainda estão frescas e cheias de vida. Pega-se uma tigela de vidro fino cheia de água clara, preferencialmente de uma nascente pura ou riacho. As flores são dispostas de modo a boiar na água e em quantidade suficiente para cobrir a superfície, colocando-se o máximo possível sem que elas se sobreponham. A seguir, deixa-se a tigela descansar sob a luz solar forte até que as flores apresentem sinais de começar a murchar. O tempo varia de aproximadamente duas a sete horas, dependendo da planta e da intensidade do sol. As flores são então gentilmente retiradas e a água é despejada em garrafas, com igual quantidade de conhaque, adicionado como conservante.” (Dr. Edward Bach)

A preparação consiste na adição de brandy (equivalente a duzentas e quarenta partes iguais à da tintura mãe), dando origem aos chamados frascos de estoque, com validade de cinco anos.

Os frascos de estoque são preparados a partir da essência mãe. Dr. Bach verificou que os frascos de estoque não precisavam ter tamanhos exatos e que poderiam ser de 10 a 30ml. Estes frascos são preenchidos com conhaque e duas gotas da essência mãe são suficientes para imprimir neste líquido a qualidade terapêutica da essência.

O efeito da essência não depende da quantidade de gotas tomadas a cada vez, mas da frequência de vezes tomadas ao dia; assim, recomenda-se tomar 4 gotas, 4 vezes ao dia (ao acordar, antes do almoço, pelas 17 horas e antes de dormir), podendo-se aumentar ou diminuir a dosagem conforme a necessidade ou indicação do profissional responsável.

O uso pode ser sublingual (debaixo da língua) para uma absorção mais rápida. É preciso tomar cuidado para não deixar o conta-gotas entrar em contato com a língua, pois as enzimas digestivas podem transferir-se da língua para a mistura no frasco. Isto afetaria o gosto e contaminaria o conteúdo do frasco, mesmo não afetando a eficácia do remédio. Você poderá tomar o remédio na hora que se lembrar (caso se esqueça de tomá-lo no momento indicado).

Manter o frasco bem fechado, longe do calor, luz, umidade, perfumes, aromas, cânfora, radiações e aparelhos elétricos (TV, celular, aparelhos de raios-X, forno de micro-ondas, motores elétricos, etc).

Poderá colocar as essências vibracionais no suco, chá, leite ou água (quente, morno ou gelado); mas jamais com refrigerantes.

Por ser um produto natural e devido às condições climáticas do Brasil, a validade do floral é, geralmente, de 30 dias (ver data de validade no rótulo).

A indicação das essências florais do Sistema criado pelo médico inglês Dr. Edward Bach por volta de 1930 atua sobre estados emocionais, corrigindo desequilíbrios no campo energético.

Dr. Bach descobriu que o orvalho e a luz solar despertam a vibração das flores e à partir daí, desenvolveu o método solar e o de ebulição que se usam para o preparo das essências florais.

Ele catalogou 38 essências florais e escreveu dois livros: “Cura-te a ti mesmo” e “Os doze curadores e outros remédios”.

Mais de mil florais podem ser encontrados para o tratamento das emoções. Os extratos das essências são retirados de diversas flores.

Os primeiros desenvolvidos são os florais de Edward Bach - existem 38 remédios no sistema floral. Todos foram descobertos entre os anos 20 e 30 do século passado pelo médico bacteriologista e patologista.

Cada um de seus remédios está associado a uma emoção. Mimulus, por exemplo, representa o tipo de emoção sentida quando a pessoa está ansiosa ou com medo de algo em particular. Tomar esse remédio, segundo Bach, ajudaria a ultrapassar o medo e a encontrar a coragem necessária para enfrentar esse fator específico.

Bach concebeu o sistema floral com o objetivo de ser, acima de tudo, simples. A maioria dos remédios é vendida em concentrados líquidos e o conceito dessa terapia é que, misturando os remédios apropriados, possa ser encontrada uma fórmula que corresponda ao estado emocional do momento.

ESSÊNCIAS FLORAIS



“A saúde é nossa herança, nosso direito. É a completa união entre alma, mente e corpo. Isso não é um ideal longínquo e difícil de alcançar, mas tão simples e natural que muitos de nós o negligenciamos.” (Dr Edward Bach 1930.)

Estes Florais de Bach, assim como outras formas de medicina natural, têm efeito através do tratamento do indivíduo e não da doença ou dos sintomas da doença. Eles atuam especificamente na condição emocional da pessoa afetada. Deste modo, duas pessoas com a mesma queixa, por exemplo artrite, podem se beneficiar de Florais de Bach diferentes. Uma talvez esteja resignada à doença, enquanto a outra talvez esteja impaciente com a enfermidade, portanto diferentes Florais de Bach serão apropriados para cada caso.

O efeito, ao tomar-se os Florais de Bach, não é de suprimir as atitudes negativas e sim de transformá-las em positivas, estimulando o próprio potencial de auto-cura da pessoa, liberando o sistema físico para empenhar-se completamente na luta contra a doença e o stress.

A pessoa não necessita estar doente fisicamente para se beneficiar dos Florais de Bach. Muitos de nós passamos por períodos de dificuldades e fadiga, quando o negativismo pode se instalar. Nestes momentos os Florais de Bach são fundamentais, restaurando o equilíbrio antes que os sintomas físicos apareçam.

As descrições dos estados para os quais cada essência é recomendada não são sempre categóricas, e talvez seja difícil você se identificar com elas. Estas descrições são de estados extremamente negativos; ler o “potencial positivo” de cada floral, lhe ajudará a apreciar o estado de equilíbrio.

Obs.: Os Florais de Bach não podem causar nenhum dano, se você escolher algum que não seja apropriado, ele simplesmente não fará efeito.

O tempo que se deve tomar os Florais de Bach para se ter efeito perceptível, varia de acordo com cada indivíduo e com as circunstâncias. Se estiver vivenciando súbito princípio de depressão sem causa conhecida, por exemplo, poderá observar resultados imediatos após tomar duas gotas de Mustard. Da mesma forma, se um dia você acordar com a típica sensação de “Segunda de

manhã”, tome alguns goles de Hornbeam em água e verá que isso irá ajudá-lo a encarar o seu dia com boa energia.

Receita de essência de hortelã

Ingredientes

Frasco com tampa para armazenar;

30 g de hortelã;

50 ml de álcool etílico hidratado;

100 ml de água.

Instruções

Corte as folhas da hortelã e coloque-as em um frasco, depois é só colocar a água e o álcool. Deixe o frasco repousando em local que pegue sol por duas semanas e, de vez em quando, dê uma mexida no frasco.

Depois desse período a essência aromática estará pronta para uso. Caso queira, coe a hortelã e armazene o líquido da sua essência em um frasco bem fechado. Use sempre que desejar.

Receita de essência de camomila

Ingredientes

Frasco com tampa para armazenar;

Panela;

30 g de camomila seca;

100 ml de água.

Instruções

Coloque a água na panela e deixe no fogo até a ferver. Insira a camomila seca na panela, deixando ferver por mais cinco minutos. Depois de esfriar, é só colocar a essência aromática no frasco.

Caso queira, coe a camomila e armazene o líquido da sua essência em um frasco bem fechado. Use sempre que desejar.

A TERAPÊUTICA FLORAL E SUA ABRANGÊNCIA

A escolha correta de determinada essência floral pode trazer uma série de benefícios, inclusive no combate às emoções negativas. Esse sistema terapêutico já bastante indicado inclusive pela medicina tradicional, tem como objetivo tratar e fortalecer o indivíduo, para que ele próprio seja capaz de vencer os problemas que atrapalham sua vida.

Além dessa metodologia introduzida pela terapia floral, outros motivos contribuem em muito para que se faça uso das essências, como o fato de não terem praticamente nenhuma contraindicação ou efeito colateral.

Para escolher o melhor floral para você ou qualquer outra pessoa, é preciso antes saber quais as emoções negativas que estão evidentes. Porém, como sabemos, esse é um processo muito delicado, difícil e que pode levar muito tempo para que seja capaz de identificar com precisão as emoções e as causas envolvidas.

Para aqueles que já têm alguma familiaridade com o mundo dos florais é bem provável que o Rescue Remedy já tenha sido o primeiro palpite. Caso contrário, se não tem a mesma familiaridade, saiba que essa é uma suposição muito certa. O Rescue Remedy é um floral completo de muitas formas diferentes, estando também muito presente em momento de emoções fortes e negativas, especialmente quando não temos ainda a certeza do que estamos enfrentando.

Como o próprio nome já indica, esse é um floral emergencial para quando nos encontramos em uma situação realmente difícil e de perigo iminente. Na verdade, um dos motivos desse ser um floral tão indicado para essas situações é devido a sua composição, formada por cinco essências florais distintas.

– **Rock Rose:** floral responsável por energizar nosso lado corajoso. Ele vai estimular a vontade de se levantar e lutar seja lá pelo que for, trazendo também uma maior calma mental;

– **Impatiens:** focando também na calma e na paciência em buscar as devidas soluções para os problemas, esse floral ajuda a pessoa a relaxar e pensar mais claramente e, principalmente, saber esperar pela ajuda;

– **Cherry Plum:** trabalhando também o clareamento mental, esse floral ajuda a trazer luz e eliminar as sombras que estavam turvando os pensamentos, permitindo ter uma visão melhor dos caminhos e alternativas que tem a frente, reduzindo assim a sensação de desespero. O Cherry Plum também reduz aquele medo agonizante da iminência de perder o controle sobre si mesmo;

– **Star of Bethlehem:** esse, que é o penúltimo componente, é especialmente útil para aqueles que estão cercados de emoções negativas relacionadas a algum trauma, seja físico ou emocional. Ele ajuda a cicatrizar essas feridas emocionais e superar o trauma de um grande choque;

– **Clematis:** última essência floral, ele serve como um auxiliar para todos os anteriores, por ajudar que a pessoa esteja lúcida e acordada para se concentrar em sua recuperação. É comum que as pessoas se desliguem em uma forma de defesa quando se encontram acuadas.

