

**Terapia floral**

**del**

**Dr. Edward**

**Bach**

***Advertencia: ESTE DOCUMENTO ES PERSONAL: NO REPRESENTA A NINGÚN COLECTIVO O INSTITUCIÓN. TODAS LAS AFIRMACIONES Y OPINIONES QUE AQUÍ SE DAN, SON PERSONALES Y NO INTENTAN SENTAR NINGUNA BASE SOBRE NADA, NI DEFINIR DOGMAS DE NINGUNA ESPECIE.***

***Este archivo puede ser copiado, impreso y distribuido libremente siempre y cuando se cumplan las siguientes condiciones:***

- 1. No editar, añadir o borrar nada del texto: debe ser distribuido TAL CUAL, sin ningún cambio.***
- 2. No usar este documento ni parte de él para fines comerciales o lucrativos.***

***Para contactar con el autor, escribir e-mail a la siguiente dirección:  
jribal@hotmail.com***

***El Contenido de este documento se encuentra también en Internet, en la siguiente dirección:  
www.florbach.es.org***

## Introducción

Este documento ha sido creado para ayudar a difundir las enseñanzas del doctor Edward Bach y su maravillosa medicina. Mi objetivo es dar a conocer esta ciencia que tanto puede contribuir al bienestar físico, emocional, mental y espiritual de todo aquél que se interese por ella.

Ninguna de mis afirmaciones puede ser tomada como una regla inquebrantable, pues todos nos equivocamos y podemos cometer errores, debido a que nos encontramos en una fase de aprendizaje constante. Desde este punto de vista, las flores de Bach nos pueden ayudar muchísimo en ese camino de aprendizaje en el que, queramos o no, estamos todos inmersos.

Yo animo a quien lea este documento a experimentar con las flores y a profundizar en su filosofía, tenga o no tenga conocimientos previos de medicina.

## Biografía de Edward Bach (1886-1936)

Edward Bach nació en Moseley, un pueblo cerca de Birmingham, en 1886. Desde pequeño demostró un gran amor por la Naturaleza. Vagaba a menudo, solitario y meditabundo por bosques y montañas. Era un chico independiente, positivo y con un gran sentido del humor. Su compasión por los seres infelices era tan fuerte ya desde niño, que decidió ser médico a una edad muy temprana. La felicidad de los demás llegó a ser en él el objetivo principal de su vida. Tenía ya la idea de conseguir una medicina simple que sanara todas las enfermedades.

Cuando tenía 16 años terminó la escuela, y todavía persistía en él la idea de ser médico, pero consideró que no les podía pedir a sus padres el dinero para los largos y caros estudios de medicina, por lo que ingresó en la fundación de su padre, donde trabajó hasta los 19 años. Ocupó momentáneamente el puesto de agente comercial, pero su naturaleza generosa y su falta de instinto negociador le impedía regatear, con lo que ofrecía los productos a un precio muy bajo, cosa que hizo que se le cambiara de ocupación dentro de la empresa.

En cierta ocasión le comentó a su padre su decisión de ser médico, y lo que le movía a serlo. Para su sorpresa, su padre se ofreció a pagarle los estudios. Así, a los 20 años ingresó en la Universidad de Birmingham. Terminó sus estudios en el University College Hospital, en Londres, donde se graduó en 1912. No abandonó Londres hasta el año 1930.

La vida de la ciudad le agobiaba, como gran amante de la Naturaleza, pero su afán de encontrar una medicina para la Humanidad era más fuerte que el malestar (físico y mental) que le producía su estancia en Londres. Además, se esforzó cuanto pudo para mantenerse por sí mismo y no depender económicamente de sus padres. Así, trabajaba sin descanso día y noche, realizando diversas actividades, como corregir exámenes, etc. Además su salud no era muy buena. Pero su empuje podía con todos los obstáculos.

Ya en sus primeras experiencias con enfermos, se dio cuenta de que era más importante la observación del paciente que el estudio teórico de las enfermedades. Vio que el mismo tratamiento actuaba de diferente manera en uno u otro paciente. También pudo comprobar que pacientes con el mismo temperamento o personalidad respondían de la misma manera ante el mismo tratamiento, mientras personas de diferente temperamento reaccionaban de diferente manera aunque padecieran la misma enfermedad. Así llegó al conocimiento de que los sentimientos, emociones, etc. del paciente eran más importantes que el nombre científico de la enfermedad que padecían. Además no le gustaba el hecho de que los tratamientos eran frecuentemente más dolorosos y agresivos todavía que los síntomas de la enfermedad. Así, llegó a declarar: *“me costará cinco años olvidar todo lo que me han enseñado”*.

Hasta 1913 Bach trabajó en el University College Hospital, y ese mismo año ingresó como cirujano en el National Temperance Hospital, pero su delicada salud le hizo abandonar ese puesto. Cuando se recuperó, abrió una consulta médica en Harley Street, donde pronto tuvo mucho trabajo. Allí creció más y más su insatisfacción con los métodos de la medicina ortodoxa. Pensaba que los médicos olvidaban lo más importante: la personalidad; y se centraban exclusivamente en lo más superfluo: los síntomas. Pensó que debería investigar en el campo de la Inmunología. Así, ingresó en el University College Hospital como bacteriólogo asistente.

En sus primeras investigaciones descubrió la presencia de unos gérmenes intestinales (que hasta entonces habían sido considerados de poca importancia) en todos los pacientes que padecían enfermedades crónicas. En los individuos sanos también se hallaban dichos gérmenes, pero en mucho menor proporción. Después de meses de investigación realizó una vacuna que, inyectada directamente en sangre hacía desaparecer la enfermedad crónica (artritis, reumatismo, migraña, etc.) de muchos pacientes. De todas maneras ese método de aplicación de la vacuna le desagradaba, y además no era efectivo en todos los casos. Aunque otro descubrimiento le animó: los resultados eran mucho mejores si la segunda y subsiguientes dosis de vacuna se administraban no antes de que los efectos de la anterior estuvieran ya desapareciendo. Así, se necesitaban menos pinchazos. Estos descubrimientos revolucionaron el tratamiento de las enfermedades crónicas.

En 1914, durante la I Guerra Mundial, solicitó varias veces prestar sus servicios en el extranjero, pero para su disgusto se le denegó una y otra vez. De todas maneras él estaba a cargo de más de 400 camas de heridos de guerra en el University College Hospital, además de tener un cargo de asistente de bacteriología en el Hospital Medical School (1915-1919), y además de sus trabajos de investigación. Su cuerpo a duras penas aguantaba ese ritmo; exhausto hasta el desmayo trabajaba continuamente en su afán de ayudar a los que sufrían. Hasta que en 1917 tuvo una severa hemorragia que hizo necesaria una intervención quirúrgica urgente a vida o muerte con el consentimiento de sus padres, pues él se hallaba inconsciente. Terminada la operación, se le pronosticaron tres meses de vida. Para él representaban tres cortos meses que aprovechar al máximo ¡para terminar el trabajo que apenas acababa de comenzar!

A la mínima que pudo volvió a los laboratorios del hospital y allí trabajó día y noche, sin noción del tiempo, de tal manera que la luz que brillaba a través de las ventanas de su laboratorio fue llamada "la luz que nunca se apaga". De manera casi milagrosa, su salud no sólo no empeoró, sino que fue ganando fortaleza. Reflexionando acerca de este milagro, llegó a la conclusión de que un propósito definido en la vida de un hombre, es el factor decisivo para la felicidad, y que fue el seguimiento de su propio propósito lo que le había devuelto a la vida. El éxito de sus vacunas fue finalmente adoptado por toda la profesión médica. Durante la gripe epidémica de 1918, Bach salvó la vida de miles de soldados de las tropas inglesas con su vacuna.

Cuando finalmente estuvo restablecido de su enfermedad, incrementó su actividad investigadora, al mismo tiempo que su reputación como bacteriólogo estaba por las nubes, propiciando el aumento de pacientes en su consulta de Harley Street. En 1918, las autoridades del University College Hospital obligaron a sus trabajadores a abandonar sus otros trabajos fuera del hospital, además de aplicarles ciertas normas de horario, etc., cosa que causó la dimisión de Edward Bach. Entonces organizó un pequeño laboratorio privado donde pudo seguir con sus investigaciones. Andaba bastante mal económicamente, pues todo el dinero que ganaba lo invertía en equipamiento para el laboratorio, lo cual le obligó a vivir (dormir y comer) en una diminuta habitación.

Entonces apareció una plaza vacante en el London Homeopathic Hospital. La solicitud que Bach presentó fue aceptada, e ingresó en dicho hospital como patólogo y bacteriólogo en 1919, donde estuvo hasta el año 1922. Fue allí donde cayó en sus manos el **Organon** de Hahnemann, creador de la homeopatía. La coincidencia entre los descubrimientos de Bach y los de Hahnemann (relación entre enfermedad crónica y envenenamiento intestinal; aplicación de subsiguientes dosis cuando la anterior deja de actuar; relación entre enfermedad y personalidad), le hizo interesarse grandemente por la homeopatía. Así, el principio “tratar al paciente y no a la enfermedad” se hizo ya inquebrantable para Bach. Para ese entonces, el departamento de bacteriología del hospital había estado largamente descuidado por sus antecesores, y Bach le dio un impulso, levantándolo de nuevo hasta que las investigaciones prosiguieron, superando los prejuicios de los homeópatas contra los métodos ortodoxos. Finalmente, realizó Bach unas vacunas orales homeopáticas que sustituían a la anterior vacuna inyectable. Bach clasificó en siete grupos la gran variedad de bacterias presentes en el intestino, y preparó una vacuna diferente para cada tipo de bacteria. Eran los llamados siete nosodes de Bach. Un nuevo descubrimiento le llenó de júbilo: la presencia intestinal de uno u otro de los 7 tipos se correspondía con impresionante fiabilidad ¡a un tipo concreto de personalidad! De esta manera se podía saltar el paso del diagnóstico, que retardaba el inicio del tratamiento. Se podía deducir el nosode adecuado haciendo un simple estudio de la personalidad del paciente, evitando las molestias de las pruebas del diagnóstico y acelerando el inicio del tratamiento.

En 1922 abandonó su trabajo en el London Homeopathic Hospital para proseguir su enorme trabajo en Harley Street y su actividad en su pequeño laboratorio, donde atendía a pacientes pobres gratuitamente. Pero como debía proseguir su trabajo con los siete nosodes, mudó su pequeño laboratorio a otra parte, convirtiéndolo en un gran laboratorio. Los homeópatas le llamaban ya el “segundo Hahnemann”. Escribió múltiples artículos y obras, dando siempre a conocer cualquier pequeño descubrimiento a la profesión médica. Jamás retenía ninguna información para sí mismo. Médicos de otros países iban a trabajar con él en su laboratorio para aprender las nuevas técnicas médicas. Sus vacunas se usaban ya en todo el mundo. ¡Sus ingresos anuales superaban las 5.000 libras!

A pesar de lo conseguido hasta aquí, los nosodes no le acababan de satisfacer: en primer lugar, no se podían tratar todas las enfermedades; en segundo lugar, la materia prima de los nosodes (bacterias) no le parecía la más adecuada, pues él deseaba obtener sus remedios a través de sustancias más puras. Empezó a pensar en las plantas de la Naturaleza.

En el tiempo en que estuvo en Londres ingresó en la Masonería, y tuvo contactos con otros grupos herméticos. Esto hace suponer que buscaba un conocimiento interior profundo, y el aumento progresivo de sus facultades sensitivas y poderes de curación nos hacen pensar que efectivamente encontró ese camino íntimo y particular que lleva a las verdades sobrenaturales. En efecto, Bach empezó a confiar cada vez más en su intuición y percepción, y cada vez menos en los métodos ortodoxos de investigación.

