

**INSTITUTO BRASILEIRO DE ESTUDOS HOMEOPÁTICOS
NÚCLEO SUPERIOR DE ESTUDOS GOVERNAMENTAIS –
NUSEG
UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO**

**CONTRIBUIÇÃO DA TERAPIA FLORAL NO
TRATAMENTO DA ARTRITE REUMATÓIDE**

JONEYSA MARIA DO AMARAL SILVEIRA

**Monografia apresentada como parte dos requisitos exigidos para a
obtenção do título de Especialista em Terapia Floral**

**Porto Alegre
2000**

“Perdoar é a mais bela e mais elevada forma de amor. Como retribuição você receberá incontáveis bênçãos de paz e felicidade.”

Robert Miller

Aos meus pais, pelo contínuo crédito e incentivo;
Aos meus filhos, pela cooperação amorosa;
Aos meus clientes, pelos desafios que me trazem;
Aos meus mestres, por iluminarem diariamente
meu caminho.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| RESUMO | 6 |
| INTRODUÇÃO | 7 |
| 1 ARTRITE REUMATÓIDE | 10 |
| 1.1 Definição | 10 |
| 1.2 Etiologia | 11 |
| 1.3 Diagnóstico | 11 |
| 1.4 Quadro clínico | 13 |
| 1.5 Impacto na saúde | 14 |
| 1.6 Psicossomática | 14 |
| 2 A TERAPIA FLORAL | 20 |
| 2.1 Fundamentação histórico-filosófico-científica | 20 |
| 2.2 Medicina Floral | 38 |
| 2.3 A pesquisa dos florais | 40 |
| 2.3.1 Tema: Agressividade | 42 |
| 2.3.2 Tema: Amargura (mágoa, pesar, ressentimento) | 44 |

| | |
|--------------|--|
| | |
| 2.3.3 | Tema: Autoconfiança/Auto-estima 48 |
| 2.3.4 | Tema: Controle 53 |
| 2.3.5 | Tema: Crenças 54 |
| | |
| 2.3.6 | Tema: Crítica 56 |
| 2.3.7 | Tema: Culpa 58 |
| | |
| 2.3.8 | Tema: Direção de Vida 60 |
| 2.3.9 | Tema: Estresse 64 |
| 2.3.1 | Tema: Flexibilidade Mental 68 |
| 0 | |
| 2.3.1 | Tema: Frustração 69 |
| 1 | |
| 2.3.1 | Tema: Ira (raiva, ódio, rancor) 71 |
| 2 | |
| 2.3.1 | Tema: Perdão 74 |
| 3 | |
| 2.3.1 | Tema: Perfeccionismo 76 |
| 4 | |
| 2.3.1 | Tema: Regressão 81 |
| 5 | |
| 2.3.1 | Tema: Rigidez (flexibilidade) 86 |

| | | |
|--------------------|----------------------------------|-----|
| 6 | | |
| 2.3.1 | Tema: Tensão (relaxamento) | 90 |
| 7 | | |
| 2.3.1 | Tema: Vergonha | 97 |
| 8 | | |
| 2.3.1 | Tema: Vítima | 101 |
| 9 | | |
| CONCLUSÃO | | 104 |
| BIBLIOGRAFIA | | 106 |

RESUMO

Este trabalho é um estudo bibliográfico que tem como objetivo verificar a Contribuição da Terapia Floral no Tratamento da Artrite.

Partiu-se da reflexão, principalmente motivado pelo questionamento: como aliviar o desconforto, o sofrimento e a dor, causados por uma doença que não tem causa nem solução, diante da medicina tradicional?

Considerou-se as definições existentes sobre Artrite, como também o diagnóstico, as prováveis causas e o impacto na saúde das pessoas acometidas pela doença, tanto na Medicina Alopática quanto na Psicossomática.

Conclui-se, portanto, a viabilidade de uma investigação com uma pesquisa bibliográfica, para avaliar se o uso da Terapia Floral vem possibilitar melhor qualidade de vida ao portador de Artrite, aliviando seus sintomas e, até mesmo, transformando a relação causa efeito das situações de vida da pessoa.

INTRODUÇÃO

A escolha do tema *A Contribuição da Terapia Floral no Tratamento da Artrite* deve-se ao desconforto, sofrimento e dor sentidos pelas pessoas que sofrem deste mal, uma doença que até hoje não tem causa conhecida e continua sem diagnóstico específico.

Enfocou-se a definição, o diagnóstico, as prováveis causas e o impacto na saúde, de acordo com a Medicina Alopática.

A seguir, buscou-se subsídios na Medicina Psicossomática, para entender mais profundamente o significado da Artrite e o funcionamento do portador desta doença.

Averiguou-se o real significado da doença, já tão bem esclarecido por DETHLEFSEN e DALKE (1996), quando afirmam ser a doença um estado indicativo de desarmonia na consciência do ser humano. A perda de equilíbrio interior se manifesta no corpo como sintoma. Portanto, o sintoma é um transmissor de informação, porque, com seu aparecimento, ele interrompe o fluxo da vida e obriga a pessoa a

prestar-lhe atenção. O sintoma avisa que, como seres humanos, como seres anímicos, nós estamos doentes, isto é, o equilíbrio de nossas forças anímicas interiores está comprometido. O sintoma nos informa que está faltando alguma coisa.

A Terapia Floral pode contribuir para o tratamento da Artrite na medida em que enfoca a autêntica cura, começando sempre pela alma e pelo espírito, com a mudança de postura frente a si mesmo e frente à vida, com o desenvolvimento das qualidades interiores. Significa auto-realização. De acordo com BLOME (1993), a intenção de curar unicamente a enfermidade física, que é precedida de um prolongado desenvolvimento interior doentio, só pode conduzir a êxitos transitórios e superficiais. A enfermidade que a pessoa apresenta externamente é a expressão do seu interior. Mostra que não estão sendo satisfeitas suas necessidades interiores, que não tem lugar o seu crescimento nem a sua conscientização e que forças existentes, acumuladas, podem desviar-se do corpo de um modo destrutivo. Com a enfermidade o corpo constitui a válvula de escape para o excesso de pressão surgida pelo bloqueio interior.

Ainda de acordo com o autor, podemos criar derivações no corpo e eliminar assim a congestão; porém, se no espírito e na alma seguir existindo a causa, o êxito será limitado e o efeito físico reaparecerá depois de um determinado período. A cura deve ser um processo fundamental que englobe toda a pessoa, até sua conscientização.

A Terapia Floral foi abordada a partir do diagnóstico da Artrite, seguindo-se da relação feita pela Medicina Psicossomática com os funcionamentos das pessoas portadoras de Artrite, de onde se originam as palavras-chaves indicadoras das Essências Florais enfocadas, dentro dos sistemas desenvolvidos por este Curso de Pós-Graduação.

1 ARTRITE REUMATÓIDE

1.1 Definição

De acordo com CARTY e KOOPMAN (1993), Artrite Reumatóide é uma doença inflamatória crônica sistêmica, que se caracteriza principalmente pela dor e pelo inchaço das articulações (joelhos, quadris, dedos, pés, coluna e ombros). Ataca principalmente pequenas articulações, podendo levar a deformidades importantes e definitivas. Pode causar rigidez, deformações e até perda dos movimentos. É a forma mais comum de reumatismo inflamatório, tanto nas crianças como nos adultos. Acomete pessoas de todas as raças e está presente no mundo todo. A Artrite Reumatóide pode afetar todas as faixas etárias, sendo mais freqüente no sexo feminino. Embora seja mais comum entre 20 e 40 anos, pode afetar jovens e crianças antes dos 16 anos.

1.2 Etiologia

Segundo CARTY e KOOPMAN (1993), sua etiologia (causa) permanece desconhecida e não possui nenhum teste diagnóstico específico. As evidências científicas parecem indicar que, na presença de certas características genéticas, se o indivíduo entra em contato com diferentes agressões de meio ambiente, como vírus, bactérias e similares imunológicos, fica desregulado e passa a fabricar substâncias – os chamados anticorpos – contra as células do próprio organismo.

Os pesquisadores tentam três pontos de investigação que são promissores: 1) fatores genéticos, 2) anormalidades autoimunes e 3) uma infecção microbiana aguda ou crônica como gatilho para a doença.

1.3 Diagnóstico

A Artrite Reumatóide pode ser de difícil diagnóstico, pois pode começar gradualmente, com sintomas sutis. Além disto, os exames laboratoriais e radiológicos podem estar normais.

A doença pode variar entre indivíduos, quando avaliados os sintomas, articulações afetadas e outros órgãos envolvidos, como os olhos, pulmões, ou pele. Além disto, outros tipos de artrite podem imitar a Artrite

Reumatóide. Por isto, mais do que nunca, habilidade e experiência são essenciais para alcançar um diagnóstico preciso e precoce, necessário a um tratamento eficaz.

Conforme informações obtidas via Internet, do Hospital Albert Einstein (07/09/99), o American College of Rheumatology recentemente revisou os critérios diagnósticos da doença, para dar uniformidade em sua investigação e epidemiologia. São eles:

- ◇ rigidez articular matinal prolongada com duração igual ou superior a 2 horas;
- ◇ edema (inchaço) de 3 ou mais articulações;
- ◇ edema das articulações das mãos (dedos), interfalangeanas, e/ou pulso (punho) metacarpofalangeanas;
- ◇ edema simétrico (bilateral) dos tecidos moles periarticulares;
- ◇ presença de nódulos subcutâneos;
- ◇ fator reumatóide no sangue positivo;
- ◇ erosões articulares e/ou periarticulares, com diminuição da densidade óssea, nas mãos ou pulsos, observadas em exames radiológicos.

O critério para o diagnóstico é a observação contínua por 6 semanas ou mais, onde 4 dos 7 critérios devem estar presentes.

Seu aparecimento ocorre entre a quarta e a sexta década de vida (exceto a forma juvenil). As mulheres são mais freqüentemente acometidas que os homens (2 a 3 vezes).

1.4 Quadro clínico

Ainda de acordo com o American College (site do Hospital Albert Einstein), o quadro clínico começa de maneira insidiosa, com febre baixa, fadiga, mal-estar e até dor nas articulações. Como não apresenta características definidas, torna o diagnóstico praticamente impossível nesta fase.

Com o decorrer de semanas ou meses, as articulações começam a inflamar (ou seja, ficam quentes e inchadas). De maneira característica, a inflamação se dá de forma simétrica e geralmente nas pequenas articulações das mãos e dos pés, para depois acometer os joelhos, os ombros, os cotovelos, os punhos, os quadris e os tornozelos. É nesta fase que a doença pode e deve ser reconhecida, para o paciente poder iniciar o tratamento, "antes" que aconteçam lesões irreversíveis.

Embora a Artrite Reumatóide seja preferencialmente uma doença que ataca as articulações, ela pode também atacar outros órgãos, como a pele, os olhos, os pulmões e o coração. Quando ocorrem estes comprometimentos, a doença é considerada mais grave.

O diagnóstico da Artrite Reumatóide é baseado nas características clínicas do paciente. Isto quer dizer que não existe um exame laboratorial que faça o diagnóstico: o médico poderá pedir alguns exames de sangue e de imagem, apenas para confirmar o diagnóstico. Como não se conhece a causa da doença, ela não pode ser curada. Isto não significa que não possa ser controlada, para que o paciente tenha uma boa qualidade de vida.

1.5 Impacto na saúde

- ◇ A Artrite Reumatóide afeta mais de dois milhões de norte-americanos;
- ◇ mais que 60% são mulheres;
- ◇ normalmente se inicia entre 20 e 45 anos de idade.

1.6 Psicossomática

Conforme SHAPIRO (1990-1991, p.132), a artrite afeta as articulações com inflamações, dor e rigidez. As articulações proporcionam liberdade de movimento, por isto a artrite está vinculada às sensações mais íntimas sobre os movimentos que a pessoa executa, o que faz com eles, a

direção que segue. Pode existir também uma sensação de que a energia retrocede em lugar de avançar, devido a um temor ao movimento, ou porque a pessoa preferiria fazer algo ou ir a um destino diferente. Esta dificuldade indica ainda um sentido autocrítico (rigidez), uma falta de amor próprio, medo, ira (inflamação) e amargura (dor). Pode ter a sensação de estar presa, reprimida, restringida e postergada; também, uma incapacidade, imaturidade para adaptar-se, para ser mentalmente flexível ou para submeter-se. Isto pode refletir uma falta de autoconfiança, assim como uma atitude intransigente perante a vida. Estes sentimentos se inspiram em si mesmo, porém em vez de ser reconhecidos internamente, projetam-se ao exterior, para os outros.

Ainda de acordo com SHAPIRO (1990-1991), é importante considerar que a parte do corpo afetada pela artrite contribui com maiores informações. Quando ataca o lado direito, tanto no homem quanto na mulher, esta parte do ser representa a natureza masculina, a energia *yang*: intelectual, agressiva e afirmativa, aquela que se enfrenta com a realidade cotidiana, com as questões práticas e as relativas ao trabalho; é autoritária, lógica e racional. É a parte do ser que se utiliza com maior frequência. Reflete a relação com a natureza masculina, seja em seu plano interno, seja no mundo das relações sociais, o respeito pelas figuras masculinas presentes na vida, como o pai, o filho, o esposo, o noivo. Nos homens os problemas nesta parte do corpo podem representar um conflito de competência ou de masculinidade. Nas mulheres, este lado do corpo

sugere conflitos com a dificuldade de ser uma mulher de carreira e integrar uma natureza mais masculina, mais afirmativa, no estereótipo do feminino.

Já o lado esquerdo corresponde ao princípio feminino e à energia *yin*, onde reside o caráter criativo e artístico, o que abriga qualidades como a delicadeza, a receptividade, a irracionalidade e a intuição – todo o mundo interno está aí alojado. Representa a relação com a natureza feminina, tanto em si mesmo quanto nos outros. Em um homem, os problemas físicos no lado esquerdo do corpo podem indicar conflito na hora de expressar suas qualidades para o cuidado e a proteção, sua capacidade para chorar ou consolar. Podem também revelar dificuldades para receber, sobretudo amor, ou descargas emocionais. Na mulher, podem indicar confusão na hora de expressar sua feminilidade, ou conflito pelo fato de ser mulher e satisfazer as expectativas de como deveria ser uma mulher. Em ambos os sexos, podem fazer referência direta às relações com mulheres (por exemplo, com a mãe, a irmã, a avó, a esposa, a noiva ou a amiga).

O sistema imunológico ataca a si mesmo, atacando o colágeno, que é o tecido conjuntivo das articulações, como se tratasse de um invasor. Sabe-se que o estado piora quando a pessoa enfrenta um estresse ou tensão excessiva. A Artrite Reumatóide revela uma profunda insatisfação consigo mesmo, talvez a causa de um sentimento de vergonha ou culpabilidade. Indica ainda um sentimento inato de autocrítica, assim como atitudes de ódio, amargura e rigidez infundidas desde há muito tempo.

Então, a pessoa ataca a si mesma, e as conseqüências são a dor e uma mobilidade limitada no próprio gesto, sem livre expressão. As articulações constituem o meio que permite uma expressão fluida e espontânea, mas a inchação e o endurecimento das mesmas assinala uma dificuldade real em expressar essa fluidez de movimentos em tudo que fazemos e a direção que seguimos. A personalidade aflita pela Artrite Reumatóide exibe uma conduta desconfiada e inibida. É abnegada e incapaz de expressar emoções intensas. Esta falta de expressão se manifesta fisicamente como falta de mobilidade; a pessoa se volta contra si mesma e encontra a expressão no fato de ser crítica e ácida em seu interior.

Segundo MELLO FILHO e cols. (1992), entre as doenças do colágeno, a mais estudada, em seus aspectos psicossomáticos, tem sido a artrite. Admite-se a influência de fatores infecciosos, anomalias genéticas e influências emocionais nesta doença.

Em 1942, HALLIDAY descreveu estes pacientes como muito reprimidos em sua vida afetiva, sendo predominantemente tímidos, quietos e controlados, comportando-se como *“pássaros domésticos”*.

RIMON (1969), que também fez um trabalho – que se tornou clássico – sobre os aspectos psicológicos da artrite, descreveu três grupos de pacientes. Os do primeiro grupo (grupo conflitivo), que correspondiam a 55% do total, tinham o início da doença e as exacerbações nitidamente ligadas a situações conflitivas; a evolução era rápida e havia pouca

predisposição hereditária. No segundo grupo (33%), que chamou de não-conflitivo, os conflitos não eram importantes, a influência da hereditariedade era marcante e a evolução da doença era lenta e favorável. Finalmente, no terceiro grupo (12%), de “*conflitos paralelos*”, estes existiam, porém não se relacionavam com a evolução da enfermidade.