Outro floral que muitas vezes passa despercebido, mas que segundo profissionais pode ajudar bastante é o Crab Apple. Ele é basicamente um floral para limpeza de emoções negativas, em especial aquelas ligadas a auto rejeição.

Esse sentimento de rejeição negativa pode acontecer de muitas formas: desde um extremo descontentamento com sua imagem até uma sensação de que existe algo tóxico em si mesmo. Tais condições acabam também por fazer com que o paciente se concentre demais em certos detalhes de maneira obsessiva, se esquecendo do cenário geral.

O Crab Apple ajuda a combater essa negatividade pessoal ao clarear sua visão e puxar novamente seu foco para o todo. Ao mesmo tempo, também procura ressaltar seus pontos positivos para que, de alguma maneira, se sobressaiam e dissolvam as manchas negativas de sua visão.

Seu poder de limpeza emocional é reconhecido por muitos profissionais e pacientes. O Crab Apple é também muito versátil e não é nada incomum que seja utilizado junto a cremes e loções para o corpo e o rosto – basta acrescentar o floral e aplicar com a regularidade correta.

O uso de flores e plantas no tratamento humano é muito antigo. Pesquisas indicam que as flores já eram utilizadas com este objetivo antes de Cristo. Os aborígenes australianos comiam a flor inteira para obter os seus efeitos, tanto os egípcios, como os africanos e os malaios já faziam uso delas para tratar dos desequilíbrios emocionais. Há registros de que no século XVI Paracelsus já utilizava as essências florais para tratar de desequilíbrios emocionais em seus pacientes. No entanto, a utilização de essências florais ultradiluídas foi introduzida por Bach.

Nos anos 1930, o Dr. Edward Bach queria as essências florais nas casas das pessoas, onde a mãe pudesse indicar o melhor floral para o seu filho. Hoje, passados 70 anos, a Terapia Floral está se disseminando, a cada dia, nos consultórios dos terapeutas, psicólogos, médicos, etc do mundo inteiro.

Ao longo das últimas décadas, dezenas de sistemas florais foram sendo desenvolvidos em várias partes do mundo, cada um com suas peculiaridades determinadas pelas flores de cada região. Um dos primeiros sistemas que surgiram na década de 1980 foram os Florais da Califórnia,

desenvolvido nos Estados Unidos. Posteriormente surgiram os Florais do Sistema Bush, na Austrália. Hoje, dentro de um mesmo país, há vários sistemas cada um utilizando um grupo de flores regionais, embora não seja incomum encontrar flores semelhantes entre os sistemas.

As essências florais são consideradas remédios homeopáticos nos Estados Unidos, onde remédios homeopáticos são considerados complementos alimentares. Do mesmo modo, no Brasil as essências florais, que surgiram nos anos 1980 e se intensificaram nos anos 1990, não são consideradas medicamentos, drogas ou insumos farmacêuticos. Essa classificação exige esses preparados de apresentarem comprovações de eficácia em tratamentos ou de submissão ao regime de vigilância sanitária, mas também não permite que sejam apresentadas indicações terapêuticas, com finalidades preventivas ou curativas.

A terapia floral aconteceu e impactou o mundo de forma sutil como a natureza das flores, antes que qualquer analista tivesse tempo ou interesse em perscrutar seus mecanismos de ação.

Quando o Dr. Edward Bach lançou ao mundo sua pesquisa sobre o poder curativo das essências das flores, certamente não se imaginava que sua divina inspiração se tornaria a grande referência terapêutica que hoje representa no seio da humanidade. Entretanto assim aconteceu porque estava chegada a hora de resgatar este conhecimento, presente em muitas culturas tradicionais dos tempos antigos e relegado ao esquecimento pela ação erosiva do tempo.

Cresceu a Ciência Oficial Ocidental trazendo importantes descobertas a benefício da saúde humana. O pensamento analítico que a norteou, entretanto, relegou a um segundo plano certos conhecimentos que se baseavam em percepções mais sutis e pautadas por uma visão holística da vida em todas as suas expressões, seu equilíbrio relacionado à interdependência dos diversos reinos, consolidando um conceito mais amplo de saúde, doença e cura.

A classificação do nosso sistema apresenta as flores da mata virgem como resgatadoras de memórias profundas e ancestrais, através da sintonia com aquelas flores do reino vegetal e fungui, naquela região de espécies milenares preservadas, portadoras do registro de memórias muito antigas. Assim sempre entendemos os florais. O Ser Humano resgata seu estado de equilíbrio ou seus padrões originais de comportamento saudável, através da observação ou do espelhamento do comportamento dos seres elementais dos reinos da Natureza, expressos nas flores.

As terapeutas florais costumam dizer que o uso terapêutico dos Florais da Amazônia não é religião, mas ciência e que é um recurso à disposição da medicina alternativa, sem ritos nem símbolos.

“As flores da mata virgem, são aquelas que encontramos, mas nunca foram identificadas, essas nós tivemos que batizar, e até hoje não conseguimos encontrar a identificação botânica delas”.

A humanidade poderá então visualizar na natureza seu próprio padrão de saúde, já que a mesma fonte de vida que gerou a natureza, também nos gerou. A base da terapia floral está nessa relação.

FLORAIS PARA O MEDO, INSEGURANÇA E SOLIDÃO

Para pessoas que sofrem com a solidão, 3 essências podem ajudar: Water Violet, Impatiens e Heather.

Water violet

Para pessoas que preferem um estilo de vida mais solitário. Elas não incomodam aos outros e também não gostam de ser importunadas. Guardam seus assuntos para si mesmas e precisam de privacidade. Serenas e reservadas, estas pessoas executam seu trabalho com eficiência e discretamente, mas algumas vezes podem parecer distantes ou orgulhosas e então uma barreira começa a se formar em volta delas. É neste momento que começam a se sentir solitários. O floral Water Violet ajuda a amolecer esta barreira para que elas possam novamente desfrutar da companhia dos amigos.

Impatiens

O tipo Impatiens também tendem à solidão, mas porque acham as outras pessoas lentas e preferem trabalhar em seu próprio ritmo. Eles trabalham, falam e se movem muito rapidamente, geralmente com um sentido de urgência e tendem a ser inquietos, terminam as frases dos outros ou se sentem tentados a tirar as coisas das mãos dos outros pela agonia que sentem ao esperar. Isto pode lhes causar muita irritação e tensão, por isso o floral Impatiens ajuda a viverem a vida num ritmo mais relaxado, terem mais paciência com os outros e serem menos apressados em suas atitudes.

Heather

As pessoas Heather, ao contrário do tipo Water Violet, necessitam de companhia o tempo todo e se sente sozinhas se não tiverem com quem conversar. Em tais circunstâncias podem querer qualquer pessoas que lhes dê atenção, tornando-se “chatas”. Acabam sendo evitadas, até que a solidão começa a pesar. Heather ajuda a pessoa desta natureza que ficam muito centradas em si mesmas, a parar de pensar em si mesmas, dar menos importância a seus problemas e serem melhores ouvintes e companheiros.

Solidão: Sentimento no qual uma pessoa sente uma profunda sensação de vazio e isolamento.

Para pessoas que sofrem incerteza e insegurança, 6 essências que podem ajudar: Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornebeam, Wild Oat.

Cerato

Indicado para pessoas que duvidam dos seus próprios julgamentos. Aqueles que tomam uma decisão, mas não confiam em sua intuição, procuram a confirmação dos outros. Eles procuram o conselho dos amigos e geralmente seguem conselhos errados, ficam desorientados e confusos. Cerato lhe ajuda a restaurar a confiança neles mesmos para que confiem mais em seus próprios julgamentos.

Scleranthus

Floral para a indecisão, a hesitação e a incapacidade de decidir entre duas situações. Eu devo ficar ou ir? Eu compro isso ou aquilo? Primeiro escolhe uma coisa e logo depois decide por outra. Este dilema constante pode ser desgastante e provoca muita confusão mental. Scleranthus é o floral ideal para aliviar esta incerteza, para ajudas às pessoas a conhecer a sua própria mente e portanto, ajudá-las a chegar a uma decisão sem tanto desgaste.

Gentian

Floral que traz animo para aqueles que se sentem desanimados, desiludidos, cheios de dúvidas e começam a perder a fé. O Gentian lhes ajuda a serem mais positivos em sua visão de mundo e a se sentirem mais esperançosos. É o floral indicado para a depressão em consequência de uma derrota (perda de um emprego, não passar no vestibular, etc). O Gentian ajuda a pessoa a compreender seu caminho através destas circunstâncias desagradáveis e focalizar-se em melhores oportunidades que podem estar próximas.

Gorse

Gorse restaura a esperança e o otimismo para aqueles que ficam completamente pessimistas. Aqueles que estão no estado Gorse perderam toda esperança de reencontrar a felicidade ou de haver uma mudança positiva nas circunstâncias atuais. Quando estão doentes, as pessoas Gorse não acreditam que ficarão melhores e por isso não têm confiança no tratamento. Talvez, eles nem se quer procurem tratamento por se sentirem tão negativo quanto às chances de sua recuperação.