Este aumento de su sensibilidad empezó a darle conocimientos a través de canales más espirituales. Un día de 1930 tuvo el fuerte impulso de desplazarse a Gales. Obedeciendo ese impulso fue recompensado con el descubrimiento de las plantas *Impatiens* y *Mimulus*, las cuales preparó de manera similar a los nosodes, y añadió a éstos, prescribiéndolos según la personalidad del paciente, con excelentes resultados. Ese mismo año hizo lo propio con *Clematis*. Todo ello le acabó de convencer de que estaba naciendo por fin su trabajo definitivo, y que debía abandonarlo todo (trabajo, laboratorio, consulta, etc.) y trasladarse a Gales para buscar sus remedios en su amada Naturaleza. La gente que le rodeaba no daba crédito a esa decisión, e intentaron convencerle de que era una estupidez dar tal paso. ¡No entendían cómo el eminente doctor Bach podía abandonar ese trabajo tan excelente para ir a recoger "plantitas" al campo! Pero en el fondo Bach sabía que lo que iba a hacer no era cualquier cosa. Su intuición le marcaba el camino y él la obedecía. Así, abandonó todo, quedando sin trabajo y sin ingresos. Además, desde entonces hasta el final de su vida, no cobró dinero a ningún paciente. Los ingresos que recibía provenían de donaciones voluntarias de pacientes o amigos. Nunca llegó a preocuparse por el dinero, porque sabía que estaba realizando una misión que le venía encomendada desde la divinidad; y esa divinidad jamás le dejaba sin sustento. Sencillamente, cuando hacía falta el dinero, aparecía por un lado o por otro.

El año 1930 destruyó todo el trabajo de su laboratorio, quemó sus notas y partió hacia Gales abandonándolo todo, con el firme propósito de culminar su obra. Tomó solamente algunas maletas y un puñado de libras provenientes de la venta de su laboratorio. Cuando llegó a Gales se dio cuenta de que en lugar de la maleta que había llenado de material de laboratorio para preparar los remedios, se había llevado consigo otra que estaba llena de zapatos. Este error se demostró muy simbólico, pues para encontrar los remedios tuvo que andar muchas millas por bosques y montes, y en cambio nunca necesitó ese material de laboratorio. Estuvo viviendo en varios pueblos de Gales, cambiando a menudo de domicilio, según marcaba el curso de sus investigaciones.

Bach sabía que sus remedios debían ser preparados mediante una potenciación distinta a la de la homeopatía, pues en esta última, la sustancia

primitiva es nociva para el hombre, y mediante la potenciación se vuelve curativa. En cambio, Bach sabía que debería partir de sustancias ya de por sí puras e inofensivas. El verano de 1930 encontró ese método de potenciación. Efectivamente, mediante su intuición comprobó que las propiedades de las flores se transferían al rocío de sus pétalos cuando el sol lo calentaba. Así, pudo comprobar que llenando de agua un bol de vidrio y cubriéndolo con flores, se transferían las propiedades de la flor al agua, cuando se dejaba el bol al sol durante unas cuatro horas. Además, podía notar cuáles eran las propiedades curativas de una flor, simplemente poniéndose un pétalo en la palma de la mano o debajo de la lengua. Como diría él mismo, nunca hasta entonces había tenido un laboratorio tan bien equipado.

Ese verano escribió el libro **“Cúrese Usted Mismo”**. En él, define cuál es la causa de toda enfermedad: la falta de armonía entre la personalidad y el alma. Es decir, las enfermedades son debidas a errores psicológicos, y solamente atacando esa causa se puede curar plena y completamente la enfermedad. Atacar los síntomas o efectos que producen esos errores no soluciona el problema. En dicho libro expresa la necesidad de que cada uno realice en esta vida su particular propósito o misión, sin ser influenciado por los demás. Escribió también el libro **“Los Doce Curadores”**, el cual describe los doce primeros remedios encontrados por Bach en sus largas excursiones por los bosques de Gales asistido por su intuición. Cada uno de dichos remedios (doce flores diferentes preparadas mediante el método de solarización antes descrito) corresponde a un tipo concreto de personalidad. Aplicando la flor adecuada a la personalidad del paciente, éste debe sanar independientemente de la enfermedad que tenga, pues cada flor “repara” un determinado tipo de error psicológico.

A medida que iba encontrando nuevos remedios, los iba poniendo en práctica en su itinerante consulta, con excelentes resultados. Además seguía comunicando cualquier pequeño avance a la profesión médica. El Dr. Bach era muy querido allá donde iba, pues lo daba todo sin esperar nada a cambio, siempre ayudando a la gente, curando incluso los casos más graves, a veces poniendo simplemente su mano sobre el paciente. Se decía de él que “daba más de lo que tenía”. Su gran sensibilidad y percepción, que aumentaba día tras día, le hacía de repente salir de su casa corriendo hacia un lugar concreto, presintiendo que su presencia era necesaria allí. Cuando llegaba, efectivamente alguien necesitaba su ayuda urgente. Muchas veces predecía acertadamente a los marineros de las poblaciones costeras qué día habría una fuerte tormenta. Y así sucesivamente. Además tenía un carácter afable que le permitía divertirse cantando en la posada con la gente del pueblo, o ayudar a los marineros en sus tareas, etc.

Su poder económico distaba mucho del que había tenido en Londres, pero a Bach no le preocupaba eso en absoluto. En una ocasión, con motivo de pagar una deuda de 10 libras, se dispuso a vender su única posesión: su ropa. “Casualmente” entonces, recibió un cheque de un antiguo paciente de Londres, cuyo importe ascendía a ¡10 libras!

En 1932 escribió el libro **“Libérese Usted Mismo”**. Más tarde descubrió siete remedios más que añadió a los doce anteriores. En 1934 se trasladó a Sotwell, a una pequeña casa llamada Mount Vernon. Estando allí, encontró los restantes 19 remedios en sólo 6 meses. La forma en que los encontró difiere de los 19 anteriores: pocos días antes del descubrimiento de cada uno de ellos, sufría en sí mismo graves síntomas de enfermedad. Dicha enfermedad, que en condiciones normales debía venir provocada por un determinado error psicológico, podía ser curada por la siguiente flor que debía descubrir. Así, padecía tremendas agonías mentales y graves síntomas físicos. Entonces salía a buscar el remedio; si no podía andar, iba en coche. Hasta que no lo descubría, no sanaba. Bach preparó la mayoría de estos últimos remedios por ebullición y no por solarización.

Durante todo este proceso de investigación, se rodeó de asistentes que le ayudaban en sus visitas médicas y demás actividades. Dichos asistentes no poseían estudios de medicina, cosa que propició uno de sus problemas con el Consejo General de Medicina, el cual le amenazó con retirarle la licencia médica.

En relación a esto, Bach escribió en 1935 esta carta al Presidente del Consejo:

*“Estimado Señor:*

*Habiendo recibido una notificación del Consejo respecto a trabajar con asistentes no cualificados, me siento muy honrado de comunicarles que estoy trabajando con varios, y que continuaré haciéndolo.*

*Como ya he informado previamente, considero un deber y un privilegio de todo médico enseñar a los enfermos y a los demás cómo curarse a sí mismos. Dejo enteramente a su discreción el rumbo que tomarán ustedes en el futuro.*

*Habiendo demostrado que las hierbas de los campos son tan simples de usar, como maravilloso su poder curativo, he desertado de las filas de la medicina ortodoxa.*

*Edward Bach.”*

Sorprendentemente, el Consejo nunca le retiró la licencia.

Su sensibilidad era ya tan grande, que pocas horas antes de recibir a un paciente, notaba él mismo los síntomas que padecía dicho paciente. Así, cuando éste llegaba, el Dr. Bach ya sabía perfectamente qué remedio necesitaba.

Bach dio por concluido su sistema floral, pues expresó que todos los estados negativos del hombre quedaban cubiertos con las 38 flores descubiertas. Por lo tanto no tenía ningún sentido añadir más flores. Poco tiempo después, en noviembre de 1936 murió mientras dormía, en su casa de Sotwell.

En la carta que Bach escribió a su editor el mismo mes de su muerte, podemos leer al final de la misma:

*“Mi estimado Sr. Daniel, cuando nos encontramos en el límite de internarnos en el Valle de las Sombras, quizá no nos comportamos con tanta reserva como cuando estamos en medio de la vorágine, especialmente cuando hemos tomado un brandy o dos para respaldarnos.*

*El Trabajo que he puesto en sus manos es un Gran Trabajo; es un Trabajo Divino, y sólo Dios sabe por qué fui apartado en este momento de continuar mi lucha por la humanidad que sufre.*

*Edward Bach.”*

La carta que escribió ese mismo día a su equipo de colaboradores dice así:

*“Querida gente maravillosa:*

*Existen momentos como éste, en que uno espera una invitación a quién sabe donde.*

*Por ello, si esa llamada llega, como puede hacerlo en cualquier momento, les ruego, a los tres, que continúen con ese maravilloso trabajo que hemos comenzado. Un Trabajo que puede quitarle a la enfermedad todos sus poderes; un Trabajo que puede liberar al hombre de su esclavitud.*

*Lo que he intentado escribir debe agregarse a la introducción de la próxima edición de Los Doce Curadores.*

*Edward Bach.”*

En definitiva, consiguió lo que siempre había buscado: una medicina simple, lo más simple posible, que pudiera ser practicada sin necesidad de conocimientos de medicina. La sencillez y efectividad de su obra fue su obsesión. En su obra definitiva **“Los Doce Curadores y Otros Remedios”**, Bach nos da la descripción de su método (es decir, la parte teórica de su método floral); dicha descripción abarca apenas un párrafo para cada flor. Más sencillo imposible. Y por experiencia, más efectivo imposible.

Para más información acerca de la vida del Dr. Bach, ver [1].

## Filosofía de Edward Bach

La gran diferencia entre la medicina del Dr. Bach y el resto de medicinas estriba en su filosofía, la cual juega un papel importantísimo. La terapia floral pierde toda su autenticidad si se le suprime dicha filosofía. En ella, la espiritualidad juega un importante papel en la curación de la enfermedad. Es esa gran visión de lo espiritual lo que convierte a la terapia floral de Bach en una medicina absolutamente **holística** y **natural**, pues abarca todos los aspectos del ser humano de una manera absolutamente simple y **de acuerdo a las leyes** de la naturaleza, sin artificios, manipulaciones ni agresiones de ningún tipo, respetando absolutamente toda ley y todo proceso natural.

Para ilustrar un poco la filosofía de Bach, resumiré la conferencia que dio el año 1931 en Southport ante un auditorio de médicos homeópatas.

Empezó Bach diciendo que si nuestros aspectos mental y espiritual se encuentran en armonía, la enfermedad no existe.

Diferenció entre los remedios que **resisten el mal** (medicinas que mitigan y apagan los síntomas de una enfermedad) y aquellos que **buscan el bien** (los que buscan la curación, o desaparición de las causas primeras que producen la enfermedad). De este modo, no es la enfermedad lo que hay que combatir, sino la causa que la produce. Se debe buscar esa causa y eliminarla. Una vez eliminada, los síntomas o enfermedad (efectos) acaban desapareciendo por la ausencia de causante. Explicó Bach: "...el odio puede ser vencido por un odio mayor, pero sólo podrá ser curado por el amor...".

