

JOSÉ MARIA ALVES

A CURA PELOS FLORAIS DE BACH
(CURSO BÁSICO DE FLORAIS DE BACH)

<http://www.homeoesp.org/>

<http://www.josemariaalves.blogspot.pt/>

NOTA INTRODUTÓRIA

Em princípios do ano de 2005 publicámos *A Cura pelos Florais de Bach*.

Neste sítio, ainda que algumas dificuldades de edição (das quais desde já nos penitenciamos), iremos plasmar o seu conteúdo, não obstante tenhamos um contrato com o editor que foi violado de forma grosseira, nomeadamente não pagando um cêntimo dos direitos – *deste e de outros 3 nossos livros* – que iriam reverter para os Homeopatas Sem Fronteiras-Portugal. Enfim, o espelho do nosso país e deste mundo...

Não iremos proceder a alterações ou correcções, editando-o tal como foi editado.

PREFÁCIO

Quando iniciei o estudo da Homeopatia interessei-me por outros métodos alternativos de cura. Entre eles, a minha atenção incidiu particularmente nos Remédios Florais de Edward Bach. Mas não foi apenas o seu método simples e claro que me fascinou; a sua personalidade, o seu espírito de missão e a convicção de que a saúde poderia ser num futuro próximo um bem totalmente disponível para a humanidade.

“Transformar uma utopia em realidade”, são as palavras da Palola inscritas no logotipo dos Homeopatas Sem Fronteiras – Portugal. “Saúde para todos”, são a sua expectativa, a minha, a de todos os homens e mulheres de boa vontade, foi a de Bach.

Este livrinho, sintético como convém a uma terapia simples, mas eficaz, nasceu de alguns apontamentos e da necessidade de os transformar num curso básico a ministrar nos Homeopatas Sem Fronteiras – Portugal, com o intuito de angariar fundos para a prossecução dos nossos objectivos junto dos mais desfavorecidos. Tem na minha perspectiva todas as informações necessárias para que o leitor possa recorrer à auto-prescrição e minimizar ou aniquilar o seu sofrimento psicológico ou físico, constituindo uma iniciação para todos aqueles que se queiram dedicar ao exercício desta medicina alternativa.

Bach acreditava que esta terapia, pela sua simplicidade e eficiência seria a medicina do futuro. Talvez nunca o venha a ser, mas tal facto, não diminui as suas potencialidades e capacidade de amenizar o sofrimento humano nas suas múltiplas vertentes.

Os *Remédios Florais de Edward Bach* são uma das terapias menos dispendiosas que conhecemos e este pequeno livro é um convite à sua utilização por todos os que padecem mental ou fisicamente ou pretendem simplesmente melhorar a sua qualidade de vida, corrigindo desvios de personalidade e comportamentais.

INTRODUÇÃO

Edward Bach nasceu no ano de 1886 em Inglaterra. Licenciou-se em medicina e no seu exercício veio a aperceber-se que no tratamento das doenças, o estado afectivo dos doentes era bem mais importante que o seu corpo físico, ou seja, que as patologias físicas derivavam em muitos ou na maior parte dos casos de desequilíbrios e condições psicológicas adversas. É hoje dado como assente, que uma mente estável interfere positivamente no sistema imunitário, proporcionando um acréscimo de defesas a todos os que gozam de saúde espiritual. Neste particular, podemos constatar que a Psicopatologia determina, entre outras, como doenças em que pode predominar uma patogenia psicossomática, a artrite, doenças da coluna, o espasmo do esófago, dispepsia, úlcera gastroduodenal, síndrome do cólon irritável, obstipação, diarreia, colites, psoríase, eczema, urticária, eritema, asma, rinite, coriza alérgica, tuberculose, psicalgias diversas, enxaqueca, hipertensão, cardialgias, acidentes vasculares cerebrais, hipertiroidismo, anorexia, perturbações sexuais, cancro.

Os Remédios Florais intentam curar os distúrbios psicológicos dos indivíduos – *que são entidades bio-psico-sociais globais* –, imediata ou mediatamente causadores das doenças físicas, sem olvidar, que gerando o equilíbrio personológico do paciente, melhoram substancialmente a sua qualidade de vida, proporcionando-lhe autoestima, gosto pela vida em todas as suas manifestações e um bem-estar geral, que são apanágio de uma personalidade normal. A recuperação da doença é muito mais rápida e eficaz quando os aspectos dinâmicos da personalidade se enquadram em padrões considerados normais e a atitude do paciente perante a vida e os inúmeros factores psicossociais envolventes se assume de modo positivo.

No ano de 1917 foi diagnosticada a Bach uma doença incurável, tendo-lhe sido vaticinados três meses de vida. No entanto, só

veio a falecer muito tempo depois, em 1936, talvez motivado por uma enorme determinação em realizar o projecto de trabalho que intuitivamente o assoberbava.

Em 1928 descobriu Bach, três florais: Mimulus, Impatiens e Clematis, depois de ter observado que os diferentes tipos de personalidade reagem à doença de forma diversa. Entre 1930 e 1934, após ter desistido da sua clínica em Harley Street, fixou-se em Cromer, na costa de Norfolk e por experimentação própria, já que era um homem extraordinariamente sensível, descobriu os restantes 35 remédios florais e o Rescue Remedy, teorizando os fundamentos da nova terapia, que pretendia simples e eficiente, ao ponto de considerar perfeitamente possível e até recomendável o auto tratamento. Em 1931 publicou o livro “Cura-te a ti mesmo”, que tem tido ao longo dos anos inúmeras reedições.

Em 1934 transferiu a sua residência para uma vivenda denominada Mount Vernon, em Oxforshire, actual Edward Bach Centre, onde ainda hoje se preparam as tinturas mãe dos florais utilizando-se sempre que possível os mesmos locais do fundador para a colheita das flores.

Nora Weeks e Victor Bullen, colaboraram com Bach e deram continuidade à sua obra. Também F.J. Wheeler, autor de um *Repertório dos Remédios Florais*, que conheceu e trabalhou com ele, de 1929 até à sua morte, alcançou extraordinários resultados com a aplicação das 38 essências. O mesmo tem acontecido com inúmeros terapeutas do mundo inteiro.

Para Bach, a doença é o resultado do conflito entre a Alma e a mente e jamais será erradicada, excepto por intermédio do esforço espiritual. Uma personalidade isenta de conflitos é imune à enfermidade, sendo o “ego” a causa de todos os nossos problemas e ainda a ideia de dualidade, que não nos permite ver o Todo.

Na cuidada observação dos pacientes, concluiu que as enfermidades resultavam de estados emocionais negativos, como o medo, a indecisão, ansiedade, desespero, angústia.

