



## CADERNO DE ESSÊNCIAS FLORAIS

Instruções práticas tradicionais sobre a terapêutica com flores de plantas medicinais.

### **2ª Edição - 2019**

Esta publicação é parte do Programa de Extensão “Divulgação das Plantas Medicinais, da Homeopatia e da Produção de Alimentos Saudáveis”.

Departamento de Fitotecnia/Universidade Federal de Viçosa

*Texto informativo distribuído gratuitamente entre participantes dos eventos sobre: Qualidade de Vida, Plantas Medicinais, Homeopatia, Agricultura Orgânica, Agroecologia, Trabalhos Comunitários, Família Agrícola, Educação Rural, Terapêuticas Tradicionais e Terapias Naturais, promovidos pela Universidade Federal de Viçosa.*

*Texto distribuído a Escolas Rurais, Escolas Família Agrícola, Voluntárias das Pastorais, Comunidades Tradicionais e Quilombolas.*

*As ilustrações da capa e páginas internas utilizam recursos do freepik.com.*



Pedidos (distribuição gratuita):  
Vicente W. D. Casali  
Universidade Federal de Viçosa/Fitotecnia Viçosa-MG CEP:  
36570-900  
vwcasali@ufv.br

*Ao pedir, informar: nome e endereço completos, cidade, CEP, perfil (voluntária da pastoral, terapeuta, estudante, professor(a), agricultor(a), líder ou outro).*

*Este caderno é a 2ª Edição revisada da mesma publicação feita em 2011.*



# SUMÁRIO

CADERNO DE ESSÊNCIAS FLORAIS	2
O QUE SÃO OS FLORAIS	5
EDWARD BACH	5
COMO AGEM OS FLORAIS	7
TERAPIA FLORAL	8
INDICAÇÃO TERAPÊUTICA DAS ESSÊNCIAS FLORAIS	9
OBTENÇÃO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS	18
MÉTODO SOLAR	18
MÉTODO LUNAR	19
PREPARAÇÃO DO FLORAL DE USO	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20
A AUTORA	21



## O QUE SÃO OS FLORAIS

As flores possuem características próprias e suas essências são especialmente poderosas. A flor é o momento da perpetuação da vida na planta. A flor é o resultado da “vontade” da planta em continuar sua espécie, é o momento da concepção, é o momento de doação e de abertura ao mundo. Na flor, está enorme concentração de energia vital.

As flores contêm princípios vitais que se relacionam com a natureza humana. As flores acionam as nossas emoções pela visão e perfume. Ao atingir nossos sentidos, a flor consegue atingir também várias partes de nossas emoções que estavam latentes.

As primeiras pesquisas que resultaram nesse conhecimento foram realizadas pelo médico inglês Edward Bach.

A base da terapia com os florais está na energia do reino vegetal, pois, as plantas seguem sua trilha evolutiva refletindo sempre o reino humano, porém em total entrega e harmonia.

Restaurar o equilíbrio físico, emocional, mental e espiritual é a função básica dos florais, definidos como essências vibracionais retiradas das flores e que atuam no nível energético do Ser.

## EDWARD BACH

O idealizador dos florais foi Edward Bach, alopata. Tornou-se homeopata e trabalhou com homeopatia até desenvolver seu próprio método de cura, o “Floral de Bach”.

Edward Bach nasceu em setembro de 1886 em Moseley, povoado da Inglaterra. Aos 20 anos ingressou na Faculdade de Medicina de Birmingham. Especializou-se em bacteriologia, imunologia, e saúde pública, e começou a trabalhar como pesquisador. Bach observou que o tratamento alopatóico funcionava em algumas pessoas, mas não em outras pessoas. Concluiu que havia algo, além do distúrbio orgânico, a ser considerado na terapêutica. Havia as características individuais.

Trabalhou como médico alopata e pesquisador até 1917, quando adoeceu com hemorragia digestória severa. Foi operado e chegou a ouvir de seus colegas médicos o seguinte prognóstico: mais três meses de vida, no máximo. Decidido a terminar os estudos



Bach concentrou toda a sua energia nas pesquisas. O tempo passou e percebeu que estava curado.

