



Sociedade das Ciências Antigas

OS FLORAIS DE BACH



UM BREVE HISTÓRICO

Os Florais de Bach consistem em um método de cura composto de 38 essências extraídas de flores silvestres, além de uma composição chamada Rescue Remedy. Esse método foi desenvolvido pelo médico inglês Dr. Edward Bach, na década de 1930.

O Dr. Edward Bach nasceu em um pequeno vilarejo chamado Moseley, próximo a Birmingham, na Inglaterra, em 24 de Setembro de 1886.

Desde muito jovem, Bach sonhava em descobrir um meio de curar verdadeiramente as doenças, e fez desse sonho o propósito de sua vida. Buscando atingir seu objetivo, formou-se em medicina pela Universidade de Birmingham em 1912, concluindo o treinamento prático no "University College Hospital", em Londres. Em 1913 recebeu os títulos de Bacterologista e Patologista e em 1914 o Diploma de Saúde Pública.

Como médico, descobriu a relação de algumas bactérias intestinais com doenças crônicas e desenvolveu um tratamento que ainda hoje é utilizado em Homeopatia, os chamados "Nosódios de Bach".

No ano de 1917, Edward Bach ficou gravemente enfermo, tendo sido desenganado pelos médicos, que afirmavam que Bach não teria mais do que três meses de vida.

Diante disso, o Dr. Bach permitiu-se ficar acamado durante algum tempo, mas pouco depois, sentindo uma leve melhora e desejoso de contribuir de alguma forma para aliviar o sofrimento da Humanidade, reuniu todas as forças que ainda lhe restavam e dedicou-se às suas pesquisas médicas, trabalhando dia e noite, de tal forma que a janela de seu laboratório foi apelidada por seus colegas médicos como sendo "a luz que nunca se apaga".

Essa atitude de dedicar-se de corpo e Alma ao objetivo de sua via produziu resultados surpreendentes: o Dr. Edward Bach ficou completamente curado, pois, como costumava dizer, havia "esquecido" que era uma pessoa doente.

Este episódio marcou-lhe profundamente e teve grande influência em sua filosofia, a qual veremos mais adiante.

A fama e o reconhecimento do trabalho de Dr. Edward Bach cresciam dia a dia em Londres e seu consultório na Harley Street era um dos mais bem sucedidos de toda a Capital Britânica.

Por volta de 1922, Bach conheceu a doutrina de Samuel Hahnemann, o criador da Homeopatia, e logo se viu fascinado pela genialidade de Hahnemann que curava guiado mais pelos sintomas mentais do que pelos sintomas físicos. Bach não tardou a preparar suas vacinas segundo a metodologia de Hahnemann, obtendo excelentes resultados.

Nessa época, além de suas atividades como Bacterologista no Hospital Homeopático de Londres e do consultório na Harley Street, o Dr. Bach mantinha um pequeno laboratório no centro da cidade, onde tratava pessoas de baixa renda sem nada cobrar, pois entendia que a Saúde era uma dádiva concedida pelo Criador a todos sem exceção. Mas apesar de toda essa atividade bem sucedida, ele sentia que ainda não estava servindo ao verdadeiro propósito de sua vida, até que finalmente, em 1930, aos quarenta e quatro anos de idade o Dr. Edward Bach resolveu largar tudo o que havia conquistado até aquele momento e seguir sua verdadeira vocação. Queimou tudo o que já havia escrito e partiu para o País de Gales, terra de seus ancestrais, onde começou a desenvolver o que mais tarde seria reconhecido como o trabalho de sua vida: os Florais de Bach.

Anos mais tarde, Bach teria comentado com sua secretária Nora Weeks, que sempre o acompanhou, que para ele, o mais difícil da mudança foi afastar-se de suas atividades na Loja Maçônica da qual fazia parte em Londres.

Durante os seis anos seguintes, Edward Bach foi incansável, trabalhando exaustivamente para descobrir e esquematizar os seus Florais de uma forma clara e acessível a qualquer pessoa, independente de possuir formação médica ou não.

Nesse período ele atendeu e curou muitas pessoas, sempre sem cobrar nem um único centavo. A dedicação do Dr. Bach para descobrir os Florais foi gigantesca e literalmente consumiu suas forças, de sorte que sua já frágil saúde ficou ainda mais abalada.

Pouco tempo depois de descobrir o último Floral, o Dr. Bach disse a Nora Weeks e a Victor Bulen, seus auxiliares, que sua obra estava concluída, pedindo que não acrescentassem nem retirassem nada em seu trabalho, pois isso não seria necessário. Pediu ainda que divulgassem os Florais para que pudessem ser utilizados por todos os que assim o desejassem. Dias depois dessa conversa, aos 27 de Novembro de 1936, o Dr. Edward Bach faleceu, enquanto dormia tranquilamente em seu quarto.