Não é a doença física que urge tratar, mas o psiquismo que se encontra em desarmonia. Há que *tratar o doente e não a doença*, concepção desenvolvida por Hahnemann, criador da homeopatia. Os florais encaram o indivíduo na sua globalidade mental, que é valorizada em detrimento dos sinais e sintomas meramente físicos. Por tal motivo, dois doentes com a mesma patologia, podem ser tratados com diferentes remédios, face às suas estruturas caracterológicas e de personalidade, hierarquizando-se sintomas de componente emocional, tais como, ansiedade, depressão e fobias. Este tipo de procedimento pode ser

encontrado na Medicina Homeopática, onde os sintomas mentais e gerais do paciente assumem uma importância decisiva, em detrimento dos locais.

Para além de médico e bacteriologista, Bach tinha formação em homeopatia, o que o introduziu no conceito de cura vibratória. Como é sabido, os medicamentos homeopáticos a partir de determinada diluição não contêm quaisquer moléculas da substância originária e os de diluição mais baixa apresentam uma concentração bastante reduzida.

Influenciado pelos métodos da farmácia homeopática, no contacto com a natureza, testou em si mesmo o efeito de diversas flores, colocando uma ou mais pétalas recolhidas de manhã e ainda orvalhadas na língua e até na palma da mão, por ter percebido que as gotas de orvalho aquecidas pelo Sol, adquiriam as propriedades curativas das flores em que se tinham formado. Os seus remédios também não contêm partes físicas das plantas, como melhor se verá quando tratarmos da matéria respeitante à sua produção.

A comunidade científica considera-os placebos por não estar demonstrada a sua eficácia ao nível bioquímico. No entanto, muitos pacientes têm obtido resultados inesperados, interessando-lhes não a demonstração científica, mas o alívio dos seus males.

OS REMÉDIOS

Os 38 remédios derivam essencialmente de flores de árvores e arbustos silvestres, de que receberam o nome e donde é extraída a energia curativa, por um método simples, à excepção de Rock Water, preparado a partir de uma fonte de água natural.

Cada uma das flores escolhidas por Bach incorpora uma energia positiva e harmonizadora dos mais diversos estados emocionais negativos.

São de todo inofensivos, até para bebés – *devendo neste caso ser preparados sem álcool, como veremos em momento posterior* –, mesmo quando tomados em quantidade e frequência superior ao recomendado. Inexistem quaisquer contra-indicações e mesmo que se ingira um frasco completo não haverá qualquer mal-estar físico ou psicológico. Se por erro for prescrito o remédio errado ou menos correcto, não ocorrerá nada de grave, para além do problema psicológico se manter inalterado e a doença física persistir.

Como em todas as medicinas alternativas ou complementares, os florais não substituem as terapêuticas da medicina alopática, devendo sempre o doente, por si ou aconselhado pelo terapeuta, consultar o médico de família, dada a possível existência de patologias mascaradas, de urgência, e patologias de difícil reconhecimento por quem não tem formação académica adequada. De qualquer modo, não se conhecem interacções perversas, quando tomados conjuntamente com outros medicamentos, incluindo os homeopáticos.

Há dois tipos de remédios: os que se relacionam com um tipo determinado de personalidade e os que são de aplicação a estados negativos transitórios, como infra melhor se entenderá.

Neles é a energia que cura e não a substância que só muito dificilmente pode ser detectada no remédio.

Bach classificou os problemas emocionais em sete grandes grupos, cada um com seu conjunto de remédios.

Damos a seguir, como primeira aproximação, os nomes e indicações terapêuticas sumárias de cada um dos medicamentos, o que não dispensa de modo algum, o estudo da matéria médica.

1 – ESTADOS DE MEDO

ROCK ROSE – *Heliântemo, Helianto, Cisto.*

Para um paciente aterrorizado, desesperado, que experimentou um ataque de pânico ou um medo muito intenso. Deve ser usado nos casos de emergência, doença súbita, acidente.

MIMULUS – *Mimosa.*

Para o medo de coisas conhecidas ou de causas conhecidas, tal como medo da morte.

CHERRY PLUM – *Cerejeira.*

Para o medo de perder o controlo, de fazer coisas indesejáveis.

ASPEN – *Choupo*.

Para medos de origem desconhecida, vagos e inexplicados, sem razão de ser, o que torna a pessoa ansiosa. Maus pressentimentos.

RED CHESTNUT – *Castanheiro vermelho*.

Para o medo que algo aconteça aos outros. Ansiedade por antecipação relativamente aos outros, muito especialmente dos que ama.

2 – ESTADOS DE INDECISÃO OU INCERTEZA

CERATO – *Plumbago, Dentilária*.

Para indivíduos que não têm confiança em si próprios e nas suas capacidades e estão constantemente a pedir opiniões e ajuda aos outros.

SCLERANTHUS – *Craveiro, Erva-dura*.

Para estados de incerteza e indecisão, principalmente quando confrontados com duas opções.

GENTIAN – *Genciana*.

Para quem tem falta de fé e desanima facilmente ao menor obstáculo.

GORSE – *Tojo*.

Para pessoas pessimistas, que não têm esperança, sentindo-se desesperadas, sem esperança de cura.

HORNBEAM – *Bétula, Carpa*.

Para estados temporários de fadiga, mais mental do que física, nomeadamente, sensação de “segunda-feira de manhã”, quando tem de se retomar o trabalho e se sente incapaz de o realizar.

WILD OAT – *Aveia silvestre, Aveia selvagem*.

Para todos aqueles que face à sua insegurança, não conseguem dar um rumo certo à vida, não obstante pretendam vivenciar experiências múltiplas.

3 – ESTADOS DE FALTA DE INTERESSE PELAS CIRCUNSTÂNCIAS ACTUAIS

CLEMATIS – *Clematite, Clematide, Cipó Cruz*.

Para pessoas sonhadoras, sonham acordadas, que não vivem e não se interessam pelo presente.

HONEYSUCKLE – *Madressilva.*

Para os que vivem dependentes das suas experiências passadas e as encaram com nostalgia.

WILD ROSE – *Roseira Brava.*

Para a resignação e apatia no que toca ao presente, não se esforçando por melhorar a sua vida.

OLIVE – *Oliveira.*

Para a exaustão, quer física quer mental.

WHITE CHESTNUT – *Castanheiro-da-índia ou Castanheiro Branco.*

Para os que têm pensamentos persistentes, indesejados, que dilaceram a mente.

MUSTARD – *Mostarda.*

Para as depressões que não têm causa conhecida.

CHESTNUT BUD – *Rebento do Castanheiro-da-índia.*

Para os que não aprendem com os erros cometidos no passado, passando a vida a repeti-los.

4 – ESTADOS DE SOLIDÃO

WATER VIOLET – *Violeta de água.*

Para pessoas reservadas, independentes, capazes, que preferem a solidão, seguindo o seu caminho sem interferirem no dos outros.

IMPATIENS – *Impaciência, Beijo, Maria Sem Vergonha.*

Para a impaciência.

HEATHER – *Urze.*

Para pessoas egocêntricas, que estão sempre a falar de si e que não gostam de estar sós.