Según dijo Bach, la terapia floral es la continuación de las valiosas investigaciones de Hahnemann, es decir, la homeopatía. En cuanto al origen de la enfermedad, dijo:

*"Las enfermedades orgánicas, tales como nosotros las conocemos, son un resultado y un producto final; son la última etapa de algo mucho más profundo. **La enfermedad se origina por encima del nivel físico**, más cerca del plano mental, y es enteramente el **resultado de un conflicto** entre nuestro Yo espiritual y nuestro Yo mortal. En la medida en que éstos se encuentren en armonía, gozamos de perfecta salud, pero tan pronto como entran en discordia, surge lo que conocemos por enfermedad.*

*La enfermedad es pura y exclusivamente correctiva; no es vengativa ni cruel, sino el medio adoptado por nuestras propias Almas para señalarnos nuestras fallas; para evitar que cometamos más errores; para encauzarnos de vuelta por el sendero de la Verdad y la Luz, del que nunca deberíamos habernos apartado.*

*La enfermedad es, en realidad para nuestro propio bien, y es beneficiosa, aunque podamos evitarla si tenemos una buena comprensión de ella, combinada con el deseo de hacer el bien."*

Haciendo caso de estos síntomas, o indicaciones del Alma, es decir, armonizándonos con nuestra Alma, la salud se restaura por completo. Por lo tanto, **toda enfermedad es debida a algún error psicológico** que nuestra parte espiritual quiere que enmendemos.

Después de esto, Bach dio una explicación de lo que debería ser un hospital ideal: *"...un santuario de paz, esperanza y alegría. Sin apuros; sin ruidos; completamente desprovisto de todos esos aterradores instrumentos y aparatos actuales; libre de olor de antisépticos y anestésicos; libre de todo aquello que sugiera enfermedad y sufrimiento"*.

Añadió después:

*"El médico del mañana comprenderá que él, por sí mismo, no tiene poder para curar, pero que si dedica su vida a servir a sus hermanos, a estudiar la naturaleza humana, y así comprender en parte su significado, a desear de todo corazón aliviar el sufrimiento, y a renunciar a todo para ayudar a los enfermos, entonces podrá canalizar a través de él el conocimiento que los guíe y la fuerza curativa que alivie sus dolores. Y aún así, su poder y su capacidad de curar estarán en proporción a la intensidad de su deseo y de su voluntad de servir. Entonces comprenderá que **la salud**, al igual que la vida, **pertenece a Dios**, y solamente a Dios; que **él y los remedios** que usa son **meros instrumentos** y agentes del Plan Divino para ayudar a los que sufren a regresar a la senda de la Ley Divina.*

*El médico ya no tendrá interés en la patología, o la anatomía patológica, ya que sus estudios se centrarán en la salud. No le importará, por ejemplo, si una deficiencia respiratoria está provocada por el bacilo de la tuberculosis, el estreptococo o cualquier otro organismo; pero sí se preocupará intensamente por saber si el paciente está desarrollando equivocadamente su aspecto afectivo. Ya no se utilizarán los Rayos X para examinar una articulación artrítica, sino que se investigará la personalidad del paciente para descubrir la rigidez de su mente.*

*El pronóstico de la enfermedad ya no dependerá de signos y síntomas físicos, sino de la habilidad del paciente para corregir sus defectos y armonizarse con su vida espiritual..."*

Así, el médico, según Bach, deberá ayudar al paciente a armonizarse con su parte divinal. De esta manera, no se tratará la enfermedad, sino al paciente mismo. Para esto, pueden ser de gran ayuda los remedios descubiertos por el mismo Bach:

*"La acción de estos remedios se basa en elevar nuestras vibraciones, hacernos conocer los canales de recepción de nuestro Yo espiritual, colmar*

*nuestras naturalezas con las virtudes que necesitamos, y hacer desaparecer de nosotros el defecto que nos está perjudicando..."*

Más adelante expresó algunas de las principales causas de desarmonía en el hombre: la codicia y la idolatría.

No se refiere a la codicia de bienes materiales, sino a la codicia de poseer la voluntad de otras personas: el hecho de controlar, subyugar o influir sobre algún ser es un hecho muy negativo, pues **cada hombre debe seguir solamente los dictados de su alma**, de su Yo espiritual. Si interferimos en esa relación, en la conducta o manera de pensar de alguien, le estamos apartando de los dictados de su alma, estamos haciendo que se adapte a nuestros propios dictados, y por lo tanto, estamos colaborando en la gestación de una posible enfermedad en esa persona.

En cuanto a la idolatría se refiere al hecho contrario: dejarse llevar por el pensamiento o la voluntad de alguien, actuar de acuerdo a cómo otra persona querría que nosotros actuáramos. De esta manera nos apartamos de los mensajes de nuestra divinidad, y estamos en realidad atrayendo a la enfermedad. Debemos tener en cuenta que sólo nosotros mismos somos responsables de nuestras acciones ante Dios, y que por lo tanto no debemos buscar sino nuestro propio camino en la vida. También dijo Bach que para ser realmente libres y poder desenvolvemos plenamente según nuestra propia divinidad, debemos dejar libres a todos aquellos a quien tengamos tiranizados: sólo obtendremos la libertad cuando no se la quitamos a nadie.

Este es, a grandes rasgos el contenido de la conferencia de Southport.

Su obra "**Libérese Usted Mismo**" resulta también muy interesante. Los títulos de algunos capítulos de esta obra nos pueden servir para hacernos una idea del contenido de la misma:

*"La salud depende de la armonía con nuestras propias almas"*

*"Nuestras almas son perfectas por ser hijas del Creador, y todo lo que nos indiquen que debemos hacer, es por nuestro propio bien"*

*"Si seguimos nuestros propios instintos, nuestros propios deseos, nuestros propios pensamientos y nuestras propias aspiraciones, jamás conoceremos otra cosa que la felicidad y la salud"*

*"Permitir que otras personas nos impidan escuchar los dictados de nuestra alma, nos provoca falta de armonía y enfermedad. Desde el momento mismo en que el pensamiento de otra persona entra en nuestra mente, nos desvía de nuestro verdadero camino"*

*"Todo lo que tenemos que hacer es preservar nuestra personalidad, vivir nuestra propia vida, ser capitanes de nuestro propio barco, y todo estará bien"*

*"Una vez que nos damos cuenta de nuestra propia Divinidad, el resto es sencillo"*

*"Las hierbas curativas son aquéllas a las que les ha sido dado el poder de ayudarnos a preservar nuestra personalidad"*

*"Para ganar la libertad, demos la libertad"*

Hasta aquí, a grandes rasgos, la filosofía del Dr. Bach. Existen más obras escritas por él que nos pueden dar más luz en nuestro camino interior y en el camino de la curación. Para profundizar más en la obra de Bach, ver [6].

### Conclusiones personales

Evidentemente, cuando Bach nos habla de seguir esos dictados o impulsos, se está refiriendo a los **impulsos divinos** del Alma, y no a los **impulsos bajos** del Yo, del Ego. Personalmente, pienso que actualmente la dificultad de seguir los dictados del alma está en saber oírlos. Incluso así, difícilmente podemos estar seguros de la procedencia del dictado. Existen demasiadas cosas que se interponen entre nuestra Alma y nuestra personalidad: en primer lugar están las **interferencias externas**, como decía Bach: la tiranización de los demás hacia nosotros, que nos impiden escuchar a nuestro Yo superior. En segundo lugar, y de forma mucho más peligrosa, existen las innumerables **interferencias interiores**: nuestros defectos, nuestro ego, nuestras preocupaciones, falsos sentimentalismos, bajas pasiones, intelectualizaciones, mentiras, envidias, iras, miedos, perezas, orgullos, críticas, lujurias, fantasías, proyecciones mentales, crueldades, y miles y miles de obstáculos más.

Ahí es donde yo veo que la aplicación de las flores es útil, pues nos ayudan a escuchar ese dictado, esa **virtud** que está bloqueada por un **defecto** determinado. De todas maneras, han existido, afortunadamente, otros grandes Maestros que nos han mostrado parte del camino a seguir para llegar a fusionarnos con nuestra Alma y poder oír plena y claramente sus dictados. Es el camino del **autoconocimiento interior**, que todos los grandes iniciados de la Historia nos han indicado de forma simbólica u oculta, y que hoy en día ha sido ya desvelado para la Humanidad a través de algunos Maestros enviados por la Divinidad.

Cabe considerar que cuando una persona no quiere cambiar (es decir, no se quiere curar), cuando se siente perfecta, y ni por asomo quiere oír hablar de que tiene defectos, la terapia floral de Bach es absolutamente **ineficaz**.

En el otro extremo está la persona que está permanentemente observando sus pensamientos, sentimientos y acciones, alerta a cualquier defecto, sin autoengaños ni autojustificaciones, con el permanente afán de descubrir sus defectos. En esa persona cuyo anhelo es el cambio radical (sin fanatismos) que le lleve a la perfección, la terapia floral puede resultar **innecesaria**, pues el efecto de las flores es substituido por ese trabajo interior de acercamiento al Padre. Las flores, no obstante pueden ser una ayuda para esa persona.

## Preparación de las esencias

El Dr. Bach quiso que su medicina fuera lo más sencilla posible, de tal modo, que la obtención de los remedios está también dotada de una gran simplicidad. Para preparar las esencias florales existen dos métodos: el de **solarización** y el de **hervor**. La preparación está compuesta de tres etapas: **tintura madre, frasco de stock, y frasco de toma.**

Es mejor recolectar las flores **directamente de la Naturaleza** que de lugares cultivados, pues los poderes curativos dependen de la pureza del medio en que crece la flor. Existen sólo tres excepciones: Cerato, Olive y Vine son muy difíciles de encontrar en estado silvestre. Aún y así, si se decide cultivar dichas plantas, habría que intentar dotarlas de un medio lo más natural y lo más alejado de la contaminación humana posible.

Al recolectar las plantas habrá que tener como prioridad máxima el **respeto** hacia la Naturaleza, y tener en cuenta que recolectar las flores en una zona donde la planta es escasa y crece con dificultades, es dificultar todavía más su frágil supervivencia, pues de la flor nace la semilla. Deberíamos recolectar flores sólo **donde la planta crezca en abundancia**. Habrá que tener en cuenta también si la planta está en peligro de extinción en la zona donde recolectemos, o si se halla protegida. Sería interesante saber cuál es la legislación en la zona donde vamos a recolectar, acerca de las plantas cuyas flores deseemos usar.

Hay que tener en cuenta que debemos usar sólo la variedad de flor que Bach indicó, y por lo tanto usar otra planta, que aún siendo muy similar y de la misma familia, no tenga **la misma denominación científica**, no dará los resultados esperados. Por lo tanto debemos asegurarnos que la planta que estamos usando tiene el mismo nombre en latín que la que indicó el Dr. Bach.

Hay que tener en cuenta también, que el color, tamaño y época de floración pueden variar según el suelo, el clima y el lugar donde la planta crece.

A la hora de la recolección, se deberían recoger flores **de cuantas más plantas de la misma especie mejor**, en lugar de recolectar todas las flores del mismo ejemplar. Otro aspecto es la hora del día en que se debe empezar el proceso: normalmente debe procederse a la recolección por la mañana, a una hora en que las flores se hayan calentado por la acción del sol, y estén ya abiertas. Así, un día nublado no nos servirá, sobre todo en el método de solarización. Por lo tanto, se prepararán las esencias (en cualquiera de los dos métodos) en días **despejados**.

Las flores **no se deben tocar en ningún momento**. Para recogerlas deberemos **usar una hoja ancha** y grande, preferiblemente de la misma planta, y con ella tomaremos las flores por debajo del cáliz o la espiga, evitando

el contacto directo de los dedos. Si conviene nos podemos ayudar de unas tijeras o herramienta similar, evidentemente esterilizadas. También se puede cortar la flor con unas tijeras, dejando que ésta caiga dentro del recipiente, del cual hablaremos seguidamente.

Otra cuestión que hay que tener en cuenta es que todo el material (recipientes, tijeras, etc.) empleado en la elaboración de las esencias debe ser **esterilizado**. Se recomienda hervirlo todo durante unos 20 minutos, y secarlo con un trapo limpio una vez se haya enfriado.

Para almacenar las tinturas madre, se suelen usar frascos de vidrio marrón con cuentagotas (goteros). Lo mismo puede decirse de los frascos de stock y de toma.