Bach concluiu que o interesse, o propósito de vida ou o grande amor, é decisivo na conquista da saúde. “Qualquer doença grave ou de longa duração, será curada se for devolvida ao paciente a felicidade ou o desejo de continuar sua obra nesta vida”, escreveu Bach.

Em 1919, Bach conheceu a filosofia de Hahnemann, descobridor da homeopatia. Hahnemann, 150 anos antes de Bach, já havia reconhecido a influência da personalidade sobre a doença. Bach então combinou os princípios homeopáticos com seus conhecimentos de alopatia e desenvolveu os “Sete Nosódios de Bach”, usados até hoje, feitos com bactérias intestinais.

Por volta de 1928, Bach teve grande intuição: enquanto observava pessoas, percebeu que era possível separar grupos por semelhança de comportamento. Imaginou que deveria haver o medicamento que aliviasse o sofrimento comum a cada grupo. No início da sua Teoria da Personalidade identificou sete grandes grupos. Cada grupo reagia da mesma maneira diante das doenças. Bach começou então a procurar o novo sistema de cura, que pudesse ser usado de forma preventiva, conforme o temperamento de cada pessoa. E assim Bach passou a pesquisar plantas.

Em 1930, Bach abandonou tudo, saiu de Londres e foi viver no campo no País de Gales. Enquanto caminhava entre árvores, observou as gotas de orvalho sobre as pétalas das flores e teve outra intuição. Incidindo sobre as pétalas, o sol extraía delas os poderes curativos que se concentravam no orvalho. Assim, descobriu o novo sistema de extrair as virtudes medicamentosas das plantas, qual seja, coletar o orvalho das pétalas depois do nascer do sol e antes que o orvalho evaporasse. Tempos depois Bach desenvolveu a forma de obtenção das essências florais que tornava viável o trabalho em maior escala: o método solar.

No final de 1930, escreveu os livros “Cura-te a Ti Mesmo”, e “Os Doze Curadores e os Sete Auxiliares”.

Edward Bach mudou de dimensão, no dia 27 de novembro de 1936, enquanto dormia. Hoje os florais de Bach são distribuídos em 60 países aproximadamente.



Os Florais de Bach (Originais) vêm da Inglaterra. São 38 essências específicas de estados mentais ou de ânimo.

A fama dos Florais de Bach percorreu o mundo e deu origem a outros sistemas, alguns deles são: Florais de Saint-Germain, Florais da Califórnia. No Brasil temos os Florais de Minas, Florais da Amazônia, Florais do Planalto Central, Florais da Mata Atlântica e vários outros. O objetivo de todos os sistemas florais é o mesmo: acessar o desequilíbrio no nível vibracional, a partir de essências extraídas das plantas.

### COMO AGEM OS FLORAIS

**A essência floral atua no corpo sutil. O padrão de energia da flor** ressoa no padrão de energia da pessoa, devolvendo o equilíbrio original.

O princípio básico dos florais é a transformação de sentimentos negativos em positivos. Pois, dizia Bach, “o que conhecemos como doença é o estágio terminal da desordem muito mais profunda”. Em seus estudos, identificou sete disposições mentais que estão na origem das doenças, ou seja, sete áreas de conflito que interferem na saúde: orgulho, crueldade, ódio, egoísmo, ignorância, instabilidade e ambição. Se não forem tratadas pode refletir no corpo físico, em geral produzindo o tipo próprio de doença. Por exemplo, a rigidez da mente (por orgulho) tenderia a se manifestar fisicamente em doenças que produzem rigidez no corpo.

A eliminação do defeito ocorre com o desenvolvimento da virtude oposta ao mal diagnosticado. O método age como “descascar cebola”. A cebola somos nós. Conforme as camadas são tiradas, chega mais perto do núcleo. É dessa forma, da superfície à profundidade, que atuam os florais.