5 – ESTADOS DE SENSIBILIDADE EXCESSIVA A INFLUÊNCIAS E OPINIÕES

AGRIMONY – *Agrimónia.*

Para todos aqueles que escondem o seu sofrimento atrás de uma máscara de alegria e jovialidade.

CENTAURY – *Centáurea Menor, Fel da Terra.*

Para indivíduos servís, sempre dispostos a agradar, que têm dificuldade de afirmação, em dizer que não.

WALNUT – *Nogueira*.

Para os que não se conseguem adaptar às mudanças que ocorrem nas suas vidas, como o divórcio.

HOLLY – *Azevinho*.

Para estados negativos, tais como, ciúme, ódio, inveja, agressividade, rancor.

6 – ESTADOS DE DESALENTO OU DESESPERO

LARCH – *Larício*.

Para todos os que não têm confiança em si mesmos. Complexos de inferioridade.

PINE – *Pinheiro-silvestre*.

Para os sentimentos de culpa de pessoas que chegam a culpar-se dos erros cometidos pelos outros.

ELM – *Olmo*.

Para os que têm excesso de responsabilidade e obrigações múltiplas e que por isso têm em certos momentos quebras do tipo depressivo.

SWEET CHESTNUT – *Castanheiro Doce*.

Para a angústia mental de indivíduos que estão no limiar das suas resistências e a quem só parece restar o aniquilamento.

STAR OF BETHLEHEM – *Estrela de Belém*.

Para os que sofreram um trauma, actual ou passado.

WILLOW - *Salgueiro*.

Para pessoas ressentidas, amarguradas, que têm pena de si próprias.

OAK – *Carvalho*.

Para os que mesmo cansados, com um enorme sentido de dever, continuam a lutar até à exaustão.

CRAB APPLE – *Macieira*.

Para os que não têm autoestima, que se sentem de algum modo impuros.

7 – ESTADOS DE EXCESSIVA PREOCUPAÇÃO COM O BEM ESTAR DOS OUTROS

CHICORY – *Chicória.*

Para pessoas possessivas, que têm tendência em cuidar em excesso dos outros.

VERVAIN – *Verbena.*

Para pessoas autoritárias, intolerantes, que querem converter os outros aos seus princípios.

VINE – *Videira.*

Para os que querem sempre dominar e são inflexíveis.

BEECH – *Faia.*

Para os que são demasiadamente críticos e intolerantes em relação aos outros, sentindo necessidade de ver mais beleza e bondade no meio envolvente.

ROCK WATER – *Água de nascente.*

Para os que são intransigentes consigo mesmos.

MATÉRIA MÉDICA DOS FLORAIS

Como é evidente, o sucesso da prescrição depende de um diagnóstico correcto e do conhecimento da matéria médica dos florais, tendo em atenção as experimentações de Bach neste particular.

A primeira parte – *em negrito* – constante da matéria de cada um dos medicamentos, exprime no essencial os ensinamentos de Bach. A segunda – *em itálico* – pode considerar-se uma *matéria médica repertorial* sintetizada, cujas indicações podem ocorrer em vários medicamentos, o que obriga inelutavelmente a que o utilizador proceda a um diagnóstico diferencial.

Deve anotar-se que a denominada *matéria médica repertorial* é meramente indicativa da estrutura caracterológica do medicamento, até porque a repetição de determinados sintomas está constantemente a ocorrer em vários destes, tendo uma função essencialmente exemplificativa. Assim, não é forçoso que o indivíduo sujeito a diagnóstico experimente ou manifeste todos os estados constantes da matéria médica repertorial. A primeira parte e essencialmente esta, deve guiar-nos na escolha do medicamento ou medicamentos apropriados à cura do paciente em observação.

Damos a seguir as principais indicações de cada um dos remédios:

ROCK ROSE

(Helianthemum Nummularium)

Para estados de medo.

Considerado o remédio da salvação. A usar nos casos de emergência, doença súbita, acidente. Se o doente estiver inconsciente podem humedecer-se-lhe os lábios com o remédio. Para o medo muito intenso seja qual for a sua natureza. Ataques de pânico.

O estado relativo a este medicamento, é em regra passageiro, não apresentando características de cronicidade.

Está completamente desesperado; Atormentado intensamente com medo de causa conhecida ou desconhecida; Doença súbita ou repentina; Medo muito intenso; Terror sentido após acidente; Terror após catástrofe natural; Medo intenso consecutivo a acontecimento traumático, como assalto, tentativa de violação; Pesadelos que lhe causam um intenso terror; Pânico; Sintomas físicos, tais como taquicardias, acompanhados de medo da morte; Todo o tipo de emergências; Tentativa de suicídio.

MIMULUS

(Mimulus Guttatus)

Para estados de medo.

Para o medo das coisas do mundo, nomeadamente da doença, da dor, da morte, de sair de casa, de estar sozinho, dos acidentes, de animais. Em suma para todo o tipo de medos do dia-a-dia e para as pessoas que transportam consigo medos em silêncio.

Este é um medicamento de eleição para crianças sensíveis e medrosas.

Qualquer medo de causa conhecida; Medo da morte; Medo da doença; Medo de não ter saúde; Medo de ter uma doença infecto-contagiosa; Medo do cancro; Medo de sofrer uma apoplexia; Medo de ter um ataque cardíaco; Medo de estar num lugar público; Medo da multidão; Medo de espaços fechados; Medo da escuridão; Medo de sair de casa; Medo de fantasmas; Medo dos mortos; Medo de estar sozinho; Medo das correntes de ar; Medo da humidade; Medo do frio; Medo do futuro; Medo da pobreza; Medo de não ter sucesso; Medo de aranhas; Medo de répteis; Medo de andar de automóvel; Medo de andar de barco; Medo de andar de avião; Medo de ser envenenado; Medo de ir ao dentista; Medo de falar em público; Ansioso por medo; Desanimado por medo; Hesita por causa de medo; Perde a confiança em si por medo.

CHERRY PLUM

(Prunus Cerasifera)

Para estados de medo.

Para quando se tem medo que o cérebro se esgote. Medo de enlouquecer, de perder a razão. Medo de ter impulsos incontroláveis, de fazer coisas horríveis, indesejáveis e prejudiciais.

Fica completamente atormentado com medo de perder o controlo; À beira de um eventual colapso nervoso; Tem uma intensa actividade mental, com os pensamentos a sucederem-se em cascata; Medo de enlouquecer; Medo obsessivo e extremamente desgastante; Tensão como consequência do medo de enlouquecer ou de ter impulsos incontroláveis; Medo de ceder a impulsos violentos; Desespero.

ASPEN

(Populus Tremula)

Para estados de medo.

Para medos desconhecidos, vagos, indefinidos e sem qualquer motivação racional, sem explicação ou razão de ser.

Pressentimento de acontecimentos nefastos não definidos.