COBB, continuando vários estudos, estabeleceu, em 1969, novos achados em relação à personalidade do paciente com artrite reumatóide. Observou diferenças entre as mulheres (que mais freqüentemente são acometidas pela doença) e os homens:

Mulheres com artrite reumatóide: 1) queixam-se das mães como autoritárias e agressivas, mas comportam-se como elas. Contudo, não expressam agressividade diretamente à mãe; 2) em situações difíceis, há maior tendência a responderem com sintomas; 3) casamento: freqüentemente conflitos conjugais; maridos de posição social inferior; freqüentes casamentos com homens ulcerosos.

Homens com artrite reumatóide: 1) menor freqüência de lares conflitivos; 2) menor hostilidade à mãe; 3) casamento: menores graus de atritos conjugais; esposas com pouca agressividade; grandes problemas financeiros e desemprego.

Um curioso achado deste trabalho – inclusive de significação estatística – é o encontro de freqüentes casamentos entre mulheres com artrite reumatóide e homens com úlcera péptica, o que caracteriza uma

ligação neurótica entre mulheres agressivas e controladoras e homens passivos e dependentes.

Uma referência comum nestes trabalhos é sobre a inibição da expressão da agressividade como um dos elementos mais importantes de suas personalidades, num constante esforço de contenção de sentimentos hostis inconscientes, no nível músculo-ósteo-articular.

A mobilidade funcional articular devido à dor e à inflamação é uma queixa comum nestes doentes, refletindo-se em sua vida de relação, trabalho e atividades sexuais. Tem importância no acompanhamento terapêutico por ser fonte de sentimentos depressivos e de repercussões negativas na auto-estima.

2 A TERAPIA FLORAL

2.1 Fundamentação histórico-filosófico-científica

Edward Bach nasceu em 24 de setembro de 1886, na cidade inglesa de Moseley. Desde criança demonstrou grande capacidade de concentração, aguçado sentido de humor, grande intuição, sensibilidade e afeto pela beleza e harmonia, sobretudo pela natureza.

Ao conviver com as condições subumanas do meio industrial da época, sensibilizou-se com o estado dos operários, o que o levou a decidir-se pelo estudo da medicina aos 22 anos. Na Faculdade de Birmingham, especializou-se em bacteriologia, imunologia e na doença em si. Desde o início, sua carreira caracterizou-se por um interesse maior pela história e pela personalidade do paciente, concentrando-se mais nesses aspectos do que na sintomatologia e na doença em si. Concluiu que a personalidade do paciente era o fator mais determinante na doença e no tratamento, observando que as pessoas com sintomas e tratamentos

semelhantes reagiam de maneiras muito diversas à evolução da enfermidade.

Segundo GERBER (1993), como bacteriologista em Londres, no University College Hospital, Bach preparou vacinas orais a partir de microorganismos, observando que as reações a tais vacinas eram distintas. Alguns pacientes reagiam mal ao tratamento, outros necessitavam repetir a dose e ainda outros reagiam satisfatoriamente.

Já no London Homeopathic Hospital, em 1919, Bach descobriu que a melhora dos pacientes era impedida por substâncias tóxicas produzidas pelas bactérias, o que o levou a empregar versões homeopáticas de sua vacina (nosódios), conseguindo eliminar suas reações maléficas.

Mais tarde, Bach chegou à conclusão de que os pacientes que apresentavam as mesmas características emocionais precisavam do mesmo nosódio e, assim, passou a receitar conforme este estado emocional. A partir daí também dedicou-se à busca da cura dos estados emocionais negativos.

Em 1930, Edward Bach, bacharel em Medicina e em Ciência, membro da Escola Real de Cirurgia, licenciado da Escola Real de Patologia e Doutor em Filosofia (Cambridge), abandonou suas pesquisas e seus trabalhos nesse meio acadêmico para dedicar-se integralmente à descoberta e ao aperfeiçoamento do seu método de Cura pelas Flores.

Procurou no mundo das plantas essências que possibilitariam restaurar a vitalidade dos enfermos para que lhes fosse possível colaborar na sua própria cura, superando os estados emocionais de medo, depressão, ou de outras preocupações. Bach afirmava: *“não existe cura autêntica, a menos que exista uma mudança de perspectiva, uma serenidade mental e uma felicidade interna”*.

“Desde tempos imemoriais, sabe-se que a Providência colocou na natureza recursos capazes de prevenir e de curar as enfermidades”, escreveu Bach, e partiu para campos de Mount Vernon, experimentando em si mesmo o efeito de cada espécie de flores. Acrescentou: *“A maior contribuição que podemos dar aos outros é sermos, nós mesmos, felizes e esperançosos, assim, podemos tirá-los de seu desalento”*.

Após seis anos convivendo com a natureza da região, Bach chegou ao seu sistema definitivo, que consiste em 38 essências para os sete grandes desequilíbrios emocionais. Em novembro de 1936, afirmou que seu sistema estava concluído e que não seriam necessárias novas flores. Pouco tempo depois veio a falecer, deixando-nos sua obra.

ESPECHE e GRECCO (1991) relatam que para Bach a doença consiste num estágio de um distúrbio muito mais profundo que deve ser cuidado e corrigido, sendo um erro básico contra a *Unidade*. O erro, sendo reconhecido e corrigido, torna a doença até benéfica, no sentido de ser empregado pela pessoa um esforço para retornar ao seu estado mais

saudável. E este estado é descrito por Bach através das “verdades fundamentais”, aqui citadas:

1. *“O homem possui uma Alma que é o seu eu real”, também denominado de Eu Superior, Eu Espiritual ou Eu Profundo;*
2. *“Nós, tanto quanto sabemos acerca de nós próprios neste mundo, somos personalidades vindas aqui com a missão de obter todo o conhecimento e toda a experiência que podem ser adquiridos ao longo da existência terrena... e avançar em direção à perfeição de nossas naturezas”;*
3. *“A vida não é mais que um breve instante no curso de nossa evolução”;*
4. *“Contanto que nossas Almas e personalidades estejam em harmonia, tudo é paz e alegria, felicidade e saúde”. O conflito aparece quando a personalidade é dissociada do Eu Superior, sendo esta a causa da doença e da infelicidade;*
5. *Outra verdade fundamental “... é a compreensão da Unidade de todas as coisas... assim, qualquer ação contra nós próprios ou contra uma outra pessoa afeta o conjunto, causando imperfeição numa parte, isso se reflete no todo, do qual toda partícula deve chegar finalmente à perfeição”.*

Para Bach, as doenças reais e básicas do homem são o que ele denomina *“certos defeitos tais como o orgulho, a crueldade, o ódio, o*

egoísmo, a ignorância, a instabilidade e a ambição”, por serem contrários ao princípio da Unidade. A enfermidade, sendo uma ação contra a unidade e sua conseqüência, pode ser dividida em grupos específicos ou principais, de acordo com as causas e sua real natureza. Ressalta que a doença pode e deve ser prevenida e é tanto evitável quando remediável, desde que sejam acrescentados aos *“remédios materiais”* a saúde e a alegria através da erradicação do *“erro básico”* ou do *“defeito básico”*.

“A doença não tem origens materiais e a ótica materialista da medicina ortodoxa não conseguiu enxergar isso”, dizia Bach em 1930. Segundo ele e outros estudiosos, quando a doença se manifesta no corpo físico, os desequilíbrios emocionais que a produziram já vinham agindo há muito tempo. Logo, é preciso tratar a emoção para prevenir a doença e curar o corpo. Para ele, a medicina convencional não obtém sucesso em vários aspectos por se ocupar dos efeitos (sintomas) e não das causas. Em muitos casos observados por Bach e que também podemos constatar hoje, o tratamento convencional resulta prejudicial, pois a aparente recuperação do paciente ainda mascara a verdadeira causa do problema e a doença acaba manifestando-se em outra área do corpo.

Algumas correntes da medicina atual concordam que a consciência do doente está alterada no sentido negativo e por isso uma mudança no sentido positivo é o fator decisivo para qualquer processo de cura. Bach acrescenta ainda que toda crise ou doença oferece uma oportunidade para mudanças radicais em sentido positivo, para o

crescimento e o amadurecimento, para a recuperação do equilíbrio temporariamente desestruturado e para um avanço qualitativo da evolução do ser humano.

Segundo DI PIAZZA *et al.* (1997), a consciência do sentido da vida e sua condição de Ser livre, único e responsável, equivale ao encontro com o Eu Superior na linguagem de Bach. A não-consciência é a causa de distúrbios e doenças. O “*vazio existencial*” corresponde à não-abertura de canais para o “*Eu espiritual*”. E, quando a pessoa não encontra seu objetivo existencial, adocece.

As autoras partiram, então, do seguinte princípio: quando a pessoa apresenta qualquer enfermidade está doente, mas não é doente. Através do que compreendem da obra de Bach, o processo de aperfeiçoamento e de integração ao cosmos (denominado por ele de “*o Amor de todas as coisas*”) dá-se segundo uma determinada visão, em existências ou vidas sucessivas. Entender e adotar a filosofia e o sistema de cura pelas essências florais de Bach para uma existência no aqui e agora, sem deixar de ver neste sistema uma filosofia que abrange a espiritualidade humana, é o grande achado. É uma filosofia que aceita o trabalho com os aspectos transcendentais da realidade. Na obra **Psicoterapia existencial**, YALOM (1984) afirma ser esta linha “*um enfoque dinâmico que se concentra nas preocupações enraizadas na existência do indivíduo... não se trata de uma luta de tendências instintivas reprimidas nem contra os adultos significativos, mas de um conflito que*

emana do enfrentamento do indivíduo com os supostos básicos da existência". Existir (do latim *ex-sistere*) significa sair, emergir, aflorar. A origem da palavra mostra o que os filósofos existencialistas buscavam na arte, na filosofia e na psicologia: *"Retratar o ser humano não como uma coleção de substâncias estáticas, mecanismos e esquemas, mas como algo emergente, ebuliente, isto é, existente"* (ROLLO *et al.*, 1967). Tais supostos são as *"preocupações essenciais"* que fazem parte da existência do ser humano no mundo: a morte, a liberdade, o isolamento existencial e a falta de sentido vital. Para ele, *"o confronto com os supostos básicos ... é doloroso, mas é curativo"*. Do ponto de vista existencial, a exploração profunda significa a intenção de eliminar as preocupações cotidianas para centrar-se somente na própria situação existencial: *"... meditar mais além do tempo ... não se trata somente de pensar no processo através do qual chegamos a ser como somos. O passado importa somente na medida em que forma parte de nossa existência atual, ou seja, como enfrentamos no presente nossas preocupações essenciais..."*. O tempo primordial é o presente que se converte em futuro. O ser humano é fundamentalmente o *"vir-a-ser"*.

Adotou-se a visão do ser humano ou Homem que possui uma consciência, única e sem repetição, essencialmente livre e responsável, embasado na filosofia e na fenomenologia existencialistas. Portanto, possui uma intencionalidade e uma capacidade de escolha. O Homem, enquanto

tal, transcende a soma de suas partes e é um ser dentro de um contexto humano, é um *“Ser no mundo”*.

Em nível consciente e inconsciente, simultaneamente, ocorre a capacidade de escolha. O crescimento ou amadurecimento podem ser encarados como capacidade de fazer escolhas cada vez mais conscientes. Todos os aspectos da vida são escolhidos, portanto o Homem é intencional sempre, tanto no que elege para o seu bem-estar, quanto no que escolhe para, aparentemente, fazê-lo sofrer. Os sentimentos positivos e negativos, as doenças e sofrimentos, o que o aproxima ou afasta do seu Eu Superior são escolhas. Todas as escolhas são oportunidades para enriquecê-lo e aproximá-lo ao seu cerne ou a sua *“Alma”*, chamada por Bach de *“Centelha Divina”*.

Deparar-se com sua singularidade e finitude, pode levá-lo ao sofrimento e à falta de sentido na vida, já que vive e morre simultaneamente. Porém, esta consciência, paradoxalmente, leva-o também à consciência cada vez maior de sua liberdade e responsabilidade para optar pelo amor e pela vida, como forma de transcender o isolamento existencial. A consciência da morte faz com que o ser humano dê, cada vez mais, valor à vida. A consciência da singularidade leva-o a buscar o amor incondicional. O confronto com a liberdade (e do isolamento existencial) impulsiona-o e o atrai para a busca de valores que norteiam suas opções e atitudes frente à vida.

A semelhança da filosofia de Bach com a oriental é clara; embora não existam registros de que ele a tenha estudado, seguramente a intuiu. Sobre as escolas do misticismo oriental, CAPRA (1993) coloca que caracterizam-se, fundamentalmente, pelos ensinamentos da unidade básica do universo. Tudo que percebemos pelos nossos sentidos nada mais são do que diferentes ângulos da mesma realidade. Entende-se que existe uma união, uma inter-relação no mundo. *“Na visão oriental do mundo, o cosmo é visto como, intrinsecamente, dinâmico... isto é, uma realidade inseparável, eterno movimento, vivo, orgânico, espiritual e material ao mesmo tempo”*.

Ainda segundo CAPRA (1993), observa-se que houve, na ciência do século XX, uma volta à idéia da unidade já expressa na Grécia antiga e nas filosofias orientais. O autor observa que nossa cultura científica (newtoniana) por muito tempo favoreceu valores e atitudes tipicamente masculinas (*yang*), negligenciando as femininas (*yin*).

“Temos favorecido a auto-afirmação em vez da integração, a análise em vez da síntese, o conhecimento em vez da sabedoria intuitiva, a ciência em vez da religião, a competição em vez da cooperação, a expansão em vez da conservação e assim por diante”.

Desde 1960 estamos vivendo um momento descrito pelo antigo ensinamento chinês, segundo o qual o *yang*, tendo atingido o seu clímax, retrocede em favor do *yin*. Assim sendo, tendemos a recuperar o equilíbrio

entre o lado masculino e feminino da natureza humana, com a redescoberta de uma forma holística com relação à saúde e à cura.

Dentro desta visão holística, Bach acredita que o desequilíbrio energético se manifesta, primeiramente, na energia sutil (corpo sutil) da pessoa, passa a apresentar-se como estado emocional negativo e finalmente pode expressar-se como doença psíquica ou física. Essa base conceitual está identificada com a concepção de Samuel Hahnemann, pai da homeopatia. A homeopatia também reconhece o origem imaterial da enfermidade e que a cura se dá pelo restabelecimento do equilíbrio energético num organismo.

Bach explica a diferença de seu sistema em relação à homeopatia e à alopatia:

“Vemos que a verdadeira cura pode ser obtida não pelo erro repelindo o erro, mas pelo certo substituindo o errado, pelo bem substituindo o mal, pela luz substituindo a escuridão. Nós chegamos também à compreensão de que não mais nos opomos à enfermidade como os produtos da enfermidade, não mais tentamos eliminar as moléstias com as substâncias que podem curá-las. Pelo contrário, nós agora desenvolvemos a virtude oposta que vai eliminar o que está errado.” (GERBER, 1993)

Para Bach, o erro contra a Unidade possui duas dimensões ou fatores que levam à doença. O *primeiro fator* é a dissociação entre alma e personalidade. A alma constitui a energia vital do ser contendo todas as potencialidades para o *“vir-a-ser”* e ligando a pessoa ao todo. A

personalidade é a maneira pela qual a alma se apresenta e age no mundo, é o que somos ou conseguimos ser no momento e na situação..

O *segundo fator* apontado por Bach é a crueldade ou falta para com os outros. Sentimentos negativos dirigidos aos outros, consciente ou inconscientemente, também contribuem para gerar a enfermidade.

Esses estados mentais negativos, uma vez instalados, facilmente vão aumentando e ganhando terreno e quanto mais enraizados (inconscientes), mais maléficos se tornam. Primeiramente, atuam em nível inconsciente, passam a apresentar-se como sintomas emocionais e, caso não resolvidos, manifestam-se já transformados em sinais e sintomas físicos.

DI PIAZZA *et al.* (1997) entendem que existe uma clara correspondência entre essa maneira de compreender a saúde e a doença (compreensão de Bach) com as linhas psicológicas que utilizam ao longo da formação e prática profissional. Conceitos psicodinâmicos (por exemplo, os mecanismos defensivos egóicos), vão compondo, segundo sua intensidade ou níveis de funcionamento, as características de personalidade ou os traços de caráter. Dependendo de como e quanto são utilizados, a pessoa se apresenta mais ou menos integrada e saudável.

Na abordagem junguiana, associam os fatores apontados por Bach com os arquétipos Persona, Sombra, Self, etc. O processo de individuação também lembra, claramente, sua filosofia. Segundo a Análise

Transacional, as desadaptações e os desencontros provêm das más identificações com modelos significativos, “*desvirtuando*” a Criança Livre, o Adulto e o Pai Protetor. Os aportes da Bioenergética enfocam as dissociações e conseqüentes bloqueios energéticos no âmbito corporal (courageiras), sem ignorar o sofrimento psíquico.