### **Primera etapa (I): tintura madre por el método de solarización**

Este método se usa para las siguientes plantas: Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut, y Wild Oat.

Llenaremos una **botella esterilizada** con agua de un manantial cercano a la planta, si nos es posible. Si no, no importa, puede ser de un manantial lejano, o incluso **agua embotella** comercializada. Colocaremos un **bol** o recipiente de cristal (esterilizado) en el suelo, cerca de la planta que vamos a usar, si puede ser. Se debe poner dicho recipiente en un sitio despejado, lejos de hierbas altas que puedan proyectar sombra sobre él. Lo llenaremos con el agua de manantial referida anteriormente, hasta el tope.

Recogeremos una flor de la planta que hayamos decidido, de la manera ya especificada, y la dejaremos rápidamente sobre el agua del bol. Repetiremos esta operación con otras flores (de cuantas más plantas de la misma especie mejor), hasta que quede cubierta la totalidad de la superficie, de tal manera que todas las flores en el recipiente **toquen el agua**.

Lo dejaremos al sol unas 3 o 4 horas, o menos si vemos que las flores empiezan a marchitarse, lo cual indicará que sus propiedades han pasado al agua. Hay que iniciar la operación a una hora tal que permita que las horas en que el sol calienta más, caigan dentro de estas 3 o 4 horas. En ningún momento **nada** (a parte de las flores) debe **tocar el agua**. Deberíamos poner cuidado en no **proyectar sombra** sobre el recipiente.

En el caso de Rock Water, hay que llenar el bol con el agua del manantial elegido y dejarlo al sol de la manera especificada anteriormente. Una hora o dos serán suficientes. Hay que tener en cuenta que este agua debe provenir de fuentes no explotadas de la naturaleza virgen, expuestas a los elementos, y con propiedades curativas.

Una vez el poder curativo de la planta se ha transferido al agua, usaremos una ramita **de la misma planta** para retirar las flores y pétalos del recipiente. Sin tocar el agua, la echaremos en una **jarra** (esterilizada) de vidrio o esmaltada. Si han quedado partículas en el agua, se puede realizar esta última operación a través de un **filtro de papel** (de esta manera puede tardar bastante la operación).

En un **gotero grande** (cuanto más grande, más tintura madre tendremos) esterilizado, previamente llenado con brandy (como conservante) hasta la mitad, echaremos el contenido de la jarra hasta llenar el gotero del todo. Etiquetaremos el frasco con el nombre de la flor y "TINTURA MADRE". Así, el proceso de obtención de tintura madre queda finalizado. La conservación de dicha tintura es indefinida (por el brandy). Si al cabo de los años aparecen sedimentos en el frasco, no pasa nada: si se desea se puede pasar a otro gotero esterilizado, a través de un filtro de papel; se etiqueta el nuevo frasco y listo.

### **Primera etapa (II): tintura madre por el método de hervor**

Este método se usa para las siguientes plantas: Aspen, Beech, Cherry Plum, Chestnut Bud, Crab Apple, Elm, Holly, Honeysuckle, Hornbeam, Larch, Mustard, Pine, Red Chestnut, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Walnut, Wild Rose, y Willow.

Personalmente, creo que Bach usó el método de hervor con estas flores por no disponer de un sol adecuado en esa época del año en el País de Gales. Pero si se dispone de un clima lo suficientemente caluroso y soleado, prefiero preparar la flor por el método de solarización. Enfatizo que esto es mi opinión personal.

Las flores deben recolectarse de la misma forma que en el anterior apartado. Debe ser por la mañana, cuando el sol ha calentado ya las flores, brotes, etc. que deseamos recoger. Llenaremos una **olla** esterilizada, esmaltada o de acero inoxidable hasta 3/4 partes de su capacidad con las flores, brotes o ramas floridas del árbol o arbusto, recolectándolas de cuantas más plantas mejor. Una vez hecho esto, si nuestra casa está cerca, podemos llevarnos la olla a casa con la tapadera puesta para que no entre polvo, donde podremos realizar el siguiente paso. No debería transcurrir más de **media hora** entre la recolección y la ebullición (que explicaremos a continuación).

Llenaremos la olla casi hasta el tope con agua pura de manantial o embotellada, igual que en el anterior apartado. Si decidimos realizar la ebullición en el mismo bosque, podemos hacerlo de forma controlada, mediante un "camping gas" o algo similar. Debemos **hervir** el contenido de la olla durante **media hora, sin la tapadera**, presionando mientras tanto el contenido con una rama de la misma planta que estamos hirviendo. Transcurrida la media hora, la retiraremos del fuego y la dejaremos enfriar.

Luego, sin tocar en ningún momento el agua, usaremos la misma rama para extraer todo lo que podamos de dentro del agua. Lo dejaremos reposar para que sedimente cuanto más mejor. Echaremos el contenido de la olla (evitando el sedimento) en una **jarra** esterilizada esmaltada o de vidrio. Echaremos nuevamente el contenido de esta jarra en **otra jarra** también esterilizada, a través de un **filtro de papel**. Esta operación puede ser un poco larga. Si hay mucho sedimento, se puede repetir esta operación otra vez.

Finalmente, llenaremos un **gotero grande** esterilizado (previamente lleno de brandy hasta la mitad) con el contenido filtrado de la jarra. En este punto ya tendremos lista la tintura madre. Sólo nos quedará etiquetar el frasco con el nombre de la flor y "TINTURA MADRE". La conservación de esta tintura es indefinida. Al igual que en el método de solarización, se puede volver a filtrar la tintura si aparecen sedimentos con el paso de los años.

### **Segunda etapa: stock**

Los frascos de stock son los que contienen la materia prima con la cual se preparan las mezclas de flores en los frascos de toma que se prescriben a los pacientes.

Para preparar un frasco de stock, usaremos un gotero y lo **llenaremos de brandy**. Echaremos **una gota** de tintura madre **por cada 10 ml.** de brandy, y etiquetaremos el frasco con el nombre de la flor y "STOCK". Para preparar el frasco de stock de Rescue, añadiremos por cada 10 ml., **una gota de cada** una de las cinco flores que componen este remedio.

Estos frascos de stock **se encuentran ya comercializados**, por lo que es posible saltarse estas dos etapas. En el caso de que queramos comprar el "set" completo de frascos de stock de flores de Bach (o también algún frasco suelto), se recomienda elegir una marca que **respete exactamente las directrices** que dio el Dr. Bach en cuanto a la preparación de las esencias.

### **Tercera etapa: frasco de toma**

La preparación de la mezcla final se detalla en el siguiente capítulo.

Para una mayor profundización sobre la preparación de las esencias, así como una descripción botánica detallada de cada una de las flores de Bach, ver [2] y [5].

## Calendario de floraciones de las flores de Bach

FLOR	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Agrimony ( <i>agrimonia eupatoria</i> )												
Aspen ( <i>populus tremula</i> )												
Beech ( <i>fagus sylvatica</i> )												
Centauray ( <i>centaurium umbellatum / erythraea</i> )												
Cerato ( <i>ceratostigma willmottiana</i> )												
Cherry Plum ( <i>prunus cerasifera</i> )												
Chestnut Bud ( <i>aesculus hippocastanum</i> )												
Chicory ( <i>chicorium intybus</i> )												
Clematis ( <i>clematis vitalba</i> )												
Crab Apple ( <i>malus pumila / sylvestris</i> )												
Elm ( <i>ulmus procera</i> )												
Gentian ( <i>gentiana amarella</i> )												
Gorse ( <i>ulex europaea</i> )												
Heather ( <i>calluna vulgaris</i> )												
Holly ( <i>ilex aquifolium</i> )												
Honeysuckle ( <i>lonicera caprifolium</i> )												
Hornbeam ( <i>carpinus betulus</i> )												
Impatiens ( <i>impatiens glandulifera / royalei</i> )												
Larch ( <i>larix decidua</i> )												
Mimulus ( <i>mimulus guttatus</i> )												
Mustard ( <i>sinapis arvensis</i> )												
Oak ( <i>quercus robur</i> )												
Olive ( <i>olea europaea</i> )												
Pine ( <i>pinus sylvestris</i> )												
Red Chestnut ( <i>aesculus carnea</i> )												
Rock Rose ( <i>helianthemum nummularium</i> )												
Rock Water ( <i>aqua petra</i> )												
Scleranthus ( <i>scleranthus annuus</i> )												
Star of Bethlehem ( <i>ornithogalum umbellatum</i> )												
Sweet Chestnut ( <i>castanea sativa</i> )												
Vervain ( <i>verbena officinalis</i> )												
Vine ( <i>vitis vinifera</i> )												
Walnut ( <i>juglans regia</i> )												
Water Violet ( <i>hottonia palustris</i> )												
White Chestnut ( <i>aesculus hippocastanum</i> )												
Wild Oat ( <i>bromus ramosus</i> )												
Wild Rose ( <i>rosa canina</i> )												
Willow ( <i>salix vitellina</i> )												

## La terapia floral

Las sustancias que componen esta terapia consisten en el extracto de esencia de las flores que indicó el Dr. Bach. La sensibilidad de este hombre era, como ya se ha visto, de una intensidad tal, que le bastaba con ponerse un pétalo bajo la lengua o sobre la palma de la mano, para intuir su efecto sobre la personalidad. Descubrió la utilidad de todas y cada una de las flores que componen su método gracias a esa gran sensibilidad.

La terapia del Dr. Bach, actualmente aceptada por la OMS, **no es incompatible** con ningún otro tipo de terapia. Por su **sencillez**, se puede administrar conjuntamente con cualquier otro tipo de tratamiento.

Por su **inocuidad**, es imposible la sobredosificación. Una ingesta excesiva no es en absoluto perjudicial. Incluso tomar una flor que el paciente no necesite, no es dañino en absoluto: sencillamente no afectará al paciente en ningún sentido.

Esta medicina es altamente **preventiva**, pues se puede administrar también en personas que ni siquiera hayan mostrado el más mínimo indicio de enfermedad, pero que por su comportamiento se prevea que en un futuro pudieran padecer alguna dolencia relacionada con sus defectos.

Por su **simplicidad**, cualquier persona que se sienta capacitada y que tenga el anhelo desinteresado de ayudar a los demás, puede usar esta terapia, incluso para sí mismo. La ayuda desinteresada es algo que nos puede ayudar a desarrollar aquello indefinible que se llama Amor, y nos acerca más a nuestra parte espiritual. Si partimos de que **la base de la enfermedad es el egoísmo**, veremos que el **Amor** nos **aleja** de ella.

En cuanto a la **automedicación**, el único problema estriba en que el autodiagnóstico puede ser poco acertado, pues los defectos psicológicos que menos conocemos son los propios: los ajenos son mucho más fáciles de descubrir, pues normalmente observamos a los demás, y muy raramente nos auto-observamos a nosotros mismos. Frecuentemente nos autojustificamos por todo, y raramente somos sinceros con nosotros mismos. Por lo tanto, puede ser más aconsejable que sea otra persona que nos conozca bien la que nos haga el diagnóstico.

### Preparación de las mezclas

Se suelen preparar los **frascos de toma** en goteros de **30 ml**. Se deben verter entonces **3 gotas** de stock de cada flor (**6 para el Rescue**), de tal manera que la proporción sea de una gota (2 para el Rescue) por cada 10 ml. Se le puede añadir, si hace falta, una pequeña cantidad de brandy como

conservante, dependiendo de si hace calor, si debe durar mucho, etc. El resto se llena de agua mineral sin gas, lo más pura posible. Lo ideal es agua proveniente directamente de la Naturaleza (riachuelos, manantiales, etc.), pero se puede usar también agua embotellada. Se puede substituir el brandy (no siempre obligatorio) por vinagre de manzana. **No se deben mezclar más de 5 flores**, pues cuantas menos se añaden, más directa es la acción de la mezcla. Las flores no interfieren entre sí, aunque un exceso de ellas puede representar demasiada información para la personalidad (“quien mucho abarca poco aprieta”). Resulta útil etiquetar el frasco de toma con el nombre del paciente para no confundirnos de frasco.