Medo por causas desconhecidas; Medo vago e indefinido; Fica apreensivo e atormentado pelo medo; Tem uma intensa actividade mental; Medo do próprio medo; Medo religioso; Medo irracional; Maus pressentimentos inexplicáveis; Terrors por pesadelos; Agitação; Ansiedade.

RED CHESTNUT

(Aesculus Carnea)

Para estados de medo.

Para os que estão sempre ansiosos por causa dos outros. Ansiedade por antecipação relativamente a infortúnios que possam acontecer aos outros. Em regra são pessoas que não se preocupam muito consigo, mas qualquer pequeno problema nos que amam, as atormenta e faz prever o pior.

Muito preocupado com os problemas dos outros; Ansioso com os problemas dos outros; Antecipa infortúnios, principalmente da família e amigos íntimos; Expectativa de desgraças que possam surgir aos outros; A ansiedade por antecipação causa-lhe uma tensão psicológica quase insuportável; Não quer que os outros se ausentem, se afastem; Preocupado com a segurança física daqueles que ama.

CERATO

(Ceratostigma Willmottiana)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Para os que duvidam das suas capacidades, que não têm confiança em si para tomar as próprias decisões e pedem aos outros constantemente ajuda para se decidirem.

Desconfiança sobre as suas próprias capacidades; Apesar de ter conhecimentos e capacidade decisória procura o conselho dos outros; Ausência de convicções fortes; É facilmente dominável; Indeciso por falta de confiança; Muito influenciado pelos outros; Por vezes, mal orientado por aqueles de quem se socorre; Sempre à procura de resposta junto dos outros para as questões que não consegue decidir sozinho; Imaturidade; Sugestionável; Na doença experimentam todos ou quase todos os tratamentos que lhes são sugeridos.

SCLERANTHUS
(Scleranthus Annuus)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Para os que não conseguem decidir, escolher entre duas coisas. São geralmente pessoas caladas, que não transmitem a sua indecisão aos outros.

Indecisão; Falta de confiança; Desenvolve intensa actividade mental, como consequência da indecisão; Tensão nervosa por indecisão; Inquietação por indecisão; Ansiedade; Instabilidade emocional; Humor oscilante; Instabilidade racional; As suas convicções são bastante fracas.

GENTIAN
(Gentiana Amarella)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Para os que desanimam por tudo e por nada. Qualquer entrave ou obstáculo desmoraliza-os.

Está abatido; As dúvidas desanimam-no; Qualquer contratempo desanima-o profundamente; Criança que não está satisfeita com o seu rendimento escolar; Perde a fé quando surgem entraves ou obstáculos; Fica deprimido quando as situações se tornam difíceis; Qualquer pequena contrariedade desanima-o, mesmo que esteja a fazer progressos.

GORSE
(Ulex Europaeus)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Para todos os casos em que a tónica é o desespero, em que o paciente perdeu toda a fé na sua cura e desistiu de lutar.

Desesperado por perda de fé na cura; Os contratemplos fazem-no desistir de lutar; Sente-se condenado a sofrer; Perda de ambições; Ausência de projectos; Perda de interesse na vida; Resignado.

HORNBEAM

(Carpinus Betulus)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Para qualquer estado temporário de fadiga física ou mental. Quando as pessoas sentem que não têm forças para carregar o fardo da vida e sentem necessidade de se fortalecer ao nível físico ou mental. É mais eficaz na fadiga mental do que na física.

Exaustão mental; Exaustão física; Vontade de se fortalecer; Dificuldade em enfrentar os problemas quotidianos; Excesso de trabalho; Sono pouco reparador.

WILD OAT

(Bromus Mamosus)

Para estados de indecisão ou incerteza.

Apropriado para os que têm ambições quanto a realizar algo na vida, vivendo-a intensamente, mas que, por quererem adquirir muitas experiências, têm dificuldade em determinar a ocupação a que se desejam entregar.

Este remédio auxilia a tomar decisões importantes.

Sucessão de projectos inacabados ou que nem sequer são começados; Ambições indefinidas; Incerteza e indefinição.

CLEMATIS

(Clematis Vitalba)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

De grande utilidade para pessoas sonolentas, sonhadoras, distraídas, que não demonstram grande interesse pela vida.

Para os que vivem no futuro, com as suas fantasias e devaneios, aguardando melhores dias.

Encontra-se constantemente absorto por pensamentos e devaneios; Pouco prático; Vive num mundo próprio, não se interessando pela realidade; Imaginativo; Perda de interesse pela vida presente; Infeliz; Ideias suicidárias, principalmente quando se perdeu um ente querido; Tem falta de energia; Não concretiza os seus ideais e projectos; Sonha acordado; Está sempre à espera de melhores dias; Divaga; Parece indiferente; Preguiçoso.

HONEYSUCKLE

(Lonicera Caprifolium)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para todos os que vivem essencialmente no passado, relembrando talvez uma época de grande felicidade.

Está constantemente absorvido por lembranças de acontecimentos passados o que o impede de viver o presente; Nostalgia; Saudade de entes queridos que perdeu; Luto; Solidão; Sonhador; Indiferença face ao presente; Incapacidade em esquecer más experiências passadas; Mostra-se infeliz; Preguiça e sonolência.

WILD ROSE

(Rosa Canina)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para os que se conformam com tudo o que acontece à sua volta.

Indicado para a resignação, rendição, para os que não se esforçam para melhorar as coisas e encontrar alegria.

Poucas ambições; Resignação por causas conhecidas e desconhecidas; Triste e melancólico; Apático; Infeliz; Não se esforça por melhorar a sua vida devido à resignação; Desinteresse.

OLIVE

(Olea Europaea)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para os que sofrem de total exaustão física e mental. São pessoas tão esgotadas, que lhes faltam as forças para fazer seja o que for. Carência de energia vital.

Exaustão física e mental; Exaustão por excesso de trabalho; Exaustão por doença prolongada; Não tem nenhum ou quase nenhum prazer na vida; Fadiga extrema; Grande necessidade de dormir; Está tão exausto que não se consegue interessar por nada.

WHITE CHESTNUT

(Aesculus Hippocastanum)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para os que não conseguem evitar pensamentos que constantemente se repetem, desgastando o cérebro.

Está constantemente atormentado por pensamentos persistentes de cariz desagradável; Pensamentos obsessivos e angustiantes; Sente a mente congestionada pela persistência desses

pensamentos; Os pensamentos preocupam-no permanentemente; Falta de concentração nas tarefas diárias por absorção de pensamentos parasitas.

MUSTARD

(Sinapsis Arvensis)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para a depressão e melancolia que surgem sem razão aparente.

Depressão que surge por causas desconhecidas; Depressão como uma nuvem negra; Depressão endógena; Desespero por causa desconhecida; Falta de interesse por causa de tristeza; Melancolia por causas desconhecidas; Tristeza extrema sem razão aparente.

CHESTNUT BUD

(Aesculus Hippocastanum)

Para estados de falta de interesse pelas circunstâncias actuais.

