



**SELEÇÃO DE FLORAIS DE BACH PARA MELHORA DA QUALIDADE DO SONO**  
**SELECTION OF BACH FLOWERS FOR IMPROVING SLEEP QUALITY**  
**SELECCIÓN DE FLORES DE BACH PARA MEJORÍA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO**

*Sheila Katia Cozin Nosow<sup>1</sup>, Maria Filomena Ceolim<sup>2</sup>*

**RESUMO**

**Objetivo:** promover a reflexão sobre uma proposta de seleção de cinco florais de Bach úteis para a melhora da qualidade do sono. **Método:** estudo descritivo, tipo teórico reflexivo, a partir da ferramenta de busca PubMed, de artigos publicados na base de dados MEDLINE, além de livros com dados originais sobre os florais de Bach. **Resultados:** alguns Florais de Bach referem-se às questões mentais/emocionais relacionadas à má qualidade do sono, remetendo-se a pensamentos e preocupações excessivos, terror noturno, estafa e dispersão incontrolável da consciência; existindo ainda indicações para o uso de mais de um floral simultaneamente na obtenção de maior eficácia. **Conclusão:** a melhora da qualidade do sono deve ser obtida quando seu mecanismo é atingido de forma abrangente, física, psíquica e emocionalmente, sendo os florais uma boa escolha terapêutica para atingir este mérito, principalmente quando utilizado em sinergia; no caso, Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut e White Chestnut são juntos uma possibilidade ao sono. **Descritores:** Essências Florais; Sono; Terapias Complementares.

**ABSTRACT**

**Objective:** to promote a reflection on the proposal for selection of five Bach flower useful for the improvement of sleep quality. **Method:** a descriptive study, reflective theoretical type, from the PubMed search tool, articles published in MEDLINE database, and books with original data on Bach flowers. **Results:** some Bach Flowers refer to mental/emotional issues related to poor sleep quality, referring to thoughts and excessive worries, night terror, fatigue and uncontrollable spread of consciousness; there are also indications to use over a floral simultaneously in achieving greater efficacy. **Conclusion:** improved sleep quality should be obtained when its mechanism is achieved comprehensively, physically, psychologically and emotionally, the flowers are a good choice therapy to achieve it, especially when used in synergy; in this case using together Aspen, Clematis, Hornbeam, Chestnut Red and White Chestnut are a chance to sleep. **Descriptors:** Flower Essences; Sleep; Complementary Therapies.

**RESUMEN**

**Objetivo:** promover la reflexión sobre una propuesta de selección de cinco flores de Bach útiles para la mejoría de la calidad del sueño. **Método:** estudio descriptivo, tipo teórico reflexivo, a partir de la herramienta de búsqueda PubMed, de artículos publicados en la base de datos MEDLINE, además de libros con datos originales sobre las flores de Bach. **Resultados:** algunas Flores de Bach se refieren a los problemas mentales/emocionales relacionadas a la mala calidad del sueño, remitiéndose a pensamientos y preocupaciones excesivos, terror nocturno, fatiga y dispersión incontrolable de la conciencia; existiendo todavía indicaciones para el uso de más de una flor simultáneamente en la obtención de mayor eficacia. **Conclusión:** la mejoría de la calidad del sueño debe ser obtenida cuando su mecanismo es alcanzado de forma general, física, psíquica y emocionalmente, siendo las flores una buena elección terapéutica para alcanzar ese objetivo, principalmente cuando utilizado en sinergia; en el caso de Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut y White Chestnut son juntos una posibilidad al sueño. **Descriptor:** Esencias Florales; Sueño; Terapias Complementarias.

<sup>1</sup>Enfermeira, Doutoranda, Pós-Graduação em Enfermagem, Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas (SP), Brasil. E-mail: [sheilakatia@hotmail.com](mailto:sheilakatia@hotmail.com); <sup>2</sup>Enfermeira, Professora Associada, Graduação/Pós-Graduação em Enfermagem, Faculdade de Enfermagem, Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP. Campinas (SP), Brasil. E-mail: [fceolim@unicamp.br](mailto:fceolim@unicamp.br)