A saúde é conquistada e mantida graças às seguintes disposições da mente, que também podem ser entendidas como fases de cura: paz, esperança, alegria, fé, certeza, sabedoria e amor. A vitória da saúde sobre a doença pode ser entendida nesses quatro passos:



1. A compreensão de que temos em nós mesmos o poder de superar tudo o que está errado;
2. O conhecimento de que a causa básica da doença é a desarmonia entre a nossa personalidade e a nossa essência;
3. A vontade e a capacidade de descobrir qual falha causou esse conflito;
4. A eliminação da falha pelo desenvolvimento da virtude oposta.
5. Os florais agem em nossas potencialidades latentes. Os florais não curam, mas, acionam o poder de autocura, fazendo manifestar as virtudes que estavam adormecidas.

### TERAPIA FLORAL

A Organização Mundial de Saúde reconheceu os florais como terapia complementar. Os florais não são considerados medicamentos! Os florais não substituem, em hipótese nenhuma, as indicações e o tratamento médico. Em caso de persistência de sintomas físicos procure o seu médico, e em casos de distúrbios psíquicos procure seu psicólogo.

O uso da terapia floral tem início na identificação dos sentimentos negativos em algum momento da vida. Reconhecida esta situação, que implica muito autoestudo, você escolhe o floral adequado ao seu problema.

A terapia floral é livremente usada por pessoas leigas. Na escolha da essência, comece por esquecer qualquer doença física e concentre-se no estado mental e emocional. Observando seus desejos e limitações, você pode começar a tomar o floral considerando cada condição que percebe em si. Neste caderno, você vai conhecer as indicações de algumas essências florais.

Quem preferir pode procurar terapeutas que trabalham com florais, pois no começo, é difícil autoanalisar e saber qual essência



floral é a mais indicada. Outra possibilidade é aprofundar no estudo dessa terapia, por meio de cursos.

Os benefícios da terapia floral acontecem independentemente da credibilidade ou sugestionabilidade de quem utiliza. Prova disto está na sua ação veterinária, nos recém-nascidos, e pessoas no estado de coma.

Não há número determinado de essências florais da fórmula, no entanto, é comum o limite máximo de sete (7) essências.

### INDICAÇÃO TERAPÊUTICA DAS ESSÊNCIAS FLORAIS

#### *Mimosa (Floral de Minas)*

Pessoas que sentem medo exagerado de: animais, intempéries (ventania, chuva forte, relâmpago, trovão), grande volume de água (rio, lago, piscina), plantas, altura, elevador, local fechado, doenças (câncer, aids, enfarto, derrame, demência, paralisia, contágio, hospital, injeção, dor, parto, dentista, exames, resultados clínicos, morte), ladrão, acidentes e fracasso pessoal. Pessoas hipersensíveis aos mínimos sinais externos (luzes, sons e barulhos, movimentos rápidos). No tratamento da timidez, acanhamento, gagueira e nervosismo nas tarefas cotidianas.

Luisa Chini Baptista [CC-BY-SA]



*Flor da sensitiva*



### *Bipinatus (Floral de Minas)*

Nas situações emergenciais em que o indivíduo é acometido de pânico, terror ou medo agudo. Quando o ambiente ou o estado da pessoa está com complexidade ou gravidade, e a serenidade ou coragem precisa ser evocada na alma. Nos primeiros socorros, nas emergências físicas e psíquicas.



Dinkum [CCO]

*Flor do cosmos*

### *Passiflora (Floral de Minas)*

Pessoas atormentadas por temores ou medos vagos de origem desconhecida. Pessoas com pressentimentos, presságios de eventos negativos, sensação de perseguição, de punição e de morte. Personalidades acometidas repentinamente por: medos inexplicáveis, ansiedade, mudança de humor imotivada e ideias obsessivas.

Supersticiosos, que sentem calafrios, tremores, suores e arrepios. Medo de: escuridão, fantasmas, velórios e cemitérios. Coadjuvante em: pesadelos, sonambulismo, enurese, agitação noturna, bruxismo e insônia associada ao medo de morrer ou à percepção de espectros.



Imagem de Peter H. por Pixabay

*Flor do maracujá*



### *Trimeria (Floral de Minas)*

Pessoas com ansiedade e aflição pelo bem-estar dos outros, sempre imaginando que as pessoas de ligação afetiva estão sendo acometidas por catástrofes, doenças graves e toda a sorte de infortúnios. Na congestão mental devido à apreensão excessiva com os entes queridos. Sempre que há relação simbiótica entre pessoas com laços afetivos doentios. Pessoas que exageram nas recomendações de cuidado e, quando alguém se atrasa, não relaxam perturbadas por “ruminações” mentais negativas.