Para os que não tiram grande proveito das suas vivências, repetindo o mesmo erro muitas vezes.

Incapacidade para observar e analisar diligentemente os factos quotidianos; Repetição constante dos mesmos erros; Não observa os seus próprios erros, o que o impede de tirar proveito da experiência nefasta; Impaciente.

WATER VIOLET

(Hottonia Palustris)

Para estados de solidão.

Para os que em qualquer circunstância, na saúde ou doença, gostam de ficar sós. Pessoas independentes, capazes, pouco influenciáveis, reservadas, talentosas e inteligentes, que falam pouco e suavemente. Seguem o seu próprio caminho e não interferem no dos outros. Sua paz e serenidade são uma bênção para quantos as rodeiam.

Confia em si; Tem confiança no seu trabalho e na execução dos projectos em que se envolve; Prefere estar só, chegando a ter aversão em estar acompanhado; Não partilha o seu sofrimento com os outros; Calmo; Não gosta de discutir; Alguma intolerância; Decide sem hesitar; Prestável sempre que as circunstâncias o exijam, tal como numa emergência; Quando cansado, parece frio e introvertido.

IMPATIENS

(Impatiens Grandulifera)

Para estados de solidão.

Indicado para pessoas impacientes, que preferem trabalhar sozinhas para não terem de suportar a lentidão dos outros. De qualquer modo, querem sempre fazer tudo rapidamente e exigem o mesmo dos outros.

Impaciência e irritabilidade; Prefere trabalhar sozinho a trabalhar em grupo, para poder determinar o seu ritmo; Pressa; Pensa e fala rapidamente; Antes de começar um trabalho, já o queria ver terminado; Trabalha ou executa tarefas debaixo de uma tensão intensa; Hesita muito pouco; É capaz e muito eficiente; Detesta perder tempo; Os outros parecem-lhe demasiado lentos; Tem tendência a apressá-los, sem condescendência; Tem autoconfiança; Não gosta de companhia; Esforça-se de modo violento, de molde a que os outros ficam incapacitados de o acompanhar, o que o irrita; Violento.

HEATHER

(Calluna Vulgaris)

Para estados de solidão.

Para os que estão sempre à procura de companhia a fim de discutirem os seus problemas. Ficam infelizes quando têm de ficar sozinhos por algum tempo.

Egocentrismo; Ocupa-se em excesso consigo mesmo; Autopiedade; Deseja constantemente companhia e solidariedade, chegando nalguns casos a simular doença; Muito preocupado consigo; Fala constantemente de si; Exagera os seus problemas; Não demonstra interesse pelos problemas e padecimentos dos outros.

AGRIMONY

(Agrimonia Eupatoria)

Para estados de sensibilidade excessiva a influências e opiniões.

Para pessoas joviais, alegres, de bom humor, que gostam de paz e detestam discussões. Não obstante pareçam sempre descontraídas e alegres, escondem tormentos e inquietações profundas. Algumas tomam álcool ou drogas para se estimularem e continuarem a suportar os seus tormentos e dores.

Alegria; Aparenta bom humor; Ansiedade; Tem preocupações que não transmite a ninguém; Não se queixa mesmo quando doente; Não gosta de estar só; Não gosta de discussões; Torturado mentalmente; Por vezes deseja a morte; Insónia e sono pouco reparador; Recorre ao álcool para atenuar o sofrimento; Toxicodependência; Aumento de peso por excessos alimentares, como compensação dos seus tormentos.

CENTAURY

(Erythroea Centaurium)

Para estados de sensibilidade excessiva a influências e opiniões.

Indicado para pessoas delicadas, gentis, suaves, ansiosas por agradar e servir os demais, levando o seu esforço às últimas consequências, cumprindo mais tarefas do que o normalmente possível. Tornam-se demasiadamente servis.

Sugestionável; Orientado indevidamente pelos outros, atento o seu carácter influenciável; A vida é um peso difícil de suportar; Exaustão; Fadiga; Tendência a agradar; Chega a ser maltratada pelos outros sem demonstrar oposição; Vontade fraca.

WALNUT
(Juglans Regia)

Para estados de sensibilidade excessiva a influências e opiniões.

Indicado para as pessoas que precisam da protecção de influências externas, durante uma mudança de situação, tal como o divórcio, puberdade, carreira profissional.

É o remédio indicado para todas as grandes mudanças na vida.

Relações que terminam e que afectam profundamente a estrutura mental dos relacionados; Quebra de tradições; Perda de convicções; Quando afectado pelos problemas emocionais de outras pessoas que podem exaurir as suas forças emocionais.

HOLLY
(Ilex Aquifolium)

Para estados de sensibilidade excessiva a influências e opiniões.

Para qualquer estado emocional negativo, sentido intensamente: ciúme, raiva, ódio, inveja, ambição desmedida, agressividade, entre outros.

Desaforos; Afrontas; Atormentado por ciúme; Insatisfeito com a vida por inveja; Desejo de vingança; Ódio por via de ciúme; Ciúme patológico; Sensível a insultos; Desejo de violência; Desconfiado; Ambição descontrolada.

LARCH
(Larix Decidua)

Para estados de desalento ou desespero.

Indicado para pessoas com falta de confiança em si mesmas. Sentem que nunca farão nada bem.

Falta de confiança nas suas realizações; Falta de confiança antes de uma entrevista, exame, apresentação pública; Hesitação por falta de confiança; Complexo de inferioridade; Desalento.

PINE
(Pinus Sylvestris)

Para estados de desalento ou desespero.

Para pessoas que carregam consigo sentimentos de culpa. Nunca estão satisfeitas com os resultados que obtêm e chegam a culpar-se dos erros por outros cometidos.

Nunca está contente consigo, sentindo que não tem valor; Censura-se constantemente; Auto reprovação; Culpa-se pela sua inoperância e chega mesmo a culpar-se pelos erros cometidos por outrem, sem qualquer justificação plausível; Pede constantemente desculpa; Infelicidade.

ELM
(Ulmis Procera)

Para estados de desalento ou desespero.

Para pessoas que estão a desenvolver um bom trabalho, mas que devido à sua magnitude têm em determinados momentos uma quebra do tipo depressiva, por sentirem que a tarefa empreendida ultrapassa as forças de um ser humano.

Sentimento inadequado de fracasso; Não obstante competente e capaz, desespera em certos momentos; Desencorajado; Não cuida de si mesmo por aceitar trabalho em excesso.

SWEET CHESTNUT
(Castanea Sativa)

Para estados de desalento ou desespero.

Para os momentos em que o desespero e a angústia se tornam insuportáveis, ficando a sensação de que só resta a destruição e o aniquilamento.

Angústia; Muito atormentado; Desespero; Sente-se à beira de um colapso nervoso.

STAR OF BETHLEHEM
(Ornithogalum Umbellatum)

Para estados de desalento ou desespero.