## INTRODUÇÃO

Reconhecidos e recomendados desde 1974 como Terapia Complementar pela Organização Mundial da Saúde e estabelecida sua indicação como especialidade e/ou qualificação do profissional de enfermagem a partir da regulamentação da Resolução COFEN 197 de 1997, os Florais de Bach concretizam a árdua busca de seu criador, Dr. Edward Bach (1886-1936), médico clínico e homeopata nascido em Gales.<sup>1</sup>

Incomodado com a medicina tradicional que ele próprio desacreditava cujos tratamentos propostos, em sua maioria agressivos, voltavam-se somente a erradicar os sintomas das doenças, dedicou-se a desenvolver um método terapêutico mais simples e natural, que visasse à cura das causas e não dos sintomas, que trataria o indivíduo, e não a doença.<sup>1</sup>

Por volta de 1917, após sofrer com hemorragias e muita dor desencadeadas pelo câncer instalado em seu corpo, compreendeu que a experiência da doença direciona os indivíduos a entenderem a necessidade de um propósito definido de vida;<sup>2</sup> compreendeu ainda que os indivíduos se enquadravam em diversos grupos de “tipos”, sendo que cada um desses grupos reagia à doença de forma peculiar,<sup>3</sup> ou seja, a atitude mental, a personalidade e as atitudes das pessoas exercem forte influência no estado de saúde e na recuperação das doenças.

Ao buscar, portanto, novas formas de tratar as doenças, percebeu existir um elo real entre emoções, somatização e enfermidades, caminho pelo qual também se poderia estabelecer a cura<sup>1</sup>. Nesse contexto, Dr. Bach concluiu que determinadas flores têm um padrão vibratório que corresponde a um mesmo padrão na psique ou alma humana e, surpreendentemente, as características botânicas da flor (cor, forma, tamanho, *habitat*, padrões de crescimento) eram comparáveis às características e gestos da personalidade humana a que correspondia.<sup>4</sup> Através desse entendimento da relação entre as emoções humanas e a energia das flores, construiu o que chamou de um “novo sistema de cura”, em que aqueles que não são médicos ou enfermeiros poderiam cuidar de seus semelhantes exercendo prática simples por meio do uso das essências florais.<sup>1</sup>

Após testar diversas espécies de plantas e observar como seu próprio comportamento e emoções se estabeleciam como causadores de doença, descreveu as 38 essências florais, dividindo-as em sete emoções básicas ramificadas no psiquismo humano, que seriam

os sete grupos de atuação dos florais.<sup>1,2,5</sup> Elas foram agrupadas da seguinte maneira:<sup>4</sup>

- Para os que sentem medo: essências de flores que despertam encorajamento para realizar as ações mais simples do cotidiano e enfrentar aquelas mais desafiantes (Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut);

- Para os que sofrem de indecisão: essências de flores que conduzem à assertividade, clareza de propósito, vigor, esperança, otimismo e fé (Cerato, Scleranthus, Gentian, Wild Oat, Gorse, Hornbeam);

- Para a falta de interesse pelas circunstâncias atuais: essências de flores que evocam presença desperta e focada no momento presente, vigorada pela alegria (Clematis, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Chestnut Bud, Mustard);

- Para a solidão, reserva interior, isolamento: essências de flores que ensinam a compartilhar os próprios dons, moldando os ritmos pessoais para favorecer os relacionamentos (Water Violet, Impatiens, Heather);

- Para os que têm sensibilidade excessiva a influências e opiniões: essências de flores que auxiliam nas transições, estimulando a transparência e permitindo seguir livre de influências limitadoras (Agrimony, Centaury, Walnut, Holly);

- Para o desalento e o desespero, sentimentos de deficiência e limitação: essências de flores que nos ajudam a estabelecer vínculos através da profunda coragem da aceitação do outro e de nós mesmos (Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willo, Oak, Crab Apple);

- Para a excessiva preocupação com o bem-estar dos outros: essências de flores que nos ajudam a amar com compaixão, fluindo com tolerância pelo “caminho do meio” (Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water).

Logo, as essências florais encorajam a mudança ao invés de forçá-las, dispondo-se como instrumentos para a manutenção da qualidade de vida, pois mantêm a ligação entre o corpo, a mente e a alma, colocando os conflitos dessa tríade evidentes para nós mesmos, possibilitando, assim, a resolução dos mesmos antes que se consolidem como uma situação desagradável ou uma doença.