O referencial Humanístico-Existencial ajuda a refletir sobre a pessoa como Ser-no-mundo, numa visão mais integrada e total, corroborada pela física quântica. Na opinião das autoras, Bach expressou, à sua maneira e linguagem e, talvez intuitivamente, os mesmos conteúdos. A dissociação entre Eu Superior e personalidade, inter-relacionada com os “*sentimentos negativos dirigidos aos outros*”, configura aspectos etiológicos dos diversos estados e funcionamentos psicopatológicos clássicos (neuroses, transtornos de personalidade, psicoses, etc.).

A Terapia Floral não é uma panacéia, não irá simplesmente curar todas as enfermidades, nem é a essência que por si só determinará a supressão da sintomatologia. Só através da ação recíproca entre a pessoa e a essência é que virá a conscientização de cada sentimento e do desejo consciente de equilibrá-lo. A essência floral ajudará a desbloquear a virtude oposta àquele sentimento em desequilíbrio, bem como o enfrentamento da mudança e a perda de ganhos secundários. Assim, cada pessoa, e somente ela, assumirá a responsabilidade pela sua própria saúde e as “*preocupações essenciais*” inerentes, citadas acima. A saúde implica independização, em descartar justificativas “*de fora*” neuróticas e infantis.

Por isso que este processo, nada simplório e fácil, necessita ser acompanhado terapeuticamente. Como em qualquer mudança, surgem resistências a serem trabalhadas e medos do desconhecido que serão mais facilmente removidos através da relação terapêutica. O terapeuta se faz então necessário para acompanhar o processo de redimensionar e reorganizar os aspectos “*mexidos*”.

Para entender este sistema terapêutico que trabalha com energia vibracional, é importante o conhecimento dos novos conceitos técnico-científicos a partir da física quântica. É necessário salientar que vibração é simplesmente um sinônimo de frequência. Segundo CAPRA (1993),

“diferentes frequências de energia refletem taxas variáveis de vibração. Sabemos que a matéria e a energia são duas manifestações diferentes da mesma substância energética primária de que são constituídas todas as coisas que existem no universo, incluindo os nossos corpos físico e sutil. A taxa vibratória dessa energia universal determina a densidade de sua manifestação na forma de matéria. A matéria que vibra numa frequência muito lenta é chamada de matéria sutil. Esta é tão real quanto a matéria densa, sua taxa vibratória é simplesmente mais rápida.”

Afirmam os estudiosos que as emoções vibram em frequência e comprimento de onda complementares aos das flores. As essências carregam a informação correspondente à vibração equilibrada que a pessoa necessita, despertando no indivíduo a memória do seu próprio

equilíbrio, “*suturando*” lesões em circuitos energéticos que vão sendo desbloqueados.

Segundo MORAES, em seu artigo baseado em Thomas Huhn, “*até os anos 50 tínhamo-nos estruturado nos conceitos atomísticos de Leocipo e Demócrito. Os conceitos biológicos eram embasados no velho conceito mecanicista (newtoniano) cartesiano-determinista, o que para a época era correto*” (1991, p.16-18). Houve, porém, uma radical avaliação e, por conseguinte, uma mudança. Surge então uma nova base de explicação dos fenômenos humanos e seu meio. Este novo modelo aproveitou o que era correto no padrão anterior e baseou-se na física quântica, que descreve qualquer sistema como vibracional, virtual, cooperativo, integrador e interdependente.

De acordo com CAPRA (1993), na física clássica (newtoniana) “*todos os eventos físicos são reduzidos ao movimento de pontos materiais no espaço, causado por sua atração mútua, pela força da gravidade. Desta forma, a totalidade do universo foi vista em movimento semelhante a uma máquina governada por leis imutáveis, como algo inteiramente causal e determinado*”. No entanto, há menos de cem anos, foi descoberta uma nova física que contestou o padrão anterior dizendo que aquele não possuía validade absoluta. No século XIX se iniciaram progressos dentro da física, tais com a descoberta de fenômenos elétricos e magnéticos (Michael Farady e James Clerk Maxwell) que substituíram o conceito de força pelo de campo de força.

“Ao invés de interpretar a interação entre uma carga positiva e uma negativa, simplesmente acharam mais apropriado afirmar que cada carga gera uma perturbação ou uma condição no espaço vizinho, de tal forma que a outra carga, quando se acha presente, sente uma força... O auge desta teoria, a eletrodinâmica, diz que a luz não passa de um campo eletromagnético de alternância rápida e que percorre o espaço em forma de ondas.”

Depois de Maxwell, cinquenta anos mais tarde, Einstein, em suas pesquisas com o éter, reconheceu com clareza que os campos eletromagnéticos eram entidades físicas, capazes de percorrer o espaço vazio e que não podiam ser explicadas mecanicamente. Em 1905, Einstein publicou um artigo revolucionário sobre a teoria espacial da relatividade e sob a nova maneira de conceber a radiação eletromagnética, que viria a se tornar característica da teoria quântica, a teoria dos fenômenos atômicos. Toda a teoria quântica foi desenvolvida vinte anos mais tarde, por um grupo de físicos, porém Einstein foi o pai da relatividade, onde o espaço não é tridimensional e o tempo não constitui uma entidade isolada; acham-se vinculados formando um *continuum* quadridimensional, o espaço-tempo. Compreende daí que a massa nada mais é do que energia e que mesmo um objeto em repouso possui energia armazenada em sua massa e a relação entre eles é a velocidade-luz.

A visão da física clássica (mecanicista) baseava-se em corpos sólidos movendo-se no espaço vazio. Essa noção permanece válida na região que foi denominada zona de dimensões médias, no campo de nossas experiências cotidianas. A física moderna força um pensar diferente

quando ultrapassa as dimensões médias, quando passa para algo inteiramente pequeno (átomo).

No início do século XX, vários fenômenos vinculados à estrutura dos átomos foram descobertos, como por exemplo o uso da radiação, emitida pelos átomos, no raio-X. O fenômeno da radioatividade forneceu uma prova definitiva da natureza composta, possuída pelos átomos, demonstrando que os átomos de substância radioativas não só emitem vários tipos de radiação como, igualmente, transformam-se em átomos de substâncias inteiramente diversas.

Um grupo de físicos, em 1920, conseguiu penetrar no espírito da teoria quântica e explicou que as unidades subatômicas da matéria são entidades extremamente abstratas e dotadas de um aspecto dual. Dependendo da forma pela qual são abordadas, aparecem às vezes como partículas, às vezes como ondas, e essa natureza dual é igualmente exibida pela luz, que pode assumir a forma de ondas eletromagnéticas ou de partículas. Essa contradição originou a formulação da teoria quântica pelos cientistas, quando Max Planck descobriu que a energia da radiação térmica não é emitida continuamente, mas aparece na forma de pacotes de energia. Einstein denominou esses pacotes de *quanta*, que deu a teoria o seu nome. Essas partículas (*quanta*) são especiais, desprovidas de massa e deslocam-se com a velocidade da luz.

Tem-se demonstrado que as partículas subatômicas não possuem significado enquanto entidades isoladas, na física atômica. Que todas essas incríveis propriedades dos átomos decorrem da natureza ondulatória de seus elétrons. O aspecto sólido da matéria é a consequência de um típico *efeito quântico* vinculado ao aspecto dual (onda-partícula) da matéria e essas características do mundo subatômicos não dispõem de analogias macroscópicas.

A teoria quântica revela assim uma unidade básica no universo. Mostra que o mundo não pode ser decomposto em entidades menores dotadas de existência independente. Na física moderna, o universo é experimentado como um todo dinâmico e inseparável, que sempre inclui o observador num sentido essencial. Ao entender a física quântica, compreende-se o significado do novo paradigma einsteiniano que vê os seres humanos como redes de complexos campos de energia em contato com os sistemas físico e celular.

Segundo MORAES (1991), aparece aí a nova biologia que descreve os seres vivos como sistemas bioenergéticos, dotados de capacidade analítica e de biofeedback, agindo sincrônica, harmônica e relativisticamente.

As descobertas dos receptores de membrana do DNA e sua ação geraram o entendimento de que todas as decisões em relação aos fenômenos biológicos se dão neste nível. Hoje, comprovadamente, existe

um turbilhão de eventos que ocorrem em nosso meio interno e interações de campos elétricos e magnéticos que determinam o surgimento de uma forma de energia vital que é para nós a energia psíquica. Esta é de natureza magnética ou bosônica (bóson, energia livre), conforme a física quântica. É diferente da energia neuronal, já que esta é mais “densa”. A energia psíquica, gerada a partir do DNA, induz à neuronal, padrões vibratórios e estes codificam e decodificam a informação recebida por efeito cascata, mandando suas mensagens aos sistemas auxiliares, endócrino e imunológico.

Estes sistemas por sua vez chegam até aos últimos sítios de ação na intimidade densa das estruturas que compõem os sistemas e órgãos biológicos, o corpo humano. Portanto existem dois tipos de campos energéticos: o biológico e o psíquico. Da interação destes dois campos dinâmicos e cooperativos temos a existência humana. Para evoluir, a existência humana necessita de um aperfeiçoamento de sua energia psíquica, consciencial e de seu auxiliar direto na execução de seus *insights*, a energia eletromagnética cerebral. Para os pensadores e cientistas holísticos, esta é a mais fantástica revolução, por isto a importância de nos inteirarmos dos mais recentes aportes informacionais.

A Terapia Floral poderá, como método, vir a constituir-se no grande elo de ligação entre a medicina alopata, psicossomática e a psicologia, substituindo o trato de doenças pelo de pessoas e para que se encare a doença como trilha que leva à saúde, com um significado

construtivo. Cita-se, para concluir, as palavras do poeta belga Maurice Maeterlink: *“As flores são um exemplo de transcendência do ser vegetal, vontade inquebrantável de vencer o destino que o prende à raiz e se elevar rumo ao sol”*.

2.2 Medicina Floral

Conforme POSADAS (1993), pode-se denominar Medicina Floral o sistema terapêutico descrito por Edward Bach, que utiliza as essências florais como medicamentos. Tem sido empregado desde sua criação até nossos dias na Inglaterra, Alemanha, França, Espanha, Austrália, Canadá, Estados Unidos, Argentina, Brasil, Colômbia e outros países do mundo, onde tem-se conservado e ampliado os trabalhos descritos e realizados por seu fundador, proporcionando que hoje existam mais de vinte sistemas de florais espalhados pelo mundo.

Este sistema terapêutico está incluído dentre as chamadas Medicinas Vibracionais, e é reconhecido e recomendado pela Organização Mundial da Saúde desde dezembro de 1991.

Segundo BLOME (1993), o reconhecimento da essência da enfermidade nos conduz a perguntarmos sobre sua autêntica causa. A força vital, cujo bloqueio provoca a enfermidade, pode ser considerada como informação genética, como fenômeno eletromagnético ou como uma

lei físico-química. Porém, também pode-se entendê-la como lei divina, princípio cósmico ou ideal superior. Pode-se estabelecer suas manifestações no corpo, no espírito, na psique e na consciência e, em conseqüência, seu impedimento como defeito físico, transtorno mental, degeneração emocional ou sem sentido.

Ainda segundo BLOME (1993), a maioria dos sistemas médicos consideram os sintomas físicos como autêntica enfermidade e se esforçam em eliminar com a maior rapidez e com todos os meios imagináveis as reações, inflamações, drenar os tumores. A medicina oficial, alopática, simplesmente os reprime e inviabiliza mediante operações, e também a medicina natural convencional se limita a repetir a eliminação de bloqueios ou toxinas apenas no plano celular físico. Os êxitos destas terapias orientadas somente para o corpo são muitas vezes impressionantes, porém nos deixam cegos ante ao fato de que a autêntica enfermidade continua na psique.

Segundo o autor, o procedimento de Bach, ao contrário, se aplica a um plano superior. Pretende dar aos seres humanos a capacidade de desenvolver melhor suas primitivas propriedades positivas e saudáveis. Os seus medicamentos levam em si a força harmonizadora de determinadas flores que – de maneira similar à música – abordam o ser humano ao nível espiritual. Fortalecem e estimulam as autênticas forças valiosas e levam todo o organismo a um estado de relaxamento interno e de bem-estar que constitui o requisito prévio para um funcionamento

corporal são. Atua “*de cima abaixo*”, desde a área intelectual-espiritual até cada uma das células individuais do corpo.

2.3 A pesquisa dos florais

O objetivo desta pesquisa é traçar um mapa, baseado no que foi identificado como palavras-chave para tratar a Artrite – o tema –, utilizando os sistemas desenvolvidos dentro do programa deste Curso de Pós-Graduação, a saber: Alaska, Austrália/Bush, Inglaterra/Bach, Califórnia, Deserto do Arizona e Minas. Salienta-se que a prescrição da fórmula para cada portador de Artrite só será possível a partir da interação com o seu Terapeuta Floral, que estará em condições de apreciar o caso particular daquele ser humano, visto ter a bagagem e compreensão necessárias para avaliar quais as essências que são convenientes em cada momento, bem como acompanhá-lo na evolução do processo.

Partindo de uma visão didática, os temas e as essências florais serão apresentados por ordem alfabética. Usou-se uma abreviatura, com a finalidade de facilitar a identificação de cada essência com o referido sistema floral, a saber:

A – Alaskan Flower Essences Project

B – Australian Bush Flower Essences

C – Flower Essences Services, California

D – Desert Alchemy

I – Bach Flower Essences, Inglaterra

M – Florais de Minas.

Algumas flores apresentam cores diferentes quando são masculinas e femininas. Nesse caso, foi utilizada a abreviatura “m.” para masculino e “f.” para feminino.

2.3.1 Tema: Agressividade

- ◇ Blue Elf Viola/A (*Viola sp.*, púrpura-laranja) – para a agressividade represada.
- ◇ Calendula/C (*Calendula officinalis*, laranja) – quando ocorre o uso de palavras cortantes ou bruscas; propensão a discussões.
- ◇ Calendula Silvestre/M (*Calendula arvensis*, amarela) – a agressividade se expressa verbal, emocional e fisicamente.
- ◇ Camelli/M (*Camelia japonica*, branca) – para a ausência de amor, expressa na forma de agressividade.
- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandulifera*, rosa/lilás) – tendência a ser impaciente, autoritário e mandão.
- ◇ Larkspur/C (*Delphinium nuttallianum*, azul-violeta) – liderança positiva; equilibra uma tendência ao auto-engrandecimento.
- ◇ Mountain Pride/C (*Pestemon newberryi*, magenta) – energia positiva e auto-afirmação diante das forças adversárias; qualidades do guerreiro.
- ◇ Nicotiana/C (*Nicotiana alata*, branca) – valentia física ou “macheza”; quando a pessoa entorpece a vida emocional para parecer forte.
- ◇ Oregon Grape/C (*Berberis aquifolium*, amarela) – para quem vai de encontro aos outros com hostilidade; espera agressões vinda dos outros.

- ◇ Orellana/M (*Bixa orellana*, rósea/centro amarelo) – quando a pessoa libera as emoções através da agressividade.
- ◇ Poison Oak/C (*Toxicodendron diversiloba*, branco-esverdeada) – tendência a ser agressivo para manter distância dos outros e assim não lidar com a sensibilidade.
- ◇ Sambucus/M (*Sambucus australis*, branca) – para a agressividade verbal e física.
- ◇ Snapdragon/C (*Antirrhinum majus*, amarela) – agressividade no uso da palavra falada; violência verbal; extravasa a raiva pela palavra.
- ◇ Sunflower/C (*Helianthus annuus*, amarela) – equilíbrio da qualidade masculina da agressividade pelo contato com o Eu Superior; contrabalança o egoísmo excessivo.
- ◇ Thumbergia/M (*Thumbergia alata*, laranja) – usa a agressividade para impor sua vontade, inclusive na sexualidade (formas de sadismo e masoquismo).
- ◇ Tiger Lily/C (*Lilium humboldtii*, laranja/manchas marrom) – tendência a uma firmeza excessiva, a uma grande competitividade, a uma masculinidade excessiva; promove um equilíbrio feminino.
- ◇ Trillium/C (*Trillium chloropetalum*, roxa) – para superar a ganância ou sede de poder.

- ◇ Trumpet Vine/C (*Campsis tagliabuana*, vermelha-laranja) – para uma assertividade saudável, principalmente ao falar.
- ◇ Vine/I (*Vitis vinifera*, verde) – tendência a impor a vontade, necessidade de controle.

2.3.2 Tema: Amargura (mágoa, pesar, ressentimento)

- ◇ Aloe/D (*Aloe saponaria*, rosa camarão) – auxilia permitindo que antigas mágoas venham à tona e sejam sentidas, sem autojulgamento e sem julgar a situação.
- ◇ Arroyo Willow/D (*Salix lasiolepis*, verde/amarela) – trabalha os sentimentos de amargura e ressentimento por si mesmo, pelos outros, pelo que a vida causou ou por Deus.
- ◇ Baby Blue Eyes/C (*Nemophila menziesii*, azul-clara) – quando a mágoa, o pesar e o ressentimento estão associados ao abandono paterno, físico ou emocional; quando existem sentimentos cínicos e desligados que impedem a pessoa de perceber a bondade dos outros.
- ◇ Borage/C (*Borago officinalis*, azul) – coragem que eleva e renova o coração; bálsamo para o sentimento de pesar.