Para casos de choque traumático, más notícias, perda de entes queridos. Também para aqueles que num determinado período da sua vida, se recusam a ser consolados.

Trauma recente ou antigo; Angustiado por más notícias; Choque traumático; Acidente; Susto; Luto; Recusa em ser consolado; Agrava os seus sintomas o facto de ser consolado; Depressão; Tristeza.

WILLOW

(Salix Vitellina)

Para estados de desalento ou desespero.

Indicado para os que reagem a qualquer desventura ou adversidade com amargura e ressentimento.

Amargurado; Atribui aos outros a culpa das suas desgraças; Tem relativamente aos outros um sentimento de descontentamento; Discute frequentemente; Mau humor; Irritabilidade; Insolência; Ódio com ressentimento.

OAK

(Quercus Robur)

Para estados de desalento ou desespero.

Para pessoas fortes, corajosas, que enfrentam grandes dificuldades sem se queixarem, sem perderem a esperança.

É perseverante, não obstante surjam obstáculos e contratempos; Esforçado; Raramente se queixa; Demasiadamente insatisfeito quando não concretiza os seus projectos; Quando doente fica contrafeito por não poder executar as suas tarefas; Quando doente tenta por todos os meios a recuperação.

CRAB APPLE

(Malus Pumila)

Para estados de desalento ou desespero.

É o remédio da limpeza da mente e do espírito, para os que se sentem de algum modo impuros.

Se o paciente tiver motivos para crer que está intoxicado ou envenenado com alguma substância, deve dar-se-lhe este remédio.

Absorvido por detalhes; Tem sentimentos de impureza e isso entristece-o; Envergonhado por deformações físicas; Pensa estar contaminado; Está normalmente obcecado com detalhes, trivialidades.

CHICORY

(Cichorium Intybus)

Para estados de excessiva preocupação com o bem-estar dos outros.

Para os que pensam muito nas necessidades dos outros, com tendência a cuidar em excesso das crianças, familiares e amigos, acabando por se tornar excessivamente possessivos.

Tem um cuidado excessivo com os outros; Muito preocupado com os outros, sente vontade de os corrigir; Egocentrismo; Normalmente não gosta de estar só; Necessidade de poder; Manipulador; Gosta que sejam simpáticos consigo; Que não o contrariem; Ofende-se com facilidade; Eficiente; Discutidor; Possessivo; É possuidor de uma forte vontade; Finge estar doente para atrair a atenção dos outros; Teimoso.

VERVAIN

(Verbena Officinalis)

Para estados de excessiva preocupação com o bem-estar dos outros.

Para pessoas autoritárias, com ideias fixas, que raramente mudam de opinião, querendo sempre converter aos seus princípios e ideias, os que as rodeiam.

Aconselha os outros segundo os seus próprios princípios e ideais; Procura a perfeição; Deseja o poder; É concentrado; Tem convicções fortes; Autoconfiança; Entusiasmado com as suas realizações e

ideias; Idealista; Intolerante; Apressado; Possuidor de uma forte vontade; Gosta de dominar e de persuadir; Esforçado; Rigidez mental.

VINE

(Vitis Vinifera)

Para estados de excessiva preocupação com o bem-estar dos outros.

Para pessoas muito capazes, seguras da sua competência. Tendem a usar a autoridade para dominar os outros, impondo a sua vontade.

Autoritário, deseja o poder; É eficiente e tem fortes convicções; Autoconfiança; Intolerância; Arrogante; Aconselha os outros na doença e nos seus assuntos pessoais; É eficiente, capaz e tem ideias que só a muito custo alterará; Agressivo; Duro e desprovido de compaixão; Útil em situações de emergência; Possuidor de um temperamento violento e de uma forte vontade.

BEECH

(Fagus Sylvatica)

Para estados de excessiva preocupação com o bem-estar dos outros.

Para os que sentem uma íntima necessidade de ver mais beleza e bondade no meio envolvente.

Está insatisfeito com os outros, que critica; Intolerante; Sente-se superior; Está convencido que a razão está sempre do seu lado; Não consegue descortinar nos outros as suas virtudes, vendo apenas o lado negativo.

ROCK WATER

Para estados de excessiva preocupação com o bem-estar dos outros.

Indicado para pessoas muito austeras no seu modo de viver, com uma autodisciplina demasiadamente rígida e severa.

Critica-se a si mesmo; Muito exigente consigo; Quer ser um exemplo; Idealista; Intolerante; Deseja insistentemente a perfeição.

COMBINAÇÃO DE REMÉDIOS

A combinação mais eficiente de Remédios Florais foi chamada pelo seu criador de **RESCUE REMEDY**, que como o nome indica é um medicamento a utilizar em todas as situações de maior ou menor gravidade que vão surgindo no quotidiano, tais como ataques de pânico, acidentes, más notícias, dores, luto, ansiedade e angústia.

O *Rescue* destina-se essencialmente a situações de emergência, podendo também ser utilizado antes de acontecimentos que provocam desgastes psíquicos consideráveis, tais como, viagens, entrevistas, exames, cirurgias.

É composto pelos seguintes florais: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose e Star of Bethlehem, respectivamente para a perda do controlo, da consciência, para o stress, o pavor e o choque.

O Rescue Remedy existe no mercado em gotas, estando também disponível como vaporizador.

Devem diluir-se quatro gotas num copo de água, que será bebido de modo lento, em pequenos golos – *com a frequência necessária*.

As gotas também podem ser directamente ministradas ao paciente, debaixo da língua ou se estiver inconsciente, humedecendo-se-lhe os lábios.

Podem conseguir-se medicamentos compostos para outras situações específicas, mas tal, pressupõe um perfeito conhecimento da matéria médica.

Para cada paciente, o diagnóstico implica quase sempre a prescrição de uma combinação de remédios, tendo em vista as múltiplas facetas de cariz psicológico que apresenta. Voltaremos a este tema em momento posterior.

FLORAIS: PRODUÇÃO

Nos florais de Bach, os remédios receberam o nome das plantas, mas a energia curativa está na flor. Energia que é extraída de um modo simples – *há quem se refira a um processo de alquimia natural.*

Enche-se um recipiente de vidro, de cerca de 300 ml, com água pura de nascente, escolhendo-se um dia bastante luminoso, sem nuvens no céu – *o dia que se segue a um de fortes chuvadas é normalmente de uma luminosidade excelente* –. Os recipientes a utilizar na produção dos florais devem ser previamente esterilizados, segundo o método de fervura.

Tendo conhecimento do lugar exacto onde crescem as plantas, das quais se pretende extrair a essência e tendo em atenção que esse local deve estar o mais protegido possível de interferências humanas, longe de estradas, caminhos, postes eléctricos, pastoreio, terras de cultivo, colhem-se as flores em número suficiente para cobrirem toda a superfície da água, utilizando apenas as mais perfeitas e que estejam em plena floração.