CONSIDERAÇÕES SOBRE A FILOSOFIA DO DR. EDWARD BACH

A idéia principal da Filosofia do Dr. Edward Bach baseia-se na seguinte premissa: **"É NECESSÁRIO TRATAR O PACIENTE, E NÃO A DOENÇA"**, pois esta nada mais é do que a consequência resultante de um conflito existente entre a Alma e a Mente. Essa é, segundo ele, a causa principal da dificuldade da medicina convencional em curar muitas doenças: tratar apenas os efeitos (que são as manifestações físicas) deixando de lado o conflito entre a Personalidade e a Alma, o qual enquanto não for tratado e curado fará com que a doença volte a se manifestar, seja da mesma forma ou com outros sintomas. Diante disso, ele afirmava que a doença é em si mesma benéfica, pois visa conduzir nossa Personalidade de volta à harmonia de acordo com os ditames da Vontade Divina da Alma.

Como Iniciado que era, o Dr. Bach explicava que o Homem possui, além do corpo físico, uma Alma Imortal, a qual é uma Centelha do Criador. É nessa Alma que se encontra todo Amor, toda a Sabedoria e todas as Virtudes que necessitamos para poder servir ao verdadeiro Propósito de Nossas Vidas, seja ele qual for. Entretanto, somos seres dotados de livre-arbítrio, e nem sempre usamos com Sabedoria essa faculdade com que o Grande Arquiteto do Universo nos abençoou, de sorte que há ocasiões em que não seguimos a Orientação de nossas Almas, e isso pelas mais diversas razões: seja por medo, por ressentimento, por orgulho, por falta de fé, por insegurança ou por qualquer outro motivo. Independente da razão que nos leva a agir assim, isso faz com que criemos uma espécie de bloqueio que nos impede de receber a influência maravilhosa de nossa Alma, trazendo a doença e o sofrimento para nossas vidas.

Por essa razão o Dr. Bach insistia no fato de que a vitória sobre a doença depende de quatro fatores básicos:

- 1- Da Compreensão de nossa Divindade Interior;
- 2- Do conhecimento de que a doença só ocorre quando há algum tipo de desarmonia entre nossa Personalidade e nossa Alma Imortal;
- 3- Da nossa Boa Vontade e Humildade para descobrir a falha que está causando tal conflito;
- 4- Da remoção dessa falha ou defeito, pelo desenvolvimento da Virtude Oposta.

É justamente nisso que os Florais de Bach irão nos auxiliar, pois como já ensinava Paracelso “não há doença causada pela maldade do Homem para a qual o Criador, em Sua infinita Misericórdia já não tenha colocado a cura na Natureza”.

O QUE SÃO OS FLORAIS DE BACH? COMO SÃO PRODUZIDOS E MODO DE AÇÃO

Os Florais de Bach, como o próprio nome já indica, são essências extraídas de flores da seguinte maneira:

Retiram-se as flores a serem utilizadas da árvore sem tocá-las para que não haja contaminação, e colocam-nas em um recipiente com água pura. Este recipiente é deixado sob a Luz do Sol, ao ar livre, até que as flores murchem. Quando isso ocorre, significa que as flores já liberaram sua energia sutil na água. Então se retiram as flores da água e acrescenta-se a essa água certa quantidade de conhaque, o qual irá atuar como conservante, para que a água não venha a deteriorar. Temos então que chamamos de Tintura Mãe, a qual será diluída ainda mais duas vezes antes de nosso consumo. Este método chama-se Método Solar e é usado para as flores que florescem no Verão e na Primavera.

No caso das flores que florescem no Outono ou no Inverno usa-se o Método da Fervura, pois nessa época a Luz Solar é mais fraca.

É interessante notar que a preparação dos Florais reúne em si todos os quatro Elementos: o Elemento Fogo, representado pela Luz do Sol ou pelo próprio fogo no caso do Método da Fervura; o Elemento Ar, pois o todo processo é realizado ao ar livre, segundo as instruções do Dr. Bach; o Elemento Água, pois é na água que as flores liberam sua energia sutil; e o Elemento Terra, representado pela própria flor.

Nisto está a genialidade do Dr. Edward Bach e a prova de que ele era um Iniciado, pois somente um verdadeiro Iniciado seria capaz de desenvolver um método pelo qual seria possível utilizar a energia sutil das flores para harmonizar nossa própria energia, e isso ocorre, como ele afirmava, "não pelo poder das flores em si, mas pelo Poder do Grande Criador, que em Sua Infinita Bondade colocou na Natureza Suas plantas curativas para nos auxiliar em nossa difícil jornada de retorno ao Lar Eterno".

Como já foi dito, sempre que surge um conflito entre nossa Alma Imortal e nossa Personalidade, criamos uma espécie de bloqueio energético que nos impede de perceber a Luz de nosso Eu Superior. Para tornar mais claro este conceito tão importante para a compreensão do processo de cura com os Florais de Bach, faremos uso da seguinte analogia:

Imaginemos que em um belo dia de Sol, há um indivíduo que por alguma razão qualquer, resolveu que não quer ver a luz do Sol em hipótese alguma. Para tanto este indivíduo entra em sua casa, fecha todas as janelas e cortinas, e não satisfeito com isso ainda esconde-se em baixo de sua cama com os olhos bem fechados, somente assim sente-se satisfeito consigo mesmo, pois conseguiu o que desejava. Entretanto é necessário observar que a Luz do Sol continua a brilhar em toda a sua glória, embora o indivíduo em questão não esteja se beneficiando disso devido à sua própria escolha.