- ◇ Borrachine/M (*Borago officinalis*, azul) – quando a pessoa sente muito pesar, tristeza e outras adversidades, o coração fica contraído e pesado, dando a sensação de aperto no coração. É um excelente bálsamo e tonificante.
- ◇ Bougainvillea/D (*Bougainvillea*, branca) – auxilia a tranquilizar o sentimento de pesar e tristeza, ajudando a sentir a tristeza sem sofrimento.
- ◇ Camelli/M (*Camelia japonica*, branca) – para os sentimentos de amargura, raiva, agressividade, mágoas profundas, trazendo amor altruísta e incondicional.
- ◇ Chicorium/M (*Chicorium intybus*, azul) – para as pessoas que se sentem magoadas porque acham que não merecem o que está acontecendo.
- ◇ Compass Barrel Cactus/D (*Ferocactus acanthodes*, amarela) – para a pessoa que se prende ao ressentimento, reluta em atravessar e superar um estado emocional.
- ◇ Dagger Hakea/B (*Hakea teretifolia*, branca/creme) – para o ressentimento dissimulado, quando o sentimento é tão intenso que a pessoa se sente oprimida e, por isso, guarda seu ressentimento trancado dentro de si mesma; muitas vezes parece ser muito suave, porém atrás dessa fachada existe muita raiva.

- ◇ Dandelion/C (*Taraxacum officinale*, amarela) – quando a mágoa, o ressentimento e o pesar deixam o corpo contraído, gerando dores musculares.
- ◇ Dianthus/M (*Dianthus caryophyllus*, branca/roxa/rósea/vermelha) – quando o pesar e a tristeza são ocultos e disfarçados por altivez.
- ◇ Embracing Humanness Formula/D (combinação das essências florais Cota, Oregano, Wild Grapevine) – encoraja a plena participação ao assumir a humanidade, aceitando todas as emoções características do ser humano, como forma de expressão da totalidade; alcançar a sabedoria e compreensão através dos cinco sentidos.
- ◇ Emotional Awareness Formula/D (combinação das essências florais Buffalo Gourd, Foothills Paloverde) – para sentir os sentimentos sem julgamento e necessidade de controlá-los com a mente, sem bloqueá-los ou escapar deles.
- ◇ Hackberry/D (*Celtis reticulata*, branca) – permite sentir a dor, principalmente a dor proveniente de sofrimentos mal resolvidos.
- ◇ Mountain Wormwood/A (*Artemisia tilesii*, amarela-verde) – ajuda a eliminar os “vermes da amargura” que corroem a paz de espírito; purifica a consciência desses ressentimentos passados.
- ◇ Rosa Canina/M (*Rosa canina*, rosa) – para quando a mágoa congela o coração.

- ◇ Scarlet Monkeyflower/C (*Mimulus cardinalis*, vermelha) – para pessoas que sentem medo de expressar emoções intensas, como o medo, a raiva e o ressentimento, reprimem estes sentimentos para explodirem exageradamente com um ataque de fúria por algo pequeno, o que confirma que é melhor não esconder o que há em nosso interior.
- ◇ Senita/D (*Lophocereus schottii*, rosa) – para a pessoa que se apega a antigas e dolorosas mágoas e feridas emocionais; amargura a respeito de eventos passados; mantém velhas perspectivas que conservam vivas as mágoas não resolvidas.
- ◇ Sturt Desert Pea/B (*Clianthus formosus*, vermelha) – resolve as mais profundas dores e mágoas, especialmente nas pessoas que guardam as suas tristezas dentro de si e raramente choram.
- ◇ Willow/I (*Salix vitellina*, verde) – para a pessoa ressentida, inflexível ou amargurada; acha que a vida é injusta ou sente-se vítima.
- ◇ Wolfberry/D (*Lycium pallidum*, verde) – quando a pessoa sente profunda tristeza relacionada ao passado, agarra-se ao pesar ou nega-o.
- ◇ Yerba Santa/C (*Eriodictyon californicum*, violeta) – para a constrição de sentimentos, particularmente no peito; pesar e melancolia interiorizados, emoções profundamente reprimidas.
- ◇ Zinnia/M (*Zinnia elegans*, vermelha) – para a pessoa ressentida, amargurada, que culpa a todos pela própria adversidade.

2.3.3 Tema: Autoconfiança/Auto-estima

- ◇ Alpine Azalea/A (*Loiseleuria procumbens*, cor-de-rosa) – traz um nível incondicional de autocompreensão, autocompaixão e auto-aceitação.
- ◇ Buttercup/C (*Ranunculus occidentalis*, amarela) – para a pessoa reconhecer o próprio e verdadeiro valor.
- ◇ Cerato/I (*Ceratostigma willmottiana*, azul) – força para seguir a própria orientação interior; confiar no próprio saber interior, em vez de depender do conselho dos outros.
- ◇ Cloudberry/A (*Rubus chamaemorus*, branca) – substitui a baixa auto-estima pela percepção consciente do valor interior, abrindo a verdadeira fonte do Ser e refletindo isso para que os outros possam ver; ajuda a reconhecer a luz de profunda pureza dentro de si próprio.
- ◇ Cosmos/C (*Cosmos bipinnatus*, vermelho-roxa/amarela) – para quem é incapaz de, diante dos outros, expressar pensamentos complexos ou verbalizar os aspectos mais profundos de si com coerência e clareza.
- ◇ Elm/I (*Ulmus procera*, marrom-avermelhado) – para a pessoa saber que é capaz de cumprir suas obrigações sem ansiedade.

- ◇ Emília/M (*Plumbago capensis*, azul-pálido/violáceas) – trabalha a coordenação e a integração da personalidade, mediante o despertar da voz interna e da convicção pessoal.
- ◇ Evening Primrose/C (*Oenothera hookeri*, amarela) – para quem se sente não amado e não desejado devido à experiência de trauma, abuso ou rejeição na primeira infância.
- ◇ Fairy Lantern/C (*Calochortus albus*, branca) – avançar para o próximo estágio da vida, deixando de apegar-se ao passado; capacidade de aceitar as responsabilidades da vida.
- ◇ Five Corners/B (*Styphelia triflora*, rosa) – trabalha com as lições universais de auto-estima e auto-aceitação, aumentando o amor próprio e a vitalidade da pessoa.
- ◇ Garlic/C (*Allium sativum*, violeta) – para superar medos e inseguranças que drenam e enfraquecem; maior resistência e vigor geral.
- ◇ Golden Yarrow/C (*Achillea filipendulina*, amarela) – autoconfiança de poder desempenhar um papel, apesar da ansiedade e hipersensibilidade.
- ◇ Goldenrod/C (*Solidago californica*, amarela) – para a pessoa sentir a própria força e individualidade, especialmente quando há forte pressão das convenções sociais.

- ◇ Inmortal/D (*Asclepias capricornu*, verde/púrpura/branca) – conhecimento pleno da beleza interior para poder responder à vida a partir de um centro de equilíbrio profundo e autoconfiante.
- ◇ Larch/I (*Larix decidua*, vermelha f./amarela m.) – quando a pessoa espera falhar pela falta de confiança em si mesmo; complexos de inferioridade; traz segurança na própria capacidade e na força interior.
- ◇ Lavandula/M (*Lavandula officinalis*, azul-violeta) – para a pessoa que tem sentimentos de inferioridade, falta de confiança nas suas capacidades.
- ◇ Mimosa/M (*Mimosa pudica*, rósea) – restaura a confiança na pessoa que tem medo do fracasso, da repreensão, que é acanhada, tímida, trazendo segurança.
- ◇ Mimulus/I (*Mimulus guttatus*, amarela, pintas vermelhas) – autoconfiança para enfrentar os desafios e medos do cotidiano; para aqueles que têm uma personalidade fóbica.
- ◇ Mountain Pride/C (*Penstemon newberryi*, magenta) – confiança no próprio poder para confrontar ou desafiar a adversidade.
- ◇ Owing the Level/D (combinação das essências florais Hedgehog Cactus, Rainbow Cactus, Star Leaf) – a expressão dos próprios talentos e dádivas e a verdadeira integração da maestria pessoal é o princípio universal que esta fórmula favorece.

- ◇ Penstemon/C (*Penstemon davidsonii*, azul-violeta) – força diante da adversidade ou infortúnio; para a pessoa saber que é capaz de suportar e permanecer firme.
- ◇ Pretty Face/C (*Triteleia ixioides*, amarela, listras marrons) – segurança na própria beleza interior, especialmente quando atormentado por preocupações com a aparência pessoal; capacidade de manifestar a beleza interior que vem da alma.
- ◇ Purple Monkeyflower/C (*Mimulus kelloggii*, roxa) – seguir a própria orientação espiritual, especialmente quando o medo ou a repressão podem ter impedido a pessoa de perceber seu sentido interior da verdade espiritual.
- ◇ Sagebrush/C (*Artemisia tridentata*, amarela) – desfazer-se de partes do Eu que já não estão adequadas ao verdadeiro destino.
- ◇ Saint John's Wort/C (*Hypericum perforatum*, amarela) – enfrentar o mundo com a força e a proteção da própria luz interior.
- ◇ Scleranthus/I (*Scleranthus annuus*, verde) – segurança na tomada de decisões, especialmente quando existe uma tendência a vacilar.
- ◇ Self-Heal/C (*Prunella vulgaris*, violeta) – confiar nas próprias capacidades de autocura, especialmente quando há uma tendência a procurar várias formas exteriores de cura.

- ◇ Sunflower/C (*Helianthus annuus*, amarela) – expressão radiante e solar da individualidade; ego positivo e autoconfiante.
- ◇ Tamarack/A (*Larix laricina*, vermelha m. e marrom avermelhada f.) – sua vibração amplia a percepção de quem a pessoa é e fortalece o conhecimento do verdadeiro Eu, da sua capacidade e daquilo que pode realizar, o que fortalece a auto-estima.
- ◇ Trumpet Vine/C (*Campsis tagliabuana*, vermelho-laranja) – autoconfiança ao falar; capacidade de projetar-se; maior vitalidade.
- ◇ White Desert Primrose/D (*Oenothera deltoides*, branca) – ajuda a confiar, valorizar e acreditar em si mesmo.

2.3.4 Tema: Controle

- ◇ Bog Rosemary/A (*Andromeda polifolia*, cor-de-rosa) – proporciona que abra mão do controle, entregue, aceite o fluxo da vida.
- ◇ Chicorium/M (*Chicorium intybus*, azul) – para os que gostam de manter as pessoas à sua volta, ao próprio alcance, para assim melhor controlá-los e corrigi-los, principalmente no que se refere a sentimentos; cobram retorno do afeto e interferem nos que lhe são próximos.
- ◇ Vine/I (*Vitis vinifera*, verde) – usa sua vontade e autoridade para controlar e ter poder sobre os outros.
- ◇ Isopogon/B (*Isopogon anethifolius*, amarela) – para aqueles que têm necessidade de controlar e dominar os outros; querem estar sempre no comando.
- ◇ Jacob's Ladder/A (*Polemonium pulcherrimum*, azul-amarela) – está diretamente ligado ao controle mental e o hábito de tentar manipular os eventos da vida a fim de satisfazer os próprios desejos.
- ◇ Prickly Pear Cactus/D (*Opuntia phaeacantha*, var. *discata*, amarela) – forçar para fazer as coisas acontecerem; querer controlar o ritmo dos eventos e das situações.
- ◇ Purple Mat/D (*Nama hispidum*, púrpura) – para quem usa subterfúgios ou estratégias manipuladoras a fim de satisfazer as próprias

necessidades ou alcançar objetivos, por medo da rejeição ou desaprovação caso os motivos sejam abertamente desvendados.

- ◇ Strawberry Cactus/D (*Echinocereus pectinatus*, rosa vistoso) – ser excessivamente controlado pela cabeça; uma sensação subjacente de esperar que as coisas saiam errado; pessoa controladora.
- ◇ Vine/I (*Vitis vinifera*, verde) – compulsão por controle.
- ◇ Wind and Storm/D (combinação das essências florais Bouvardia, Sow Thistle, Fishhook Cactus) – fluir com as situações ao invés de exigir controle sobre elas.

2.3.5 Tema: Crenças

- ◇ Ancestral Patterns/D (combinação das essências florais Black Locust, Desert Marigold, Hedgehog Cactus) – facilita a consciência do modelo e condicionamento específico de seus ancestrais, para transmutar esta energia à sua expressão mais alta, liberando-a ou integrando-a apropriadamente.
- ◇ Boab/B (*Adansonia gregorii*, branca) – a essência limpa os padrões dos ancestrais – padrões negativos que são passados de geração a geração; limpa a tendência de repetir os mesmos padrões vida após

vida, liberando ações negativas passadas, padrões negativos de pensamentos e liberando emoções profundamente guardadas.

- ◇ Blueberry Pollen/A (*Vaccinium uliginosum*, rosa) – ajuda a identificar, penetrar, romper e liberar as convicções profundamente arraigadas de que a pessoa não é digna de receber tudo de que necessita para poder viver a plena potencialidade de sua vida.
- ◇ Crown of Thorns/D (*Koeberlinia spinosa*, branca) – trabalha a crença de que tudo que vale a pena é difícil de ser alcançado, que é necessário sofrer ou pagar um alto preço para ganhar amor, beleza ou prosperidade.
- ◇ Harebell/A (*Campanula lasiocarpa*, azul-profundo) – ajuda a redefinir a crença sobre o recebimento do amor, a fim de poder perceber, sentir e expressar mais claramente o amor que está disponível para a pessoa. Ajuda, em especial, a ver de maneira mais clara aquelas áreas onde a pessoa está controlando a aceitação do amor ou oferecendo resistência.
- ◇ Joshua Tree/C (*Yucca brevifolia*) – trabalha laços de sangue, ajudando a curar nossa “árvore genealógica”; trabalha o processo de continuidade que é diferente do processo de repetir padrões familiares; como a pessoa pode dar continuidade à herança ancestral dos bisavós, avós e pais, sem com isto repetir erros neuróticos.

- ◇ Magnolia/C (*Magnolia grandiflora*, branca) – trabalha crenças profundamente enraizadas de que se tem um destino dramático, difícil; quando a pessoa faz da vida um dramalhão, é muito dramática.
- ◇ Tarbush/D (*Flourensia cernua*, amarela) – crenças profundamente arraigas, conscientes ou não, que estão limitando o crescimento da pessoa; crença de que “é assim que as coisas são e assim elas serão”.

2.3.6 Tema: Crítica

- ◇ Beech/I (*Fagus sylvatica*, vermelha) – para quem critica as falhas alheias; atitude julgadora.
- ◇ Crab Apple/I (*Malus sylvestris*, branca com matizes rosas) – pessoa autocrítica.
- ◇ Filaree/C (*Erodium cicutarium*, violeta) – para pessoa difícil de contentar, detalhista, implicante, que tem obsessão por problemas insignificantes.
- ◇ Foothills Paloverde/D (*Cercidium microphyllum*, amarela) – critica a si mesmo e aos outros.
- ◇ Mirabilis/M (*Mirabilis jalapa*, rósea/amarela/branca) – personalidade intolerante e crítica com os outros, julga cada palavra, sentimento ou ato, podendo expressar ou não a condenação que fazem; irritam-se com os outros e tendem a culpar sempre os outros pelas suas falhas.

- ◇ Oregon Grape/D (*Mahonia wilcoxii*, amarela) – nunca está satisfeita com o próprio desempenho, está sempre se julgando, criticando.
- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – autocrítica que inclui reprovar e culpar a si mesmo.
- ◇ Pinus/M (*Pinus elliotii*, amarela-esverdeada) – autocrítica excessiva, sempre acredita que poderia ser melhor, não se aprova e se culpa.
- ◇ Rock Water/I (água de nascente exposta à luz do Sol) – para quem é extremamente duro consigo mesmo, com padrões demasiado severos.
- ◇ Saguaro/C (*Carnegiea giganteus*, branca, centro amarelo) – quando a pessoa critica excessivamente as figuras de autoridade devido a um espírito de rebeldia.
- ◇ Snapdragon/C (*Antirrhinum majus*, amarela) – crítica e abuso verbais, agressividade mal direcionada.
- ◇ Sphagnum Moss/A (*Sphagnum* sp., vermelho-verde) – capacidade de transformar em amor e aceitação incondicionais os julgamentos e críticas inadequados.
- ◇ Yellow Cowslip Orchid/B (*Caladenia flava*, amarela com listras vermelhas) – detalhista, burocrática, crítica, intolerante e cética.