Para as árvores e arbustos que tenham sido plantados e que de qualquer modo estejam sujeitas à acção conformadora do ser humano, escolheremos as plantas que tenham sido cuidadas com mais carinho.

O recipiente é então deixado por três ou quatro horas à luz do sol, a menos que as flores comecem a ficar murchas.

Caso o céu fique inesperadamente nublado, o processo deve ser interrompido, recomeçando-o de novo em dia propício.

Decorrido esse tempo, as flores são removidas, de preferência com um ou dois pequenos ramos da própria planta, evitando-se assim o contacto com as mãos e o líquido é depositado em frascos esterilizados cujo volume contém 50% de brandy ou conhaque de boa qualidade, que vai agir como conservante.

Alguns dos remédios, como Chestnut Bud e Willow, não podem ser preparados dessa maneira.

Para lhes extrair a essência curativa, as partes das plantas, numa proporção de três quartos para um quarto de água, são fervidas durante 30 minutos, em lume brando, em água de fonte e num recipiente

esmaltado. Decorridos os trinta minutos, retira-se o recipiente do lume, tapa-se e deixa-se arrefecer. Depois de coado, o líquido é conservado em brandy ou conhaque como acima se expôs, no método de solarização.

A estes frascos chamamos “essência”. Duas gotas desta essência potenciam o frasco matriz, constituído por 30ml de brandy. Deste frasco matriz, a fim de obter o frasco de tratamento, são retiradas duas gotas que se juntam a 30ml de água pura e a uma colher de chá de brandy que vai agir como conservante.

Um frasco matriz, com custo geralmente não muito superior a dez euros, propicia um tratamento de vários anos, o que indicia um método terapêutico muito pouco dispendioso.

DIAGNÓSTICO E PRESCRIÇÃO

Em regra, todas as medicinas, mesmo a maioria das denominadas alternativas ou complementares, como a Homeopatia, a Osteopatia e a Medicina Tradicional Chinesa, exigem uma cuidada formação académica. Com os Florais de Bach, a tarefa do terapeuta encontra-se muito facilitada, desde que a sua sensibilidade e o autoconhecimento do paciente sejam uma constante. Este último, se tiver uma clara percepção da estrutura da sua personalidade e estados emocionais, incluindo os transitórios, pode com elevado sucesso recorrer à auto prescrição.

Estamos perante um sistema curativo essencialmente vocacionado para a auto cura.

Nos Florais de Bach não se exigem conhecimentos profundos do “interrogatório e exame”, tal como ocorre em Psicopatologia ou em Homeopatia. Impõe-se que o terapeuta ou o próprio paciente tenham ou adquiram uma clara percepção dos estados afectivos, dos estados psicológicos que os fazem sofrer, reconhecendo os que surgem com maior constância e que são a estrutura da personalidade, daqueles que são meramente esporádicos. Com a experiência, que decorre da observação, desenvolve-se a sensibilidade e com esta, a capacidade de escolha dos florais propícios ao restabelecimento da saúde.

Isto não quer dizer, que a história do paciente – *individual, hereditária, antecedentes mórbidos, doença actual, comportamentos, tais como, fugas, tentativas de suicídio, violências várias* –, a análise do seu comportamento – *apresentação, atitudes ao exame, agitação, sono, higiene corporal, sexualidade e condutas sociais* – e o estado psíquico com os seus múltiplos mecanismos, não sejam cuidadosamente analisados.

Pode acontecer que um determinado paciente possa ter sofrido na infância um choque traumático violento, que tenha condicionado toda a sua vida futura, gerando inúmeros desequilíbrios. Todos nós sofremos traumas na nossa curta existência. São os traumas do nascimento, da infância, da adolescência, da idade adulta. Por tal motivo, não será despiciendo iniciar o tratamento com Star of Bethlehem ou incluir este medicamento no complexo de essências que cuidarmos adequado à harmonização do nosso estado emocional ou do nosso paciente.

No entanto, não nos podemos esquecer, que os Florais visam por meio de um método simples eliminar as desarmonias e gerar saúde, que se configura como um estado de harmonia entre a mente e o corpo, estado esse que pressupõe o equilíbrio quer das funções cerebrais, quer dos diversos órgãos. Por outro lado, deve privilegiar-se a cura pelo próprio paciente: é um sistema de autoajuda, ao que evitaremos teorizar em excesso, optando antes por exemplos práticos.

Antônio, casado, de 43 anos de idade, é gerente de uma pequena empresa. Irrita-se facilmente e prefere executar as suas tarefas sozinho. No trabalho faz tudo ao seu próprio ritmo, considerando que os seus subordinados não se interessam o suficiente e são demasiado lentos. Come à pressa. Mal começa uma tarefa já a quer ver acabada. Esta atitude deixa-o tenso, inquieto. Por vezes fica agressivo com os trabalhadores e com a própria família, arrependendo-se de imediato. Gostaria de mais tranquilidade na vida.

Temos aqui um caso típico de **IMPATIENS**.

Berta, viúva de 64 anos, três filhos criados a residirem noutras cidades, vive obcecada pelo que lhes pode acontecer. Está sempre a pensar num acidente de automóvel, num afogamento na praia, numa eventual doença. Quando o telefone toca, corre desesperada antevendo o pior. Tudo isto faz com que esteja sempre ansiosa, tensa.

Temos um caso de **RED CHESTNUT**.

Carlos, aos 33 anos era um jovem cheio de vida, saudável. Sem saber porquê, iniciou um processo melancólico, com fobias múltiplas associadas. Uma profunda tristeza tomou conta do seu ser e os medos surgiram uns atrás dos outros: medo de ter uma doença incurável, de sair de casa sozinho, da morte, de ter um acidente de automóvel. Este processo desgastou-o ao ponto de tudo o fatigar mentalmente, não obstante cumpra as suas obrigações, ainda que com muita dificuldade.

Temos um caso de prescrição combinada: **MUSTARD**, **MIMULUS** e **HORNBEAM**.

Deolinda, 30 anos, tem um casamento insuportável, mas não consegue decidir-se a abandonar o marido que a maltrata física e psicologicamente. Acorda de manhã pensando que o vai fazer, mas logo depois muda de opinião. Tem péssimos pressentimentos, que não consegue explicar e pesadelos que a tornam ansiosa.

É uma pessoa sonhadora, pouco concentrada e fatigada. Passa os seus momentos livres com devaneios e fantasias. Vive um futuro fictício, onde abundará a felicidade e o amor, que relembra ter atingido no fim da sua adolescência, no seu primeiro namoro.

Temos um caso de prescrição combinada: **SCLERANTHUS**, **ASPEN** e **CLEMATIS**.

Esperança, é uma mulher que não vê nada de bom nos outros. Passa os seus dias criticando tudo e todos. É intolerante, irritável, pouco compassiva. Isso faz com que sofra. Gostaria de ter uma outra visão do mundo e dos que a cercam.

Temos um caso típico de **BEECH**.