A busca pelos remédios do Dr. Bach inspirou outros médicos e pesquisadores a testarem seus efeitos. Em um estudo com camundongos, os pesquisadores utilizaram modelos farmacológicos específicos associados a determinadas flores do repertório floral do Dr. Bach para avaliar sua ação no sistema

Nosow SKC, Ceolim MF.

Seleção de florais de Bach para melhora da...

nervoso central. Objetivou-se pesquisar a influência do floral Gorse para depressão, Clematis para a esquizofrenia e a administração conjunta de White Chestnut, Vervain e Agrimony para a insônia. Os testes com Clematis não foram estatisticamente significante; já a avaliação da redução do tempo de imobilidade causada pelo Gorse foi positiva, bem como a eficiência do conjunto White Chestnut, Vervain e Agrimony para a redução da latência e aumento do tempo total de sono.<sup>6</sup>

Outro estudo também com camundongos, realizado na Universidade de Ciências Médicas de Villa Clara, em Cuba, separou cinco grupos de 6 indivíduos cada com o objetivo de verificar se as essências florais apresentam algum impacto (positivo ou negativo) em respostas inflamatórias agudas. Cada grupo recebeu um agente diferente: o primeiro recebeu o floral Beech, outro o Rescue Remedy, o terceiro recebeu Placebo, o quarto o floral Vervain e o quinto o Controle (Difenhidramina). Apesar das limitações do estudo, pode-se observar que os florais Beech e Vervain tiveram um efeito significativo maior que o placebo no controle da inflamação.<sup>7</sup>

Em um estudo descritivo, linear e prospectivo, 50 pacientes que tinham sintomas da menopausa participaram da consulta da terapia floral a fim de avaliar o seu efeito no tratamento dos sintomas. Ao total de pacientes foi aplicado um questionário e foram prescritos tratamentos florais, que foram avaliados novamente, ao final, para concluir se houve a evolução ou melhora dos sintomas. Foram encontrados sintomas psicológicos, como depressão, ansiedade e nervosismo. Além disso, sintomas neurovegetativos, que são os que mais incomodam os pacientes, tiveram uma maior percentagem de melhora sobre outros sintomas. Com a exceção da pele seca, que só obteve uma melhora de 50%, todos os outros sintomas apresentaram uma resposta positiva com terapia floral.<sup>8</sup>

Outro estudo experimental randomizado com 18 ratos para avaliar o efeito do composto de florais de Bach Rescue Remedy no controle dos fatores de risco para doença cardiovascular, utilizando no teste três grupos de estudo (um controle que utilizou somente água, um experimental que utilizou água e o floral em proporções iguais e um terceiro grupo que utilizou somente o floral, todos os três com a mesma quantidade de líquido), observou que o grupo que recebeu somente floral teve um ganho de peso corporal significativamente menor do que o grupo que

utilizou somente água e glicemia inferior aos dois outros grupos. Os grupos que utilizaram floral, puro ou com água, apresentaram significativamente HDL-colesterol mais elevados e triglicerídeos inferiores aos do grupo controle. Há indícios, por este estudo, de que o composto floral Rescue Remedy pode exercer alguns efeitos biológicos, podendo servir como estratégia na redução de fatores de risco para doença cardiovascular em ratos.<sup>9</sup>

Muitas são as questões mentais e psicológicas passíveis de tratamento ou amenização com os florais, envolvendo, inclusive, adoecimento físico. Nesse universo de degradação da saúde estão as alterações do sono. Já é conhecido o papel do sono na regulação dos processos emocionais e reatividade fisiológica. Manter um sono com qualidade é necessário para a reparação tecidual, além de ter relação fundamental com a consolidação da memória, visão binocular, termorregulação, conservação e restauração da energia, bem como na restauração do metabolismo energético cerebral, sendo, portanto, imprescindível sua manutenção com qualidade para que o indivíduo tenha uma boa vida saudável.<sup>10-1</sup> Uma noite apenas de privação de sono foi associado ao aumento da reação das amígdalas a estímulos visuais negativos, aumento da reação pupilar à informação emocional negativa e julgamento mais negativo de imagens neutras.<sup>12</sup>