2.3.7 Tema: Culpa

- ◇ Aristolóquia/M (*Aristolochia brasiliensis*, roxa-purpúrea ou purpúrea-acastanhada) – culpa de origem religiosa com tema sexual.
- ◇ Deerbrush/C (*Ceanothus integerrimus*, branca) – motivações ambíguas; falta de clareza de intenções; para purificar e integrar os sentimentos mais profundos do coração.
- ◇ Elm/I (*Ulmus procera*, marrom-avermelhada) – sentimentos de culpa e angústia quando a pessoa não consegue estar à altura das expectativas; desenvolver uma avaliação mais honesta das próprias capacidades.
- ◇ Golden Ear Drops/C (*Dicentra chrysantha*, amarela) – sentimentos de culpa reprimidos, associados às experiências da primeira infância.
- ◇ Hyssop/C (*Hyssopus officinalis*, azul) – confronto a causa básica da culpa, sem suprimi-la; trabalha com a purgação da culpa arraigada, arquetípica; decompõe a culpa na raiva de si mesmo, tristeza, medo do castigo e vergonha, para trabalhá-la.
- ◇ Mirabilis/M (*Mirabilis jalapa*, rósea/amarela/branca) – culpa os outros.
- ◇ Mullein/C (*Verbascum thapsus*, amarela) – ouvir a voz da consciência; desenvolver o senso moral do certo e do errado.
- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – auto-reprovação, quando a pessoa é dura consigo mesma, assumindo uma culpa desproporcional às circunstâncias reais.

- ◇ Pinus/M (*Pinus elliotii*, amarela-esverdeada) – tristeza e sentimentos de culpa.
- ◇ Pink Yarrow/C (*Achillea millefolium*, rosa-roxa) – culpa indevida; fusão emocional com os outros que resulta em deslocados sentimentos de culpa.
- ◇ Red Root/D (*Ceanothus greggii*, branca) – sentindo-se culpado por se poupar de sofrimentos enquanto os outros sofrem.
- ◇ Sturt Desert Rose/B (*Gossypium sturtianum*, malva com centro carmim escuro) – quando a culpa está sob a forma de arrependimento de atos passados ou falta de ação; culpa quando as coisas saem errado para os outros.
- ◇ Thistle/D (*Cirsium arizonicum*, rosa-magenta) – sentindo-se culpado quando se recolhe para cuidar de si mesmo.
- ◇ Zinnia/M (*Zinnia elegans*, vermelha) – pessoa mal humorada, ingrata, ressentida, amargurada e negativa, que culpa a todos pela própria adversidade.

2.3.8 Tema: Direção de Vida

- ◇ Baby Blue Eyes/C (*Nemophila menziesii*, azul-clara) – para quem se sente bloqueado, tomado por cinismo e amargura, incapaz de confiar no desdobrar dos acontecimentos da vida.
- ◇ Blackberry/C (*Rubus ursinus*, branca-rosa) – manifestar as intenções sob a forma de ações corretas; capacidade de alcançar os objetivos.
- ◇ Buttercup/C (*Ranunculus occidentalis*, amarela) – para a pessoa sentir o valor de sua vocação e trabalho na vida, mesmo que estes não sejam glamourosos ou considerados importantes pela sociedade.
- ◇ California Wild Rose/C (*Rosa californica*, rosa) – aceitar e responder aos desafios da vida, de modo a poder dar seguimento ao próprio destino.
- ◇ Cattail Pollen/A (*Typha latifolia*, verde-dourada m./marrom f.) – ajuda a estabelecer uma clara conexão com a verdade do destino individual.
- ◇ Chiming Bells/A (*Mertensia paniculata*, azul-púrpura) – tonifica e eleva o coração, ajudando a reconectar com a verdadeira direção de vida.
- ◇ Chrysanthemum/C (*Chrysanthemum morifolium*, vermelha-marrom) – percepção consciente da própria mortalidade; capacidade de se desviar rumo ao verdadeiro propósito e direção da vida espiritual.
- ◇ Connecting with Purpose/D (combinação das essências florais Nasturtium, Ratany) – facilita a conexão com os próprios objetivos, com

sua definição e manutenção; ajuda a integrar o propósito de vida no cotidiano.

- ◇ Cow Parsnip/A (*Heracleum lanatum*, branca) – para aqueles que se sentem impotentes para direcionar as suas vidas.
- ◇ Fairy Lantern/C (*Calochortus albus*, branca) – resolver e liberar o passado; para facilitar o processo de maturação quando a pessoa está estagnada em alguma fase de seu desenvolvimento.
- ◇ Gentian/I (*Gentiana amarella*, roxa) – para quem facilmente se desencoraja ou fica pessimista quanto à sua direção na vida; desenvolve confiança e perseverança.
- ◇ Ladie's Tresses/A (*Spiranthes romanzoffiana*, branca esverdeada) – alinha o ser físico com o propósito espiritual maior.
- ◇ Lady's Slipper/C (*Cypripedium reginae*, rosa e branca; *Cypripedium parviflorum*, amarela) – integrar o propósito espiritual ao trabalho cotidiano; enraizar e focalizar o destino espiritual.
- ◇ Larch/I (*Larix decidua*, vermelha f./amarela m.) – autoconfiança para seguir a própria inspiração criativa e o destino na vida, especialmente quando a pessoa está atormentada por dúvidas em relação a si mesma.
- ◇ Millefolium/M (*Achillea millefolium*, branca/rosada) – ajuda a alma a garantir o destino que lhe foi traçado, a cumprir seus desígnios mais

profundos, sem permitir a interferência indevida de elementos estranhos à individualidade.

- ◇ One-Sided Wintergreen/A (*Pyrola secunda*, verde-clara) – cria fronteiras energéticas que estão em alinhamento com o propósito de vida.
- ◇ Origanum/M (*Origanum majorana*, branca-avermelhada) – despertar o fio integrador de um ideal que traga sentido profundo à vida, trabalhando os conceitos da alma de motivação interna e propósito.
- ◇ Paper Birch/A (*Betula papyrifera*, verde) – ajuda a entrar em alinhamento com o verdadeiro propósito de vida.
- ◇ Pencil Cholla Cactus/D (*Cylindropuntia arbuscula*, amarela) – focaliza e dá clareza à direção de vida.
- ◇ Pomegranate/C (*Punica granatum*, vermelha) – para as mulheres que vivem o conflito entre objetivos familiares e profissionais.
- ◇ Sage/C (*Salvia officinalis*, violeta) – especialmente para os estágios avançados da biografia: capacidade de absorver a experiência de vida e compartilhar a sabedoria da alma.
- ◇ Scleranthus/I (*Scleranthus annuus*, verde) – vacilação entre duas opções; quando o destino na vida está paralisado pela indecisão.
- ◇ Shooting Star/A (*Dodecatheon frigidum*, magenta) – traz clareza e compreensão do nosso compromisso de vida no planeta.

- ◇ Shooting Star/C (*Dodecatheon hendersonii*, violeta/rosa) – para as pessoas que não se sentem parte da humanidade; salientar o compromisso com o propósito de vida na Terra.
- ◇ Silver Princess/B (*Eucalyptus caesia*, vermelha) – para a pessoa que não está segura sobre seus planos e propósito de vida.
- ◇ Spanish Bayonet Yucca/D (*Yucca arizonica*, branca) – indecisão a respeito do próprio caminho de vida.
- ◇ Sweet Pea/C (*Lathyrus latifolius*, vermelha-roxa) – para o incessante andarilho ou viajante que é incapaz de assumir compromissos; não se sentindo em casa em nenhuma comunidade ou lugar da Terra.
- ◇ Walnut/I (*Juglans regia*, verde) – para a pessoa encontrar a própria direção, livre das influências dos outros, especialmente familiares e amigos.
- ◇ Wedding Bush/B (*Ricinocarpus pinifollius*, branca) – para a pessoa que tem dificuldade de assumir compromisso e dedicar-se ao seu propósito de vida.
- ◇ Wild Oat/I (*Bromus ramosus*, verde) – confusão quanto à vocação e destino na vida; para quem tenta muitos tipos de trabalho, mas nenhum o satisfaz; encontrar uma expressão exterior do propósito interior.

2.3.9 Tema: Estresse

- ◇ Agave/M (*Agave americana*, amarelada) – tônico floral a ser utilizado em todas as situações de esgotamento físico e psíquico decorrente do excesso de esforço.
- ◇ Aloe Vera/C (*Aloe vera*, amarela) – excesso de trabalho, cansaço; uso inadequado das energias ígneas criadoras.
- ◇ Banksia Robur/B (*Banksia robur*, amarela) – baixo nível de energia, desânimo, cansaço, frustração.
- ◇ Basilicum/M (*Ocimum basilicum*, branca) – excesso de trabalho ou muita exigência mental.
- ◇ Black-Eyed Susan/B (*Tetradlea ericifolia*, malva rosada) – movimentação incessante, contínuo gasto de energia, alta adrenalina; ajuda a diminuir o ritmo, voltar-se para dentro de si e encontrar o seu centro de silêncio.
- ◇ Bipinatus/M (*Cosmos bipinatus*, ígnea) – medo do estresse.
- ◇ Chamomile/C (*Matricaria recutita*, centro amarelo) – acalmar e tranquilizar; especialmente após o choro ou outras emoções intensas.
- ◇ Cherry Plum/I (*Prunus cerasifera*, branca) – medo de que o estresse extremo provoque colapso e perda do autocontrole.

- ◇ Crowea/B (*Crowea saligna*, magenta) – preocupação excessiva com tudo.
- ◇ Damiana/D (*Turnera diffusa*, amarela) – estresse causado por demasiada focalização com a mente.
- ◇ Dandelion/A (*Taraxacum officinale*, amarela) – soltar o estresse emocional guardado no tecido muscular.
- ◇ Desert Christmas Cholla Cactus/D (*Cylindropuntia leptocaulis*, amarela/branco-esverdeada) – assume encargos dos outros, sem limites.
- ◇ Dill/C (*Anethum graveolens*, amarela) – para quem se sente sobrecarregado por impressões; pelo excesso de estímulos, como acontece em viagens; remédio útil quando a pessoa dá início a um grande projeto.
- ◇ Elm/I (*Ulmus procera*, marrom-avermelhado) – sentimento de estar sobrecarregado pelo excesso de responsabilidade; absorvendo demais.
- ◇ Fairy Duster/D (*Calliandra eriophylla*, rosa) – excitabilidade nervosa e hipersensibilidade; agitação nervosa; reação exagerada aos estímulos, especialmente no nível mental.
- ◇ Five Flower Remedy/I (combinação das essências florais Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem) – para trazer

equilíbrio após um estresse extremo; remédio especial para as situações temporárias ou como um primeiro passo no tratamento.

- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandulifera*, rosa/lilás) – impaciência, frustração, tendência a ir muito depressa.
- ◇ Indian Pink/C (*Silene californica*, vermelha) – para permanecer calmo e centrado em meio a uma intensa atividade.
- ◇ Labrador Tea/A (*Ledum palustre*, branca) – alivia o estresse causado pela experiência dos extremos.
- ◇ Lavender/C (*Lavandula officinalis*, violeta) – traz sedação para o esgotamento nervoso; acalma e tranqüiliza.
- ◇ Lemon/C (*Citrus limon*, branca/rosa profunda) – liberação generalizada do estresse.
- ◇ Macrocarpa/B (*Eucalyptus macrocarpa*, vermelha escura) – quando a pessoa está exausta, esgotada, cansada, em momentos de grande estresse físico, traz energia e vitalidade.
- ◇ Pink Yarrow/C (*Achillea millefolium*, rosa-roxa) – para quem capta a negatividade emocional e psíquica dos outros; propriedades da “esponja” psíquica, que levam à sobrecarga nervosa.
- ◇ Rosemary/C (*Rosmarinus officinalis*, violeta-azul) – sensação de frio e exaustão durante o estresse.

- ◇ Sempervivum/M (*Helichrysum bracteatum*, branca / amarela / dourada / roxa / rósea / multicolorida) – para esgotamento físico e psíquico, quando o esgotamento é muito aparente, tornando a pessoa inapta ao mínimo trabalho ou esforço.
- ◇ Star of Bethlehem/I (*Ornithogalum umbellatum*, branca) – aliviar o trauma após uma grave situação de estresse.
- ◇ Tabebuia/M (*Tabebuia chrysotricha*, amarela) – quando a pessoa precisa concentrar e potencializar todos os seus recursos internos para obter a recuperação; é uma essência vitalizadora e concentradora de energia curativa.
- ◇ Vervain/I (*Verbena officinalis*, rosa/lilás) – entusiasmo e extremismo demasiado que pode levar ao colapso nervoso ou exaustão.
- ◇ Woven Spine Pineapple Cactus/D (*Neolloydia intertexta*, branco rosado) – sentir-se excessivamente sobrecarregado, com um profundo cansaço interior, com todos os “devo fazer” da vida; vontade de desistir; sentir que “para mim chega, não posso mais continuar”.
- ◇ Waratah/B (*Telopea speciosissima*, vermelha) – desespero, tensão extrema, desesperança, incapacidade de reagir às crises.
- ◇ Whitethorn/D (*Acacia vernicosa*, amarela) – acalma o excesso de adrenalina, traz o pensamento para novas direções.

- ◇ Yarrow/C (*Achillea millefolium*, branca) – estresse devido a intenções e pensamentos negativos dos outros.
- ◇ Yarrow Special Formula/C (combinação das essências florais Yarrow, Arnica, Echinacea) – reações alérgicas ou hipersensíveis ao ambiente, estresse devido a uma exposição freqüente a terminais de computadores, radiação de baixo nível ou campos eletromagnéticos.

2.3.10 Tema: Flexibilidade Mental

- ◇ Lamb's Quarters/A (*Chenopodium album*, verde) – quando o racional é excessivamente enfatizado, limitando o indivíduo a uma única maneira de pensar, ajuda a mente a conectar-se com fontes suplementares de informação, trazendo uma perspectiva mental mais flexível e mais centrada no coração.
- ◇ Nasturtium/C (*Tropaeolum majus*, alaranjada/vermelha) – traz abertura mental, flexibilidade.
- ◇ Wild Rhubarb/A (*Polygonum alaskanum*, verde-amarela) – promove a flexibilidade mental, aclarando e expandindo o caminho de comunicação entre o coração e a mente.

2.3.11 Tema: Frustração

- ◇ Ambrosia/M (*Chenopodium ambrosioides*, esverdeada) – em questões financeiras, onde teme o fracasso.
- ◇ Banksia Robur/B (*Banksia robur*, amarela) – para situações que envolvem frustração de origem temporária, em pessoas que normalmente são dinâmicas, com abundante energia e entusiasmo, mas que por alguma razão estão se sentindo muito abatidas ou arrasadas.
- ◇ Basilicum/M (*Ocimum basilicum*, branca) – com o próprio desempenho sexual.
- ◇ Blackberry/C (*Rubus ursinus*, branca-rosa) – por incapacidade de concretizar as intenções em ações; frustração da vontade.
- ◇ Blue Elf Viola/A (*Viola* sp., púrpura-laranja) – traz a compreensão das raivas e frustrações.
- ◇ Gentian/I (*Gentiana amarela*, roxa) – desapontamento e frustração por causa de contratempos ou demoras.
- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandulifera*, rosa/lilás) – frustração com a lentidão dos outros e da vida.
- ◇ Indian Paintbrush/C (*Castilleja miniata*, vermelha) – dificuldade em transmitir vitalidade à expressão criativa.

- ◇ Iris/C (*Iris douglasiana*, azul/violeta; *Iris versicolor*, azul/violeta) – frustração na expressão criativa devido a falta de inspiração; sentindo-se limitado ou “estéril”.
- ◇ Lavandula/M (*Lavandula officinalis*, azul-violeta) – com a falta de realização pessoal; oculta suas frustrações.
- ◇ Millefolium/M (*Achillea millefolium*, branca/rosada) – com as mudanças que ocorrem.
- ◇ Mirabilis/M (*Mirabilis jalapa*, rósea/amarela/branca) – com o desempenho do parceiro.
- ◇ Origanum/M (*Origanum majorana*, branca/avermelhada) – frustrado e aborrecido com o dia-a-dia, com o passado de desacertos.
- ◇ Penstemon/C (*Penstemon davidsonii*, azul-violeta) – frustração com a adversidade, com os desafios inesperados.
- ◇ Vernonia/M (*Vernonia polyanthes*, violácea-branca) – com o ambiente de trabalho.
- ◇ Zinnia/M (*Zinnia elegans*, vermelha) – com uma vida de azar e fracassos.