La toma mínima (y típica) suele ser de **4 gotas, 4 veces al día**. Se pueden verter las gotas directamente debajo de la lengua y retenerlas unos momentos antes de tragar, pues allí empieza la acción de la esencia. En casos agudos, la administración puede ser cada 10 a 30 minutos (incluso cada minuto) hasta que se note mejoría. No sirve de nada tomar más de 4 gotas: si se quiere un efecto más fuerte, hay que aumentar el número de tomas. Una opción en estos casos es verter 2 o 3 gotas de cada flor (5 si es Rescue) en un vaso de agua y beberlo a sorbos durante todo el día.

Si el frasco debe durar varios meses (un frasco de Rescue, etc.), se pondrá más cantidad de brandy, incluso se substituirá todo el agua por brandy.

En un tratamiento normal (4 x 4 gotas), un frasco puede durar 3 o 4 semanas. Cuando éste vaya terminándose, se debe ver qué evolución se está siguiendo y prescribir un nuevo frasco (igual o no al anterior). No conviene abandonar la toma ni un solo día, ni entre frasco y frasco. En el caso de que el contenido del frasco esté finalizando y no dé tiempo de preparar otro antes de que se acabe del todo, se puede indicar al paciente que le eche un poco de agua mineral (por ejemplo hasta un tercio del frasco) para seguir con la toma, hasta que se le pueda dar a esa persona un nuevo frasco con la nueva (o la misma) mezcla. La experiencia demuestra que realizando este rellenado de emergencia, el remedio **sigue siendo efectivo**, sin necesidad de aumentar la dosis. Lo importante es que no deje de tomar las gotas. Se debe tener en cuenta que si el frasco llegara a vaciarse del todo no se podría aplicar esta solución provisional.

Un tratamiento puede durar desde un mes hasta un año o más, dependiendo de lo arraigada que esté la enfermedad. El tratamiento se puede dar por finalizado cuando se considere que el paciente ha aprendido la lección que su enfermedad pretendía enseñarle, independientemente de los síntomas físicos, aunque normalmente éstos desaparecen cuando la lección queda aprendida.

En la primera toma de contacto con el paciente, puede ser útil (sobre todo si no se le conoce personalmente) el **Test** que se detalla al final de este documento. Las preguntas del Test están agrupadas según la flor a la que se refieren. Un número precediendo al grupo de preguntas nos indica a qué flor pertenecen. En la sección en que se detallan las flores, los títulos (los nombres de las flores) van precedidos por el número que ocupa la flor en orden

alfabético. De todas maneras, no hay que tomar el Test como algo al pie de la letra. El corazón y la intuición del terapeuta deben jugar un papel importante, más que el hecho de seguir reglas fijas para el diagnóstico. También puede ser útil darle al paciente a elegir **al azar** de entre todos los frascos de stock, aquéllos que desee. Muchas veces la intuición del paciente nos puede ayudar mucho a afinar la “puntería” del diagnóstico.

Si usamos el Test, no debemos incluir en el tratamiento todas las flores en las que el paciente haya marcado alguna casilla. Debemos saber priorizar, y tratar siempre el problema principal, teniendo en cuenta que cuantas menos flores prescribamos, más directa será la acción del remedio. Como hemos dicho, no deberíamos incluir más de 5 flores en un frasco de toma.

Personalmente, prefiero la conversación con la persona, para llegar al fondo del problema, y raramente uso el Test.

La acción de las flores es siempre lo más **sabia** posible, pues la curación viene siempre de planos más elevados. De todas maneras, en una minoría de casos, la terapia floral podría producir algún proceso de carácter **depurativo** que implicara algunas molestias. Ello no debe causar el abandono de la terapia por parte del paciente, pues está indicando que la acción de las flores está ya en marcha. Por ejemplo, Crab Apple podría provocar si fuera necesario alguna crisis depurativa; Oak podría producir síntomas que obligaran al paciente a un reposo del cuerpo, etc.

Es importante tener en cuenta que la libertad del paciente nunca debe ser transgredida. Incluso aunque se trate de un amigo o un familiar, nunca se puede forzar a nadie a que use la terapia floral si ha decidido abandonarla, o nunca ha decidido usarla.

En cuanto a la preparación de **cremas para aplicación local**, se usará **una gota** de cada flor (dos para el Rescue) por cada **10 ml.** de base neutra (por ejemplo la base Beeler, o gel neutro) o cualquier otro tipo de crema: verter las gotas en el centro del frasco lleno de crema, y remover con un palillo o varilla de cristal. El frasco puede ser de cualquier material, pero se recomienda el vidrio marrón. Para la preparación de la crema se deberá tener en cuenta el tipo de problema (si es hinchazón, picor, rigidez, alergia, etc.), el sentimiento que tiene el paciente hacia él, la personalidad del paciente, etc. No se debe limitar sólo a problemas de piel; también es útil en problemas musculares, articulares, etc. Normalmente no es necesario aplicar la crema más de **3 veces al día**. Su conservación puede variar de 6 meses a un año o más, dependiendo de las condiciones de almacenamiento.

Se pueden preparar también **colirios** o **gotas para el oído** de la siguiente forma: la preparación debe ser extremadamente aséptica. Como vehículo acuoso se usará suero fisiológico estéril. Primeramente debemos esterilizar un gotero de **10 ml.** (por ejemplo) mediante ebullición. Se introduce **una gota** (2 de Rescue) de cada flor y se rellena con el suero. No se debe usar ni agua ni brandy. El frasco se debe desechar a la semana de abierto. En el caso del colirio, se puede substituir el suero por un vehículo acuoso que tenga

el mismo pH que el ojo (lágrima artificial). En cuanto a la dosis a administrar en ambos casos, suele ser suficiente **1 o 2 gotas** en cada ojo u oído, **3 veces al día**.

También se pueden emplear **vaporizadores**: se puede echar 10 gotas de stock en un vaporizador de 250 a 500 ml. Resulta útil en tratamientos capilares, pulmonares, para relajar ambientes muy cargados, etc.

También se puede aplicar en **animales**, vertiéndoles las gotas directamente en la boca, o mezclándolas con la comida.

En las **plantas** se puede aplicar vertiendo 10 gotas de cada flor en una regadera grande. En un trasplante puede ser útil Walnut y Rescue para el shock que recibe la planta; si está marchita, Hornbeam u Olive; Agrimony para el sufrimiento que no puede expresar; etc.

Cabe añadir que el sistema de 38 flores es **completo**, y que según Bach cubren la totalidad de los estados negativos del hombre, y que por lo tanto no tiene sentido añadir otras flores a las ya existentes.

Para más información acerca de la terapia floral de Bach, ver **[3]**, **[4]** y **[6]**.

## Descripción de los remedios

A continuación se detallan las características de cada una de las 38 flores (más el remedio de rescate: Rescue) que componen el método floral de Bach. Se describe cada flor en tres apartados:

- (-) Es la descripción del defecto que bloquea un determinado dictado de nuestra alma. Se trata de la descripción del caso extremo (arquetípico) del defecto tratado. No es necesario que el paciente presente todos los signos descritos en este apartado, para tomar la esencia.
- (+) Es el dictado del alma que está siendo bloqueado. Es la virtud que no se puede expresar. La flor en cuestión potencia precisamente esa virtud.
- (T) Consiste en las consideraciones terapéuticas relacionadas con la flor en cuestión, y los posibles síntomas físicos (enfermedad) que pueden ser provocados por el bloqueo de la virtud correspondiente a dicha flor.

Se indica en el título el nombre de la flor en inglés, por ser el más usado. Debajo se detalla su nombre en latín, español y catalán respectivamente.

## 1. Agrimony

*Agrimonia eupatoria, Agrimonia, Agrimònia.*

(-) Angustiado, **atormentado internamente**. Pero **no soporta la negatividad externa**. Por lo tanto siempre con la sonrisa y el **chiste**, a punto para reír y hacer reír: el payaso triste. No puede soportar que su entorno sea mínimamente negativo: nadie puede estar triste: todo tiene que ser de color de rosa. Pero “la procesión va por dentro”. **Alegría falsa**. Cualquier pequeño problema le agobia y hace lo que sea para que todo sea (o parezca) perfecto. Oculta sus sufrimientos mentales o físicos: nunca los expresa, no quiere que los demás se preocupen. Teme quedarse solo, porque entonces se quita la máscara y se derrumba. No se atreve a enfrentarse a la cruda realidad de los hechos. No hay coraje. **Oculta sus sentimientos**.

**Alma atormentada**: le atrae la **magia y el ocultismo** como forma de librarse de su tormento: puede tener ideas **suicidas**. Activo: se refugia en sus actividades. Puede darse a la **bebida** o las **drogas**, etc. para librarse de su tormento, o para ayudarse a soportar con alegría sus pesares. Lo que le atormenta puede ser incluso algo **inconsciente** que él mismo desconoce. Se refugia en vicios (**bulimia**, etc.) para huir de la realidad.

(+) Realista; se da cuenta y admite que algo va mal, sin desesperarse, con tranquilidad y serenidad: comprende que todo es por algo, que todo pasa. Coraje para enfrentar las cosas. Sigue siendo jovial y con sentido del humor, pero no usa eso para tapar nada. **Paz** interior.

(T) Diagnóstico difícil: oculta sus sentimientos. Enfermedades que atormentan a la persona; persona atormentada física o espiritualmente (grandes dolores, picores torturantes, etc.); angustias que oprimen el pecho. El **gran ansiolítico** del sistema floral. Al administrar Agrimony desaparece la máscara, y sale el estado natural no reprimido: depresión, odio, etc. Por lo tanto, habrá que añadir otra(s) flor(es) al tratamiento una vez haya hecho efecto ésta. Útil para **destapar antiguos traumas**.

Represión que ahoga: **asma**. Se muerde las **uñas**, **rechina** los dientes cuando duerme. Para todo tipo de **adicciones**, pues éstas vienen por huir de su tormento interno. **Obesidad**, **alcoholismo**, etc. producido por un estado de ansiedad.

No sólo alivia esa tortura mental, sino que calma cualquier tortura **física**: dolor de muelas, picores que no ceden, etc. Cualquier **tortura prolongada**. Como este remedio “saca al exterior”, se puede usar en **afonías**, **picaduras**, **infecciones**, **estreñimiento**, etc. **Úlceras** debido a guardar los nervios.

## 2. Aspen

*Populus tremula, Álamo temblón, Trèmol.*

**(-) Miedo indeterminado**, a nada en concreto. Miedo al más allá, a la oscuridad, etc. Miedo relacionado con la **religión** y el **ocultismo**. **Supersticioso** y fascinado por lo oculto aunque le da miedo. Tiene **pesadillas**, miedo a volverse a dormir, miedo al mundo astral, etc. Presagios, sensación de que algo terrible va a ocurrir, sin saber determinar exactamente qué. Tiene miedo de contar sus miedos a los demás, por si acaban cristalizando. Miedo angustioso, paranoia, miedo a que algo/alguien le ataque. Sudor, temblor. Persona muy sensible a su entorno exterior. **Aprehensivo**.

**(+)** Confianza en el Real Ser, lo cual le impide tener miedo. **Coraje** ante lo desconocido. Correcta canalización de su gran sensibilidad.

**(T) Pesadillas.** Hablar en sueños. **Sonambulismo.** Útil en moribundos, junto con Walnut.

Falta de control de esfínteres, sobre todo en niños, producido por este tipo de miedo.