Há também estudos que citam a privação do sono como desacelerador do processo de cura e que cronicamente é responsável pela diminuição da função imune, diminuição da cicatrização e aumento do gasto energético, além de causar alterações neurológicas e comportamentais, como a perda de memória e de habilidades de comunicação, a diminuição da fluência verbal e a irritabilidade, delírios, alucinações, incoordenação e visão turva.<sup>13</sup>

Sabendo, então, da importância de manter um sono de boa qualidade, são necessárias investigações por intervenções eficientes e acessíveis na melhora do sono, como é o caso das Terapias Complementares, que buscam se consolidar, tentando sempre estabelecer tratamentos menos agressivos, com menos efeitos colaterais e de menor custo e maior acessibilidade aos pacientes. Faz-se importante, para isso, investigações e discussões da aplicabilidade dessas terapias, incluindo os florais de Bach, que podem ser úteis na melhora da qualidade do sono, sabendo que alguns deles preveem a intervenção em aspectos emocionais relacionados a esta alteração.

## OBJETIVO

- Promover a reflexão sobre uma proposta de seleção de cinco florais de Bach úteis para a melhora da qualidade do sono.

## MÉTODO

Estudo de caráter descritivo, teórico reflexivo, que propõe analisar reflexivamente uma proposta de cinco florais de Bach que podem ser úteis na melhora da qualidade do sono, independente da alteração apresentada durante o sono, tomando como embasamento artigos publicados na base de MEDLINE, a partir da ferramenta de busca PubMed, além de livros com dados originais sobre os florais de Bach.

## RESULTADOS

As essências florais possuem uma conformação eletromagnética harmônica de suas partículas, característica das plantas, que ao entrar em contato com o campo eletromagnético desarmônico é capaz de harmonizá-lo, atuando através de ondas de energia sutil, equilibrando os fluxos de energia desses campos a que são designados.<sup>14,15</sup>

Tal equilíbrio é obtido pelo fenômeno de ressonância vibracional, agindo provavelmente sobre o sistema límbico ou diretamente sobre o hipotálamo, causando a elevação da frequência energética, que quando lenta pode provocar alterações no sistema físico<sup>4</sup> - como acontece com os vasos sanguíneos, quando o sangue os percorre lentamente, propiciando a formação de coágulos.

A alteração incitada pelos florais, então, na frequência eletromagnética presente em alguma parte específica do cérebro, relacionada às emoções e memorização de vivências diárias, eleva-as ao ponto de que se tornem mais fluidas (podendo haver um paralelo com a velocidade das sinapses), tornando o pensamento e a consciência mais claros, facilitando ao indivíduo a percepção, aceitação e modificação de condições psicoemocionais, que poderão também produzir ou corrigir alterações fisiológicas, como é o caso da ansiedade, que quando tratada melhora a frequência cardíaca.

Alguns Florais de Bach se referem a questões mentais e emocionais que estão relacionadas com a má qualidade do sono por conformidade orgânica/fisiológica e/ou energética. Na primeira circunstância estão os florais pertinentes a padrões de excessos de pensamentos, preocupações, medo e exaustão; e na segunda circunstância estão os

florais relacionados aos padrões desarmônicos energéticos, como a falta de ancoramento da mente. Segue-se com a descrição dos cinco florais de Bach selecionados para esta discussão por serem os mais próximos às circunstâncias relacionadas a alterações do padrão de sono.<sup>1</sup>

### ◆ Aspen (*Populus tremula*)

Um dos dezenove florais classificados por Bach como “Complementares”, grupo de flores direcionadas a situações degradantes estabelecidas para o indivíduo há tempo suficiente para estabelecer a sensação de resignação e desesperança de modificá-lo, desconexas da personalidade e temperamento inatos. É indicado para medos vagos e inexplicáveis, para indivíduos que são acometidos por um medo irracional, inclusive os medos noturnos (medo de algo que possa acontecer no escuro, medo da ocorrência de alguns sonhos).<sup>1,4</sup>

Bach descreveu as folhas desta planta como verdes de um lado e pratas no seu verso, que tremem inclusive com ventos fracos, e remeteu essa característica ao medo por trás do “Eu”, que persegue o indivíduo o tempo todo.<sup>2,5</sup>