2.3.12 Tema: Ira (raiva, ódio, rancor)

- ◇ Black-Eyed Susan/C (*Rudbeckia hirta*, amarela/centro preto) – traz a consciência da raiva reprimida.
- ◇ Blue Elf Viola/A (*Viola* sp., púrpura-laranja) – compreensão e liberação da raiva e das frustrações profundamente guardadas.
- ◇ Camelli/M (*Camelia japonesa*, branca) – desperta o amor incondicional onde há raiva, ódio, inveja, ciúme, desconfiança e agressividade.
- ◇ Chamomile/C (*Matricaria recutita*, branca/centro amarelo) – traz a calma quando a pessoa está emocionalmente perturbada.
- ◇ Compass Barrel Cactus/D (*Ferocactus acanthodes*, amarela) – prende-se à raiva ou ao ressentimento; relutante em atravessar e superar um estado emocional.
- ◇ Embracing Humanness Formula/D (combinação das essências florais Cota, Oregano, Wild Grapevine) – encoraja a plena participação ao assumir a humanidade, aceitando todas as emoções características do ser humano, como forma de expressão da totalidade; alcançar a sabedoria e compreensão através dos cinco sentidos.
- ◇ Emotional Awareness Formula/D (combinação das essências florais Buffalo Gourd, Foothills Paloverde) – para sentir os sentimentos sem julgamento e necessidade de controlá-los com a mente, sem bloqueá-los ou escapar deles.

- ◇ Foothills Paloverde/D (*Cercidium microphyllum*, amarela) – raiva de si mesmo, medo de ficar à mercê da própria expressão emocional.
- ◇ Fuchsia/C (*Fuchsia hybrida*, vermelha/roxa) – permite transformar a ira reprimida e arraigada; geralmente são pessoas que desde pequenas se reprimem emocionalmente.
- ◇ Holly/I (*Ilex aquifolium*, branca tingida de rosa) – raiva com frustração ou negação do amor.
- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandulifera*, rosa/lilás) – para quem se enraivece rapidamente.
- ◇ Mountain Devil/B (*Lambertia formosa*, vermelha com amarelo) – para qualquer circunstância onde haja falta de amor; ciúme, inveja, desconfiança, ódio, rancor, raiva explícita, suspeitas.
- ◇ Poison Oak/C (*Toxicodendro diversiloba*, branco-esverdeada) – demonstra raiva e hostilidade devido à hipersensibilidade, é facilmente irritável.
- ◇ Purple Mat/D (*Nema hispidum*, púrpura) – permitir que a raiva se dissolva, transformando-se em suavidade.
- ◇ Scarlet Monkeyflower/C (*Mimulus cardinalis*, vermelha) – medo de sentir raiva, reconhece e transforma a raiva.

- ◇ Snapdragon/C (*Antirrhinum majus*, amarela) – expressão da raiva através da violência verbal.
- ◇ Star Primrose/D (*Oenothera*, amarelo pálido) – sentir raiva ou ressentimento, mas culpar alguma fonte externa pela própria negatividade.
- ◇ Willow/I (*Salix vitellina*, verde) – raiva profundamente contida que leva à amargura e ao ressentimento.

2.3.13 Tema: Perdão

- ◇ Alpine Azalea/A (*Loiseleuria procumbens*, cor-de-rosa) – através da aceitação total do eu.
- ◇ Aristolóquia/M (*Aristolochia brasiliensis*, roxo-púrpura sobre amarelo sujo) – não consegue perdoar a si mesmo, por questões ligadas à religião e sexualidade.
- ◇ Baby Blue Eyes/C (*Nemophila menziesii*, azul-clara) – curar o cinismo ou outras formas de “dureza da alma”, através do perdão e aceitação dos traumas passados.
- ◇ Beech/I (*Fagus sylvatica*, vermelha) – perdoar as falhas dos outros.
- ◇ Bleeding Heart/A (*Dicentra spectabilis*, rosa avermelhada ou branca) – abre o coração para o perdão, para a compaixão e para a amabilidade.
- ◇ Blue Elf Viola/A (*Viola* sp., púrpura-laranja) – perdão através de uma expressão honesta e apropriada da raiva.
- ◇ Cassia/M (*Cassia alata*, amarela) – não consegue perdoar a si mesmo por atitudes públicas e sociais, por não poder justificar muitas de suas atuações e comportamentos.
- ◇ Chicorium/M (*Chicorium intybus*, azul) – não consegue perdoar porque sente-se magoado.

- ◇ Dagger Hakea/B (*Hakea teretifolia*, branca/creme) – provoca a expressão espontânea dos sentimentos e do perdão.
- ◇ Golden Ear Drops/C (*Dicentra chrysantha*, amarela) – deixar ir os traumas de infância e curá-los, perdoando-os.
- ◇ Holly/I (*Ilex aquifolium*, branca tingida de rosa) – ver os outros como parte da família humana; capacidade de abandonar os sentimentos de separação.
- ◇ Mariposa Lily/C (*Calochortus leichtlinii*, branca/centro amarelo/ pintas roxas) – traz a paz e o perdão com a mãe e com a infância.
- ◇ Mesquite/D (*Prosopis juliflora*, amarela) – permanecer dentro do círculo de amor humano, abençoar-se, perdoar-se.
- ◇ Milky Nipple Cactus/D (*Mammillaria gummifera*, rosa) – problemas na relação mãe-filho; perdão.
- ◇ Mirabilis/M (*Mirabilis jalapa*, rósea/amarela/branca) – não consegue perdoar por ser intolerante e crítico.
- ◇ Mountain Wormwood/A (*Artemisia tilesii*, amarela-verde) – perdão de antigas mágoas nos relacionamentos.
- ◇ Phyllanthus/M (*Phyllanthus niruri*, verde-amarelada) – não perdoa porque exige demais de si mesmo.

- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – perdoar os próprios erros e falhas; perdoar-se por não ser perfeito.
- ◇ Sage/C (*Salvia officinalis*, violeta) – fazer as pazes com a vida, especialmente como parte do processo de envelhecimento; aceitar os acontecimentos da vida e aprender com eles, soltar o apego emocional.
- ◇ Scorpion Weed/D (*Phacelia arizonica*, branca-rosa) – medo de não ser perdoado, de que os erros sejam irrevogáveis.
- ◇ Thistle/D (*Cirsium arizonicum*, rosa-magenta) – intensifica o respeito por quem é e por aquilo que necessita, perdoar-se.
- ◇ Willow/I (*Salix vitellina*, verde) – perdoar os erros dos outros.

2.3.14 Tema: Perfeccionismo

- ◇ Agrimony/I (*Agrimonia eupatoria*, amarela) – desejo de permanecer emocionalmente perfeito e aceitável; para aquele que sempre quer agradar.
- ◇ Alpine Lily/C (*Lilium parvum*, vermelho-laranja) – para quem considera inferiores ou imperfeitos os órgãos físicos da sexualidade feminina.
- ◇ Beech/I (*Fagus sylvatica*, vermelha) – para quem tende a culpar e criticar os outros por ter altos padrões de perfeição.

- ◇ Buttercup/C (*Ranunculus occidentalis*, amarela) – para quem nunca sente que suas contribuições são boas o bastante; complexo de inferioridade, necessidade de aceitar a si mesmo.
- ◇ Centaury/I (*Centaureum erythraea*, rosa) – quando a pessoa é escrava dos padrões perfeccionistas dos outros, não desenvolvendo seu próprio ponto de vista.
- ◇ Cerato/I (*Ceratostigma willmottiana*, azul) – para quem se apoia no conselho dos outros em vez de aprender com seus próprios erros.
- ◇ Chamomile/C (*Matricaria recutita*, branca/centro amarelo) – para aquele que se perturba facilmente; dificuldade em lidar com as emoções desafiadoras ou com a discórdia.
- ◇ Crab Apple/I (*Malus sylvestris*, branca com matizes rosas) – para quem necessita que o corpo e o ambiente sejam perfeitos; quando alguma impureza ou defeito, ou até mesmo pequenos detalhes fora do lugar, o incomodam.
- ◇ Crown of Thorns/D (*Koeberlinia spinosa*, branca) – ajuda a aceitar todos os aspectos da vida e de cada pessoa, sem julgamentos de “bom” ou “mau”.
- ◇ Dandelion/C (*Taraxacum officinale*, amarela) – perfeccionismo no planejamento da vida originando rigidez muscular no corpo.

- ◇ Desert Willow/D (*Chilopsis linearis*, branca/azul-lavanda) – preocupação de que as coisas estejam “certinhas”, perfeccionismo.
- ◇ Elm/I (*Ulmus procera*, marrom-avermelhado) – para quem quer ser o herói; altos padrões de desempenho levam à frustração e à sobrecarga.
- ◇ Embracing Humanness/D (combinação das essências florais Cota, Oregano, Wild Grapevine) – encoraja a plena participação ao assumir nossa humanidade; aceitação das emoções, características e corpos humanos como forma pela qual se expressa a totalidade; reforça a habilidade de lidar neste planeta com pessoas e situações; fluir facilmente em interação com os outros e com a terra; alcançar, através dos cinco sentidos, a sabedoria e a compreensão.
- ◇ Fawn Lily/C (*Erythronium purpurascens*, amarelo com roxo) – para quem se retrai da luta diária; sentindo-se seguro num ambiente recluso, que é mais perfeito espiritualmente.
- ◇ Filaree/C (*Erodium cicutarium*, violeta) – quando a obsessão por detalhes é desproporcional à real importância deles; vazamento de energia através de preocupação e interesse exagerados.
- ◇ Foothills Paloverde/D (*Cercidium microphyllum*, amarela) – aguça a capacidade de lidar com os próprios sentimentos, de aceitá-los e compartilhá-los com os outros; traz a mente para uma espaço mais

tranquilo, amenizando a auto-imagem do ego e ajudando a estar em contato com a verdadeira perfeição interior.

- ◇ Gentian/I (*Gentiana amarella*, roxa) – sentimento de que a ausência de sucesso significa o fracasso definitivo; incapacidade de continuar tentando.
- ◇ Hibbertia/B (*Hibbertia pendunculata*, amarela) – quando a pessoa é perfeccionista intelectualmente, ligada a detalhes.
- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandifera*, rosa/lilás) – para quem quer que tudo prossiga rapidamente, irritando-se ou se perturbando facilmente com as tolices dos outros.
- ◇ Larch/I (*Larix decidua*, vermelha f./amarela m.) – quando há tanta certeza do fracasso que o esforço de tentar é geralmente truncado; paralisia devido à impossibilidade de alcançar a perfeição; medo de cometer erros.
- ◇ Lavender/C (*Lavandula officinalis*, violeta) – altos padrões e intensa espiritualidade que levam à hipersensibilidade e a distúrbios nervosos.
- ◇ Lotus/C (*Nelumbo nucifera*, rosa) – para quem vê a si mesmo como espiritualmente evoluído; dificuldade em reconhecer as armadilhas do orgulho espiritual.

- ◇ Manzanita/C (*Arctostaphylos viscida*, branco-rosa) – repugnância por seu corpo físico; para quem só vê perfeição naquilo que é espiritual.
- ◇ Phyllanthus/M (*Phyllanthus niruri*, verde-amarelada) – para os perfeccionistas, metódicos e sistemáticos.
- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – autodesvalorização quando o próprio desempenho não atinge a perfeição; incapacidade de perdoar os próprios erros.
- ◇ Pinus/M (*Pinus elliotii*, amarela-esverdeada) – fica infeliz quando o seu desempenho não é perfeito.
- ◇ Pretty Face/C (*Triteleia ixioides*, amarela, listras marrons) – padrões de beleza inatingivelmente altos, para quem nunca se acha bonito o suficiente.
- ◇ Red Chestnut/C (*Aesculus carnea*, vermelha) – desejo de que nenhum mal aconteça aos outros; preocupação excessiva e superproteção em relação aos outros.
- ◇ Rock Water/I (Água da nascente exposta à luz do Sol) – rígidos padrões ascéticos que negam à alma um envolvimento agradável com a vida.
- ◇ Scarlet Monkeyflower/C (*Mimulus cardinalis*, vermelha) – quando a pessoa sufoca os níveis centrais da raiva e da fúria a fim de parecer “agradável”.

- ◇ Vervain/I (*Verbena officinalis*, rosa/lilás) – para o fanático, o superempenhado; para quem quer convencer os outros a adotarem seus padrões e suas crenças a fim de se tornarem perfeitos.
- ◇ Vine/I (*Vitis vinifera*, verde) – para quem espera que os outros sejam perfeitos; usando sua vontade para forçar a obediência dos outros.
- ◇ Water Violet/I (*Hottonia palustris*, lilás-claro, centro amarelo) – para a pessoa que evita o envolvimento com os outros; sentimentos de desprezo pelos outros.
- ◇ Willow/I (*Salix vitellina*, verde) – para quem culpa os outros pelas situações adversas; incapacidade de aceitar, soltar e deixar ir.

2.3.15 Tema: Repressão

- ◇ Agrimony/I (*Agrimonia eupatoria*, amarela) – repressão dos verdadeiros sentimentos por polidez ou convenções sociais superficiais, ou para agradar os outros.
- ◇ Aristolóquia/M (*Aristolochia brasiliensis*, roxa-púrpura ou púrpurea-acastanhada) – repressão da sexualidade por culpa de origem religiosa.
- ◇ Bisbee Beehive Cactus/D (*Coryphantha vivipara*, rosa e branca) – facilita a capacidade de alcançar a raiz mais profunda de uma questão ou

causa, chegando ao âmago de uma situação, ao nível da memória celular; é comum esta essência surgir para a pessoa que está no caminho da cura de problemas relativos a abuso sexual.

- ◇ Black-Eyed Susan/C (*Rudbeckia hirta*, amarela/centro preto) – falta de percepção consciente da própria “sombra” ou das partes inaceitáveis do Eu.
- ◇ Cardon/D (*Pachycereus pringlei*, branca) – quando a pessoa luta contra o lado sombrio de si mesmo, tentando fugir ou negá-lo; reprime os sentimentos.
- ◇ Centaury/I (*Centaureum erythraea*, rosa) – para quem reprime a sua própria necessidade de expressão a fim de agradar os outros.
- ◇ Chaparral/C (*Larrea tridentata*, amarela) – material traumático ou psicologicamente esmagador que age como veneno tóxico no subconsciente.
- ◇ Chaparral/D (*Larrea tridentata*, amarela) – ter algo reprimido pela tensão nervosa.
- ◇ Dandelion/A (*Taraxacum officinale*, amarela) – ajuda a suportar a tensão e o conflito com uma atitude de suavidade e flexibilidade.
- ◇ Dandelion/C (*Taraxacum officinale*, amarela) – para quem retém no corpo as emoções tensas.

- ◇ Dianthus/M (*Dianthus caryophyllus*, branca/roxa/rósea/vermelha) – pessoa sensível, calada, vai acumulando, sofrendo, remoendo; frieza aparente.
- ◇ Evening Primrose/C (*Oenothera hookeri*, amarela) – repressão de emoções centrais e sentimentos sexuais devido a abuso emocional e sexual na infância.
- ◇ Fuchsia/C (*Fuchsia hybrida*, vermelho/roxa) – supressão das verdadeiras emoções, freqüentemente encobertas por uma falsa emotividade.
- ◇ Golden Ear Drops/C (*Dicentra chrysantha*, amarela) – quando reprime fatos dolorosos de lembrar, “esquecidos”, da infância; dores da criança interior; experiências traumáticas ocultas.
- ◇ Hibiscus/C (*Hibiscus rosa-sinensis*, vermelha) – inibição da sexualidade, especialmente a dificuldade em integrar o calor da alma com a função sexual.
- ◇ Larch/I (*Larix decidua*, vermelha f./amarela m.) – bloqueio da expressão criativa.
- ◇ Nicotiana/C (*Nicotiana glauca*, branca) – repressão da vida emocional no coração, especialmente quando acompanhada de vício do tabaco ou outras substâncias.

- ◇ Pink Monkeyflower/C (*Mimulus lewisii*, rosa) – para quem refreia os verdadeiros sentimentos de intimidade e amor porque tem medo de se expor; vergonha.
- ◇ Purple Mat/D (*Nama hispidum*, púrpura) – para pessoa preocupada, reservada, inibida, reprimida, enraivecida, triste.
- ◇ Purple Monkeyflower/C (*Mimulus kelloggii*, roxa) – medo inconsciente do oculto, especialmente se foi causado por envolvimento intenso e desequilibrado em grupo espiritualista ou ritualista.
- ◇ Rainbow Cactus/D (*Echinocereus pectinatus*, rosa/branca/verde) – aprisionado nas próprias emoções profundamente reprimidas ou estagnadas.
- ◇ Red Root/D (*Ceanothus greggii*, branca) – apequena-se para não intimidar o outro.
- ◇ Rock Water/I (água de nascente exposta à luz do Sol) – auto-repressão através de austeridade excessiva.
- ◇ Scarlet Monkeyflower/C (*Mimulus cardinalis*, vermelha) – para quem, por medo, refreia ou nega a raiva e as emoções para parecer uma pessoa “agradável”.

