

Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 5



Muitas flores em você

Conheça agora os florais, essências que trazem à tona as melhores qualidades de um indivíduo e ainda ajudam no tratamento de doenças relacionadas à emoção

Você sabia que os florais foram reconhecidos pela Organização Mundial da Saúde em 1976? É isso mesmo: os poderes da autocura através das essências são empiricamente comprovados! Aliás, o conceito, desenvolvido pelo médico homeopata inglês Edward Bach há 70 anos, não tem contraindicação ou efeito colateral. Nesta aula, o terapeuta Nei Naiff mostra os 38 florais de Bach com as indicações para que você escolha um para seu problema. Lembre-se que a floralterapia só age para melhorar o bem-estar e autoestima.

Como os florais agem?

- 1 Relaxamento** O problema emocional parece ficar anestesiado. Às vezes, ocorre riso ou choro.
- 2 Reconhecimento** Acontece a melhora do sintoma. Surge a coragem para enfrentar a dor.
- 3 Reação** A autocura se inicia por volta de 30 dias. Há uma tendência a desistir do tratamento, pois lembranças amargas podem voltar.
- 4 Renovação** Você se sentirá fortalecida, terá mais atitudes positivas e esperança para o futuro.

O passo a passo da autocura

Você mesma montará a fórmula do seu floral – veja abaixo como escolher as essências e quantas gotas deve ingerir

A fórmula

Faça uma autoanálise. Pense em como você está, em como se sente. Depois, leia as indicações de cada floral na página a seguir e escolha de três a cinco que mais tenham a ver com sua situação. Leve a receita a uma farmácia de manipulação e peça que o floral seja feito em vidro de 30 ml com veículo de brandy (conhaque de uva) – troque-o por vinagre de maçã se não puder beber álcool.

As duas maneiras para ingerir os florais

NORMAL Essa forma de ingestão é a mais utilizada e pode ser aplicada por 30 dias. Indicado para os casos de tratamento a longo prazo, como de uma doença crônica ou aspecto emocional que está enraizado na alma.
Dosagem Tomar quatro gotas, três vezes ao dia (manhã, tarde e noite). Pingue embaixo da língua.

ESPECIAL Indicada para quem está em uma situação emergencial, como nos casos de fratura, cirurgia, acidente, choque emocional, exames escolares, crises e fobias.
Dosagem Pingue, em baixo da língua, cinco gotas ao se levantar e ao se deitar.

Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 5

Monte seu próprio floral

Próxima aula:
Combine todas as terapias alternativas

Confira as 38 essências que formam o sistema de Bach e veja a indicação de cada uma

1 Agrimony
Tristeza oculta por bom humor aparente, uso de álcool, drogas ou remédios como fuga, medo da solidão.

2 Aspen
Sensação de perseguição, temor do fracasso, da solidão, da morte, de fantasma, da escuridão, pessimismo.

3 Beech
Intolerância, hipocrisia, crítica constante, pessoas que não sabem perdoar ou esquecer.

4 Centaury
Pessoas que não sabem dizer "não", dificuldade de expressão, timidez.

5 Cerato
Dúvidas em situações corriqueiras, necessidade de conselhos, medo de expressar-se, dependência afetiva.

6 Cherry Plum
Brutalidade ou impulsividade, pessoas que querem sempre ter razão, ansiedade ou descontrole, intolerância.

7 Chesnut Bud
Pressa, distração, impaciência.

8 Chicory
Desejo de atenção, pessoas que se magoam facilmente, possessividade.

9 Clematis
Desperdício de tempo, sonolência, distração, imaginação excessiva.

10 Crab Apple
Intoxicação lenta causada por uso de cigarro, drogas e álcool, ansiedade.

11 Elm
Pessoas que buscam felicidade eterna, ansiedade, estresse.

12 Gentian
Pessimismo, melancolia; dúvida na própria capacidade; preguiça.

13 Gorse
Desânimo, angústia, pessimismo, desesperança, tristeza.

14 Heather
Egocentrismo, possessividade, pessoas que têm dificuldade com autoridades masculinas.

15 Holly
Opressão, ciúme, desconfiança, vingança, necessidade de dominar os relacionamentos, egoísmo.

16 Honeysuckle
Nostalgia, dificuldade em aceitar mudanças, medo da morte, da solidão e de não ser amado.

17 Hornbeam
Sedentarismo, falta de ânimo e negligência com a saúde.

18 Impatiens
Ansiedade, impulsividade, impaciência, desatenção, estresse, insônia.

19 Larch
Medo de fracassar, baixa autoestima, estagnação, dificuldade de adaptação.

20 Mimulus
Síndromes e fobias de origem conhecidas (escuro, animal, morte, etc.).

21 Mustard
Debilidade física, mental e emocional, tristeza, angústia e desesperança sem causa aparente, mau humor.

22 Oak
Esforço contínuo para ter sucesso, exaustão por causa da rotina.

23 Olive
Esgotamento, estresse, falta de apetite ou de higiene, depressão.

24 Pine
Arrependimento, angústia, culpa, autodestruição, depressão.

25 Red Chesnut
Pessoas que não pensam em si, insônia por preocupar-se os outros.

26 Rock Rose
Aterrorização, susto ou choque emocional, perdas em geral.

27 Rock Water
Pessoas perfeccionistas buscam reconhecimento, autorrepressão, preconceito, insensibilidade.

28 Scleranthus
Medo de escolher errado, hesitação, pessimismo e descrença.

29 Star of Bethlehem
Choque emocional, perdas irreversíveis, notícias negativas.

30 Sweet Chesnut
Corpo e mente no limite, crise existencial, angústia e negativismo.

31 Vervain
Intolerância, rancor ou agressividade, fanatismo ou prepotência.

32 Vine
Sarcasmo, autoritarismo, inflexibilidade e dominação, falta de piedade, ambição.

33 Walnut
Período de transformação em que há aborrecimento ou desesperança.

34 Water Violet
Isolamento, preconceito, desprezo, orgulho, vaidade e arrogância.

35 White Chesnut
Pessoas com pensamentos em situações que não se resolvem, perfeccionismo, obsessão.

36 Wild Oat
Crise existencial, dificuldade em satisfazer-se com as escolhas.

37 Wild Rose
Cansaço, sensação de incapacidade; resignação, pessimismo e frustração.

38 Willow
Aborrecimento, ressentimento; irritação com detalhes insignificantes; ingratidão, deselegância.

Dica do professor

"Quer esquecer sofrimentos? Por um mês, pingue quatro gotas em baixo da língua, três vezes ao dia, da mistura dos florais Impatiens, Honeysuckle e Walnut"



Foto: Arquivo pessoal

Nei Naiff, terapeuta, autor de Curso Completo de Terapia Holística & Complementar (Ed. Nova Era, R\$ 32,90). Site: www.neinaiff.com