Este floral seria recomendado para acalmar e harmonizar as capacidades sensitivas aguçadas, ao propiciar que a mente receba e processe conscientemente mais informações etéreas externas e pensamentos próprios, possibilitando o discernimento entre ambas as informações, e seu entendimento, deixando o medo ao que antes era desconhecido rumo à coragem ao que agora é compreendido,<sup>1,3</sup> sendo indicado por isso aos que sofram de sonambulismo, pânico noturno e pesadelos frequentes.<sup>16</sup>

### ◆ Clematis (*Clematis vitalba*)

Floral do grupo designado por Bach como um dos “doze curadores”, que são utilizados para melhorar aspectos inatos ao indivíduo, como sua personalidade e temperamento mais frequentes, estabelecendo uma forma mais saudável de reagir às situações. É indicado para os indivíduos que mantêm o pensamento em algo que não está no presente ou na situação imediata, indicando a ausência da consciência.<sup>1,2,4</sup>

São também utilizados para a dificuldade de concentração e de memorização e sonolência diurna, podendo provocar quando ingeridos a vivência de sonhos realísticos e intensos, já que alteram a memorização.<sup>1,3,16</sup>

Como característica botânica, Bach cita principalmente a sua qualidade de dispersar sementes leves e esvoaçantes, que facilmente flutuam pelo ar.<sup>3</sup>

#### ◆ Hornbeam (*Carpinus betulus*)

Outro floral do grupo dos “Complementares”, indicado para o cansaço mental, a falta de ânimo mental e irritação para realizar suas atividades diárias, estafa, tédio do cotidiano,<sup>4</sup> podendo ainda ser utilizado para dificuldade em iniciar o sono e alterações da tireoide.<sup>16</sup>

Seus galhos eram conhecidos antigamente por serem utilizados para fabricar varinhas de condão, sendo capazes de realizar desejos.<sup>2</sup> Bach indica sua qualidade de despertar o interesse e recuperar a energia, como mágica, reorientando a vontade do indivíduo pelo seu trabalho e hábitos, possibilitando a disposição necessária para mudar ou retomar a rotina.<sup>3</sup>

#### ◆ Red Chestnut (*Aesculus carnea*)

Mais um floral do grupo de “Complementares”, indicado para indivíduos que se preocupam exageradamente com o bem-estar alheio, vinculando sua mente, mesmo durante a noite, de forma consciente e inconsciente com outras pessoas, mantendo a mente em um estado de alerta.<sup>1,4</sup>

Está também indicado para pensamentos obsessivos e repetitivos e a pressentimentos negativos, provocando um sofrimento angustiante, que interfere desde a execução de tarefas simples diárias até na manutenção do sono.<sup>2,3,16</sup>

Seus brotos parecem umbigos e as flores são organizadas e vermelhas, destacando-se do verde das folhas, relacionando-se à segurança estabelecida pela sua própria organização e à necessidade de olhar para si mesmo antes de se expor exuberante e pronta ao mundo.<sup>3</sup>

#### ◆ White Chestnut (*Aesculus hippocastanum*)

Indicado para as situações de excesso de pensamentos ou pensamentos cíclicos, dos quais o indivíduo não consegue se desligar e relaxar, e insônia relacionada à dificuldade em iniciar e manter o sono pelo excesso de pensamentos, é mais um dos dezenove florais “Complementares”.<sup>1,4</sup>

Bach descreveu que seu caule liso quando sofre rachaduras ficando enegrecido e emaranhado, como se a planta não suportasse o excesso de seiva elaborada (floema) produzida nas folhas após todos os processos metabólicos da planta. Suas flores brancas indicam a paz almejada pelo pensamento conturbado.<sup>3</sup>

Este floral ainda é útil para tratar o bruxismo, cefaleias frontais, depressão, neurose obsessiva, falta de memória.<sup>16</sup>

Foi um dos pouco florais testados isoladamente com cunho científico para a questão mental para a qual foi designado por Bach. Pesquisadores cubanos, da Faculdade de Psicologia, no ano de 2012, testaram o floral White Chestnut em um grupo de 70 adultos, divididos entre homens e mulheres, na faixa etária dos 20 aos 60 anos, alocados em dois grupos duplo-cegos, objetivando entender se este floral é efetivo no controle e redução de pensamentos indesejados, pensamentos estes entendidos como imagens que penetram na mente de forma involuntária, produzindo mal-estar, sendo difíceis de serem controlados. Novamente, apesar de algumas variáveis relacionadas às características individuais do ser humano, como capacidade de enfrentamento e maturidade, poderem ter exercido alguma influência no estudo, obteve-se como resultado que o White Chestnut é efetivo, em comparação ao placebo, na redução desses pensamentos indesejados.<sup>17</sup>