Hornebeam

Este floral é para aqueles sentimentos que muitos de nós experimentamos às vezes, talvez com mais frequência na segunda-feira de manhã, a falta de energia mental para encarar o dia que nos espera. É um sentimento de cansaço, de pensar na rotina, um desejo de deixar para depois, porque tudo aquilo que já foi prazer se tornou uma obrigação. Hornebeam restaura a força que precisamos para enfrentar nosso trabalho e olhar para frente com mais entusiasmo.

Wild oat

Floral indicado para pessoas que se sentem um tanto perdidas na vida, insatisfeitos com aquilo que estão fazendo ou com o que já conseguiram. Eles têm ambição, mas não sabem como canalizá-la. Wild Oat pode lhe ajudar a encontrar uma direção na vida, realização e satisfação, além da certeza daquilo que realmente querem fazer.

Medo

Rock Rose: Pavor, susto, medo, pânico, terror, paralização.

Mimulus: Medos e temores de coisas conhecidas: de doença, de dor, de animais, etc. Timidez.

Cherry Plum: Medo de perder o controle, de fazer ou dizer coisas e depois se arrepender.

Red Chestnut: Preocupação excessiva, medo de que aconteçam coisas ruins às pessoas que ama.

Aspen: Medos vagos e indefinidos sem explicação. Ansiedade, apreensão, maus pressentimentos.

Insegurança

Cerato: Falta de confiança em si para tomar decisões. Sempre pedindo conselhos aos outros.

Scleranthus: Incerteza, indecisão diante de duas opções.

Gentian: Pessimismo e desânimo diante de imprevistos ou obstáculos. Depressão reativa.

Gorse: Grande desesperança, desistiu de lutar.

Hornbeam: Sem ânimo e energia para suportar as tarefas do cotidiano. Cansaço mental.

Wild Oat: Incerteza na escolha de uma vocação ou caminho. Não sabe que direção dar a sua vida.

Falta de interesse no presente

Clematis: Desinteresse, desatenção. Vive desligado, sonhando com o futuro. Falta de praticidade.

Honeysuckle: Vive preso às lembranças do passado. Nostalgia, saudades.

Olive: Exaustão, esgotamento físico. Cansaço físico e mental.

Wild Rose: Conformismo, resignação, apatia. Não se esforça por melhorar.

White Chestnut: Pensamentos indesejados e persistentes que atormentam. Diálogo interno.

Mustard: Melancolia súbita que surge sem explicação. Depressão cíclica.

Chestnut Bud: Não aprende com a experiência. Repete sempre os mesmos erros.

Solidão

Water Violet: Silencioso, reservado, distante, prefere ficar sempre sozinho.

Impatiens: Irritabilidade e impaciência com as pessoas mais lentas. Ansiedade, tensão mental.

Heather: Fala excessivamente, não gosta de ficar sozinho. Muito preocupado consigo mesmo.

Sensibilidade excessiva às opiniões alheias

Agrimony: Ansiedade ou angústia sob uma máscara de alegria e despreocupação.

Centaury: Ansioso por agradar e servir. Dificuldade de dizer não e impor limites.

Walnut: Vulnerabilidade. Apoio e proteção em fases de decisão, mudança e adaptação.

Holly: Revolta, raiva, ciúmes, indignação. Não aceitação. Quando o amor está bloqueado.

Preocupação excessiva com os outros

Chicory: Possessivo e superprotetor. Faz tudo pelo outro, mas cobra tudo o que faz.

Vervain: Quer converter todos sobre suas ideais e crenças. Excessivamente entusiasmado.

Vine: Dominador, autoritário. Necessidade de poder.

Beech: Crítico e intolerante com os outros. Atitude julgadora.

Rock Water: Quer ser um exemplo para os outros. Muito rígido e austero consigo mesmo.

Desalento ou desespero

Larch: Falta de confiança em si. Sentimento de incapacidade.

Elm: Momentos de sobrecarga quando parece que as tarefas ultrapassam as nossas forças.

Pine: Sentimento de culpa. Sente-se responsável por tudo e todos. Autoexigente.

Sweet Chestnut: Extrema angústia. Sensação de ter chegado ao limite. Não vê luz no fim do túnel.

Oak: Pessoas fortes, lutadoras que mesmo doentes nunca desistem. Foco excessivo no trabalho.

Star of Bethlehem: Para traumas ou choques. Para os que necessitam ser consolados.

Willow: Amargura, ressentimento. Sente-se injustiçado, muita tristeza e negativismo.

Crab Apple: Sensação de impureza, autodesgosto, vergonha de si mesmo. Obsessivo com detalhes, limpeza e organização.

Por terem excelente efeito sobre as causas da solidão, os Florais de Bach Water Violet, Impatiens e Heather ajudam a lidar com o problema, proporcionando conforto emocional. Por não serem medicamentos, os Florais não têm contra-indicação

Water Violet – Para quem, na saúde ou na doença, gosta de ficar só. São pessoas silenciosas, que andam sem fazer ruído, falam pouco a palavra ‘não’ e, mesmo assim, o fazem com muita suavidade. Também são independentes, gostam de praticar atividades individuais, são capazes e seguras de si.

É recomendado quando tais características as levam à dificuldade de fazer amigos; a não compartilhar suas preocupações ou problemas com os outros; ao falso orgulho e para quando elas não tentam interferir ou influenciar quando lhes pedem conselhos. “Incluir-se na humanidade permite amar, compartilhar conhecimentos e sonhos. Para ser mais feliz, é preciso conquistar amigos verdadeiros, calma e sabedoria. O Water Violet ajuda nesse sentido

A TERAPIA FLORAL COMO MEDICINA ALTERNATIVA

Uma prática que começou na década de 20, na Inglaterra, através das pesquisas do médico Edward Bach, os florais de Bach são o sistema mais conhecido, mas a partir dos anos 80 essa prática ganhou força no mundo todo, e muitos sistemas florais foram desenvolvidos. A 6a. Conferência Internacional conseguiu a proeza de reunir os principais produtores de florais do mundo. Além dos atuais produtores de florais de Bach, também compartilharam experiências os produtores dos florais do Alaska, da Califórnia, da Austrália, da Holanda, do Canadá, entre outros. O Brasil foi representado por muitos pesquisadores e produtores. Como o país tem exuberante flora, também possui exuberância na produção de sistemas florais: são mais de 20 sistemas, a maioria ainda pouco conhecidos do público. Em comum, todos esses sistemas florais bebem da mesma fonte inspiradora: das pesquisas de Bach, a exemplos das várias correntes da psicologia, que bebem da primeira fonte, de Freud.

Os florais – todos os sistemas – tratam da alma, das emoções, dos desequilíbrios, das nossas sombras: os medos, as ansiedades, as angústias, as depressões, as tristezas, as mágoas, os apegos, as raivas. E como a medicina hoje já admite que quase todas as doenças físicas têm origem emocional, os florais podem ser potente preventivo. A terapeuta Claudia Stern, da Argentina, conclui: “Apesar dos avanços da medicina, os tratamentos preventivos, tradicionais, têm fracassado no mundo todo. E é por isso que a humanidade gasta anualmente 320 bilhões de dólares em remédios”.



Imagem: tunedin123 (br.123rf.com)

O Dr. Edward Bach (1886-1936) nasceu em 1886, no povoado de Moseley, perto de Birmingham, na Inglaterra. Desde criança demonstrou uma grande sensibilidade e um grande amor pela natureza. Quando jovem demonstrou sua aptidão para a medicina.

Aos 20 anos ingressou na Faculdade de Medicina de Birmingham e após a conclusão do curso, especializou-se em bacteriologia, imunologia e saúde pública. Foi pioneiro na área das vacinas. Desenvolveu vacinas conhecidas como "Nosódios de Bach", utilizadas com grande sucesso no tratamento de doenças intestinais.

Em 1919, passou a trabalhar como patologista e bacteriologista do Hospital Homeopático de Londres, onde pode desenvolver suas próprias idéias sobre homeopatia. Recebeu forte influência das idéias de Hahnemann, o pai da Homeopatia. Em 1929, o Dr. Bach era respeitado como médico em toda Europa, mas ao viver um grave problema de ordem pessoal e obedecendo a um chamado interior, abandonou todas as suas atividades e partiu para o campo, em busca de uma forma terapêutica original. Entre 1930 e 1934, descobriu os 38 remédios florais e escreveu os fundamentos de sua nova medicina publicados no livro "Heal Thyself". De volta à cidade, curado, o Dr. Bach pôde verificar a eficácia das suas essências florais e a ajuda que as mesmas poderiam proporcionar a doenças de origem emocional. Foi, entretanto, muito criticado pela comunidade médica européia.

Sofreu experiência pessoal importante ao perder sua esposa precocemente e desenvolver logo a seguir uma doença que foi diagnosticada como câncer por seus colegas, tendo lhe sido dado apenas três meses de vida. Edward Bach não se conformou com o diagnóstico e também com o prognóstico e foi procurar na natureza uma idéia que vinha germinando há anos em sua cabeça. Acreditava que as doenças eram devidas a uma desarmonia entre o corpo, a alma e o espírito devido à presença de energia negativa. Passou então a trabalhar com o desenvolvimento de um método natural que retirava energia positiva da natureza, utilizando as flores.