Mateus Hidalgo [CC BY-SA 2.5 BR]



*Flor da carqueja*

### *Chicorium (Floral de Minas)*

Aos indivíduos egoístas, possessivos, exigentes em atenção constante e magoados facilmente. Não apreciam ficar sozinhos e choram com facilidade. Manifestam forte carência afetiva e sufocam os outros ao invés de amarem. Cobram retorno de afeto e interferem nos sentimentos e atitudes daqueles que lhes são mais próximos. Gostam de manter seus entes queridos sempre nas proximidades, ao próprio alcance, e assim controlar e corrigir, principalmente os sentimentos.

Matt Lavin from Bozeman, Montana, USA [CC BY-SA]



*Flor da chicória*



### *Vervano (Floral de Minas)*

Personalidades exacerbadas por justiça e punições, propensas a castigar, surrar, bater ou agredir (psíquica e fisicamente). Indivíduos agressivos que, ao detectarem algo injusto à volta, têm ira e rancor. Tendem a censurar e a corrigir de forma muito enérgica. Exigem demasiadamente das outras pessoas.

Lorenzi, H. e Souza, H.M., 2008.



*Flor do gervão*

### *Lavandula (Floral de Minas)*

Pessoa talentosa, capaz, com suficiente força de vontade. Está sempre perseguindo seus objetivos, porém, nunca consegue finalizar seus projetos. A pessoa tem sempre a sensação vaga de estar presa a alguma coisa que prejudica seu pleno desabrochar e asua completa realização. Nas situações onde há atrasos no pleno florescimento biológico ou psíquico. Quando há falta de iniciativa, imaturidade, hesitação, perda de autoconfiança e sentimentos de inferioridade e de impotência física ou psíquica.

imagem de JulianBatz por Pixabay



*Flor da alfazema*



### *Momordica (Floral de Minas)*

Pessoas com pensamentos ruminantes e indesejáveis. Apego obsessivo a ideias ou preocupações. Pensamentos persistentemente repetitivos. Preocupam demais com os 10 problemas corriqueiros. Tortura mental que retira a paz de espírito, impossibilita o descanso e perturba a capacidade de concentração.



Bob Peterson (CC BY-SA)

*Flor do melão-de-são-caetano*

### *Rosmarinus (Floral de Minas)*

Pessoa que vive quase constantemente afastado da realidade perceptiva, envolto em seu mundo de fantasias e sonhos. Tipos aéreos, "avoados", cuja mente foge e vaga caoticamente no futuro e no fantástico. A essência fortalece a ligação entre o corpo físico e os planos mais sutis.



Retama (CC BY-SA)

*Flor do alecrim-de-jardim*

### *Sempervivum (Floral de Minas)*

Quando há esgotamento físico e psíquico, estados depressivos,



fraqueza e prostração. Após longos períodos de adversidade física ou psíquica. Quando grandes exigências sobre a pessoa exauriram a vitalidade. Quadros de estresse, debilidade crônica, convalescença. Tônico físico, psíquico e espiritual.

85Miranda por Pixabay



*Flor da sempre- viva*

### *Sinapsis (Floral de Minas)*

Personalidades acometidas por tristeza, desesperança, melancolia ou depressão. Estados negativos sem causa exterior objetiva bem definida. Coadjuvante no tratamento da depressão endógena ou dos estados existenciais de desinteresse pelas circunstâncias e de: introversão, isolamento, redução na percepção sensorial, letargia ou estagnação. A essência floral ajuda o indivíduo a perceber aspectos da própria onipotência interna, permitindo aflorar vontade, iniciativa, ação serena, fé e alegria.