Além de simplesmente selecionar os florais de Bach que seriam mais adequados a questões do sono, há ainda de ser discutido o seu modo de utilização, isolados, indicando um deles somente para a questão mais frequente dentre todas que os cinco florais descritos se aplicariam ou se a melhor opção seria utilizá-los simultaneamente, em sinergia, indicados juntos, pelo menos inicialmente, para quem não usufrua de um sono com qualidade.

Os resultados obtidos por uma experiência que observou, com uso associado de Kava-Kava e a *Passiflora incarnata*, o prolongamento das fases de sono, previamente induzido em ratos, indica que a associação de medicamentos alternativos talvez seja mais eficiente que seus usos isolados.<sup>18</sup>

Outro estudo de revisão sistemática sobre plantas medicinais para a insônia envereda pelo funcionamento de cada planta testada, demonstrando que o uso concomitante de mais de uma planta pode aumentar a eficiência do tratamento, já que cada uma teria função específica sobre o sono, porém limitada, mas poderia ser complementar a outra, como é o caso da Kava-kava e da Valeriana. A primeira trata-se de uma droga hipnótica bem estabelecida, com um rápido início de efeito, duração de ação adequada e mínimos pós-efeitos pela manhã, porém relatos de hepatotoxicidade grave; por outro lado, os efeitos da valeriana são profundamente benéficos sobre a arquitetura do sono (aumenta o sono profundo), no entanto, obtém-se seu efeito lentamente (2-3

semanas após o início do uso), sendo inadequada para uso em curto prazo.<sup>19</sup>

Para intervenções energéticas, como os florais, também há preocupação de obter-se a maior eficiência possível sobre uma situação ou condição, que, tratando-se do ser humano, são estabelecidas de forma bastante complexa, envolvendo na maioria das vezes mais de um sentimento.

Os estudos com florais também demonstram respostas significativas sobre algumas condições quando utilizadas as sinergias, como foi o alcançado com a experiência de administração conjunta de White Chestnut, Vervain e Agrimony para a insônia, na redução da latência e aumento do tempo total de sono<sup>6</sup> ou ainda no teste do Rescue Remedy no controle dos fatores de risco para doença cardiovascular, único composto floral determinado por Bach na descrição do tratamento com florais.<sup>9</sup>

O sono, igualmente a outros mecanismos fisiológicos, dá-se como um processo ativo, múltiplo e complexo, envolvendo também comportamentos de vários sistemas e desempenhando papel fundamental na manutenção do bem-estar emocional, sendo que, cronicamente perturbado, o contrário também é verdadeiro, podendo as condições emocionais amplificarem o efeito perturbador ao sono.<sup>12</sup>

## CONCLUSÃO

A melhora da qualidade do sono tende a ser obtida quando seu mecanismo é atingido de forma abrangente, com um bom início, duração e latência, e um despertar tranquilo, além da resolução dos problemas emocionais atrelados a ele. Para atingir esse objetivo, é necessário um tratamento também abrangente, que consiga alterar mais de uma parte desse complexo mecanismo, sem causar ainda mais danos e efeitos colaterais.

Os florais de Bach podem ser uma boa escolha de tratamento complementar na melhora da qualidade do sono, principalmente quando utilizados em sinergia, com essências simultâneas com aspectos diferentes, mas complementares, relacionados ao sono, como o Aspen, Clematis, Hornbeam, Red Chestnut e White Chestnut, indicados, respectivamente, para terror noturno, sonolência diurna, dificuldade para iniciar o sono por estafa mental, preocupação excessiva e excesso de pensamentos, além de suas outras indicações.