O método desenvolvido por Bach procura retirar a energia do ambiente e colocá-la nas flores. Para Bach "os remédios elevam nossas vibrações e abrem nossos canais para a recuperação do Eu espiritual". A cura se dá não pelo combate à doença, mas pelas "sublimes vibrações" captadas pelo remédio de floral na natureza. Bach acreditava "que não há cura autêntica, sem que exista uma mudança de perspectiva, uma serenidade mental e uma felicidade interna".

A produção dos florais de Bach é feita de duas maneiras. O método do sol: as flores são colhidas no verão, em dia de sol e no período de sol a pino. As flores são colocadas em frasco com água colhida na primavera, no mesmo local. O frasco permanece ao sol por 2 a 4 horas. Bach acreditava que desta maneira, o sol transfere as suas vibrações às flores, tornando-as energeticamente impregnadas. As flores são então removidas dessa solução e misturadas ao álcool em porções iguais para a sua preservação. Bach utilizava "brandy" ou "whisky". O líquido é guardado em garrafas.

No tratamento a medicação é diluída em água. O outro método é o do cozimento ou fervura, sendo utilizado para as flores que não são colhidas ao sol. As flores são fervidas, filtradas e

também conservadas em álcool. O floral é administrado por via oral, em gotas, sendo utilizadas formulações muito variadas.

As 38 essências descobertas pelo médico, entre plantas e florais, ajudam na administração do emocional do dia a dia de uma pessoa. Cada floral é indicado para uma determinada emoção humana, como ansiedade, medo, egoísmo e até mesmo o sentimento de falta de confiança e de viver pensando no passado.

A Utilização das plantas medicinais pelo povo faz parte da cultura, como resultado das experiências de gerações passadas que foram transmitidas por meio de aprendizagem consciente e inconsciente. O resultado empírico das virtudes curativas dos vegetais remonta a épocas antigas, quando o homem primitivo escolhia nos prados e selvas, guiado pelo instinto ou outra sugestão, a erva para acalmar a dor e curar o próprio mal. Portanto, a Fitoterapia é contemporânea ao início da humanidade.

Atualmente a fitoterapia está associada a química orgânica, a farmacologia clínica e terapêutica, proporcionando assim uma utilização segura das plantas medicinais.

Os florais em sete categorias:

1ª : Para os que tem medo:

rock rose / mimulus / cherry plum
aspen / red chestnut

2ª : Para indecisão:

cerato / sclerantus / gentsian
gorse / horn bean / wild oat

3ª : Para falta de interesse pelas circunstâncias atuais:

clematis / honey suckle / wild rose
white chestnut / olive / mustard
chestnut bud

4ª : Para solidão:

water violet / impatiens / heather

5ª : Para sensibilidade excessiva a influências e opiniões alheias:

agrimony / centaury

walnut / holly

6ª : Para os que estão desesperados e abatidos:

larch / pine / elm

sweet chestnut / star of bethlehen

willow / oak / crabb apple

7ª : Para os que tem preocupação excessiva com o bem estar dos outros:

chicory / vervain / vine

beech / rock water

Farmacotécnica dos florais de Bach:

Estágios :

- tintura mãe.
- frasco estoque (kit)
- frasco de uso

Preparação :

- método solar - flores que florescem na primavera e verão.
- método de fervura - brotos de árvores, arbustos, plantas e flores.

Colheita das flores:

- checar com a ilustração botânica
- colher cerca de 8 horas da manhã
- flores de várias árvores do mesmo tipo
- usar uma folha para colher a flor.

Método solar: colocar um recipiente com as flores, encher de água da fonte até cobri-las e deixar o sol incidir direto sobre as flores durante 3 horas. O dia tem que estar totalmente claro, sem nenhuma nuvem, pois o sol não pode ser coberto nem por um momento.

Florais: oak, gorse, white chestnut, water violet, mimulus, agrimony, rock rose, centaury, schleranthus, wild oat, impatiens, chicory, vervain, clematis, heather, cerato, gentsian, olive, vine, rock water.

Método da fervura: colocar um tacho ou panela (inox) com as flores dentro, cobrir com água da fonte, ferver por 30 minutos, apagar o fogo e deixar esfriar. Em ambos os casos, após seus procedimentos a água é coada e colocada numa garrafa cheia até a metade de brandy.

Florais: cherry plum, elm, aspen, beech, chestnut bud, horn bean, larch, walnut, star of bethlehem, holly, crabb apple, willow, pine, mustard, red chestnut, honey suckle, sweet chestnut, wild rose.

Pomada de bach :

- Em 30 g de base de vaselina colocar 4 gotas de RESCUE + 2 gotas de CRABB APPLE , mexer com uma espátula , nunca com a mão.

Creme de bach :

- Mesmo procedimento da pomada , só que numa base neutra e hidrófila (30 g). Indicado para mordidas , ferroadas , queimaduras , assaduras , distensões , brotoejas , pancadas, alergias da pele (causadas por contato externo) e ferimentos.

Banhos :

- Colocar 8 gotas de RESCUE e 8 gotas de CRABB APPLE numa banheira pequena.

Fórmula combinada para plantas :

- RESCUE REMEDY , HORN BEAN , OLIVE , VINE
- Em caso de mudança de lugar ou vaso acrescentar WALNUT.

Diluir em 1 litro de água (o frasco de 30 ml) e borrifar nas folhas.

Informar ao paciente :

- Tomar 4 gotas 4 vezes ao dia: assim que acordar , antes do almoço , antes do jantar e a última coisa antes de dormir.
- Nunca aumentar o número de gotas , se necessário , aumentar o número de tomadas. - Não misturar com bebida alcoólica.
- Não tomar perto de escovar os dentes. - Pingar em baixo da língua , reter na boca um pouco antes de engolir.
- Não deixar a pipeta encostar na língua.
- Não deixar o frasco de uso na claridade , no calor , perto de perfumes ou medicamentos.

Os remédios funcionam a um nível emocional. Se necessita ajuda para um problema físico deveria consultar um médico qualificado, juntando, se possível, a utilização de florais.

Essências para solidão:

Water Violet – para pessoas silenciosas e auto-suficientes que podem parecer orgulhosas e até arrogantes, gostam de ficar sozinhas

Impatiens – para pessoas impacientes e apressadas

Heather – para pessoas obcecadas consigo mesmas, egocêntricas, narcisistas

Water Violet

Recomendação de uso:

Pingar 4 gotas embaixo da língua 4 a 6 vezes ao dia.

Recomendamos pingar diretamente na boca, sem utilizar utensílios, como colher ou copo. Porém não encostar o conta-gotas na boca para evitar contaminação do produto.

Composição:

Floral, água purificada e brandy alcoólico ou glicerina vegan qsp 1 cápsula vegetal

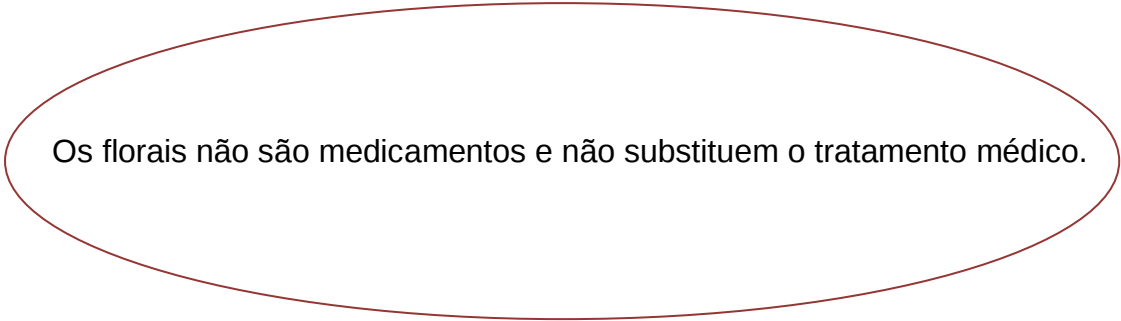
Para aqueles que são rápidos no pensamento e na ação e que desejam que todas as coisas sejam feitas sem hesitação ou demora. Quando doentes, ficam ansiosos por uma recuperação rápida. Achem muito difícil ter paciência com pessoas lentas, pois consideram isso errado e uma perda de tempo. Irão se empenhar para torná-las, de qualquer maneira, mais rápidas. Frequentemente, preferem trabalhar e pensar sozinhos, de maneira que possam fazer tudo em seu próprio ritmo.

Cada frasco de floral é preparado, em geral, com 7 ml de conhaque de boa qualidade, (que ajuda a conservar a essência floral) , 23 ml de água mineral sem gás e as essências florais geradas depois de respondidas as perguntas. Ou seja, cada frasco contém 30 ml.

Podem ser usadas, no máximo, seis essências em cada frasco. Depois de pronto, o floral é guardado em vidros de cor âmbar (também para garantir uma melhor conservação). Caso você não possa tomar álcool, o site dispõe da opção do aviamento em sorbitol.

Devem ficar em lugar fresco, longe da luz.

Devem também ficar longe de celulares, computadores e qualquer campo eletromagnético.



Os florais não são medicamentos e não substituem o tratamento médico.

Os florais são um poderoso elemento de ajuda, tem a vantagem de não ter nenhum tipo de contra indicação e de serem passíveis de auto medicação sem restrições, mas só recomendo no caso de pessoas que possuam autoconhecimento.

Recomenda-se aos pacientes:

- Atividades físicas regulares.
- Relaxar alguns minutos todo dia.
- Mudar os hábitos alimentares.
- Evitar bebidas gasosas , chocolate , café.