Francisco, 18 anos, recebeu a notícia de que é seropositivo. Não consegue comunicá-lo a ninguém, tem medo e vergonha das reacções dos amigos e familiares. Está desesperado. Pensa constantemente no suicídio e considera que nada pode ser feito. No entanto, tem um enorme medo da morte. Não pára de se auto reprovar. A vida perdeu todo e qualquer significado. Isola-se no quarto, não quer ver ninguém, está completamente exausto, sem forças. O mais pequeno mal-estar leva-o a ter ataques de pânico, com agitação e medo da morte. Tem momentos em que odeia tudo e todos e a sua raiva é tão grande que lhe apetece destruir o mundo.

Para além do **RESCUE REMEDY**, que deverá ter sempre consigo, temos novamente um caso de prescrição complexa: **ROCK ROSE**, **MIMULUS**, **GORSE**, **OLIVE**, **HOLLY** e **PINE**.

Em síntese, sem pretensões, podemos afirmar que o terapeuta para prescrever – *adapte-se com as necessárias precauções aos casos de auto prescrição* – deve:

- buscar a causa primordial dos sintomas, espontânea ou provocadamente relatados pelo paciente;
- provocar o doente à introspecção, instigando-o ao autoconhecimento, que agirá como uma psicoterapia de libertação, o que o irá envolver definitivamente no processo de cura;
- proceder à hierarquização dos sinais e sintomas patológicos e ainda dos característicos da personalidade do paciente, seleccionando e graduando o conjunto da sintomatologia, o que conduzirá à escolha do remédio ou remédios adequados, considerando que a matéria médica repertorial é meramente indicativa e exemplificativa;
- limitar o número de remédios no mesmo frasco não ultrapassando seis ou sete. De preferência, deverá receitar-se o menor número possível de medicamentos, para acompanhar a evolução da cura, substituindo-os sempre que se alterem os desequilíbrios afectivos. Esta é uma questão que nunca deve ser olvidada; os casos devem ser reavaliados com alguma frequência, já que alguns dos sintomas podem desaparecer, surgindo novos, que impõem inelutavelmente nova prescrição.

Tratando-se de prescrição pelo próprio, é sabido que nem sempre estamos dispostos a reconhecer sentimentos negativos e estados emocionais menos lisonjeiros.

O autoconhecimento, como observação pura e simples do que está a ocorrer em nós a cada momento, a observação do pensamento e do seu movimento próprio, sem recurso a comparações, interpretações ou julgamento, auxiliar-nos-á na escolha correcta.

A observação, na perspectiva do autoconhecimento, implica vigilância constante de toda a actividade mental e fisiológica perceptível. É uma escuta permanente dos estados afectivos e emocionais, dos gestos e atitudes, dos pensamentos e sensações, que por si só, independentemente de esforço e resistência pode produzir transformações substanciais no paciente.

O autoconhecimento leva à quietude da mente e com o auxílio efectivo dos florais, as transformações não se farão esperar, com o consequente fim do sofrimento.

Ilustremos agora, um caso de reavaliação, impondo uma nova prescrição:

Guida, tem 37 anos e é colaboradora voluntária na paróquia do local da sua residência, para além das funções que exerce na fábrica de seu pai, supervisionando todo o processo de controlo de produção. Apesar

das actividades a desgastarem, está sempre disponível para acorrer às necessidades dos paroquianos mais carenciados. É extraordinariamente activa, mas sente que as dificuldades são enormes, não obstante evite queixar-se, esperançada na recuperação da sua vitalidade. Apresenta sinais de irritabilidade.

A intensa colaboração e empenhamento na comunidade local, iniciou-se pouco tempo depois de ter perdido a sua mãe, com quem mantinha profundos laços de amizade e um carinho muito especial.

Temos um caso de prescrição combinada: **OAK** e **STAR OF BETHLEHEM**.

Algum tempo após o tratamento, passou a organizar mais racionalmente as suas actividades, recuperando energia, deixando de se irritar com facilidade. Aceitou a morte da mãe como algo natural. No entanto, na sequência do tratamento, divorciou-se, fazendo o que já pretendia fazer há alguns anos. Mesmo assim, tal facto, tem-lhe produzido angústia e pensamentos persistentes que não a abandonam, martirizando-a mentalmente e impedindo-a de se concentrar com eficiência no seu trabalho.

Na reavaliação do caso, temos de novo uma prescrição combinada: **WALNUT** e **WHITE CHESTNUT**.

PREPARAÇÃO DO REMÉDIO E POSOLOGIA

Do frasco matriz disponível no mercado, são retiradas duas gotas, adicionadas a 30ml de água pura e a uma colher de chá de brandy de boa qualidade, cuja função é a de conservar o remédio – *se o remédio for ministrado a crianças de tenra idade, é aconselhável que não se proceda à adição da colher de chá de brandy*. Um frasco de tratamento obtido pelo método mencionado tem uma duração de cerca de três semanas.

Se estivermos perante uma prescrição complexa – *mais de um remédio* –, utilizam-se duas gotas de cada frasco matriz nesse preparado.

Tratando-se do Rescue Remedy, da essência retirará quatro e não duas gotas.

O efeito dos Remédios Florais varia em consonância com a estrutura bio-psicológica do paciente e das circunstâncias ambientais que o envolvem e que com ele interagem.

Em regra, tomam-se quatro gotas, quatro ou mais vezes ao dia, aplicadas sublingualmente ou dissolvidas num copo de água, no período que for considerado adequado, que pode ir de uma semana a alguns meses. Nalguns casos agudos, uma única toma aliviará imediatamente os sintomas.

Os remédios podem ser tomados durante anos ou toda a vida, sem quaisquer contra-indicações. No entanto, pode verificar-se um agravamento dos sintomas ou o aparecimento de sintomas antigos – *o que é um indício seguro de que o floral está a produzir efeitos benéficos* – quando se começam a tomar os remédios ou decorrido que seja algum tempo. Normalmente são estados transitórios, mas tratando-se de sintomas suprimidos que retornam ao nível consciente do sujeito, pode ser útil e até necessária a reavaliação do caso, elaborando-se uma nova prescrição.

Em casos de manifesta urgência, as doses de quatro gotas podem ser ministradas com intervalos de alguns minutos até que ocorram melhoras visíveis. Em casos graves, de meia em meia hora e em todos

aqueles em que os sintomas persistem durante muito tempo, de três em três horas ou segundo as necessidades do doente.

Nos pacientes em estado de inconsciência, podemos humedecer-lhes os lábios frequentemente, até que o medicamento faça efeito.

Para crianças, a dosagem é a mesma que para os adultos, mas as gotas devem ser adicionadas ao leite, água, sopa ou sumo de frutas. Tratando-se de bebé de tenra idade, em amamentação, o medicamento escolhido deve ser ministrado à mãe.

JOSÉ MARIA ALVES

<http://www.homeoesp.org/>

<http://www.josemariaalves.blogspot.pt/>