### 3. Beech

*Fagus sylvatica, Haya, Faig.*

**(-) Intolerante. Prejuicios. Juzga duramente** a los demás. Pide mucho del prójimo y poco de sí mismo. Pone el listón muy alto a los demás. No tiene la capacidad de ponerse en el lugar de otra persona. No comprende cómo “todo el mundo es tan estúpido, con lo inteligente que es él”. No ve la viga que hay en su ojo, y sin embargo la paja en ojo ajeno es su obsesión. **Arrogante.** Se siente superior. **Orgullosa.** No necesita que nadie le dé lecciones: él es quien las debe dar. Gran concepto de sí mismo. Reprime sus sentimientos: “¿Qué pensarán si me ven llorar?”, “no puedo reír: debo mantener mi reputación”, “esta juventud... Ya no hay respeto por nada...”. Estos pensamientos le producen **tensión**.

**(+) Comprensivo, tolerante,** comprende las situaciones de los demás.

**(T)** Para la **tensión muscular** en la parte alta del cuerpo. Para la **hipertensión** arterial. **Alergias** (éstas son una intolerancia a algo). **Irritación dérmica** y otro tipo de irritaciones: **conjuntivitis, hemorroides,** etc.

## 4. Centaury

*Centaureum umbellatum / Centaureum erythraea, Centaurea, Centaurea.*

**(-) Influidible.** “Sí, bwana”. Busca el **reconocimiento** en base a la más **absoluta sumisión**. No es una obediencia sana, es un “sí” a todo. Servir (como esclavo si hace falta) a los demás, olvidándose de su Real Ser, y perdiendo toda su dignidad como persona. Se rebaja hasta los niveles más bajos. Voluntad débil. Es el seguidor fanático no revolucionario de su gurú: hará todo lo que le mande. Persona callada y tranquila. Su **afán de servicio** le destruye. Muy sensible a la crítica y el elogio. En su afán de agradar, le importa muchísimo el “qué dirán”, apartándose de todo lo que llame la atención y vaya contra corriente: es una persona absolutamente convencional.

**(+)** Decisión, **voluntad**, poder, **fuerza**. Altruismo y entrega a los demás, pero sin olvidarse de sí mismo. **Revolución**, inconformismo.

**(T) Debilidad.** Falta de vigor. **Palidez.** Convalecencia, cuando el cuerpo está débil. **Da vitalidad**, sobre todo cuando ésta viene por un sometimiento a alguien o algo (externo o interno, como un vicio, una enfermedad, etc.). **Hombros y espalda curvados** pueden erguirse por la nueva actitud inconformista. Puede ser necesario administrar posteriormente Holly o Vervain, por si hay deseos de venganza o similares, al darse cuenta la persona de que estaba sometida estúpidamente.

En aplicación externa, puede ser útil para venas débiles, **mala circulación**, **varices**, etc. En jardinería, **revitaliza** las plantas, sobre todo si estaban “sometidas” a determinada plaga. Si alguien dice “estoy sometido, no hay derecho”, posiblemente sea un Chicory y no un Centaury, pues este último no reconoce su sometimiento fácilmente.

## 5. Cerato

*Ceratostigma willmottiana, Ceratostigma, Ceratostigma.*

**(-) Indecisión**, desconfianza de las propias decisiones. No escucha la “voz de la conciencia”, la contradice con razonamientos mentales, lo cual produce una **lucha interna** y una **dispersión** que le hace dudar de cualquier conclusión a la que llegue. Siempre preguntando “¿**tú qué harías?**” para reafirmar su decisión. Da excesiva importancia a la opinión de los demás, a lo que ha aconsejado la televisión, etc. A menudo resulta mal aconsejado. En algunos casos decide algo que él mismo sabe internamente que es incorrecto, por lo que necesita que alguien le confirme su decisión errónea: “¿**es correcta mi decisión?**”, buscando el “sí” por todos los medios disponibles, incluso intentando convencer al otro para que le dé ese “sí”. Una vez lo consigue, la voz interior que le decía “no”, se apaga y la persona queda tranquila.

Se llega a hacer pesado para los demás, siempre preguntando, pidiendo consejo para todo, insistiendo continuamente “¿seguro?”, “¿de verdad lo ves correcto?”, etc. **Influenciable, manipulable.**

**(+)** Sincero consigo mismo, sigue la voz de su conciencia. **Seguro de sí mismo.** Escucha a su Ser, y es difícilmente engañado.

**(T)** Ayuda a desarrollar la **intuición**, a escuchar al Ser. Para casos de **desorientación e inmadurez.**

## 6. Cherry Plum

*Prunus cerasifera, Cerasifera, Cerasifera.*

**(-) Miedo a perder el control.** “Cualquier día de estos voy a cometer una estupidez...”. Siente unos impulsos muy fuertes en su interior que le impelen a realizar actos salvajes. Miedo a explotar, a enloquecer, a matar, etc. Reprime esos impulsos, pero se angustia pensando que no podrá contenerlos mucho tiempo. La represión es muy grande. Ideas **suicidas**.

**(+) Serenidad, calma, sosiego,** incluso en las situaciones más adversas y dramáticas. Serenidad ante situaciones límite.

**(T)** Para la **falta de control** emocional. También para cuando el descontrol ya no es reprimido. Niños que se revuelcan histéricos, golpean la cabeza contra la pared, etc. **Neurosis obsesiva.** Útil en todo lo que implique **descontrol:** neurológico (**tics, Parkinson, Alzheimer, esquizofrenia,** incontinencia de esfínteres en ancianos, etc.), hormonal (problemas **menstruales,** descontroles **endocrinológicos,** etc.), celular (**cáncer**), fisiológico (**arritmias, enuresis,** etc.), etc. **Exceso de control:** **frigidez,** y problemas sexuales similares.

## 7. Chestnut Bud

*Aesculus hippocastanum, brote de Castaño Blanco, brot de Castanyer d'Índia.*

**(-)** Poca capacidad de aprendizaje. **Poca observación.** Las experiencias presentes le sirven de poco, no aprende de ellas, **no asimila**, porque su cabeza está ya en lo siguiente que tiene que hacer. **No aprende de sus propios errores.** Al no extraer la enseñanza que reporta cada experiencia, **repite siempre los mismos errores.** Si está estudiando el examen del Lunes, tiene la cabeza en el del Miércoles. No centra toda su atención en el proyecto, curso, trabajo, etc. que está realizando en el presente. Lógicamente, de esta manera, dicho curso, proyecto, etc. está destinado al fracaso. Tampoco aprende de los errores del pasado, o los ajenos. Olvida el pasado con gran facilidad, y no reflexiona.

**(+)** **Centrado** en lo que está haciendo. Extrae toda la enseñanza que le brinda la vida. **Vive el presente** constantemente y **aprende de los errores** y experiencias del presente y del pasado (**reflexión**).

**(T)** Indicado para estudiantes en épocas de **exámenes**. Para todo proceso en el que sea importante aprender algo. Para alumnos a quien cuesta aprender. Muy indicado para **síndrome de Dawn**. Nos ayuda a reflexionar y ver nuestros propios errores, de la misma manera que vemos los ajenos.

Al tener dificultad para aprender, no corrige los errores que propician la enfermedad, por lo que ésta se cronifica. Por lo tanto, es útil en **casos crónicos**, o cíclicos (en este último caso apoyado por Scleranthus).

Útil para problemas de no asimilación: anemia ferropénica por dificultad de **asimilación de hierro**, **problemas digestivos**, **problemas de visión** (por “no querer ver o aprender” lo que la vida nos quiere mostrar), etc. Al mejorar el aprendizaje, algunos terapeutas lo prescriben a TODOS los pacientes.

## 8. Chicory

*Chicorium intybus, Achicoria, Xicoira.*

**(-) Posesivo** con los demás. Da amor (?), pero espera a cambio que se le pague y se le reconozca todo lo que hace por los demás. ¡Y pobre del que no lo haga! Entonces se vuelve rencoroso y vengativo hacia esa persona. Atrae constantemente la atención de los demás: todos (o sólo algunos) tienen que mirarle y estar por él constantemente. Es la suegra celosa de su yerno, la madre sargento que no deja respirar a los hijos. Cuando la otra persona intenta hacer mínimamente su vida, se siente herido: “¿cómo me has podido hacer esto?”, “tú no me quieres”, “después de lo que he llegado a hacer por ti” (**autocompasión**), etc. Llena sus vacíos emocionales manipulando a los demás. Tiene a sus familiares atados junto a él. Chantajes emocionales, coacciones afectivas, simulación de enfermedades, “ay qué malito estoy” y demás artimañas son usadas para obtener la total dedicación de los demás.

**Superprotector, mártir:** se siente rechazado, incomprendido. Su actitud le aleja de los demás. Cuida en exceso a los niños. Le gusta reprender las cosas mal hechas. Vampiriza vitalmente a los demás (es egoísta). Retiene a los hijos tanto como sea posible.

**(+)** Da **amor desinteresadamente**, sin esperar nada a cambio. Eliminación de rencores y venganzas. **Da** energía en lugar de chuparla.

**(T)** Patologías **cardíacas**. En mujeres, trastornos **ginecológicos**. Al ser su problema la **retención** que hace de los que le rodean, el remedio se ha mostrado útil en **retención de líquidos**, **retrasos menstruales**, **estreñimiento**, etc. El tipo Chicory puede llegar a desarrollar (consciente o inconscientemente) verdaderas **enfermedades crónicas** o puntuales para llamar la atención de los padres, de los hijos, etc.

## 9. Clematis

*Clematis vitalba, Clemátide, Clemàtide.*

**(-) Ausente.** Fantasea: te mira y no te escucha, aunque va diciendo automáticamente frases como “¿sí?”, “¿de verdad?”, “fíjate tú”, etc. La realidad no le atrae: **vive en su fantástico mundo particular** (resulta buen escritor, guionista, etc.). Sus proyectos y soluciones son irreales, utópicas, que escandalizan a quienes le rodean. Al tener **poco interés por la realidad**, pues escucha sin oír y mira sin ver, suele tener poca energía vital (a demás del desgaste mental que le producen sus constantes fantasías), problemas de vista y de audición. Débil instinto de conservación, pues poco le ata a la vida: no lucha demasiado por sanar de sus enfermedades, prefiriendo incluso la muerte en ocasiones. Muy **despistado**. Mirada perdida. A veces le cuesta diferenciar entre la fantasía y la realidad.

Vive en sus ideales, pero hace poco por ponerlos en práctica. Es fácilmente embaucado en movimientos religiosos y políticos. **Manipulable**.

**Soñoliento, adormilado.** Duerme muchas horas. Se desmaya fácilmente. No tiene apego a nada, ni fuerza para enfrentarse a empresa alguna. No teme la muerte. Poco interés por sus actuales circunstancias. Proyectado permanentemente en un posible futuro mejor que él crea mentalmente a su medida. Pero esos proyectos tan elevados nunca suceden porque nunca se dedica a lo presente, siempre está en otra parte, por lo cual sus proyectos fracasan: su energía está lejos. Sensible al ruido, pues le hace retornar a la indeseada realidad.

**(+) Centra su energía** en la realidad. Muy **creativo**. Construye castillos en la tierra en lugar de en el aire. Con los pies en la tierra.

**(T)** Problemas en los sentidos (vista, oído, etc.). Debilidad física. En algunos casos de **coma**. Para **desmayos** y pérdidas de conocimiento. Hace regresar a la realidad. Útil en diversos grados de **mongolismo**, junto con Chestnut Bud. En **epilepsia**, **esclerosis múltiple**, etc. Para el **exceso de sueño**.

