



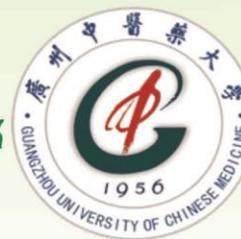
EBRAMEC

Tradição e Modernidade

巴西中医学院



Florais de Bach e a Ansiedade



Ansiedade

Definição

- Diferente do que muitas pessoas imaginam, a ansiedade, assim como o estresse, são respostas naturais frente à um estímulo do cotidiano.
- É um sinal de alerta em relação a um perigo iminente que permite que nosso organismo prepare-se e gere uma respostas adequada.



Ansiedade

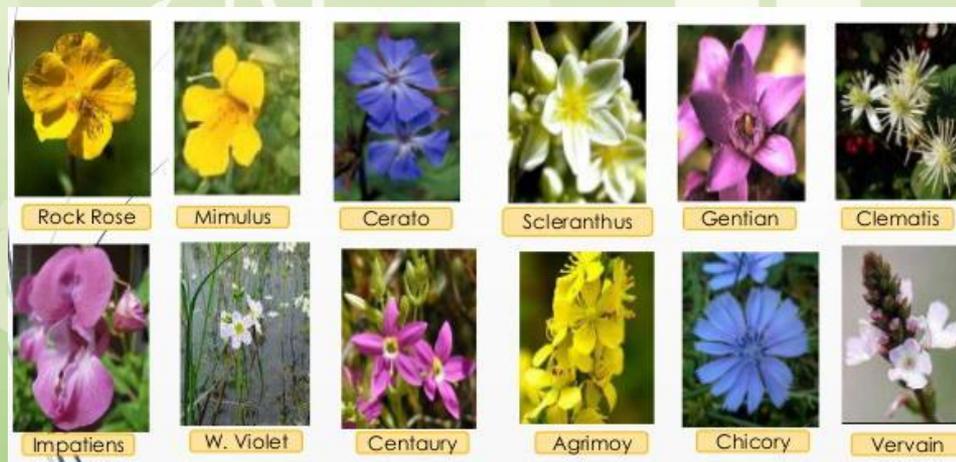
Definição

- Seus sinais são expressos tanto no emocional, quanto no físico. Está relacionado a uma sensação de apreensão e variam entre pessoas, podendo destacar: dores gástricas, palpitação, sudorese excessiva, cefaleia, tontura, náusea e diarreia, impaciência, irritabilidade, desmotivação, isolamento, etc.
- **“Luta ou fuga”**
- É considerada patológica quando se torna desproporcional ou até mesmo quando não existe um objetivo específico.



Florais de Bach

- Primeiro sistema de Florais existente
- Desenvolvido pelo Dr. Edward Bach – Médico Bacteriologista Inglês (+/- 1930)
- 1930 – 1932: Dr. Bach descobre e aprende o preparo das doze primeiras essências florais, que recebem o nome de “Os Doze Curadores”: **Impatiens, Mimulus, Clematis, Agrimony, Chicory, Vervain, Centaury, Cerato, Scleranthus, Water Violet, Gentian e Rock Rose**
- Tratado Cura-te a ti mesmo



Florais de Bach

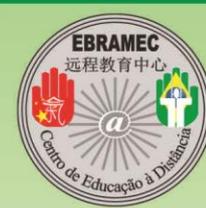
- 1933 – Identifica mais quatro novos florais os quais ele dá o nome de “Os quatro auxiliares”. Ele dizia que essas novas essências eram para “...pessoas que se acostumaram à doença num tal grau que esta se torna parte de sua natureza”.
- Os Quatro Auxiliares são **Gorse, Oak, Heather e Rock Water**.
- Mais tarde agregou a este grupo mais três florais: **Vine, Olive e Wild Oat**. Estes se somaram, compondo então os 7 Auxiliares.





Florais de Bach

- **Rescue Remedy (Five Flowers)** – Essência floral destinada para casos emergenciais: **Impatiens** para tonificar a mente e o coração, dissolvendo o stress, **Clematis**, para trazer as forças da consciência para o momento presente e **Rock Rose** para fortalecer a coragem evitando o pavor provocado nestas situações, **Star of Bethlehem**, evocando o poder para a cura de traumas e **Cherry Plum**, para a manter a paz interior e o equilíbrio da mente.
- Dr. Bach sentiu a necessidade de complementar seus estudos com mais essências florais, e em seis meses já havia identificado as restantes.
- Identificou que existem sete grupos emocionais gerais, nos quais se baseou para classificar 38 essências individuais, cada uma das quais relacionadas com um estado emocional específico.