- ◇ Sitka Spruce Pollen/A (*Picea sitchencis*, vermelha-dourada) – reprime seu poder, não permite que ele se expresse plenamente; medo de magoar ou ferir os outros.
- ◇ Snapdragon/C (*Antirrhinum majus*, amarela) – energia metabólica ou libidinal reprimida, freqüentemente mal direcionada sob a forma de raiva verbalizada contra os outros.
- ◇ Star Primrose/D (*Oenothera*, amarelo pálido) – reprime a feminilidade e a sensualidade e, em seu lugar, dispende a energia em atividades ocultistas, místicas ou mentais.
- ◇ Sticky Monkeyflower/C (*Mimulus aurantiacus*, laranja) – inibição dos sentimentos sexuais devido ao medo da intimidade.
- ◇ Sweetgale/A (*Myrica gale*, ouro, vermelha) – quando há repressão da interação emocional com os outros dificultada por antigas dores e negatividades; relação homem-mulher.
- ◇ Tansy/C (*Tanacetum vulgare*, amarela) – supressão da própria energia e sentimentos, a fim de manter a paz ou poder lidar com a sobrecarga emocional.
- ◇ Yerba Santa/C (*Eriodictyon californicum*, violeta) – constrição das emoções, especialmente da tristeza e do pesar guardados no peito e pulmão.

2.3.16 Tema: Rigidez (flexibilidade)

- ◇ Arroyo Willow/D (*Salix lasiolepis*, verde/amarela) – trabalha a rigidez e necessidade de controle.
- ◇ Baby Blue Eyes/C (*Nemophila menziesii*, azul clara) – aparência exterior rígida, insensível; atitude cínica ou amarga em relação às experiências da vida.
- ◇ Bauhinia/B (*Lusiphyllum cunninghamii*, laranja e vermelho) – ajuda a ouvir e aceitar novas e bem diferentes idéias dos padrões normais; considera novos pontos de vista; aceita outras pessoas, trazendo maior entendimento e diminuindo o conflito; deve ser usada sempre que mudanças estão acontecendo na vida da pessoa.
- ◇ Beech/I (*Fagus sylvatica*, vermelha) – atitude rígida e julgadora em relação aos outros, pessoa exigente; para quem exige dos outros padrões irrealistas de perfeição.
- ◇ Big Root Jatropha/D (*Jatropha macrorhiza*, rosa) – resistência à mudança, por insistir em controlar seu ambiente; dogmático, não permite a assimilação de novas informações ou experiências; resiste à própria criança interior por sentir-se demasiado vulnerável e inseguro.
- ◇ Bluebell/B (*Wahlenbergia species*, azul arroxeada) – quando a pessoa tem uma postura e aparência rígida.

- ◇ Candy Barrel Cactus/D (*Ferocactus wislizeni*, laranja) – rigidez de idéias.
- ◇ Cane Cholla/D (*Cylindropuntia spinosior*, magenta) – rigidez à respeito de uma situação, não enxerga outro ponto de vista; combate com muito esforço um problema, porém sem resolvê-lo, pois o potencializa por insistir em defini-lo de uma maneira tal que bloqueia outros modos de percebê-lo.
- ◇ Dandelion/A (*Taraxacum officinale*, amarela) – ajuda a suportar a tensão e o conflito com uma atitude de suavidade e flexibilidade.
- ◇ Dandelion/C (*Taraxacum officinale*, amarela) – extrema tensão causada por hiperatividade, levando à rigidez ou inflexibilidade do corpo.
- ◇ Desert Willow/D (*Chilopsis linearis*, branca/azul-lavanda) – sentir-se rígido e inflexível, envolto por uma perspectiva de carência e limitação.
- ◇ Dogwood/C (*Cornus nuttallii*, amarela/brácteas brancas) – emoções rígidas e limitadoras; para pessoa que abusa de si mesma por ter sofrido abuso por parte dos outros; propensa a acidentes e autodestrutiva.
- ◇ Lamb's Quarters/A (*Chenopodium album*, verde) – traz uma perspectiva mental mais flexível e mais centrada no coração.
- ◇ Little Flannel Flower/B (*Actinotus minor*, branca) – para a mente rígida, falta de espontaneidade e leveza, inclusive para a rigidez física.

- ◇ Morning Glory/C (*Ipomea purpurea*, azul) – estilo de vida desarmônico; hábitos que são desgastantes para o corpo; quando a pessoa está fora de contato com os níveis energéticos suaves e sutis.
- ◇ Nicotiana/C (*Nicotiana glauca*, branca) – aparência exterior rígida ou postura de “valentão”, força física às custas da vida emocional.
- ◇ Oak/I (*Quercus robur*, vermelha) – para quem tem vontade forte e indomável na luta, mas não sabe quando se entregar.
- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – atitude rígida para consigo mesmo; para quem julga a si mesmo e se reprova de modo extremo.
- ◇ Phyllanthus/M (*Phyllanthus niruri*, branca-amarelada) – rigidez psíquica, auto-repressão a título de exemplo.
- ◇ Pink Monkeyflower/C (*Mimulus lewisii*, rosa) – incapacidade de ser vulnerável devido a sentimentos de vergonha ou medo de rejeição.
- ◇ Poison Oak/C (*Toxicodendron diversiloba*, branco-esverdeada) – para a pessoa que cria um exterior rígido; incapaz de mostrar vulnerabilidade; projeta raiva ou outras emoções hostis; medo da intimidade.
- ◇ Prickly Pear Cactus/D (*Opuntia phaeacantha*, var. *discata*, amarela) – manter-se sob controle, rígido e tenso, forçar para fazer as coisas acontecerem. A palavra-chave é adaptabilidade.

- ◇ Quaking Grass/C (*Briza maxima*, verde) – flexibilidade em situações de grupo; enxergar todos os lados de uma questão, todos os pontos de vista.
- ◇ Quince/C (*Chaenomeles speciosa*, vermelha) – integrar o aspecto mais suave, feminino, quando há necessidade de ser também forte e autodirecionado.
- ◇ Rabbitbrush/C (*Chrysothamnus nauseosus*, amarela) – capacidade de manter uma consciência multifacetada; assimilação de acontecimentos simultâneos.
- ◇ Rock Water/I (água de nascente exposta à luz do Sol) – para quem é rígido consigo mesmo, criando padrões ou regimes pessoais demasiado rigorosos.
- ◇ Star Tulip/C (*Calochortus tolmiei*, branca/roxa) – falta de receptividade à voz interior ou ao reino espiritual; suaviza as forças anímicas.
- ◇ Tarbush/D (*Flourensia cernua*, amarela) – resistência obstinada em mudar algum aspecto de si mesmo, por estar resignado ou convicto de que “é assim que as coisas são e assim elas serão”.
- ◇ Thumbergia/M (*Thumbergia alata*, laranja) – para os arrogantes e inflexíveis.

- ◇ Willow/A (*Salix bebbiana*, amarela-verde) – flexibilidade mental e elasticidade de entendimento para encontrar a paz e alegria de viver.
- ◇ Willow/I (*Salix vitellina*, verde) – para aceitar e perdoar os outros; para se liberar de ressentimentos.
- ◇ Wind And Storm/D (combinação das essências florais Bouvardia, Sow Thistle, Fishhook Cactus) – permite às mudanças e ao caos fluírem através da pessoa sem resistência ou tornar-se rígida; fluir com as situações ao invés de exigir controle sobre elas; restaura um estado de calma, centramento e equilíbrio; para os estados frenéticos perdidos ou fora de controle; traz flexibilidade, ajustamento e resposta apropriada.

2.3.17 Tema: Tensão (relaxamento)

- ◇ Agave/M (*Agave americana*, amarelada) – tensão e rigidez no pescoço e ombros, mas parece que o coração e os sentimentos estão ausentes; luta desesperada contra a natureza e o tempo, podendo chegar a um colapso nervoso ou físico; sobrecarrega-se de trabalhos, desconhecendo os próprios limites.
- ◇ Arizona White Oak/D (*Quercus arizonica*, verde/amarela/ vermelha) – uma tensão profundamente acumulada, que resulta em medo de mudanças na vida.

- ◇ Black-Eyed Susan/B (*Tetradlea ericifolia*, malva rosada) – pessoas que estão sempre fazendo demais, não podem parar, com muitos projetos encaminhados ao mesmo tempo, alto nível de adrenalina, o que provoca tensão.
- ◇ Boronia/B (*Boronia ledifolia*, rosa) – pensamentos obsessivos, não conseguem desligar o diálogo interno.
- ◇ Bougainvillea/D (*Bougainvillea*, branca) – relaxa e desacelera o corpo, em especial por meio de relaxamento e aprofundamento da respiração; acalma a mente, permitindo a auto-reflexão e a escuta interior.
- ◇ Calendula Silvestre/M (*Calendula arvensis*, amarela) – tensão gerada pela agressividade, destrutividade, a pessoa vive sempre nos limites.
- ◇ Canyon Dudleya/C (*Dudleya cymosa*, laranja) – acalmar as tendências histéricas ou excitadas demais.
- ◇ Chamomile/C (*Matricaria recutita*, branca/centro amarelo) – soltar a tensão emocional e o nervosismo, principalmente a armazenada no estômago; dificuldade em dormir, insônia; essência floral especialmente boa para as crianças.
- ◇ Cow Parsnip/D (*Heracleum lanatum*, branca) – leva a si mesmo e a vida muito a sério, responsável por tudo, preocupado, sobrecarregado, tenso.

- ◇ Crowea/B (*Crowea saligna*, magenta) – preocupação contínua, cansaço, sensação de que alguma coisa pode sair errado.
- ◇ Damiana/D (*Turnera diffusa*, amarela) – relaxa e restaura a plenitude radiante da energia e da sensualidade; regeneração através do corpo e das emoções.
- ◇ Dandelion/A (*Taraxacum officinale*, amarela) – ajuda a reconhecer locais com tensão e perceber os conflitos que propiciaram a existência dos mesmos.
- ◇ Dandelion/C (*Taraxacum officinale*, amarela) – libera a tensão emocional armazenada em todo o corpo, especialmente na musculatura; também para a tendência a câibras.
- ◇ Dill/C (*Anethum graveolens*, amarela) – dificuldade em relaxar devido à hiperestimulação do sistema nervoso sensitivo por excesso de impressões e experiências.
- ◇ Elm/I (*Ulmus procera*, marrom-avermelhado) – para a pessoa confiar que tem a ajuda necessária; deixar ir a preocupação infundada.
- ◇ Eucalyptus/M (*Eucalyptus globulus*, esbranquiçada) – tensão provocada pela contradição entre o querer e o fazer, oscilações, bipolarização.

- ◇ Five Flower Remedy/I (combinação das essências florais Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem) – relaxamento imediato antes que uma terapia mais específica possa ser iniciada.
- ◇ Garlic/C (*Allium sativum*, violeta) – paralisia no plexo solar devido ao medo; “medo do palco”.
- ◇ Golden Yarrow/C (*Dicentra chrysantha*, amarela) – tensão ao representar ou ao falar, devido à hipersensibilidade.
- ◇ Grapefruit/C (*Citrus paradisi*, branca/branca-cremosa) – relaxa o corpo mental tenso.
- ◇ Ignea/M (*Pyrostegia ignea*, vermelho-laranja) – tensão gerada pelo desequilíbrio entre o conteúdo e a forma.
- ◇ Impatiens/I (*Impatiens glandulifera*, rosa-lilás) – tensão mental e impaciência.
- ◇ Impatiens/M (*Impatiens balsamina*, branco/rósea/lilás/vermelha/púrpura/bicolor) – quando a impaciência, a irritação, a pressa e a impulsividade geram tensão.
- ◇ Iris/C (*Iris douglasiana*, azul/violeta) – tensão especialmente na região do pescoço; incapacidade de sentir a liberdade interior da alma.
- ◇ Lavandula/M (*Lavandula officinalis*, azul-violeta) – quando a frustração provoca a tensão.

- ◇ Lavender/C (*Lavandula officinalis*, violeta) – acalmar os nervos hiperestimulados; para ajudar a ancorar a energia; pessoas excessivamente “ligadas”.
- ◇ Liliun/M (*Lilium longiflorum*, branca) – quando a desarmonia entre os aspectos masculinos e femininos da personalidade provocam tensão, tanto no homem quanto na mulher.
- ◇ Little Flannel Flower/B (*Actinotus minor*, branca) – adultos muito sérios, que não se divertem na vida, criança interior reprimida.
- ◇ Mala Mujer/D (*Cnidocolus angustidens*, branca) – libera a expressão emocional, trazendo uma qualidade mais leve e honesta à auto-expressão em geral; acalma em profundidade a tensão nervosa.
- ◇ Melon Loco/D (*Apodanthera undulata*, amarela) – profundamente relaxante, reduz a intensidade das energias emocionais e ajuda a trazer as emoções para um alinhamento mais próximo do corpo.
- ◇ Momordica/M (*Momordica charantia*, amarelo-pálida) – quando os pensamentos obsessivos, repetitivos, persistentes, provocam tensão.
- ◇ Morning Glory/C (*Ipomea purpurea*, azul) – nervosismo causado por padrões de vida desregrados ou vícios.
- ◇ Moschatel/A (*Adoxa moschatelina*, verde) – para pessoas viciadas em trabalho.

- ◇ Nicotiana/C (*Nicotiana glauca*, branca) – para quem lida com a tensão usando substâncias que viciam, especialmente o tabaco.
- ◇ Oak/I (*Quercus robur*, vermelha) – não sabe pedir ajuda, responsável por outras pessoas, idealista, exige-se demais; jamais abdica da esperança; pressiona os limites da resistência.
- ◇ Opium Poppy/A (*Papaver somniferum*, vermelha-branca) – quando o desequilíbrio entre o ser e o fazer causam tensão.
- ◇ Pineapple Weed/A (*Matricaria matricarioides*, amarela-verde) – proporciona uma percepção tranqüila do próprio corpo e harmoniza nossa consciência corporal com a do planeta.
- ◇ Psidium/M (*Psidium virescens*, branca) – o “pavio curto” como gerador de tensão.
- ◇ Purple Monkeyflower/C (*Mimulus lewisii*, roxa) – extrema tensão ou medo, especialmente de experiências espirituais.
- ◇ Red Chestnut/I (*Aesculus carnea*, vermelha) – tensão devido a um excesso de ansiedade e preocupação com os outros.
- ◇ Sitka Burnet/A (*Sanguisorba officinalis*, branca-esverdeada) – ajuda a trazer à luz os conflitos inconscientes, velhos problemas e padrões que geram uma tensão constante, uma discórdia interna não consciente; o

esclarecimento pode então proporcionar a cura, através do entendimento e da liberação.

- ◇ Snapdragon/C (*Antirrhinum majus*, amarela) – para a pessoa que retém a tensão no maxilar e na boca, range os dentes; maneira tensa e rude de falar.
- ◇ Strawberry Cactus/D (*Echinocereus pectinatus*, rosa vistoso) – suaviza e acalma as emoções geradoras de tensão.
- ◇ Unwind-Integrating Being and Doing/D (combinação das essências florais Cliff Rose, Lavender Wand Penstemon, Wild Grapevine) – Relaxamento total no seu estado de ser; facilita uma mudança relaxada ou transição de um estado ou forma de ser para outra.
- ◇ Vervain/I (*Verbena officinalis*, rosa/lilás) – moderação, diminuição do estresse; abandonar o excesso de empenho e zelo.
- ◇ Violet Curls/D (*Trichostemma arizonica*, branca/púrpura) – alivia a congestão do corpo emocional, acalmando as tensões emocionais e reequilibrando o centro das emoções para que ele funcione em harmonia com os corpos físico e mental.
- ◇ Waratah/B (*Telopea speciosissima*, vermelha) – ajuda a encontrar a própria fé e dá coragem e força para lidar com as mudanças.

- ◇ Whitethorn/D (*Acacia vernicosa*, amarela) – para quando a pessoa sente-se conduzida e exausta, tornando as coisas difíceis para si mesma; desgastada, com tensão nervosa.
- ◇ White Chestnut/I (*Aesculus hippocastanum*, branca com centros rosa, vermelho e amarelo) – abandonar os pensamentos obsessivos e repetitivos e as preocupações interiores.
- ◇ Yerba Santa/C (*Eriodictyon californicum*, violeta) – liberar a tensão emocional guardada na região do peito.
- ◇ Zinnia/C (*Zinnia elegans*, vermelha) – vício do trabalho, monotonia, sentimento de peso.

2.3.18 Tema: Vergonha

- ◇ Agrimony/I (*Agrimonia eupatoria*, amarela) – para quem encobre a vergonha com uma máscara de animação; um comportamento despreocupado que esconde tormento interior.
- ◇ Alpine Lily/C (*Lilium parvum*, vermelha-laranja) – profunda alienação do corpo de fêmea; vergonha baseada em distorcidas imagens culturais da sexualidade feminina ou em crenças absorvidas da família, em especial da mãe.