## 10. Crab Apple

*Malus pumila / Malus sylvestris, Manzano silvestre, Pomer silvestre.*

(-) Todo debe ser perfecto, **pulcro** e **inmaculado**. **Escrupuloso** al máximo. Se pierde excesivamente en el detalle. Todo lo que salga mínimamente de su mundo de perfección y pulcritud le desasosiega. La **limpieza** (corporal, de su casa, etc.) es llevada **hasta el extremo**. Se ducha cien veces al día, se lava las manos cada vez que toca el aire, etc. Le puede llegar a producir **asco el dar la mano** a otra persona. Le dan asco los bichos (insectos y demás) y le dan miedo las bacterias, las infecciones, etc. Es el primero en **vacunarse** para todo. No puede soportar el desorden o un pequeño defecto en su cara. La verruga le horroriza. Espiritualmente se siente sucio por dentro, **pecador**.

(+) **Pureza** mental y espiritual. Se acepta tal y como es.

(T) Para **limpiar impurezas** del cuerpo (al hacer una cura), la piel, la mente, etc. **Antibiótico**, limpia el cuerpo de bacterias y otros microorganismos. Indicado en **infecciones**. Limpia la mente de **hábitos** perniciosos, ideas fijas, obsesivas, morbosas o agresivas y otros **pensamientos sucios**. Restaura el sentido de la proporción: se da mucha importancia al detalle, de tal manera que se convierte en el verdadero problema. Una vez se da cuenta de qué es lo importante y qué lo superfluo, puede encarar el problema con mayor eficiencia. Para quien está a disgusto con algún aspecto de su apariencia física o de su personalidad. Para quien siente mucha vergüenza de sí mismo o se siente sucio en algunas circunstancias (para aceptar la sexualidad).

Para **hipocondría** (siente que tiene la enfermedad dentro), asociado al Mimulus. **Paranoias**. **Vergüenza** de sí mismo: de su cuerpo, mente o espíritu. Para quien se ve muy defectuoso física, mental o espiritualmente: **anorexia** nerviosa, **complejo** de orejudo, de gafudo, etc. Limpia todas las impurezas físicas, mentales y espirituales, sean éstas reales o imaginarias. Para **quistes**, **tumores**, etc. Toda crema para uso tópico debería incluir Crab Apple.

Para limpiar o **purificar el ambiente**, junto con Walnut (protector de influencias externas), en un vaporizador.

## 11. Elm

*Ulmus procera, Olmo, Om.*

**(-) Abrumado, sobrecargado, se siente incapaz, exhausto.** Se esfuerza hasta el tope de sus fuerzas por **buscar exageradamente la perfección y agradar a los demás.** De esta manera, por un lado, los demás le van endosando más y más trabajos y responsabilidades, y por el otro, lo va recogiendo con agrado, debido a su altruismo, pues él se ofrece para realizar todo tipo de favor o trabajo. Así, sobrecargado de responsabilidades, se identifica demasiado con ellas y llega a olvidarse de sí mismo y sus propias necesidades básicas. Se cree imprescindible, y para demostrarlo, se esfuerza excesivamente en no defraudar a los que le consideran tan válido. Se estresa por sus obligaciones (él es el culpable de tener tantas). Está agobiado y **sobrecargado.** Con toda esa montaña de trabajo ante sí, y puesto que sólo le cabe en la cabeza hacerlo perfecto (no se plantea siquiera acabarlo de cualquier manera para salir del paso), llega un momento en que **se siente incapaz** de afrontarlo; se desanima. Se siente **abrumado, derrotado.** Se ahoga y es incapaz de seguir. Quiere desaparecer por la puerta falsa.

Depresión momentánea: cuando la persona se ve tan saturada y agobiada que las responsabilidades que le esperan la hunden y se rinde: dimite de su cargo. El sentimiento de incapacidad le deja sin fuerzas. Este estado, de todas maneras, es pasajero. La diferencia con Oak es que Elm sí sabe descansar y disfrutar de ello, que trabaja por vocación y no por obligación, que se ve desbordado en ocasiones, etc.

**(+) Altruista.** Ayuda a los demás, sin olvidarse de sí mismo ni de su misión. **Capacidad de trabajar** y tirar adelante sin desanimarse. **Serenidad** ante las responsabilidades.

**(T) Analgésico.** Indicado en **dolores que abruman, sobrepasan, desbordan** (dolor de muelas continuado, dolores que **parece que no van a acabar nunca**, etc.). “No voy a poder aguantarlo por más tiempo”. Cuando el estado va acompañado de cansancio, combinar con Hornbeam u Olive. Para órganos que se sienten desbordados para hacer su trabajo, como un pie que duele al andar, etc. Para el **estrés** por sobrecarga.

Para situaciones en que uno está totalmente desbordado por un trabajo, un proyecto, etc.

## 12. Gentian

*Gentiana amarella, Genciana, Genciana.*

**(-) Depresión por una causa conocida.** Depresión más leve que Mustard, debida más bien a un desánimo por algún hecho concreto. **Pesimismo**, desánimo, tristeza, abatimiento, decaimiento; **falta de fe**, duda. Al no tener ningún tipo de fe, se deprime ante las adversidades. La tristeza desaparece sólo cuando desaparece la adversidad o desgracia. Se desalienta fácilmente. Pesimismo, sólo ve el lado oscuro de las cosas. Se identifica con los fracasos. No lucha para sanar, pues no tiene fuerzas debido a su pesimismo. “No sé por qué luchar, total, no lo voy a conseguir...”.

**(+) Fe**, confianza en su Ser. **Ánimo, optimismo.** Comprensión ante las desgracias externas: no se deja abatir por ellas. Lucha aunque la empresa sea difícil. **Perseverancia.** “Todo tiene solución”.

**(T) Depresión.** Cuando la mejoría en cualquier tratamiento no es muy rápida, o cuando se estanca momentáneamente en algún punto y el paciente se desanima, es útil Gentian para devolverle la fe.

**Espiritualiza.** Para científicos que todo lo basan en una sobredimensionada, sobreexplotada e hipertrófica mente, que impide ese contacto con lo Superior.

## 13. Gorse

*Ulex europaea, Aulaga, Gatosa.*

**(-) Pérdida total de la esperanza.** Ve el obstáculo tan alto, que deja de luchar. Enfermo terminal o crónico que “ya ha probado todos los tratamientos”. No quiere probar nada más porque está convencido de que no funcionará. Si el hecho es ya inevitable (una amputación, etc.) la persona se **desespera**.

Está tan seguro de que ya no hay solución para él, que rehusa que le den ánimos o que intenten ayudarle otras personas. Este desánimo no sólo está presente en la enfermedad, sino que puede estar en cualquier otro ámbito de la vida: social, laboral, afectivo, etc.

El Gorse ha luchado, ha sufrido hasta llegar a la rendición. En cambio Wild Rose ni siquiera se ha dignado a empezar una lucha: lo da todo por perdido desde el principio, aunque no haya nada perdido.

**(+) Lucha, esperanza.** Buena disposición ante la enfermedad: **comprensión** del objetivo de la misma. Fe en la curación. Esa lucha con nuevas fuerzas facilitará la curación de la enfermedad física.

**(T)** Enfermedades y **casos graves** en los que nada parece dar resultado. En hechos inevitables ayuda a la persona a hacerse a la idea con sosiego y comprensión, sin desesperar. Para casos de **desesperación** total, aunque la enfermedad o el problema no sea tan grave como cree el paciente.

Cuando el cuerpo (y no sólo la mente) claudica, se rinde: no actúan los mecanismos de defensa y curación.

## 14. Heather

*Calluna vulgaris, Brezo común, Bruguera.*

(-) El “amigo plasta”. Está **continuamente hablando de sí mismo**, de sus problemas. En todas las conversaciones busca el momento para sacar su tema. Le canta su canción hasta al primero que pasa. **Egocéntrico**, obsesionado consigo mismo, no escucha a los demás. Sólo le interesa él mismo. Propenso a exagerar sus relatos. Repelente para los demás. Necesita a los demás para “soltarles el rollo”: **no soporta la soledad**. Suele suceder en personas que no han recibido demasiado cariño en su infancia. Al estar tan centrado y encerrado en sí mismo, cualquier leve síntoma de enfermedad lo asusta en exceso.

Busca acaparar la atención. Roba energía a los demás, por eso necesita tener siempre a alguien al lado, aunque sea un desconocido.

(+) **Escucha** a los demás. Es compasivo y **consuela** al afligido, prestándole atención, aunque él mismo esté en una situación peor que la del otro.

(T) **Hipocondrías** en las que la intención de la pretendida enfermedad sea la de acaparar la atención de los demás. Útil también en los casos en que el paciente **pone demasiada atención a sus síntomas**: la enfermedad acapara toda la atención de la persona; es un estado Heather “interior”: en lugar de acaparar la atención de los demás, el **Yo** está **acaparando la atención de sí mismo**. Por ello, normalmente es la flor más indicada para la hipocondría.

Al querer retener a los demás a su lado, produce, al igual que Chicory, **retención de líquidos, estreñimiento**, etc. Ese afán por retener, junto a su egoísmo, puede llevarle a la codicia más enfermiza: querer **retener dinero**, posesiones, riquezas, etc. Esta codicia puede indicar una gran falta de amor y caridad. En ese caso, añadir Holly al tratamiento.

## 15. Holly

*Ilex aquifolium, Acebo, Boix grèvol.*

(-) Persona cerrada, separatista, intolerante, que **odia** a los demás. Corazón endurecido. Gran fuente de enfermedades. **Desconfía de todo** i todo el mundo: todos le quieren engañar. Tiene **celos, envidia, sospecha**. Desea venganza. **Expresa toda esta rabia**, al contrario que el rencor de Willow. Ataques de ira. Codicia, falta de caridad.

(+) **Abierto al Amor Universal. Comprende** a todos los seres.

(T) **Hipertensión (corazón duro). Dolencias cardíacas. Agresividad.**

## 16. Honeysuckle

*Lonicera caprifolium, Madreselva, Xuclamel.*

**(-) Anclado al pasado**, al país de origen, etc. No se adapta al presente o al lugar. “Antes sí era feliz”. La modelo que envejece y sigue maquillándose y vistiendo como una niña. La viuda que lleva flores cada día a la tumba del marido. Siempre habla del pasado y de su país. Recuerda ese tiempo feliz, ese ser querido, etc.

**(+)** Aprende del pasado sin necesidad de anclarse a él. Sabe **vivir el presente** y extraer todo lo que éste le brinda. No echa de menos nada, pues valora lo que tiene actualmente.

**(T) Nostalgia, añoranza.** Va ligado muchas veces a Star of Bethlehem y/o Walnut. Con esta última, forma una poderosa pareja para contrarrestar los efectos de cambios traumáticos y forzosos.

## 17. Hornbeam

*Carpinus betulus, Carpe, Faig blanc.*

**(-) Debilidad**, de origen psíquico. **Pereza**. Desinterés, desánimo, aburrimiento, hastío, rutina. Sensación de cansancio físico o mental provocado por la desmotivación. En cuanto reaparece la motivación, desaparece el cansancio. Actitud negativa frente al obstáculo. Tiene más sueño el Lunes al levantarse que el Viernes, cuando debería ser al revés. En el caso de Olive, el cansancio es real (físico).

**(+) Voluntad**, firmeza, **vitalidad, motivación. Fuerza interior** para realizar cualquier cosa.

**(T)** Para quien necesita estimulantes nerviosos (café) para rendir físicamente. Para quien no siente aliciente alguno para aplicar esfuerzo, lo cual le debilita aparentemente. Para **zonas concretas debilitadas** (oral o tópico), como una rodilla, el intestino, un músculo perezoso que se resiste a actuar, **circulación débil, varices**, etc. No se puede prescribir como fortalecedor general del organismo, pues para ello tenemos Olive, o en menor medida Centaury o Wild Rose.