Florais de Bach

Grupo Emocional	Florais
Medo	Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut
Incerteza	Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbeam, Wild Oat
Falta de Interesse no mundo à sua volta	Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard, Chestnut Bud
Solidão	Water Violet, Impatiens, Heather
Hipersensibilidade aos outros	Agrimony, Centaury, Walnut, Holly
Desalento ou desespero	Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple
Preocupação exagerada pelo bem-estar dos outros	Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water

Florais de Bach e a *Ansiedade*

Tradição e Modernidade

Para Dr. Edward Bach o importante era tratar a personalidade da pessoa e não a doença. A doença seria o resultado do conflito da alma (Eu Superior - a parte mais perfeita do Ser) e da personalidade (Eu Inferior - o que nós somos, no nosso dia-a-dia).

“A doença é benéfica, pois se interpretada de maneira correta, guia-nos para a compreensão de nossas maiores falhas, sendo um sinal claro que nos impulsiona para a mudança”.

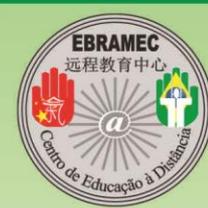


Florais de Bach e a Ansiedade

Tradição e Modernidade

Pensando em um tratamento devemos lembrar que a ansiedade possui duas direções de evolução:





Florais de Bach e a Ansiedade

Tradição e Modernidade

No processo de **luta** o indivíduo irá desencadear reações como:

- Irritabilidade
- Intolerância
- Agressividade
- Excesso de autoridade
- Ressentimento

No processo de **fuga** o indivíduo irá desencadear reações como:

- Introspecção
- Fobias
- Culpa
- Excesso de preocupação
- Tristeza

巴西中医学院

Florais de Bach

Tradição e Modernidade



Aspen (Medo desconhecido)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para medos vagos e desconhecidos, que não podem ser explicados e sem razão de ser.”
- O medo Aspen pode ser apenas a sensação de um pressentimento, a ansiedade desconfortável de pressentir que algo vai acontecer.
- Os que sofrem têm medo de contar suas inquietações para outras pessoas.
- Esses medos desconhecidos podem gerar ansiedade, apreensão e maus pensamentos.

巴西中医学院

Florais de Bach

Tradição e Modernidade



Beech (Intolerância)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado para pessoas que “Precisam sentir mais bondade e mais beleza em tudo o que as rodeia”.
- As pessoas em estado Beech são intolerantes perante a diferença. Falta-lhes compaixão e entendimento das circunstâncias e percursos de vida dos outros, assim como a capacidade de entender que eles também estão se esforçando para se aperfeiçoar, a seu jeito.
- Por vezes a intolerância de Beech se manifesta em explosões de irritabilidade: o floral ajudará encorajando a tolerância e a compreensão e, à medida que isso acontece, também a irritabilidade vai desaparecendo.

Florais de Bach



Cherry Plum (Medo perder o controle)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado para “Medo do esgotamento mental, de perder a razão, de fazer coisas terríveis e temerosas, que não deseja e sabe que são erradas.”.
- O medo Cherry Plum é muito específico: é o temor de perder o controle e fazer algo terrível, como magoar alguém ou a si mesmo. Medo a enlouquecer ou a perder a razão.
- Vícios em geral.
- Esse é o floral para quando se perdeu o controle, pois esse estado em si mesmo produz um tipo de medo pavoroso e frenético.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade



Crab Apple (Limpeza e aceitação)

- Dr. Bach dizia “Este é o remédio da limpeza. Para aqueles que sentem como se tivessem algo não muito limpo em si mesmos...estão ansiosos para se livrarem de alguma coisa em particular que é grande em suas mentes e que parece tão essencial que deve ser curada.”.
- Sua função principal é ajudar aqueles que desgostam de sua aparência física ou personalidade ou que sentem que têm algo neles sujo ou tóxico.
- TOC (Limpeza)
- Nos concentramos obsessivamente com um detalhe que queremos ver solucionado perdendo a visão mais assertiva e completa dos problemas.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Holly (Agressividade)



- Dr. Bach dizia “Para aqueles que, algumas vezes, são atacados por pensamentos tais como ciúme, inveja, vingança e suspeita. Para as diferentes formas de aflições. Interiormente, eles podem sofrer muito quando, na maioria das vezes, não há nenhuma causa real para sua infelicidade.”.
- É um floral indicado para sentimentos muito negativos e agressivos em relação aos outros, tal como o ódio, a desconfiança, a inveja ou o desdém.
- O problema no cerne destas emoções é a ausência de amor, e o floral trabalha no sentido de promover nossa generosidade de espírito e nossa abertura para os outros.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Impatiens (Impaciência)



- Dr. Bach dizia “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. Acham 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...”.
- É o remédio contra a impaciência, a frustração e a irritabilidade que normalmente vem junto.
- São pessoas que vivem a vida correndo e detestam ser travados por pessoas menos rápidas e mais metódicas que eles. Para evitar se irritar, eles preferem trabalhar sozinhos.