O mesmo ocorre conosco. Cada vez que usamos nosso livre-arbítrio para escolher um caminho contrário aos ditames de nossa Alma, estamos fechando os olhos à sua influência, estamos escolhendo não receber sua Luz, até que chega um momento que nos tornamos quase insensíveis a essa Luz; entretanto para nossa felicidade, assim como o Sol não deixou de brilhar no exemplo, também a Luz de nossa Alma continua a brilhar com todas as Virtudes e Sabedoria com que o Divino Criador do Universo a abençoou; ela permanece a nossa espera, basta que assim o desejemos e nos esforcemos nesse sentido para podermos nos beneficiar com tudo que ela tem a nos oferecer.

Os Florais de Bach existem justamente para nos ajudar a voltar a ouvir a voz da nossa Alma e receber a Sua Luz, assim sendo eles irão harmonizar nossas emoções e sentimentos para que possamos voltar a perceber aquelas qualidades que já existem em nós, mas que em alguns momentos não conseguimos perceber. É possível conseguir isso sem os Florais? É claro que sim, os Florais irão apenas facilitar nosso trabalho.



OS 38 FLORAIS DE BACH COMO ESCOLHER E COMO UTILIZAR

Antes de explicar cada uma das Essências Florais de Bach, seria prudente fazer algumas importantes considerações:

- Os Florais de Bach não viciam, nem causam nenhum tipo de dependência, não apresentando nenhum tipo de contra indicação; contudo vale lembrar que contém uma pequena quantidade de álcool (conhaque) em sua composição, assim sendo aquelas pessoas que não queiram ou não possam ingerir álcool por qualquer razão, **devem mandar manipular seu Floral com vinagre de maçã** ou ainda pingar as gotinhas em um chá fervente ou outra bebida quente para que o álcool se evapore.
- Os Florais de Bach não interferem em nenhum outro tratamento que possa estar sendo feito pelo paciente, de sorte que se por ventura a pessoa esteja tomando algum remédio **deve continuar normalmente com a medicação até que o médico responsável lhe ordene o contrário.**
- Cada um pode selecionar as Essências que necessita tomar, mas a ajuda de um terapeuta que conheça bem os Florais pode ser útil, pois algumas vezes temos dificuldade em reconhecer nossas próprias fraquezas e outra pessoa pode nos ajudar quanto a isso.
- Nunca devemos misturar mais do que 6 (seis) Essências Florais ao mesmo tempo, pois isso poderia nos deixar confuso e o resultado não seria benéfico.
- Os Florais de Bach são vendidos exclusivamente na forma líquida (em gotas), dispondo ainda de uma pomada, o RESCUE CREAM que é fabricado na Inglaterra, não podendo ser manipulado no Brasil porque é feito com a Tintura Mãe, a qual só existe na Inglaterra.
- A escolha de um Floral **deve ser feita sempre com base no Emocional. NÃO SE FAZ INDICAÇÃO DE FLORAIS DE BACH PARA SINTOMAS FÍSICOS.** Se alguém com algum sintoma físico, por exemplo: uma dor, deseja se beneficiar dos Florais, deve observar **COMO SE SENTE COM RELAÇÃO A ESSA DOR? COMO ESTAVA EMOCIONALMENTE SE SENTINDO NO MOMENTO EM QUE A DOR TEVE INÍCIO?**

Escolhe-se o Floral com base nestas informações e NUNCA no sintoma físico.

- Os Florais de Bach podem ser tomados em determinadas situações para nos ajudar a superar um fato doloroso ou momento mais difícil de nossa vida, ou de forma contínua, para nos auxiliar a aprimorar nossa personalidade.
- A recomendação do “Bach Centre” é que os Florais de Bach seja tomado na base de quatro gotas quatro vezes ao dia.

Gostaríamos de lembrar ainda de que é muito importante sermos o mais verdadeiros que pudermos em nossa auto análise para a escolha do Floral, pois tomar a Essência errada em nada nos ajudaria (neste caso estaríamos tentando abrir um canal que já se encontra aberto e, portanto não obteríamos resultado algum); assim devemos ter em mente que não é necessário sentir vergonha ao perceber determinadas fraquezas, pois todos as temos e aquilo que vemos como um defeito nada mais é do que uma desarmonia, a qual pode ser resolvida com uma pequena ajuda dos Florais de Bach e muito de nossa Boa vontade em melhorar. Os Florais de Bach não produzem uma mudança mágica e repentina, ao contrário, eles agem muito sutil e gentilmente, de forma que a mudança é lenta e gradual; no entanto, a mudança nem sempre é fácil, pois costumamos relutar muito antes de reconhecer nossas imperfeições, assim é preciso grande coragem para assumir nossos defeitos e grande força para transformá-los em virtude. Os Florais nos ajudam, mas nossa vontade de melhorar é que vai determinar o sucesso de nosso processo de cura. Nos momentos mais difíceis, sempre podemos recorrer a outras essências de apoio para aliviar os sentimentos que possam surgir durante o tratamento, tornando tudo mais fácil.