Erich Westendarp por Pixabay



*Flor da mostarda*



### *Sonchus (Floral de Minas)*

Pessimistas que desanimam com facilidade diante do menor obstáculo. Pessoas que tendem à depressão quando surge alguma insinuação de fracasso. Negativistas que estão sempre lançando dúvidas sobre as boas perspectivas, faltando o mínimo de fé.

monikasmgijelska por Pixabay



*Flor da serralha*

### *Foeniculum (Floral de Minas)*

Personalidades com dúvidas da própria capacidade. Nos períodos subsequentes às mudanças na vida, após nascimento, após casamento, mudanças no trabalho e transições biológicas. Indicado nas épocas de readaptação a novas circunstâncias ou após períodos de muita exigência energética. Tônico geral, mental e físico.

Fennel - Foeniculum vulgare



*Flor do funcho*



### *Basilicum (Floral de Minas)*

Personalidades fortes acometidas por crises de inadequação e dúvidas sobre a própria capacidade. Sentimentos de sobrecarga ou de incapacidade ao cumprir os deveres profissionais, familiares, matrimoniais ou sociais. Estados depressivos resultantes do excesso de trabalho ou de grandes exigências mentais.

H. Zell [CC BY-SA]



*Flor do manjeriço*

### *Zinnia (Floral de Minas)*

Pessoa mal-humorada, ingrata, ressentida, amargurada e negativista, que culpa a tudo e a todos pela própria adversidade. Índole agressiva, queixosa, provocadora, rancorosa, irritável. Vítima do destino ou da ação de outras pessoas, não suportando afrontas, repreensões alheias e obstáculos. Fica magoada facilmente por coisas mínimas. Pessoa de caráter triste tende a se identificar com o lado “obscuro e sombrio” da vida. Tem inveja da sorte alheia, resmunga e “inunda” a atmosfera circundante com suas projeções psíquicas e espirituais repletas de desapontamentos e frustrações.

Heather Hart no Pexels



*Flor moças-e-velhas*



### *Ruta (Floral de Minas)*

Personalidades subservientes, tímidas, cuja fraqueza de vontade as tornam facilmente dominadas por terceiros. Não sabem dizer “não”. São influenciáveis e atendem de forma exagerada aos desejos e necessidades dos outros. São facilmente submetidas a servilismo ou exploração. Escassez de individualidade. Pessoa atordoada pelos compromissos e responsabilidades do servir desmesurado. Seus sagrados destinos são frequentemente adulterados por interferências alheias.

Hernando Jose AJ [CC BY-SA]



*Flor da arruda*

### *Impatiens (Floral de Minas)*

Pessoas rápidas na ação e no pensamento e que perdem sempre a paciência com pessoas lentas. Indivíduos francos e com muita iniciativa, porém, tensos, irritadiços, nervosos com detalhes, impetuosos, impulsivos, impacientes, ansiosos e fisicamente inquietos. Quando há aflição, ansiedade, tensão, irritabilidade, agressividade, nervosismo, insônia, hipertensão e problemas psicossomáticos em geral. Coadjuvantes na agitação psicomotora infantil.

Andrié Karwath aka Ale [CC BY-SA]



*Flor do beijo*



## OBTENÇÃO DAS ESSÊNCIAS FLORAIS

Edward Bach descobriu que a energia das flores possui propriedades curativas. O método é bastante simples: impregnar a água com esta energia. Portanto as essências florais consistem em água energizada com a energia das flores.

As essências devem ser preparadas nas imediações do local onde foi feita a coleta das flores. São escolhidas plantas sadias e vigorosas que se desenvolveram em ambiente sem poluição e que não foram submetidas a qualquer tratamento químico. Colher apenas as flores mais perfeitas e que estejam no auge da floração. Bach desenvolveu dois métodos básicos de obtenção das essências florais: solar e fervura. Posteriormente outros métodos foram desenvolvidos, como o lunar e o misto.

### MÉTODO SOLAR

De manhã, ao alvorecer, o recipiente de vidro é enchido com água de fonte reconhecidamente pura e potável. A seguir as flores colhidas são colocadas diretamente neste vidro com água. Evitar qualquer contato manual. Este recipiente de vidro com água e as flores é colocado nas imediações da planta, exposto ao sol. É importante que seja em dia claro e com poucas nuvens no céu. Após algumas horas de sol, quando as flores começarem a murchar, retirar as flores e filtrar a água impregnada pela energia floral.