Para o terapeuta:

- Não se restringir a florais quando o remédio alopático for necessário.
- Colher a história patológica pregressa do paciente.
- Acompanhar a evolução dos casos que você receitar.
- Prestar atenção na relação postura física/relato do paciente.
- Diferenciar o que é crônico , emergente e circunstancial no paciente.

São sete os caminhos do equilíbrio (liberdade):

1º : Paz

2º : Esperança

3º : Alegria

4º : Fé

5º : Certeza

6º : Sabedoria

7º : Amor

AGRIMONY - É o anseolítico do sistema Bach. Indicado para ansiedade, serve para obesidade e alcoolismo, medos físicos, medo de estar só, neurose da ansiedade, síndrome do pânico, pessoas que se preocupam muito com antecedência. Sempre fará emergir algo durante e depois do tratamento. É muito necessário acompanhar o tratamento, pois provavelmente será necessário o tratamento com outro floral.

ASPEN - Para medos ligados ao esoterismo, medos associados a religião e medo de dormir.

BEECH - Para pessoas intolerantes, críticas e arrogantes, que consideram os outros estúpidos e ignorantes, perfeccionistas. Ele ajuda a adotar uma postura mais compreensiva e tolerante.

CENTAURY - Para pessoas que são usadas, submissas e servis, "capachos", para pessoas que não conseguem dizer não. Por trás do CENTAURY normalmente há um LARCH (insegurança).

CERATO - Para pessoas indecisas que buscam opinião dos outros para tudo, que sempre pedem conselho e não tem confiança para tomar suas próprias decisões.

CHERRY PLUM - Para pessoas que tem impulso de fazer coisas horríveis. Indicado sempre que há falta de controle emocional , neurose obsessiva.

CHESTNUT BUD - Próprio para ajudar os que não aprendem as lições da vida, cometem sempre os mesmos erros. Ajuda a observar mais as experiências. Ótimo para fase de estudo, facilita o aprendizado. Indicado para a síndrome de Dawn.

CHICORY - Para os egoístas e possessivos, os que sempre querem agradar os outros pelo reconhecimento. Tipo material, superprotetor, que se sente rejeitado, incompreendido, fica magoado e ofendido quando as pessoas não reconhecem o que eles fazem de bom. Ajuda a amar e aconselhar sem exigir em troca amor e atenção.

CLEMATIS - Para personalidades "voadoras", sempre sonhadoras, sempre no mundo da lua, tem sono à tarde, não tem interesse pelas coisas atuais, dispersivas, pessoas que escutam sem ouvir,

olham sem ver. Costumam ter problemas de visão e audição. É muito bem associado ao CHESTNUT BUD. Traz a pessoa à realidade.

CRABB APPLE - É o antibiótico do sistema, é o remédio da limpeza, tanto física quanto psicológica, para pessoas que se sentem culpadas, sujas, para problemas com a pele, aversão e desgosto de si próprio. Indicado para processos infecciosos, hábitos perniciosos, aversão a contatos físicos, idéias fixas. Limpa a mente. É o depurador para a mente e o corpo.

ELM- Para pessoas asoberbadas de responsabilidade, que sentem que carregam um fardo sobre os ombros, que se sentem pressionados pelo trabalho e compromissos. Indicado para dores físicas. É o analgésico do sistema.

GENTIAN - Para depressão com causa conhecida. Dá coragem, anima. O lema é : "Eu serei bem sucedido".

GORSE - Para os desesperados, pacientes com doença terminal. Faz a pessoa ter uma nova visão, para os que perdem a esperança por completo, casos graves, doenças em que nada dá resultado.

HEATHER - É o floral dos tagarelas, que trazem todo o assunto das conversas para elas. Para pessoas que ficam cutucando as outras, centradas em si mesmas.

HOLLY - Para qualquer tipo de estado negativo, ódio, desprezo, egoísmo, frustração, temperamentos violentos, vingativos. É usado para sentimentos explosivos que causam revolta. É o antídoto do ódio. Para quem tem raiva da vida. É a flor da amor. Para o ciúme.

HONEYSUCKLE - Para pessoas que vivem no passado, ficam presas no passado, serve para trazer as pessoas para o presente. Serve para viúvos, pessoas que moram no exterior e ficam com saudade, pessoas que perdem entes queridos e ficam presas a lembranças. É indicado para ajudar órfãos, pessoas mais velhas que vivem sozinhas. É floral das lembranças.

HORNBEAN - Para cansaço físico, mental, para pessoas que sentem que todo dia é 2ª feira de manhã. Dá força emocional. Para pessoas preguiçosas, sem força e energia.

IMPATIENS - Para pessoas irritadiças nervosas, que gostam de trabalhar sozinhas. Consideram todos com o pensar mais lento. Ótimo para inquietude e tensão mental.

LARCH - Dá autoconfiança, para timidez, insegurança, pessoas que não acreditam em si. Ajuda a mergulhar na vida, adquirir confiança. É o remédio da impotência masculina.

MIMULUS- Florais para o medo com causas conhecidas. Ótimo para timidez e pessoas retraídas, dá coragem as pessoas, é indicado para fobias, sensibilidade ao que é novo, para sexualidade reprimida.

MUSTARD - Para depressões cíclicas sem razão aparente. É muito pouco usado.

OAK - Para quem ignora os sinais de dor, trabalha demais e esconde o cansaço, luta até o fim, para pessoas que só ficam doentes sábado e domingo, para colapso de vitalidade. Mais usado como complemento de outro.

OLIVE - Para esgotamento físico e mental de quem está em recuperação de acidente, ou pessoas esgotadas. Para pessoas que se sentem exaustas e em total fadiga. Ótimo para reabastecer essa energia perdida.

PINE - Para sentimento de culpa, auto condenação, pessoas que se culpam por tudo, que trazem nos ombros a culpa do mundo, remorso, pessoas que se responsabilizam pelos outros.

RED CHESTNUT - Para medos desproporcionais, para pessoas que se preocupam demais com os outros, mães que não dormem quando o filho sai, ajuda a pessoa a devolver a devida proporção a preocupação.

ROCK ROSE - É o remédio do pânico, para pessoas que sentem extremo temor, para acidentes, enfermidades repentinas, risco de suicídio, para pessoas com um contato muito íntimo com o mal.

ROCK WATER - Para pessoas rígidas, que acham que todos devem segui-las, severas, reprimidas, ávidas de perfeição, indicado para pessoas com uma auto disciplina muito grande.

SCLERANTHUS - Para pessoas indecisas entre duas possibilidades (viajo ou fico?, vou ou não vou?, uma mulher ou outra), para instabilidade de humor, também indicado para enjôo.

STAR OF BETHLEHEN - É o floral da perda, de choques, traumas, para quem se separa de entes queridos, traumas causados por acidente. Neutraliza os efeitos de qualquer choque. Conforta as dores e as perdas.

SWEET CHESTNUT - Para angústia, tristeza profunda, aperto no peito, pessoas que acham a angústia insuportável. É "A noite escura da alma".

VERVAIN- Para idealistas, dominadores, autoritários, fanáticos, sensíveis a injustiça, defendem os fracos e oprimidos. Caracteriza os mártires por alguma situação.

VINE - Para líderes, dominadores, inflexíveis, ditatoriais, sado-masoquistas, pessoas que visando o fim usam qualquer meio, pessoas cruéis. Indicado para estabilizar pressão alta. Também indicado para pais que dominam o lar com mão de ferro.

WALNUT - É o remédio para mudanças, puberdade, menopausa, casar ou separar, ciclo menstrual, para pessoas que querem se livrar de influência, para quem quer mudar, mas fica preso, é quando chega o momento de dar grandes passos adiante, sensíveis a influências externas. Indicado para estados de transição, mudanças e hábitos arraigados.

WATER VIOLET - Para pessoas orgulhosas e indiferentes, pessoas que gostam de ser solitárias, independentes, seguras de si, sentem dores em silêncio. Ele ajuda a ser mais perceptível. É o remédio do orgulho.

WHITE CHESTNUT - Para pensamentos indesejosos, que não conseguem parar de pensar em algo, é o floral do "disco arranhado", para diálogo interno torturante, idéias fixas. Bom para neurose obsessiva.

WILD OAT - Para pessoas insatisfeitas entre a vontade e a realização, que está sempre perdida. É o remédio das almas perdidas. Bom para concursos e vestibulares. É o remédio para criar raízes.

WILD ROSE - Para pessoas resignadas e apáticas, totalmente na apatia, "É o meu carma", "É o meu destino", conformadas com as situações. É muito útil na apatia, na aposentadoria.

WILLOW - Para o ressentimento, para pessoas amarguradas e rancorosas, para os que se acham injustiçados, para os egocêntricos com pena de si mesmos.

RESCUE - Para emergências (ROCK ROSE , IMPATIENS, STAR OF BETHLEHEN, CHERRY PLUM e CRABB APPLE).

Preparação da tintura mãe:

1 - Método solar: colocar um recipiente com as flores, encher de água da fonte até cobri-las e deixar o sol incidir direto sobre as flores durante 3 horas. O dia tem que estar totalmente claro, sem nenhuma nuvem, pois o sol não pode ser coberto nem por um momento.

2 - Método da fervura: colocar um tacho ou panela (inox) com as flores dentro, cobrir com água da fonte, ferver por 30 minutos, apagar o fogo e deixar esfriar. Em ambos os casos, após seus procedimentos a água é coada e colocada numa garrafa cheia até a metade de brandy.