Dito isto, passamos à descrição dos Florais. Para facilitar a escolha, o Dr. Bach dividiu os 38 Florais em sete Grupos, na forma que se segue:

GRUPO 1 - PARA OS QUE SENTEM MEDO

ROCK ROSE - "*Hellianthemum Nummularium*"

É indicado para o medo muito intenso e paralisante, para crises de pânico e sentimento de terror. É útil sempre que há pânico, seja causado por um acidente, seja a sensação de terror após um pesadelo ou qualquer outra razão que nos leve a sentir grande temor.

O Floral Rock Rose vai ajudar a restaurar a calma e nos fará esquecer um pouco do ego, de forma que não nos preocupamos exageradamente com nosso próprio bem estar, podendo assim, assumir uma atitude mais desprendida que resultará em grande coragem.

MIMULUS - "*Mimulus Guttatus*"

A pessoa que necessita do Floral Mimulu é tímida e tem medo das coisas do mundo, por exemplo: sente medo de doenças, medo da pobreza, medo de escuro, medo de sentir dor, medo da solidão,...

Há sofrimento pelos temores do dia a dia e muita dificuldade em se relacionar com as pessoas devido a uma timidez excessiva.

O Floral Mimulus traz controle emocional e coragem para enfrentar a vida sem se entregar a temores infundados.

CHERRY PLUM - "*Prunus Cerasífera*"

Este é o Floral para os que sentem medo de perder a razão e se descontrolar emocionalmente, para os que têm medo da loucura, de praticar algum tipo de violência, medo de cometer suicídio e para os que às vezes tem acessos de histeria.

O Floral Cherry Plum restaura a sanidade mental e confere clareza de pensamento e de sentimentos.

ASPEN - "*Populus Tremula*"

Indicado para trazer alívio a medos vagos e desconhecidos, quando a pessoa sofre com maus pressentimentos sem nenhuma razão aparente.

O Floral Aspen restaura a confiança no Criador, e traz a consciência de que o mal não existe para aquele que só crê no bem.

RED CHESTNUT - "*Aesculus carnea*"

Este Floral é útil para aquelas pessoas que se preocupam excessivamente com a segurança e bem estar dos seus entes queridos, a ponto de ficar sempre imaginando que o pior há de lhes acontecer. Essas pessoas não costumam se preocupar com elas mesmas, mas sofrem em demasia pelas pessoas que lhes são caras.

O Floral Red Chestnut ajuda a manter uma postura mental mais positiva e confere a capacidade de mentalizar pensamentos de Paz, Saúde e Proteção aos que lhes são caros, ao invés de ficar mentalizando tragédias.

GRUPO 2 - PARA OS QUE SOFREM DE INDECISÃO OU INCERTEZA**CERATO** - "*Ceratostigma willmottiana*"

Indicado para aqueles que sofrem por não confiar em suas próprias decisões. Tendem a imitar os outros e pedem opiniões em tudo que fazem, costumando inclusive seguir conselhos errados, mesmo quando sua intuição os avisa a não o fazer.

O Floral Cerato ajuda a pessoa a confiar na sua própria intuição e na sua própria capacidade de decidir. Traz a consciência de que quando a vida apresenta um problema de uma determinada pessoa, ela está solicitando a resposta desta pessoa, e não dos outros.

SCLETANTHUS - "*Scleranthus annuus*"

Para os que sofrem de indecisão, hesitando entre duas opções, ora inclinando-se para uma delas, ora para a outra, mas não costumam pedir conselhos, e quando pedem não o seguem. Podem apresentar oscilações de humor (pois não conseguem se decidir se estão felizes ou aborrecidos, calmos ou irritados...) Tem muita dificuldade em manter a palavra, pois sempre mudam de idéia e perdem oportunidade por não conseguir decidir a tempo.

O Floral Scleranthus trará equilíbrio, determinação e faz com que a pessoa possa decidir e por sua decisão em prática.

GENTIAN - "*Gentiana amarella*"

O Floral Gentian irá ajudar aos que desanimam facilmente frente às primeiras dificuldades que surgem. Essas pessoas iniciam seus projetos de vida, animadas, mas no primeiro obstáculo perdem a fé, sentindo-se deprimidas e desencorajadas a continuar. Quando perguntadas sobre a razão de sua tristeza sempre sabem explicar o motivo.

O Floral Gentian confere otimismo, perseverança e confiança na Sabedoria Divina, dando a convicção de que nenhum obstáculo é intransponível para aquele que se dedica de coração.

GORSE - "*Ulex europaeus*"

Indicado para os que perderam completamente a esperança. São pessoas pessimistas que acreditam estarem destinadas à dor e ao infortúnio e pensam que nada pode ser feito para mudar essa situação. Essas pessoas já desistiram de lutar pela vida.