- ◇ *Althaea/M (Althaea rosea, rósea/púrpura)* – vergonha da marginalização social; das condições precárias de subsistência.
- ◇ *Basil/C (Ocimum basilicum, branca)* – cisão entre sexualidade e espiritualidade, levando a um comportamento sexual aberrante ou que produz vergonha, muitas vezes enganoso e secreto.
- ◇ *Buttercup/C (Ranunculus occidentalis, amarela)* – senso de autodesvalorização; para aquele que se sente sem importância.
- ◇ *Calla Lily/C (Zantedeschia aethiopica, branca/amarela)* – confusão sobre a orientação sexual ou atração por pessoas do mesmo sexo; vergonha em relação a sentimentos sexuais.
- ◇ *Crab Apple/I (Malus sylvestris, branca com matizes rosa)* – para quem se sente contaminado, impuro ou defeituoso de algum modo fundamental.
- ◇ *Camphorweed/D (Heterotheca subaxillaris, amarela)* – apanhado em situações que causem vergonha, culpa ou confusão.
- ◇ *Cardon/D (Pachycereus pringlei, branca)* – sente vergonha profunda, inadequação, inferioridade, deficiência; sentimento de “*não consigo*”.
- ◇ *Cassia/M (Cassia alata, amarelo vivo)* – sente vergonha das atitudes públicas condenáveis; da própria profissão.

- ◇ Desert Sumac/D (*Rhus microphylla*, branca) – sentindo vergonha, solidão, isolamento, separação; sentir-se desconectado das pessoas e do mundo.
- ◇ Easter Lily/C (*Lilium longiflorum*, branca) – sentimento de que a sexualidade é impura, sem espiritualidade, “inferior”.
- ◇ Foothills Paloverde/D (*Cercidium microphyllum*, amarela) – profunda vergonha interior e/ou autocensura.
- ◇ Golden Ear Drops/C (*Dicentra chrysantha*, amarela) – memórias reprimidas da infância associadas a experiências que produzem vergonha; liberação catártica das emoções dolorosas do passado.
- ◇ Ignea/M (*Pyrostegia ignea*, vermelho-laranja) – para aqueles que se envergonham de sua precária situação material particular ou familiar.
- ◇ Inmortal/D (*Asclepias capricornu*, verde/púrpura/branca) – problemas muito profundos de vergonha e auto-estima.
- ◇ Jasminum/M (*Jasminum officinale*, branca) – vergonha da imagem que pensa passar aos outros; do passado, de erros cometidos ou do fracasso sofrido.
- ◇ Larch/I (*Larix decidua*, vermelha f./amarela m.) – medo de cometer um erro, de sentir-se exposto ao ridículo diante dos outros; para quem está paralisado pelo medo de passar vergonha, autocensurando-se.

- ◇ Lavandula/M (*Lavandula officinalis*, azul-violeta) – vergonha do fracasso pessoal, profissional ou artístico.
- ◇ Malus/M (*Malus pumila*, branca matizada de carmim) – sente vergonha de alguma parte do corpo ou de sua aparência em geral.
- ◇ Millefolium/M (*Achillea millefolium*, brancas ou rosadas) – para romper com o sentimento de vergonha.
- ◇ Pine/I (*Pinus sylvestris*, vermelha f./amarela m.) – auto-reprovação e autocrítica; quando a pessoa sente que sua vida é um fracasso.
- ◇ Pinus/M (*Pinus elliottii*, amarela-esverdeada) – quando sente vergonha por alguma atitude concreta do seu passado.
- ◇ Pink Monkeyflower/C (*Mimulus lewisii*, rosa) – para quem se esconde, tem medo de se expor, de que os outros venham a descobrir algo terrível sobre sua pessoa; não acredita que os outros vão entendê-la; vergonha profunda.
- ◇ Pretty Face/C (*Triteleia ixioides*, amarela, listras marrons) – sentimento de vergonha relacionado com a própria aparência; para quem se sente feio e não amado.
- ◇ Purple Monkeyflower/C (*Mimulus kelloggii*, roxas) – vergonha que provém de abuso em rituais ou práticas ocultistas, fazendo com que a pessoa tenha medo e se submeta ao poder dos outros.

- ◇ Scarlet Monkeyflower/C (*Mimulus cardinalis*, vermelha) – não-aceitação de emoções poderosas tais como a raiva; para quem acha que sua “sombra” emocional precisa ser escondida e reprimida, que ela é “inferior”, vergonhosa e perigosa.
- ◇ Star Leaf/D (*Choisya arizonica*, branca) – sentir vergonha de si mesmo; questionar-se e duvidar de si mesmo.
- ◇ Teddy Bear Cholla Cactus/D (*Cylindropuntia bigelovii*, verde) – medo ou terror profundo, especialmente de intimidade ou de permitir que os outros se aproximem o suficiente para ver o seu verdadeiro eu, vergonha.
- ◇ Zante/M (*Zantedeschia aethiopica*, branca/amarela) – vergonha da sua identidade sexual.

2.3.19 Tema: Vítima

- ◇ Arroyo Willow/D (*Salix lasiolepis*, verde/amarela) – quando a pessoa não reconhece sua própria responsabilidade frente às situações de vida; é um verdadeiro antídoto para o sentimento de vítima.
- ◇ Chicorium/M (*Chicorium intybus*, azul) – acha-se vítima do que está acontecendo.

- ◇ Desert Marigold/D (*Baileya multiradiata*, amarela) – deixa de exercer o próprio poder ou impede sua expressão; projeta o próprio poder sobre o outro; sente-se à mercê de uma situação ou circunstância; consciência de vítima.
- ◇ Inmortal/D (*Asclepias capricornu*, verde/púrpura/branca) – sente-se completamente dominado por uma consciência de vítima.
- ◇ Klein's Pencil Cholla Cactus/D (*Cylindropuntia kleinae*, prata/rosa) – permanece em um relacionamento que impede a expressão das próprias emoções; sente-se vítima da relação ou do parceiro, mas não faz nada para sair da situação.
- ◇ Making and Honoring Boundaries/D (combinação das essências florais A Way to The Elf Formula, Oleander, Thurber's Gilia) – apoia a habilidade de estabelecer e honrar limites saudáveis, deixando de ter a consciência de vítima. Ter limites saudáveis significa ser capaz de interagir com os outros sem se envolver e sem absorver as percepções do que o outro acha que você é realmente.
- ◇ Millefolium/M (*Achillea millefolium*, brancas ou rosadas) – para romper com o sentimento de vítima.
- ◇ Ocotillo/D (*Fouquieria splendens*, vermelha) – sentindo-se vítima das próprias emoções.

- ◇ Queen of the Night/D (*Cereus greggii*, branca) – sentindo-se vítima da fragilidade da vida, impotente.
- ◇ Ruta/M (*Ruta graveolens*, amarela) – pessoas tímidas, com vontade fraca, facilmente são vítimas dos outros.
- ◇ Southern Cross/B (*Xanthosia rotundifolia*, branca) – para pessoas que sentem que a vida tem sido muito dura para elas, que têm sido injustamente tratadas pelo destino, mas negam o fato de serem elas mesmas as responsáveis por criar sua própria realidade.
- ◇ Star Primrose/D (*Oenothera*, amarela pálida) – abandonar a consciência de vítima quando reconhece que as circunstâncias negativas externas estão refletindo a própria negatividade interior.
- ◇ Woven Spine Pineapple Cactus/D (*Neolloydia intertexta*, branco rosado) – sentir-se excessivamente sobrecarregado, com um profundo cansaço interior, por assumir e realizar atividades que não são suas; consciência de vítima.
- ◇ Zinnia/M (*Zinnia elegans*, vermelha) – sente-se vítima do destino.

CONCLUSÃO

Ao longo deste estudo observou-se que a Artrite é uma doença sem causa conhecida, que continua sem diagnóstico específico, mas os portadores sofrem com as dores, os edemas, o desconforto e até mesmo com a privação dos movimentos.

Para a Medicina Psicossomática, a Artrite é o resultado da rigidez, da autocrítica, de uma falta de amor por si mesmo, amargura, raiva e medo reprimidos, entre tantas outras questões. Mas o que chama a atenção é que são todos sintomas relacionados a estados emocionais diretamente ligados à repressão e negação de sentimentos e ações. Houve uma perda do equilíbrio interno, que se manifestou como um sintoma físico, a Artrite.

BARNARD (1992) já relatava que o Dr. Bach havia escrito:

“A doença é o resultado de pensar errado e agir errado e cessa quando a ação e o pensamento são corrigidos. Quando a lição da dor, do sofrimento e da aflição é aprendida, não mais existe propósito na

presença da doença e ela automaticamente desaparece.”

Isso leva a concluir sobre a importância da Terapia Floral no tratamento da Artrite, já que as Essências Florais atuam harmonizando os estados emocionais. Ainda baseado na premissa de Edward Bach, *“tratar o doente e não a doença”*, procurando sempre olhar para a personalidade e para o ser humano como um todo, buscando restabelecer o equilíbrio interno. Poderá ser de grande valia o desenvolvimento de um trabalho de campo, para dar continuidade ao que foi aqui descrito. A Terapia Floral seria efetiva para tratar a Artrite na medida em que traz a consciência do que deve ser transformado para que a cura possa acontecer.

BIBLIOGRAFIA

- BACH, Edward. **Os remédios florais do Dr. Bach.** São Paulo: Pensamento, 1991.
- BARNARD, Julian. **Padrões de energia vital.** São Paulo: Aquariana, 1992.
- BLOME, Götz. **La curacion por las flores de Bach.** Barcelona: Ediciones Robinbooks, 1993.
- CAMAÑO, Jaime S. Y. **Astrologia comportamental e as essências florais de Minas.** São Paulo: Pensamento, 1998.
- CAMPOS, Gelse Mazzoni; FREITAS, Arlete Faria de. **Flores da terra: um repertório de florais de todas as partes da terra.** São Paulo: Roca, 1995.
- CAPRA, Fritjof. **O Tao da Física.** São Paulo: Cultrix, 1993.
- CHANCELLOR, Philip M. **Manual ilustrado dos remédios florais do Dr. Bach.** São Paulo: Pensamento, 1991.
- COBB, S. The intrafamilial transmission of rheumatoid arthritis: recalced parent child relations by rheumatoid arthritis and control. **Journ. Cron. Diseases**, n.22, p.223, 1969.
- DAMIAN, Peter. **A astrologia e os remédios florais do Dr. Bach.** São Paulo: Pensamento, 1991.
- DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rüdiger. **A doença como caminho.** São Paulo: Cultrix, 1996.

- DI PIAZZA, Theresinha Breyer; SCHMELING, Ursula; BEHRMANN, Dagmar Konrath; MUTZBERG, Maria Isabel Machado. **Florais de Bach – abordagens psicoterápicas**. Porto Alegre: Movimento, 1997. v.I.
- ESPECHE, Barbara. **Flores de Bach, manual práctico y clínico**. Buenos Aires: Ediciones Continente, 1991.
- ESPECHE, Barbara; GRECCO, Eduardo. **Jung y Flores de Bach – arquetipos y flores**. Buenos Aires: Ediciones Continente, 1991.
- ESSÊNCIAS Florais do Deserto, Desert alchemy, 1996. Catálogo.
- FUNDACIÓN LATINOAMERICANA DE TERAPIAS NATURALES. **Vademecum internacional de terapias naturales: la guía más completa para la curación de cuerpo, mente y alma**. Buenos Aires: Fultena, 1999.
- GERBER, Richard. **Medicina vibracional – uma medicina para o futuro**. São Paulo: Cultrix, 1993.
- GRECCO, Eduardo H.; ESPECHE, Barbara; VALDEZ, María A. **Flores de California II – Sistema de esencias pluralistas – Repertorio de sintomas**. Buenos Aires: Ediciones Continente, 1991.
- HALLYDAY, J. Psychological aspects of rheumatoid arthritis. **Proc. Royal Soc. Med.**, n. 35, p. 455, 1942.
- HOSPITAL ALBERT EINSTEIN. **Espaço Vida e Saúde, American College of Rheumatology**. São Paulo, 07/09/99. <http://www.einstein.br>
- HOWARD, Judy. **Os remédios florais do Dr. Bach passo a passo**. São Paulo: Pensamento, 1991.
- JOHNSON, Steve M. **Essências florais do Alasca**. São Paulo: Aquariana, 1995.
- JONES, T. W. Hyne. **Dicionário dos remédios florais do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 1990.
- KAMINSKI, Patrícia; KATZ, Richard. **Repertório das essências florais: um guia abrangente das essências florais norte-americanas e inglesas para o bem-estar emocional e espiritual**. São Paulo: Triom, 1997.
- KEMP, Cynthia Athina. **Alquimia do deserto**. São Paulo: Gente, 1994.
- KRIPPER, Victor. **Terapia floral aplicada à psicologia**. São Paulo: Gente, 1991.

- KWITKO, Mauro. **Terapia com florais: a medicina dos pensamentos e dos sentimentos**. Porto Alegre: Sulina, 1996.
- LAMBERT, Eduardo. **Os estados afetivos e os remédios florais do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 1992.
- MAY, Rollo *et al.* **Existencia – nueva dimensión em psiquiatria e psicología**. Madrid: Ediciones Guerdar, 1967.
- McCARTY, Daniel J.; KOOPMAN, William J. **Arthritis and allied conditions**. Philadelphia, London: Lea & Febinger, 1993. v.I.
- MELLO FILHO, Júlio de e cols. **Psicossomática hoje**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1992.
- MONARI, Carmen. **Participando da vida com os florais de Bach: uma visão mitológica e prática**. São Paulo: Roka, 1997.
- MORAES, Dálmio. A física quântica e a homeopatia. **Revista da Liga Homeopática de Rio Grande do Sul**, Porto Alegre: Pallotti, v.I, n.1, p.16-18, 1991.
- POSADAS, Santiago Rojas. **Esencias florales: un camino...** Santafé de Bogotá D.C., Colombia: Editorial "Siu-Tutuava", 1993.
- RIMON, R. A. A psychosomatic approach to rheumatoid arthritis: a clinical study of 100 female patients. **Acta Rheum. Scand**, n.13, 1969.
- SCHEFFER, Mechthild. **Experiências com a terapia floral do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 1991.
- _____. **Terapia floral do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 1992.
- SHAPIRO, Debbie. **Cuerpo-mente – la conexion curativa**. Barcelona: Ediciones Robinbook, 1991.
- SILVA, Breno Marques da; MARQUES, Ednamara Vasconcelos e. **As essências florais de Minas: síntese para uma medicina de almas**. Belo Horizonte: Luzazul, 1994.
- _____. **As essências florais de Minas: casos clínicos e depoimentos**. Itaúna: Edições Florais de Minas, 1995. v.I.
- _____. **As essências florais de Minas: criatividade e espiritualidade**. Itaúna: Edições Florais de Minas, 1996.
- SILVA, Breno Marques da; MARQUES, Ednamara Vasconcelos e; LACERDA, Cecília Amélia; CAPDEVILLE, Maria Clara; MUNDIM,

Marcos de Oliveira. **Repertório das essências florais de Minas**. Itaúna: Edições Florais de Minas, 1994.

STERN, Claudia (Org.). **Florais de Bach: novos processos técnicos e clínicos**. São Paulo: Pensamento, 1995.

_____. **Remedios florales de California**. Buenos Aires: Lugar Editorial, 1997.

_____. **Tudo o que você precisa saber sobre os remédios florais de Bach: tratado completo para seu uso e prescrição**. São Paulo: Pensamento, 1995.

VENÂNCIO, Dina (Org.). **A terapia floral, escritos selecionados de Edward Bach**. São Paulo: Ground, 1991.

WHEELER, F. J. **Repertório dos remédios florais do Dr. Bach**. São Paulo: Pensamento, 1991.

WHITE, Ian. **Essências florais australianas**. São Paulo: Triom, 1993.

YALOM, Irvin. **Psicoterapia existencial**. Barcelona: Herder, 1984.

Material avulso / Apontamentos de cursos

GRECCO, Grecco; ESPECHE, Barbara, 19-20 de setembro e 5-6 de dezembro de 1992.

JOHNSON, Steve, 1-3 de outubro de 1993, 8-9 e 22-23 de novembro de 1997, 12-13 de setembro de 1998, 12-17 de outubro de 1999.

KAMINSKI, Patricia; KATZ, Richard, outubro/novembro de 1995.

KEMP, Cynthia Athina, 8-10, 16-17 de outubro de 1993, 13-15 de maio de 1994, 18-19 de junho 1994, 11-14 de julho de 1994, 19-20 de outubro de 1996.

SILVA, Breno Marques e, 23-24 de março de 1996, 27-28 de setembro de 1997.

TOLEDO, Ruth, 3-4 de abril de 1993, 1-2 de junho de 1996.

WHITE, Ian, 5-7 de novembro de 1993, 19-20 de novembro de 1994, 13-16 de março de 1999.