## REFERÊNCIAS

1. Scheffer M. Terapia floral do Dr. Bach: teoria e prática. 7 th ed. São Paulo: Pensamento; 1997.
2. Barnard J. Um guia para os remédios florais do doutor Bach. 10th ed. São Paulo: Pensamentos; 2010.
3. Bach E. Os remédios florais do Dr. Bach. 19th ed. São Paulo: Pensamento; 2006.
4. Scheffer M. A terapia original com as essências Florais de Bach: um guia para médicos e terapeutas, dentro dos conceitos originais do Dr. Bach. São Paulo: Pensamento; 1995.
5. Kaminski P, Katz R. 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.
6. De-souza MM, Garbeloto M, Denez K, Eger-Mangrich I. Avaliação dos efeitos centrais dos florais de Bach em camundongos através de modelos farmacológicos específicos. Rev bras farmacogn [Internet]. 2006 [cited 2016 May 02];16(3):365-71. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-695X2006000300014>
7. Suárez SR. Preclinical effect of the Bach flower essence in acute Inflammation. Rev cuba invest bioméd [Internet]. 2013 [cited 2016 May 02];32(1):65-73. Available from: [http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol32\\_1\\_13/ibi\\_07113.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol32_1_13/ibi_07113.htm)
8. Docal BP, Mengana LMJ, García EM, Contreras AJD. Terapia floral y climaterio feminino. Rev Cubana Plant Med [Internet]. 2006 [cited 2016 May 06];11(3-4). Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_artt\\_ext&pid=S1028-47962006000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_artt_ext&pid=S1028-47962006000300007)
9. Resende MMC, Costa FEC, Gardona RGB, Araújo RG, Mundin FGL, Costa MJC. Preventive use of Bach flower Rescue Remedy in the control of risk factors for cardiovascular disease in rats. Complement Ther Med [Internet]. 2014 [cited 2016 June 02];22(4):719-23. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2014.06.008>
10. Tufic S (organização). Medicina e biologia do sono. Instituto do Sono. 1st ed. Barueri, SP: Manole; 2008.
11. Ferrara M, Gennaro L. How much sleep do we need? Sleep Med [Internet]. 2001[cited 2016 June 01]; 5(2):155-79. Available from: <http://dx.doi.org/10.1053/smr.2000.0138>
12. Simon EB, Oren N, Sharon A, Kirschner A, Goldway N, Okon-Singer H, Tauman R, Dewese MM, Keil A, Hendler T. Losing Neutrality: The Neural Basis of Impaired

Nosow SKC, Ceolim MF.

Seleção de florais de Bach para melhora da...

Emotional Control without Sleep. JNeurosci [Internet]. 2015 Sept [cited 2016 May 02];35(38):13194-205. Available from: <http://dx.doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1314-15.2015>

13. Silveira D, Bock LF, Silva EF. Quality of sleep in intensive care units: a literature review. J Nurs UFPE on line [Internet]. 2012 Apr [cited 2016 June 01];6(4):898-905. Available from: <http://dx.doi.org/10.5205/reuol.2226-17588-1-LE.0604201228>

14. Pastorino ML. La medicina floral de Edward Bach. Buenos Aires: Club de Estúdio; 1989.

15. Capra F. O ponto de mutação: a ciência, a sociedade e a cultura emergente. 25th ed. São Paulo: Cultrix; 2004.

16. González MCC. Practical Guide on Indication About Floral Therapy by Bach. Medsur [Internet]. 2007 [cited 2016 May 02];5(2):75-81. Available from: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/395/2761>

17. Martín BCR. Bach flower remedies: effect of white chestnut on unwanted intrusive thoughts. Rev cuba invest bioméd [Internet]. 2012 [cited 2016 June 01];31(2):243- 52. Available from: [http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol31\\_2\\_12/ibi10212.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol31_2_12/ibi10212.htm)

18. Capasso A, Sorrentino L. Pharmacological studies on the sedative and hypnotic effect of Kava kava and Passiflora extracts combination. Phytomedicine [Internet]. 2005 Jan [cited 2016 May 02]; 12(1-2):39-45. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.phymed.2004.03.006>

19. Wheatley D. Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. J Psychopharmacol [Internet]. 2005 July [cited 2016 May 02];19(4): 414-21. Available from: <http://dx.doi.org/10.1177/0269881105053309>

Submissão: 21/06/2015

Aceito: 05/08/2016

Publicado: 15/09/2016

### Correspondência

Sheila Katia Cozin Nosow

Caixa Postal 582

ACF Aquarela

CEP 13330-972 – Indaiatuba (SP), Brasil