O Floral Gorse devolve a fé e a esperança, fazendo com que a pessoa volte a acreditar na Misericórdia Divina, o que lhe dá a convicção de que todas as dificuldades podem ser superadas.

HORNBEAM - "*Carpinus betulus*"

Auxilia aqueles que sentem que não dispõem da energia necessária para realizar as tarefas cotidianas. É uma fadiga mental que a literatura costuma descrever como "sensação de segunda-feira pela manhã", em que o simples fato de pensar nas obrigações que o aguardam durante o dia já causa desânimo e medo de não dar conta de tudo.

O Floral Hornbeam vai nos permitir voltar a ter confiança em nossa Força Interior, de modo que os problemas e trabalhos passam a serem vistos de forma serena, assim encontramos ânimo para trabalhar com satisfação. Ajuda a reestruturar e organizar nossa mente para que nossa energia não se disperse.

WILD OAT - "*Bromus ramosus*"

Indicado para os que sofrem por não conhecer sua verdadeira vocação na vida. Ajuda pessoas que muitas vezes tem grande talento, mas se sentem frustradas por não saber qual carreira seguir.

O Floral Wild Oat ajuda a despertar a verdadeira vocação, a clarear o caminho que devemos seguir para viver uma vida profissional feliz e bem sucedida. É muito indicado para jovens em idade de prestar vestibular, para ajudá-los nessa importante escolha.

GRUPO 3 - PARA OS QUE SOFREM POR FALTA DE INTERESSE**CLEMATIS** - "*Clematis Vitalba*"

É de grande auxílio para aquelas pessoas sonhadoras, que vivem fazendo planos para o futuro, mas pouco ou nada fazem para concretizar seus planos no presente. São pessoas desatentas, sonolentas e indolentes, que preferem a solidão, pois se sentem mais felizes no sue mundo imaginário do que no mundo real.

O Floral Clematis vai devolver o interesse pela vida, dando uma postura mais realista e resoluta, esforçando-se para concretizar seus ideais.

HONEYSUCKLE - "*Locinera caprifolium*"

Diferente do Clematis que vive no futuro, a pessoa que necessita do Floral Honeysuckle vive com os pensamentos no passado, em uma época que considera maravilhosa, com muita saudade. Há um forte sentimento de nostalgia e certo arrependimento por ter feito ou deixado de fazer algo no passado.

O Floral Honeysuckle vai liberar a mente do passado, trazendo a compreensão das experiências anteriores para que seja possível viver plenamente o presente e assim progredir na jornada espiritual.

WILD ROSE - "*Rosa canina*"

É de grande auxílio para pessoas apáticas e resignadas, a quem falta interesse pela vida. São pessoas que não se esforçam por melhorar, pois não tem nenhuma motivação.

O Floral Wild Rose vai ajudar essas pessoas a reencontra a alegria de viver. Confere interesse pela vida, trazendo entusiasmo, vitalidade e vontade de realizar coisas novas.

OLIVE - "*Olea europaea*"

Indicado para a fadiga extrema, para o esgotamento físico e mental devido a um grande sofrimento ou a excesso de trabalho.

O Floral Olive vai devolver a energia vital. Olive é feito com a flor da oliveira, e é interessante lembrar que o próprio Cristo costumava se retirar para o Jardim das Oliveiras em determinados momentos, antes de dar continuidade à Sua difícil Missão.

WHITE CHESTNUT - "*Aesculus hippocastanum*"

Indicado para aqueles que têm dificuldade em manter a concentração devido a pensamentos persistentes e indesejáveis que se repetem em sua mente, causando um verdadeiro tormento mental. Pode causar insônia devido ao fato de não relaxar a mente.

O Floral White Chestnut vai devolver a quietude mental, conferindo uma mente calma tranqüila e capaz de controlar seus pensamentos, concentrando-se com eficiência para resolver seus problemas.

MUSTARD - "*Sinapsis arvensis*"

Indicado para aqueles que sofrem por passar por momentos de profunda tristeza e melancolia sem nenhuma razão aparente. Este estado melancólico costuma surgir e depois desaparecer sem nenhuma causa que o justifique.

O Floral Mustard devolve a estabilidade emocional, conferindo alegria e paz duradouras, pois estas provêm da Alma.

CHESTNUT BUD - "*Aescullus Hippocastanum*"

Indicado para aqueles que têm dificuldade em aprender as lições da vida e cometem os mesmos erros repetidas vezes.

O Floral Chestnut Bud Faz com que a pessoa observe mais atentamente tudo a seu redor, de forma que possa aproveitar plenamente suas experiências diárias, aprendendo suas lições sem necessidade de passar pelo mesmo sofrimento várias vezes.

GRUPO 4 - PARA OS QUE SOFREM POR SENTIR SOLIDÃO

WATER VIOLET - "*Hottonia palustris*"

Indicado para pessoas extremamente reservadas, que sentem prazer em ficar a sós. Costumam ser pessoas inteligentes e capazes, trabalhando muito e com eficiência, falam pouco e com suavidade, mas algumas vezes podem parecer orgulhosas e arrogantes devido a seu distanciamento.