Esteriliza-se o frasco de 30 ml fervendo-o por 30 minutos , em local escuro e com conta-gotas coloca-se brandy até 30% do frasco (no caso de alcoólatras vinagre de maçã ou álcool de cereais (20%), vira-se o frasco, sacode-o e coloca-se 2 gotas de cada floral (no máximo 6 (seis) no frasco, depois sacode-se o frasco e completa-se o resto com água mineral sem gás. Depois, com o vidro pronto, datar, colocar a validade (30 dias), o nome do paciente e os florais contidos.

Os remédios florais podem ser tomados de diferentes formas. As indicações que se seguem foram desenhadas para ser fáceis de lembrar. Tomar doses maiores não tem um efeito mais intenso, porém, se você está passando por uma crise pode sempre tomar doses mais frequentes para o ajudar a superar esse momento de crise.

No caso de estados de humor temporários ou problemas passageiros coloque duas gotas de cada floral selecionado em um copo d'água. Vá bebendo em pequenos goles até que se sinta aliviado. Se estiver utilizando a fórmula de emergência pré-preparada, coloque quatro gotas no copo de água em vez de duas.

Esse método pode também ser utilizado para problemas mais prolongados. Nesse caso, o conteúdo do copo deve ser bebido em pequenos e espaçados goles ao longo do dia – pelo menos 4 vezes. Mantenha o copo na geladeira ou faça um novo preparado cada dia.

Pode também usar os remédios puros, sem diluí-los. Esta é a forma mais cara de tomar os remédios e também aquela com um sabor mais intenso a brandy (a menos que você esteja usando um remédio de estoque em glicerina) por isso é a menos recomendada, contudo ela é igualmente efetiva.

Para tornar mais fácil memorizar, tome sempre o mesmo número de gotas, quer esteja tomando o floral puro do frasco de remédio de estoque direto na língua, quer esteja misturando florais em um frasco conta-gotas, ou tomando os remédios num copo de água: sempre duas gotas.

Se estiver tomando a fórmula de emergência pré-preparada, a dose é de quatro gotas, seja direto na língua, num copo de água ou num preparado em frasco conta-gotas.

Os Florais de Bach buscam chegar à raiz desses problemas e erradicar devidamente as causas desses desequilíbrios. São indicados através da análise das características de sua personalidade e do quadro emocional que você apresenta.

A medida em que o organismo vai sendo harmonizado como um todo, os sintomas vão gradativamente desaparecendo. É um mecanismo natural sem efeitos colaterais e deve ser acompanhado por um terapeuta.

A falta de informações mais profundas tem levado muitas pessoas a consumirem mais florais do que o necessário, a falta de visão do Holos (todo), aliada a incapacidade de interpretar o problema da pessoa com mais exatidão tem sido responsável por indicações estranhas no campo dos Florais de Bach.

Tem se tornado comum uma pessoa passar por uma sessão de Terapia Floral e sair de lá com uma fórmula contendo oito, nove, dez florais diferentes, clara demonstração da dificuldade do terapeuta de interpretar o quadro da pessoa, ele acaba procedendo por aproximação, pode ser isto, coloca na fórmula, mas pode também ser aquilo, mais um, talvez tal coisa, e assim segue, quando na verdade se deveria tentar resumir o quadro ao mínimo necessário.

Os elementos utilizados nas terapias naturais ganharam fama por serem sem efeitos colaterais e sem contra indicações, na maioria das vezes isto não é verdade, no caso dos florais nós temos alguns problemas quando mal administrados.

Os florais são componentes energéticos que criam estímulos no campo emocional através de ressonância, sabemos que um pequeno e/ou curto estímulo causa movimento, mas muitas vezes um estímulo mais profundo e direto causa inibição, fazendo uma analogia com a carícia, uma carícia no momento certo, local certo e intensidade correta pode criar grandes efeitos físicos e emocionais, se constante, fora de hora, no momento incorreto ou muito intensa pode ter um efeito inibidor, o mesmo se dá com os florais, devem ser utilizados corretamente, sob pena de não gerarem o efeito esperado, e conforme alertado em outra matéria o mesmo componente que foi administrado longamente em momentos impróprios pode não ter o mínimo efeito quando realmente necessário, isto, conforme podemos perceber não ocorre por ineficácia do método mas sim pela utilização incorreta do mesmo.

Normalmente a administração dos florais de bach é realizada da seguinte forma.

4 gotas 4x ao dia.

Antes do café da manhã;

Antes do almoço;

Antes do jantar;

E antes de dormir.

O Rescue foi um remédio floral composto que Bach utilizava em casos extremos e emergenciais, como exemplos podemos citar as seguintes experiências:

Perda de ente querido

Acidentes

Traumas repentinos, como assaltos ou brigas físicas por exemplo

Visita ao dentista etc.

Estes fatores são tidos como estressantes e criadores de distúrbios emocionais e energéticos que desequilibram o todo, para estas experiências o Rescue pode ser uma agente valioso enquanto pronto socorro, restabelecendo o equilíbrio emocional e acalmando o sistema físico.

Muitas vezes o Rescue é utilizado em altas dosagens dado o seu caráter emergencial.

O Dr. Bach, uma pessoa extremamente sensível, descobriu que quando ele colocava pétalas de flores em sua língua ele podia sentir a energia da mesma atuando nele, a atuação aqui é meramente vibracional, contudo poderosa. O que ele fez foi classificar estas vibrações e estabelecer seus padrões.

Como eu disse acima as doenças, segundo o Dr. Bach, nascem dos conflitos entre corpo e alma (campo energético), como o campo energético é muito superior o físico acaba por se desequilibrar e gerar doenças, todas as nossas emoções, apegos, paixões etc... deixam marcas no corpo humano, se o homem não resolve estes sentimentos então ele sofre.

O dr. Bach descobriu ainda que existia um problema interessante na medicina, por quê as pessoas com idênticos problemas não reagiam da mesma forma às medicações? A resposta estava em que o padrão na verdade é outro, pessoas reagem de forma idêntica a uma substância desde que suas personalidades sejam parecidas, os Florais, desta forma podem ser classificados como remédios para tipos de pessoas e não para tipos de doenças.

Características que indicam uma necessidade urgente são:

- Insônia constante
- Depressão (com causas ou sem) que não cessam
- Ansiedade
- Raiva
- Sentimentos de inferioridade

Os florais, preferencialmente, devem ser indicados por um terapeuta floral, que vai ajudar a pessoa a descobrir o que nesse momento atual se faz mais necessário, após uma minuciosa entrevista. E, assim, formulará o floral para ser pedido a uma farmácia de manipulação de confiança... Ou o próprio terapeuta poderá preparar o floral.

As gotas podem ser administradas puras, diretamente na língua, ou, se a pessoa preferir, pode passar nos lábios, por detrás das orelhas, nas têmporas ou pulsos. Para bebês e animais, recomenda-se o conservante na glicerina.

O floral deve durar em média 28 dias e assim vamos podendo ter os retornos, para saber se deve ser mantido o mesmo floral ou se estamos entrando em novas áreas a serem tratadas.

De acordo com a terapia do Dr. Bach, existem sete grupos emocionais, nos quais ele se baseou para classificar 38 essências (cada uma relacionada com um estado emocional específico).

O medo e a ansiedade são dois estados muito negativos das emoções humanas e que andam de mãos dadas com grande frequência. Justamente nesse ponto que o uso de florais específicos para a condição pode ser de grande ajuda.

Os estados mentais de medo e ansiedade já são muito prejudiciais apenas atuando separadamente. Em conjunto, a dupla é capaz de levar uma pessoa a literalmente paralisar sua vida, mal conseguindo realizar interações sociais em muitos casos. E o problema ainda pode se agravar com certa facilidade, já que o medo frequentemente produz um estado de grande ansiedade e vice-versa.

Uma pessoa que é gravemente acometida pelo medo ou por uma grande ansiedade, pode literalmente não ser capaz de fazer nada mais em sua vida. É fácil encontrarmos exemplos à nossa volta de pessoas que sofrem com esse estado, e simplesmente não conseguem sequer sair de dentro de suas casas. E justamente essa facilidade e a frequência com que temos visto casos como esse é o que torna tudo mais preocupante.

O floral Rock Rose é especialmente indicado para os casos onde sentimentos de terror ou medo te deixam congelado e incapaz de se mover ou pensar com clareza – são aquelas situações onde simplesmente não se chega a direção alguma.

O estado ao qual se destina o uso desse floral também é muito semelhante ao de outros florais emergenciais, como o Mimulus ou o Red Chestnut. Afinal, estamos falando de uma situação extrema onde se instaura o pânico paralisante. Por isso o acompanhamento profissional é tão importante, tanto para definir se o floral Rock Rose é o mais correto, como para avaliar se é preciso ser utilizado em conjunto com outros florais, ou mesmo medicamentos alopáticos.

O Rock Rose vai atuar sobre o campo emocional do paciente basicamente estimulando um maior estado de calma mental. Ele não ataca diretamente o pânico e o medo ou os reduz; sua função é fazer com que a calma se fortaleça e seja capaz assim de sobrepujar os estados negativos. A medida em que a calma prevalece, percebemos que talvez nossos medos não sejam assim tão graves.

Basicamente, o Mimulus – floral do medo de coisas conhecidas e da timidez – ajuda principalmente quando você sente um medo ao qual consegue identificar. Existe aquele medo inexplicável, movido apenas por uma grande sensação de ameaça, seguida de pânico e a incapacidade de reagir, mas você não sabe exatamente do que tem medo – ele apenas se instaura.

O floral Mimulus não é o mais indicado para estes casos. Ele age melhor sobre aquele medo conhecido como o medo de aranhas, de perder o trabalho, de contrair doenças ou mesmo o medo de simplesmente estar sozinho. São medos igualmente nocivos e perigosos, mas um deles é totalmente identificável, enquanto o outro é uma figura nebulosa.