Florais de Bach

Larch (Falta de confiança)



- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para aqueles que não se consideram tão bons ou capazes como os que estão ao seu redor, que esperam pelo fracasso e sentem que nunca serão um sucesso. Deste modo, não se arriscam nem se esforçam o suficiente para tentar prosperar.”.
- Esse floral ajuda a avançar independentemente da ideia de sucesso ou fracasso. Desse modo, a pessoa se permite tirar melhor partido da vida ao estar melhor preparada para correr riscos e para se envolver neles.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade



Mimulus (Medo / Timidez)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para o medo de coisas terrenas, da doença, da dor, de acidentes, da pobreza, do escuro, de ficar sozinho, da desgraça. São medos da vida diária. Essas pessoas carregam seu temor de forma secreta e silenciosa, não falando livremente sobre eles para as outras pessoas.”
- As fobias podem ser consideradas medos do tipo Mimulus, sempre que a sua causa possa ser identificada.
- Mimulus se usa como um floral de personalidade para aquelas pessoas que tendem a ser nervosas, tímidas e envergonhadas, no geral.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Pine (Culpa)



- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para aqueles que culpam a si mesmos. Até mesmo quando têm êxito, acham que poderiam ter feito melhor e nunca se contentam com seus esforços ou com os resultados. Trabalham duro e sofrem muito por causa dos erros que atribuem a si mesmos.”
- Podem sentir-se tão culpados ao ponto desses pensamentos controlarem suas mentes e fazendo com que passem todo tempo pedindo perdão.
- Em estado positivo, Pine sente o desejo verdadeiro de se responsabilizar e mesmo de carregar o fardo dos outros, se isso os ajudar a viver melhor. No entanto, ele tem a sabedoria para reconhecer que essa nem sempre é a melhor forma de ajudar os outros.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Red Chestnut (Preocupação pelos outros)



- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para aqueles que acham difícil não ficarem preocupados com outras pessoas. Muitas vezes, eles param de se preocupar consigo mesmos e podem sofrer mais com relação às pessoas que gostam, antecipando, na maioria das vezes, infortúnios que podem ocorrer a elas.”.

o remédio nos ajuda a enviar pensamentos calmos e despreocupados à aqueles que amamos, para que, em vez de ser alguém que deixa todo mundo ansioso, nos tornemos rochedos imperturbáveis onde os outros se podem apoiar.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade



Rock Rose (Terror)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado para “Casos de emergência em que parece não haver qualquer esperança. Em acidente ou doença repentina, ou quando o paciente está muito assustado ou aterrorizado, ou quando sua condição é grave o bastante para causar grande temor nos que estão ao seu redor.”.
- O estado Rock Rose pode começar se manifestando como um medo cotidiano do tipo Mimulus ou Red Chestnut e, com o desenrolar, se tornar um estado de pânico (Síndrome do Pânico).
- O floral providenciará calma e coragem. Ele fará inclusive com que esqueçamos o medo a medida que a coragem é restabelecida.

Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Rock Water (Rigidez)

- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para aqueles que são muito rígidos em sua maneira de viver. Negam a si mesmos muitas alegrias e prazeres da vida, pois consideram que podem interferir em seu trabalho.”.
- São pessoas que se propõe objetivos e regras e se revelam incrivelmente estritos e duros consigo mesmos quando sentem que estão aquém do resultado esperado.
- Ele nos permitirá abrandar, nos tornando mais benevolentes com nossos processos e nos ensinará a ter em conta os pequenos prazeres da vida.



Florais de Bach

Tradição e Modernidade

Sweet Chestnut (Angústia extrema)



- Dr. Bach dizia que é um remédio destinado “Para aqueles momentos que acontecem para algumas pessoas, quando a angústia é tão grande que pode parecer insuportável. Quando a mente ou o corpo sente como se tivesse chegado ao limite de suas forças e que não há mais nada a fazer.”.
- A pessoa Sweet Chestnut encontrou realmente o fim da linha, seu desespero é gritante.
- Em estado extremo, o remédio nos ajuda a manter nossas vidas sob nosso domínio, renovando a esperança e a força.

Florais de Bach

Preparação dos Florais de

- A maioria das flores delicadas é preparada através do **método solar**. Trata-se de manter as flores flutuando em água pura e expostas diretamente ao sol durante três horas.
- As plantas mais lenhosas e aquelas que geralmente florescem quando o sol está menos forte são geralmente preparadas pelo **método de fervura**.
- Em ambos os casos, após o calor ter transferido a energia das flores para a água, a água energizada é misturada com uma quantia igual de brandy. A mistura resultante se chama **tintura mãe**.



Florais de Bach

Indicação dos Florais

- Na segunda diluição dos florais, momento em que é preparada a fórmula individual, pode-se solicitar como conservante: conhaque, vinagre de maçã, sorbitol (30%).
- A aplicação pode ser sublingual (debaixo da língua), diluído em água e algumas vertentes de estudo defendem a utilização dos florais em cremes (uso tópico).
- O efeito dos florais de Bach não dependem da quantidade de gotas tomadas a cada vez, mas da frequência de vezes tomadas ao dia. Alguns profissionais afirmam que se pode tomar o remédio na hora que se lembrar





EBRAMEC

Tradição e Modernidade



Máyra Emy Lessa Ueda
may.lessa@hotmail.com