O Floral Water Violet ajuda essas pessoas a conseguir compartilhar seus conhecimentos e a colocar sua capacidade e sabedoria a serviço dos outros.

IMPATIENS - "*Impatiens glandulifera*"

Indicado para pessoas agitadas e inquietas, que fazem tudo às pressas e costumam irritar-se com os outros por considerá-los demasiadamente lerdos.

O Floral Impatiens vai auxiliar essas pessoas a relaxar e a desenvolver compreensão e paciência com os demais.

HEATHER - "*Calluna vulgaris*"

As pessoas que necessitam do Floral Heather preocupam muito com elas mesmas e não suportam a solidão, pois sentem necessidade de ficar constantemente falando sobre seus problemas, seja com quem quer que seja. Ouvem muito pouco os demais, pois preferem falar de si a ouvir os demais,

O Floral Heather ajudará essas pessoas a serem mais altruístas e compreensivas e serem melhores ouvintes e companheiros mais solidários.

GRUPO 5 - PARA OS QUE TÊM SENSIBILIDADE EXCESSIVA A INFLUÊNCIAS E OPINIÕES**AGRIMONY** - "*Agrimonia eupatoria*"

Indicado para aqueles que escondem suas ansiedades e frustrações por trás de uma máscara de alegria e bom humor. Essas pessoas preocupam-se em demasia com o que os outros vão pensar, por isso sempre fingem que tudo está bem, mesmo quando não está. Isso pode causar uma verdadeira tortura mental, pois sempre há o receio de que alguém venha a descobrir as coisas que tanto se esforçam para esconder. Tal atitude pode gerar insônia, e freqüentemente faz com que a pessoa busque fuga no uso de drogas ou de álcool para atenuar a tortura mental em que vive.

O Floral Agrimony faz com que a pessoa consiga ser verdadeira e espontânea, olhando-se e aceitando-se como realmente é sem se preocupar com as aparências. Dá a compreensão de que é melhor Ser do que Parecer.

CENTAURY - "*Eruthraea centaurium*"

É útil para os que têm dificuldade em dizer não aos demais, tornando-se submissos e infelizes.

O Floral Centaury ajuda essas pessoas a fortalecer sua Vontade, de forma que elas passam a conseguir entender quando devem ajudar e quando não o devem. Centaury faz com que a pessoa saiba dizer não com gentileza e serenidade sempre que necessário.

WALNUT - "*Juglans régia*"

Indicado para os que costumam ter dificuldades em se adaptar às mudanças da vida, sofrendo mais do que o necessário sempre que acontece alguma mudança, por exemplo, mudança de emprego, mudança para outra cidade, mudança de escola, logo que se casa, logo que passa por uma separação ou divórcio. Ajuda também aquelas pessoas que algumas vezes deixam de trilhar seu próprio caminho, pois se sentem tentados a ir atrás das idéias dos outros.

O Floral Walnut vai trazer proteção contra influências externas, pois fortalece a Individualidade. Quando a nossa Individualidade está bem fortalecida nós conseguimos ser nós mesmos em qualquer circunstância.

HOLLY - "*Ilex aquifolium*"

O Floral Holly é útil quando nos vemos atacados por sentimentos horríveis, tais como ódio, inveja, ira, ciúme, desejos de vingança e tudo aquilo que for contrário ao Amor.

O Floral Holly irá nos proteger dessas emoções negativas, através da Luz que vem do Amor Puro e Incondicional de nossa Alma, conferindo generosidade e a capacidade de alegrar-se com a felicidade alheia.

GRUPO 6 - PARA OS QUE SOFREM POR DESESPERO OU DESALENTO**LARCH** - "*Larix decídua*"

Para os que sofrem por sentirem-se inferiorizados perante os demais. Essas pessoas pensam sempre que não são capazes seus trabalhos tão bem quanto os outros o fazem, e admiram o sucesso alheio, mas sem demonstrar inveja. Possuem auto estima baixa e pouca ou nenhuma autoconfiança.

O Floral Larch vai ajudar essas pessoas a conhecer sua verdadeira capacidade e a desenvolver a potencialidade latente, tornando-se desta forma eficientes e determinadas.

PINE - "*Pinus sylvestris*"

Para aqueles que sofrem por abrigar sentimentos de culpa e auto reprovação. Por mais que se esforcem as pessoas tipo Pine nunca estão satisfeitas consigo mesma. Por vezes chegam a assumir a culpa pelos erros dos outros, julgando-se responsáveis por tudo que ruim que acontece.

O Floral Pine vai ajudar essas pessoas a perceber que todo comete erros e que isso deve servir para nosso crescimento espiritual. Pine fará com que seja possível voltar a ver a si mesmo e aos outros de uma forma mais justa e equilibrada.