Este floral vem para trabalhar mais especificamente a coragem do paciente, para que ele se sinta mais confiante e possua a força necessária para enfrentar tais medos. No caso de, por exemplo, o medo ser relacionado a timidez, e a pessoa apresenta grande dificuldade em socializar e falar em público, o floral Mimulus vai ajudar a se manter mais centrada e evitar que gaguejem e se retraiam ainda mais pela vergonha. Esse é um ótimo floral para enfrentar as provações diárias que recebemos na vida.

Diferentemente do que acontece no Mimulus, citado mais acima, o floral Aspen trabalha justamente os medos que estão no campo do desconhecido. São aquelas situações que mencionamos onde o indivíduo sente um grande medo e que uma ameaça constante paira sobre ele, mas simplesmente não consegue dizer de que se trata.

É o medo simplesmente pelo medo. Uma sensação de agonia que pode ser realmente torturante por sequer ter uma imagem a qual temer. O sentimento se assemelha àquele quando se tem um pressentimento de que algo vai dar errado, mas mesmo que isso não aconteça, você continua se consumindo pela sensação.

É muito importante ter essa imagem bem clara para que não seja confundido com o medo do Mimulus. Lembre-se de que mesmo o medo da escuridão, que à princípio parece um medo vago e que se encaixaria com o tratamento do Aspen, é na realidade o medo de “alguma coisa” – algo um pouco abrangente, mas ainda assim conhecido e que se aplicaria ao Mimulus.

O floral Aspen é realmente para o medo inexplicável, e trabalha exatamente nesse ponto, tentando não somente estimular a coragem do paciente, como também a clareza mental. A clareza mental pode ser uma das melhores aliadas nesse processo.

Mimulus: Segurança para viver os desafios da vida

A falta de segurança para enfrentar o dia-a-dia com todas as suas múltiplas questões, tem como base, na verdade, uma certa hesitação em estar encarnado. Esse medo ou insegurança vai lesando as forças de plexo solar, minando a expressão plena da alma, tornando a pessoa tímida e insegura de si mesma. Mimulus traz a força e o propósito do Eu Superior, devolvendo a luz da coragem e a confiança para a vida.

Clematis: Presença desperta e concretização

Aqueles que vivem no mundo da lua e nunca aterram completamente. Deixam seus afazeres sempre para depois. Preferem os estados de sonhar acordado e os ideais inatingíveis. Os verdadeiros talentos dessas pessoas ficam bloqueados. Eles têm incrível capacidade de imaginar, mas oferecem tanto de sua energia e tempo para essa atividade mental dispersiva que não vivenciam as emoções e a alegria da vida física. Clematis ajuda a trazer construtivamente para o mundo físico os dons da alma.

Chicory: Liberdade emocional

Para pessoas que tendem a manipular as emoções alheias em favor de suas próprias necessidades e desejos. Em geral elas expressam o seu amor de maneira possessiva, exigente, e muito carente. Quando estão ajudando alguém, sempre esperam algo em troca que não é dito realmente. São imaturos emocionalmente, e egoístas. A Chicory abre os canais de nutrição interior e ajuda a pessoa a expressar amor verdadeiramente altruísta, podendo respeitar a liberdade dos outros. Vamos todos aproveitar a imagem dessa flor e pedir a ela que cure nossas crianças interiores. Vamos nos abrir por um instante pra receber a cura da Chicory.

Vervain: Idealismo e carisma bem ancorados

Às vezes o idealismo e as forças carismáticas naturais de uma pessoa se degeneram por causa do seu fanatismo. Essa necessidade de convencer os outros de suas idéias e ideais, da sua forma particular de ver as coisas, pode gerar graves problemas físicos de ordem nervosa ou digestiva. A Vervain traz moderação e a possibilidade desse fervor da alma ser expresso através do veículo físico de forma a inspirar ao invés de tentar convencer.

Cerato: Confiança no próprio saber e orientação interior

Para aqueles que não confiam em si mesmos, ou de que vão tomar as decisões mais acertadas. Vivem esperando que os outros lhe digam o que devem fazer ou que caminho seguir. A pessoa que precisa do Cerato pode sentir que aquilo que ela acredita que sabe não serve ou não se encaixa nas necessidades do momento. Parece que os outros sempre têm idéias mais certas e apropriadas. Cerato ensina a reconhecer e a valorizar a sua sabedoria inata, Traz auto confiança e ajuda a restabelecer a auto estima.

Scleranthus: Decidir a partir do coração

Flores verdes sempre trabalham algum aspecto do coração. Quando hesitamos em fazer nossa escolha e ficamos oscilando entre duas opções ou duas polaridades é porque estamos tentando usar apenas as habilidades mentais para decidir. A mente é um importante instrumento na vida, mas se estivermos presentes em nossos corações, o verdadeiro discernimento e a escolha das prioridades torna-se muito mais simples.

Water Violet: Alegria por compartilhar os seus dons

Pessoas que tendem a ser mais retraídas não por timidez, mas por um certo tipo de desdém. Quem sente que não precisa dos outros e também não se sente impelido a compartilhar de seus dons e talentos. Talvez se sinta melhor, mais nobre, superior aos outros. A Water Violet traz a consciência do quanto essa atitude de separação está atrasando a sua evolução e ajuda a pessoa a vivenciar uma conexão inclusiva e compassiva com a família humana.

Gentian: Perspectiva e perseverança

Obstáculos e reveses da vida podem gerar falta de confiança e desencorajar alguns de nós. Aquele que necessita de Gentian facilmente desanima frente a problemas, e tende a ver os obstáculos como bloqueios insuperáveis. Gentian eleva e amplia a perspectiva ajudando a aprender com essas situações, aproveitando a oportunidade de crescer e de se fortalecer. A dúvida e o ceticismo são gradualmente transformados em fé inabalável.

Rock Rose: Coragem e tranquilidade para enfrentar grandes desafios

Uma essência floral indicada para situações extremas, em que a pessoa está sendo desafiada a se auto transcender a si própria com relação à coragem. Rock Rose restaura a força solar da coragem para aqueles que estão vivenciando pânico, terror e até o medo da morte. Nos enche das forças da coragem e ao mesmo tempo da paz interior.

Centaury: Consciência e respeito de suas próprias necessidades, mesmo quando estiver a serviço

A habilidade de se doar e de servir necessita primeiro de um forte e radiante senso de Eu. Pessoas que têm uma certa compulsão em servir, ao mesmo tempo negligenciando suas necessidades, também não são, na verdade, capazes de perceber as reais necessidades dos outros. A Centaury nos ensina a agir impulsionados por um forte propósito interior, dizendo não e colocando limites quando for necessário.

Gorse: Fé e esperança

Quando nos sentimos desencorajados e pessimistas, achando não há mais jeito ou não existe uma saída. Tendemos nesses casos a um tipo de resignação que não é saudável e nem fruto de uma verdadeira aceitação, mas sim um tipo de depressão que corroi a exuberância natural. Com a Gorse aprendemos a acessar a luz e a usá-la como um raio poderoso que ilumina e transforma a escuridão dentro de nós. Traz fé, devolve a esperança e o otimismo vibrante.

Essências para o desânimo ou desespero:

Larch – por falta de autoconfiança; complexo de inferioridade

Pine – para pessoas que se culpam excessivamente por tudo

Elm – sentimento ocasional de incapacidade, sobrecarregado pelas responsabilidades

Sweet Chestnut – extrema angústia mental, desespero interior, quando a pessoa está no limite que pode suportar

Star of Bethlehem – para traumas, choque físico e emocional, efeitos posteriores ao choque

Willow – ressentimento, amargura, mágoa, vítima do destino

Oak – desencorajado, exausto, não desiste e continua lutando

Crab Apple: aversão por si mesmo, sensação de sujeira própria, desejo exagerado por ordem e limpeza

Essências para excesso de preocupação com o bem estar dos outros:

Chicory – possessividade, ciúmes, superproteção, interfere demais, autopiedade, apego

Vervain – excesso de entusiasmo, esforço, fanatismo, sensível a injustiças

Vine – dominação, inflexibilidade, ambição excessiva, liderança, quer o poder e não importa como consiga

Beech – intolerância, gosta de criticar, mania de julgar, pouca compaixão e capacidade de compreensão

Rock Water – autorepressão, negação de si, automartírio, opiniões rígidas e intransigentes

EQUILÍBRIO E BEM ESTAR

“Sem bem-estar a vida não é vida; é apenas um estado de languidez e sofrimento”.

-François Rabelais-

Todos nós buscamos melhorar a qualidade de nossa vida. Espontaneamente definimos e medimos as condições da própria vida e de outras pessoas. Esses critérios que criamos se referem a um bem estar que envolve diversos âmbitos, como o espiritual, o físico, o mental, o psicológico, o emocional, os relacionamentos sociais e familiares além de saúde, educação, financeiro, poder aquisitivo, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida.