A água energizada e filtrada é misturada na proporção de 50% com “brandy” (conhaque) e colocada em frasco esterilizado. Esta diluição de 50% tem o nome de tintura mãe. A partir da tintura mãe é obtida a solução estoque (as farmácias compram a solução estoque e preparam a essência floral que você toma). No frasco esterilizado (30 mL) colocar 30% a 50% de conhaque e completar com água. Acrescentar duas gotas da tintura mãe. O conteúdo do frasco (vidro) é, então, balançado intensamente a fim de homogeneizar. Está pronta a solução estoque.

A função do conhaque é conservante. O álcool do conhaque evita o desenvolvimento de microorganismos que podem ser prejudiciais à saúde.



## MÉTODOS FERVURA

Em recipiente de, por exemplo, vidro temperado, colocar água de fonte pura e potável. Acrescentar as flores, que neste método são colocadas em conjunto com seu raminho de sustentação, folhas e brotos. Este conteúdo é fervido por 10 a 30 minutos. O tempo de fervura varia de acordo com a fragilidade da flor. Deixar o conteúdo fervente esfriar e então iniciar o procedimento de filtragem e engarrafamento descrito no método solar.

O método de fervura é recomendado para “as flores cabisbaixas que procuram espontaneamente o calor da terra, e as plantas de aspecto lenhoso”.

## MÉTODOS LUNAR

O método lunar é utilizado na obtenção das essências oriundas das plantas de características noturnas. O procedimento é o mesmo do método solar, apenas muda o período de exposição que passa a ser noturno, “sob lua plena”.

## PREPARAÇÃO DO FLORAL DE USO

Obtenha frascos de vidro âmbar de 30 mL com contagotas, esterilizados.

Preencha um frasco com a solução de água mineral em volume 80% e de conhaque 20% (destilado de vinho; marcas nacionais: Napoleon, Brandy, Macieira, Domecq, etc.).

Adicione as essências florais necessárias, 2 ou 4 gotas da solução estoque (de cada essência indicada). Agite bem.

A forma de tomar é 4 gotas (sublinguais) 4 vezes ao dia, podendo ser alterada dependendo da necessidade.

A validade desta fórmula é de 2 (dois) a 3 (três) meses, desde que sejam obedecidas as normas usuais de conservação (mantenha em local fresco e ventilado, ou até mesmo na geladeira). Evite contato com a saliva ou qualquer corpo estranho (não toque na cânula).

Caso o usuário necessite abster-se de álcool ou bebidas alcoólicas, basta utilizar o mesmo procedimento acima, porém, com 100% de água mineral e conservando o frasco na geladeira. Observe atentamente, com o passar dos dias. A formação de precipitações, resíduos, mofo ou bolor é sinal de deterioração bacteriológica. Interrompa o uso. Prepare novamente a mesma fórmula e mantenha a atenção.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BACH, E. Os Remédios Florais do Dr. Bach. São Paulo: Pensamento, 2003.

JONES, H.T.W. Dicionário dos Remédios Florais do Dr. Bach – Aspectos Positivos e Negativos. São Paulo: Pensamento, 1995.

SILVA, B. M. & MARQUES, E. V. As Essências Florais de Minas – Síntese para uma Medicina de Almas. Belo Horizonte/MG: Luz Azul, 2004.

SILVA, B. M. & MARQUES, E. B. V. O Uso Prático das Essências Florais de Minas. Edições Florais de Minas, 2006.



## A AUTORA

Alessandra Aziz nasceu em Viçosa, Minas Gerais. Terapeuta Holística (Florais de Minas, Itaúna/MG). Leciona Homeopatia e Plantas Medicinais em Cursos de Extensão da Universidade Federal de Viçosa.

É membro (desde 2004) do “Grupo Entre Folhas – Plantas Medicinais”.

Autora dos livros: “Numerologia, Homeopatia e Florais”, “Saúde e Tratamentos das Doenças por Meios Naturais e Holísticos” e co-autora do livro “Terapias que curam”.

É instrutora e organizadora de cursos, palestras e oficinas sobre Terapias Naturais, Integrativas e Complementares.

Contato:  
grupo.entre.folhas@ufv.br (31)3612-4462