ELM - "*Ulmis procera*"

Indicado naqueles momentos em que nos sentimos sobrecarregados com obrigações que nos forma impostas pela vida, e isso faz com que surja um sentimento de exaustão e desânimo, pensando que não será possível realizar tão árdua tarefa, mas apesar de tudo, as pessoas tipo Elm não desistem e continuam trabalhando.

O Floral Elm ajuda a trazer de volta a consciência de que se a Vida nos confiou determinada tarefa é porque somos capazes de realizá-la com sucesso.

SWEET CHESTNUT - "*Castanea sativa*"

Indicado quando existe a sensação de que já se chegou ao limite do que é possível suportar. Quando a pessoa já sofreu demais e tem a impressão de que se surgir mais um problema em sua vida, por menor que seja ela não terá forças para resolver, pensando que não há mais esperança.

O Floral Sweet Chestnut irá fortalecer a confiança no Criador, de forma que os problemas já não são mais vistos como sendo intransponíveis. Este Floral faz com que tenhamos a compreensão de que nada é difícil quando temos Deus em nosso coração para nos guiar e proteger.

STAR OF BETHLEHEM - "*Ornithogalum umbellatum*"

Indicado para aliviar os efeitos posteriores a uma experiência traumática ou um choque emocional. Por exemplo, quando sofremos a perda de um ente querido, logo após um acidente ou assalto, quando recebemos alguma notícia grave.

O Floral Star of Bethlehem nos trará consolo neutralizando os efeitos nocivos do choque ou trauma, equilibrando novamente as nossas emoções.

WILLOW - "*Salix vitellina*"

Willow é o Floral para os que sofrem por alimentar ressentimentos e guardar rancor com amargura por experiências dolorosas que lhes parecem totalmente injustas. Essas pessoas não conseguem esquecer nem perdoar o que passou e sentem-se injustiçadas pela Vida.

O Floral Willow vai ajudar essas pessoas a livrarem-se do negativismo, fazendo com que percebam que a felicidade de cada um vai depender sempre de sua própria atitude perante a Vida, pois todos têm problemas, mas estes são, na realidade, as grandes oportunidades de crescimento espiritual em nossas vidas, desde que estejam só abertos a isso. Willow ajuda essas pessoas a livrar-se do

sentimento de auto compaixão, de forma que possa assumir as rédeas de sua vida com alegria e disposição.

OAK - "*Quercus robur*"

Para aquelas pessoas obstinadas que acabam por assumir mais tarefas do são capazes de realizar. Diferente do Elm a quem as tarefas são impostas pela Vida, o indivíduo tipo Oak busca para si muitas tarefas, tantas que chega a sentir-se desesperado por achar que não dará conta, embora se recuse a aceitar ajuda de outra pessoa. Ainda assim ele não desiste e não pára nunca, mesmo doente o indivíduo tipo Oak continua a trabalhar, por isso às vezes a Vida faz com que tenha alguns problemas de saúde mais sérios para obrigá-lo a respeitar o seu limite.

O Floral Oak ajudará essas pessoas a continuar trabalhando com eficiência, mas respeitando os seus limites, pois dá o entendimento de que todos podem contribuir e que não é necessário nem correto que um a única pessoa chame para si todas as responsabilidades.

CRAB APPLE - "*Malus pumila*"

Indicado para pessoas muito detalhistas, que sentem que algo em si não está muito limpo. Há um desagradável sentimento de não aceitação e vergonha de sua condição física, além de uma preocupação exagerada com detalhes menores, enquanto que por vezes, algo realmente importante, como uma doença grave, por exemplo, pode passar despercebida.

O Floral Crab Apple limpa a mente e o corpo, fazendo com que vejamos as coisas sob uma perspectiva mais correta e equilibrada; traz a aceitação de nosso corpo pelo entendimento de que o Criador nos deu exatamente o que necessitamos para cumprir nossa missão e que devemos amar e respeitar nosso corpo, pois este é o Templo Sagrado onde habita nossa Alma.

**GRUPO 7 - PARA OS QUE SOFREM POR PREOCUPAR-SE
EXCESSIVAMENTE COM O BEM ESTAR DOS OUTROS**

CHICORY - "*Cichorium intybus*"

Para aquelas pessoas que se apegam demais aos que amam, e acabam por demonstrar um amor possessivo e sufocante. Essas pessoas estão continuamente corrigindo o que lhes parece errado nas pessoas que amam e tem prazer em sentir que são necessárias, ficando magoadas quando percebem que os outros preferem cuidar da própria vida sozinhos. Costumam ser ciumentas e cobrar tudo o que fazem pelos outros, pois tem um desejo secreto de controlar a vida das pessoas que amam. É uma característica muito comum em mães super protetoras.

O Floral Chicory ajuda essas pessoas a não mais projetar sua felicidade nos outros, de forma que elas podem ser capazes de dedicar um amor sem cobranças e desinteressado, permitindo que cada um viva sua própria vida, respeitando as necessidades, desejos e principalmente a individualidade de cada um.

VERVAIN - "*Verbena officinalis*"

Indicado para aquelas pessoas com convicções pessoais muito fortes e que estão tão convencidas de suas verdades pessoais que acabam por querer impor aos outros o seu ponto de vista. São pessoas excessivamente entusiasmadas e eufóricas, chegando mesmo ao fanatismo.