Saúde:

Física (alimentação, dores, saúde geral)

Mental (equilíbrio mental, IE, como ver o mundo)

Espiritual (fé, crer, moral, ética)

Relacionamentos:

Amigos (amizade, pessoas escolhidas),

Amoroso (relacionamento mais íntimo, pessoa escolhida, cônjuge ou não)

Família (pessoas não escolhidas, grupo social em que nasceu, laço de sangue e de proteção)

Trabalho:

Financeiro (retribuição, recompensa, dinheiro)

Carreira/network (desenvolvimento, crescimento, contatos, parcerias)

Satisfação profissional (sou feliz com o que faço, satisfação, sentir-se útil)

Pessoal:

Lazer/prazer (dar um sentido ao dia, prazer e satisfação com o dia e a vida)

Autoconhecimento (conhecer a si mesmo, seus sonhos, realidade, identidade)

Ser-no-mundo (propósito de vida, missão pessoal, minha importância, valores)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) considera que saúde é o pleno bem estar bio-psico-social, e dá muita importância ao tema da Qualidade de Vida.

Chamamos de Qualidade de Vida o que fazemos e conquistamos no meio desse dilema: o que eu quero e o que me é possível ter no momento geralmente estão em um constante duelo, mesmo não consciente.

Nos ambientes, pode ser utilizada em áreas grandes, como quintais e paredes externas da casa. Outra opção é ter lâmpadas e objetos de decoração nessa cor, ou ainda plantas que ajudam a relaxar no ambiente. Quando usada em conjunto com o amarelo, a cor favorece os ossos e ajuda na prevenção da osteoporose.

Na publicidade, o verde é ideal para apresentar embalagens de produtos ligados à natureza, como produtos naturais e fitoterápicos, pois a cor transmite sensação de pureza ou algo natural.

Alguns sinais são perceptíveis e demonstram que é preciso refletir sobre como encontrar o equilíbrio profissional com a vida pessoal. Os principais são:

Não tirar férias;

Negligenciar a vida pessoal, deixando de ir a eventos entre família e amigos;

Responder e-mails e checar redes sociais de trabalho sem dar importância ao local e à ocasião em que se encontram;

Deixar de praticar exercícios físicos;

Manter uma alimentação desregrada;

Apresentar distúrbios do sono;

Não sentir vontade de cultivar um hobby paralelo ao trabalho.

Sem o equilíbrio profissional, coloca em risco não apenas a sua saúde e os seus relacionamentos, mas também os rumos da sua vida profissional.

A Medicina tem como princípio adotar novos tratamentos apenas quando estes tem eficácia, indicações e segurança comprovados cientificamente. O uso de terapias por médicos sem o reconhecimento científico adequado pelos órgãos competentes é proibido.

O termo "medicina alternativa" é comumente usado para descrever práticas médicas diversas da alopatia, ou medicina ocidental como visto. Contudo a utilização do termo medicina tem sido interpretado como exercício ilegal da profissão médica que nos termos da lei implica a restrição para o médico da prática de prescrever, ministrar ou aplicar, habitualmente, qualquer substância, bem como usar gestos, palavras ou qualquer outro meio (não inserido na prática médica) ou para os não médicos profissionais de saúde ou não, autodenominar-se médicos, prometer curas ou fazer diagnósticos sem ter habilitação médica.

As terapias alternativas possuem princípios de ação catalogados por seus organizadores e teóricos, e incluem diferentes formas de acesso. Para efeitos didáticos, quanto à forma deste acesso pode-se diferenciá-las em:

- ✓ terapias que adotam o uso interno de substâncias de origem vegetal, animal ou mineral, que podem ser concentradas (Ayurveda, Fitoterapia), diluídas (Homeopatia, Florais e Aromaterapia), ou que utilizam meios físicos (Hidrocólonterapia, Ayurveda, Acupuntura, Moxabustão e Quiropraxia);
- ✓ terapias que adotam o uso externo de substâncias de origem vegetal, animal ou mineral (Ayurveda, Cristaloterapia e Hidroterapia);
- ✓ terapias que não utilizam substâncias (Cromoterapia, Reiki e Calatonia).

Os codificadores e estudiosos das terapias alternativas muitas vezes buscam explicações para a ação curativa na Física Moderna, embora em quase todos os casos o efeito da vontade pareça ser o fator mais relevante. A Psicologia Junguiana também pode contribuir para a compreensão dos mecanismos de cura despertados pelas terapias alternativas, especialmente no que tange ao estudo dos rituais e seus efeitos.

Referências Bibliográficas

tuasaude.com/florais-de-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

Simone Kobayashi. Como Funciona a Terapia com Florais. Disponível em: personare.com.br/como-funciona-a-terapia-com-florais-m846 > Acesso em: 25/07/2019.

Daniel Covolo Mazzo. Terapeuta Floral de Bach. Terapia floral de Bach. É eficiente e ajuda a equilibrar nossas emoções.

Disponível em: danielmazzo.com.br/terapia-floral-de-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

pt.wikipedia.org/wiki/Essência_floral > Acesso em: 25/07/2019.

Daniel Covolo Mazzo. Terapeuta Floral de Bach. Florais de Bach, veja qual a função de cada um deles. Disponível em:

danielmazzo.com.br/florais-de-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

bachcentre.com/pt/florais_bach/38/index.php > Acesso em: 25/07/2019.

<http://homeovita.com.br/site/38-essencias-florais/> > Acesso em: 25/07/2019.

asimplicidadedascoisas.wordpress.com/2010/09/29/as-38-essencias-florais-de-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

<http://renatalinard.com.br/2019/02/09/terapia-floral-conheca-o-metodo-que-usa-a-essencia-vibracional-das-flores-para-transformar-emocoes/> > Acesso em: 25/07/2019.

florais.com.br/a-composicao-e-preparacao/ > Acesso em: 25/07/2019.

<http://pontolluz.com.br/terapia-floral-de-bach/> > Acesso em: 25/07/2019.

Rochele Barbosa. Florais: medicamentos para as emoções. Disponível em: jornalminuano.com.br/noticia/2017/06/05/florais-medicamentos-para-as-emocoes > Acesso em: 25/07/2019.

florais.com.br/as-essencias-florais/ > Acesso em: 25/07/2019.

ecycle.com.br/2397-como-fazer-essencia-essencias-florais > Acesso em: 25/07/2019.

wemystic.com.br/artigos/floral-combate-emocoes-negativas/ > Acesso em: 25/07/2019.

floraisdaamazonia.com.br/pt/?page_id=11 > Acesso em: 25/07/2019.

Daniela Giroto. Florais de Bach para solidão. Disponível em: danielagiroto.com.br/2016/09/05/florais-de-bach-para-solidao/ > Acesso em: 25/07/2019.

Daniela Giroto. Florais de Bach para incerteza e insegurança. Disponível em: danielagiroto.com.br/2016/07/07/florais-de-bach-para-incerteza-e-inseguranca/ > Acesso em: 25/07/2019.

<http://eradourada.com.br/leituras/florais-de-bach/> > Acesso em: 25/07/2019.

floraisdodrbach.blogspot.com/2009/10/solidao.html > Acesso em: 25/07/2019.

Miguel Angelo Filiage. Terapia Floral: A Medicina do Futuro. Disponível em: boog.com.br/artigos/terapia-floral-a-medicina-do-futuro/ > Acesso em: 25/07/2019.

medicinaholisticalalternativa.jimdo.com/home-português/terapia-floral/ > Acesso em: 25/07/2019.

blog.bemglo.com/terapias-reiki-florais-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

florais.com.br/fitoterapia-e-receitas/ > Acesso em: 25/07/2019.

vetorial.net/~lmvidro/htmldiversos/manual.htm > Acesso em: 25/07/2019.

bachcentre.com/pt/florais_bach/selecionar_remedios.php > Acesso em: 25/07/2019.

curaemcasa.com.br/38-essencias-florais/ > Acesso em: 25/07/2019.

hmsnatural.com.br/floral-de-bach-water-violet-30ml-p > Acesso em: 25/07/2019.

bachcentre.com/pt/florais_bach/38/impatiens.php > Acesso em: 25/07/2019.

Flor de Lis. Monte agora seu Floral. Disponível em: flordelisfarmacia.com/j251/index.php/artigos/109-monte-agora-seu-floral > Acesso em: 25/07/2019.

homeopatia.yolasite.com/resources/FLORAIS/florais_bach.pdf > Acesso em: 25/07/2019.

bachcentre.com/pt/florais_bach/tomar_remedios.php > Acesso em: 25/07/2019.

radiestesia.net/terapia-holistica/florais-de-bach-guia-completo/ > Acesso em: 25/07/2019.

receitasdequasetudo.blogspot.com/2012/10/passopasso-como-fazer-gelatina-floral.html > Acesso em: 25/07/2019.

Tais Romanelli. Florais de Bach: alternativa natural para tratar vários problemas. Disponível em: dicasdemulher.com.br/florais-de-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

wemystic.com.br/artigos/6-essencias-florais-controlar-medo-ansiedade/ > Acesso em: 25/07/2019.

essenciasflorais.com.br/os-doze-curadores-dr-bach/ > Acesso em: 25/07/2019.

amenteemaravilhosa.com.br/wellness-equilibrio-corpo-mente/ > Acesso em: 25/07/2019.

Ettore Riter. VP004-12 Pilares da Qualidade de Vida: Equilíbrio e Saúde – PensarAção. Disponível em: pensaracao.com.br/12-pilares-qualidade-de-vida-equilibrio-e-saude/ > Acesso em: 25/07/2019.

Solange Lima. Verde: Cor do Equilíbrio e Bem-estar. Disponível em: personare.com.br/verde-cor-do-equilibrio-e-bem-estar-2-m5327 > Acesso em: 25/07/2019.

claudiaklein.com.br/2018/08/equilibrio-profissional-e-pessoal-e-possivel-e-necessario/ > Acesso em: 25/07/2019.

pt.wikipedia.org/wiki/Medicina_alternativa > Acesso em: 25/07/2019.