O Floral Vervain vai ajudar essas pessoas a equilibrar seu entusiasmo, de forma que sejam mais tolerantes para com a opinião dos outros, sem desejar sempre impor seu ponto de vista. Continuam sendo firme em suas opiniões, mas está mais aberto a ouvir e mudar quando necessário.

VINE - "*Vitis vinifera*"

Indicado para aquelas pessoas muito autoritárias que impõe sua vontade aos demais, sendo dominadores e autoritários. Diferente do tipo Vervain que tenta convencer aos outros a seguir sua opinião, o indivíduo Tipo Vine não tenta convencer ninguém, ele simplesmente dá uma ordem e espera ser obedecido.

O Floral Vine ajuda essas pessoas a exercer sua liderança natural de uma forma mais gentil, compreendendo e ajudando os outros sem tentar dominá-los. Passa a ser um líder que inspira confiança ao invés de inspirar terror e ressentimento como antes.

BEECH - "*Fagus sylvatica*"

A pessoa que necessita do Floral Beech tem muita dificuldade em enxergar as qualidades dos outros. Devido ao fato de só ver os defeitos e o lado negativo das pessoas e dos fatos, tende a ser muito intolerante, julgando a todos e criticando impiedosamente.

O Floral Beech ajuda essas pessoas a ver mais a beleza e a bondade que existe em todos, assim vendo as qualidades que todos possuímos, tornam-se mais compreensivos e menos críticos.

ROCK WATER

É o único Floral de Bach que não é feito com flores, sendo apenas a água de uma fonte conhecida por suas propriedades curativas que existe na Inglaterra. É indicado para pessoas extremamente rígidas e austeras, que costumam se privar das alegrias e prazeres da vida e sentem que são um verdadeiro exemplo a ser seguido, por isso desejam que os outros se tornem tão austeros quanto elas mesmas.

Assim como a água flui, o Floral Rock Water ajudará essas pessoas a deixar a vida fluir mais naturalmente, sem tanta rigidez e com menos cobranças, conseguindo assim viver com alegria e harmonia.

RESCUE REMEDY

O Rescue Remedy, literalmente, o remédio do resgate. É a única composição que o Dr. Bach deixou pronta, sendo indicada para situações de emergência ou muito estressantes. Sua fórmula contém os seguintes Florais:

Rock Rose - para aliviar o sentimento de pânico, comum nessas situações;

Star of Bethlehem - para aliviar os efeitos posteriores ao choque ou trauma;

Clematis - para proteger contra uma certa tendência a desmaiar, comum em situações de grande susto. O Floral Clematis faz com que a pessoa volte rapidamente à realidade;

Impatiens - para aliviar a ansiedade

Cherry Plum - para clarear a mente e restaurar o equilíbrio e a sanidade mental e emocional.

Assim podemos perceber que o Rescue é um remédio muito útil e serve para nos resgatar em qualquer situação que tenha nos desestabilizado. É o Floral mais usado e é sempre bom termos um vidrinho de Rescue conosco para qualquer emergência, lembrando sempre que nenhum Floral dispensa os cuidados médicos em nenhuma hipótese.

Apesar de ser uma composição o Rescue conta sempre como um único Floral ao ser acrescentado em fórmulas, podendo, portanto ser tomado juntamente com mais cinco Florais a serem selecionados conforme a necessidade.

Existe ainda uma outra apresentação do Rescue Remedy, chamada Rescue Cream, que é uma pomada feita com os mesmos Florais do Rescue Remedy, mais o Floral Crab Apple, acrescentado pelo Dr. Bach pelas suas propriedades cicatrizantes e emolientes. O Rescue Cream ajuda a recuperar a pele em casos de hematomas, escoriações e queimaduras. Deve ser usada sempre com critério médico.

BIBLIOGRAFIA:

Dicionário dos Remédios Florais do Dr. Bach

T. W. Hyne Jones - Editora Pensamento

The Original Writings of Edward Bach

Judy Howard & John Ramsell - Ed. Daniel

Questions & Answers: The Bach Flower Remedies

John Ramsell - Ed. Daniel

Rescue Florais Bach - Para Alívio Imediato

Gregory Wlamis - Editora Roka

Os Remédios Florais do Dr. Bach - Passo a Passo

Judy Howard - Editora Pensamento

Terapia Floral do Dr. Bach Teoria e Prática

Mechthild Scheffer - Editora Pensamento

Os Remédios Florais do Dr. Bach

Dr. Edward Bach - Editora Pensamento

Manual Ilustrado dos Remédios Florais do Dr. Bach

Philip M. Chancellor - Editora Pensamento

A Terapia Floral - Escritos selecionados de Edward Bach

Editora Ground

Remédios Florais de Bach para Animais

Helen Graham e Gregory Wlamis - Editora Pensamento

A Terapia Original com as Essências Florais de Bach

Mechthild Scheffer - Editora Pensamento

FIM