## 18. Impatiens

*Impatiens glandulifera / Impatiens royalei, Impaciencia, Impaciència.*

**(-) Impaciente.** Se **irrita** porque la velocidad con que se desarrolla su entorno es miles de veces más lento que la velocidad de su pensamiento. Es un mal jefe, mal profesor, etc. “Soy el único que lo hace bien”, “soy el más rápido”, “lo haría mejor yo solo”. Odia el trabajo en equipo, pues él solo termina antes. Se siente independiente. **Reacciones instantáneas y fugaces.** Ataques repentinos que no duran apenas. Es propenso a tener accidentes por su impaciencia, pero tiene muchos reflejos para evitarlos. Cambia rápidamente de estado de ánimo. **Se irrita con los demás**, pues “son muy lentos”. No soporta un retraso. Intolerante con los demás por su lentitud.

**Nerviosismo permanente**, nunca está quieto: golpeteo con los dedos, movimientos con el pie, etc. Quita la palabra de la boca de los demás, no puede esperar a que terminen de hablar. **Tensión emocional, mental y muscular, irritación interior** por lo lento que se desenvuelve todo. **Inquietud.** **Peso emocional continuo** en el plexo solar. **Gruñón y malhumorado.** Acciones repentinas y bruscas.

**(+)** En lugar de enfadarse con los menos capaces, les ayuda a aprender. **Relajación. Paciencia. Tolerancia**, indulgencia, **perdón**. Es rápido, pero comprende el ritmo de los demás. **Paz.**

**(T) Hiperactividad mental. Dolores extremadamente agudos y explosivos**, de corta duración, como ciática, neuralgias, etc. **Insomnio, trastornos digestivos, calambres, contracturas musculares** (tortícolis). Espasmos, dolores súbitos. Crisis de **bulimia**. Eyaculación precoz. Procesos “explosivos”: **diarreas, vómitos**, etc. **Tics nerviosos. Relajante, tranquilizante.** Para trastornos en los que aparezca **aceleración de ritmo.** Para el **estrés.**

## 19. Larch

*Larix decidua, Alerce, Alerç.*

**(-) Falta de confianza** en sí mismo. **Timidez.** Complejo de **inferioridad.** Se aferra a los fracasos y no tiene en cuenta sus propios éxitos. **Infravaloración.** Además suele ser una persona más capacitada que los demás. “Yo no sirvo”. Este sentimiento no le hace luchar más por conseguir el éxito; al contrario, como sabe que no sirve, no lucha, se desanima y se rinde. Miedo exagerado a los exámenes. Mucho sentido del ridículo.

**(+)** Actúa , más allá de los pensamientos de éxito y fracaso, sencillamente hace lo que él cree oportuno. **Autoconfianza.**

**(T) Impotencia** sexual. Desviación de la columna vertebral. Útil para dar confianza en quien se está deshaciendo de un vicio (drogas, alcohol, etc.). Ayuda en enfermedades que imposibilitan, como parálisis, cojera, etc.

## 20. Mimulus

*Mimulus guttatus, Mímulo, Mimulus.*

**(-) Miedo a algo concreto.** A hablar en público (**timidez**), a las alturas, a las serpientes, a la enfermedad (**hipocondríaco**), a la muerte, al mundo exterior, a la sociedad, al enfrentamiento (**cobardía**), etc. Persona muy sensible y **frágil**. Le molesta el ruido excesivo (le da miedo).

**(+) Valentía.** Confianza en sí mismo y en su Real Ser. Tranquilidad.

**(T) Timidez, tartamudez.** Para las **fobias**. Si éstas son excesivas o extremas, añadir o sustituir Rock Rose. **Sexualidad reprimida.** En el caso que el miedo haya producido un desgaste físico o mental, Mimulus da la fuerza que falta. El miedo debilita el sistema **inmunológico** y el centro **sexual**. Mimulus los revigoriza.

Falta de control de esfínteres en los niños, provocado por el miedo.

## 21. Mustard

*Sinapis arvensis, Mostaza blanca, Mostassa blanca.*

**(-) Depresión sin causa conocida. Tristeza** súbita. Tal como viene se va. **Pesimismo.** Persona introvertida, aunque no puede disimular su mal, como Agrimony. Alma en pena, depresión profunda. Se siente aislado del mundo.

**(+)** Alegría, **ánimo.** Gran serenidad y estabilidad interior.

**(T) Depresión** cíclica (va y viene) porque sí. También para un estado Gentian que deriva en una depresión fuerte.

## 22. Oak

*Quercus robur, Roble albar, Roure.*

**(-) Bestia de carga.** Trabaja incesantemente. **Desequilibra su energía física.** No admite el cansancio: lo sobrepasa. Nunca se rinde. Nunca se queja. **Nunca descansa.** No puede pararse a tomar aire. Hace su trabajo y el de los demás. No se toma vacaciones. Aunque su salud dependa de ello, no descansará. Ignora las señales de dolor y cansancio que su cuerpo le manda con desespero. Maltrata el cuerpo y lo deja exhausto. Pero sigue. No soporta mostrarse débil, llorar, etc. Suele ser corpulento y con mucha fuerza física. Tiene espíritu de ayuda: no puede defraudar a nadie. Gran sentido del deber. No quiere depender de nadie: **nunca pide ayuda.** Luchará hasta por una causa perdida. Las consecuencias pueden ser desastrosas: hernias discales, infartos, etc.

**(+) Gran trabajador.** Fuerza y empeño. Pero con inteligencia para **equilibrar** su energía física. Reposa cuando el cuerpo se lo pide.

**(T)** Para la persona que a pesar de tener una enfermedad incurable lucha hasta el límite y se siente furiosa por estar enferma (el opuesto de Gorse). Para el que está agotado y no sabe parar. La flor hace que descansa más, sin sentirse culpable o incómodo por ello. Puede hacerle sentir más necesidad o ganas de tomar ese descanso, incluso provocar una enfermedad que precise guardar cama.

## 23. Olive

*Olea europaea, Olivo, Olivera.*

(-) Persona con **fatiga mental o física** debida a un esfuerzo prolongado, un trabajo muy duro, una enfermedad, un régimen estricto, un ayuno, un golpe emocional, etc. “No estoy para nadie”. Sólo desea sentarse y reposar, ver la televisión, dormir, etc. La persona se halla totalmente exhausta.

(+) **Da apoyo y seguridad** a quienes le rodean, incluso con su sola presencia.

(T) Olive ayuda a fluir o canalizar mejor las energías provenientes de planos superiores, haciendo que la persona **recobre las fuerzas** más rápidamente. Para la recuperación de la energía perdida. Es el más gran **fortalecedor general** del organismo dentro de la terapia floral. También útil para órganos, músculos etc. que se hallen agotados, atrofiados, etc., para **varices**, problemas circulatorios, etc. Ver también Hornbeam. Para la **anemia**.

## 24. Pine

*Pinus sylvestris, Pino silvestre, Pi roig.*

**(-) Sentimiento de culpabilidad.** Se culpa por todo. Se reprocha incluso lo que no es culpa suya. Sufre por sus fracasos y fallos. “Me tendría que haber esforzado más”, “yo pude haberlo evitado”. El enfermo pide perdón por ser tanta causa de molestia. Pide perdón por todo, pues se ve culpable de todo. “Perdóneme usted por haber nacido, no lo haré más”. “mis pecados son imperdonables”, “no merezco el perdón de Dios”, “merezco ser castigado”, “gracias por su regalo pero no lo merezco”. Se flagela y se pone garbanzos en los zapatos. **No se perdona.** Al no perdonarse, se castiga a sí mismo: **autoagresión.**

**(+) Autoperdón.** No se castiga. Asume sólo sus culpas, pero pone los medios necesarios para enmendarlas, en lugar de lamentarse. Se levanta cuando tropieza, sin recrearse en sus fallos.

**(T) Problemas de estómago y dolores de cabeza.** Enfermedades del sistema **genitourinario.**

Al representar el estado Pine una autoagresión, puede resultar útil este remedio en enfermedades en las que **el propio organismo es el agresor.** Un ejemplo lo tenemos en el cáncer. También se puede usar en situaciones en las que el sistema inmunitario ataca a las células sanas del organismo.

## 25. Red Chestnut

*Aesculus carnea, Castaño rojo, Castanyer roig.*

**(-) Apego. Excesivo sufrimiento por los demás. Miedo** a lo que les pasará a sus seres queridos. “Cuando llegues, llámame, no se te ocurra olvidarte”, “todavía no ha llegado mi hijo; ¿le habrá pasado algo?”. Proyecta mucho y sufre grandemente. En realidad está llamando a la desgracia. Sufre por el pequeño dolor de barriga de su familiar: “¿será una enfermedad grave?” (**hipocondría ajena**). No es amor, es apego egoísta. Usa a los demás para llenar sus propios vacíos emocionales o proyectar sus propias frustraciones.

**Sobreprotección.** A diferencia de Chicory, agobia a los demás por el apego que les tiene y no porque busque su reconocimiento y afecto.

**(+) Serenidad, amor verdadero.** En lugar de derrumbarse por los sentimientos de miedo y agobiar a los demás con sus temores, es una roca contra la que estallan las olas, y en la que los demás se apoyan. Comprensión de que los destinos de cada persona están en manos de lo Superior.

**(T)** Para romper lazos con personas fallecidas, para separaciones matrimoniales, etc.

## 26. Rock Rose

*Helianthemum nummularium, Heliantemo, Heliantem.*

**(-) Pánico extremo** debido normalmente a una situación límite. La persona se ve gravemente amenazada (física o psíquicamente). El miedo ocupa el primer plano. **Terror**. Puede ser también provocado por algo interno.

**(+)** Fuerza. **Calma**. **Coraje**. Serenidad ante los eventos más desfavorables y horribles.

**(T)** Útil en **estados de shock** por un accidente, pérdida de un familiar, etc. **Crisis nerviosas**. Riesgo de **suicidio**.

Al ser el pánico un estado que paraliza, Rock Rose puede ser útil en casos en los que algún **órgano** ha quedado temporalmente **paralizado**: un corte de digestión, un intestino paralizado, etc.

## 27. Rock Water

*Aqua petra, Agua de roca, Aigua de roca.*

**(-) Fanático de cara a sí mismo. Rígido.** Inflexible. Se erige una rígida y estricta estructura de normas morales, ideas perfeccionistas, etc. Se aparta fanáticamente de lo que no encaja con sus esquemas, **sin comprensión**. El abstemio, religioso o vegetariano fanático, etc. Tiene unos ideales muy elevados que no encajan con la realidad ni con su nivel espiritual. “No me río porque no debería hacerlo”. **Represión interior.** Toma ideas de Maestros elevados y se somete a fuertes disciplinas que no corresponden a su estado interno, para “adquirir la perfección”. Seguidor fanático. “Lo material, la indigna vida exterior, no importa, pensemos sólo en el espíritu”. A diferencia de Vervain, **no intenta imponer su idea**; similar a Water Violet. **Rigidez estática** (no lo expresa), al contrario que Vervain, cuya rigidez es dinámica: intenta convencer a los demás.

**Pierde** la auténtica **alegría**. Está **tenso**. **Desequilibrio** material-espiritual. Se reprocha no haber realizado su práctica espiritual diaria por culpa de la “asqueante vida exterior”. Actúa según patrones mentales establecidos por él mismo. **Ambiciosa** la perfección. Punto de vista muy **riguroso**.

**(+) Flexible.** Tolerante. Busca la perfección interior, pero de forma distendida, realista, sin ambición. **Comprensión** de su proceso interno. **Equilibra** lo interior con lo exterior. No se exige más de lo que puede dar. Libertad interior.

**(T) Casos de rigidez no inflamatoria:** rigidez muscular, **articulaciones rígidas, reumatismos, arteriosclerosis, cataratas** (opacificación y rigidez del cristalino), problemas de **menstruación**. Dolencias anquilosantes. Para quien se somete a disciplinas excesivas o se niega necesidades vitales fanáticamente en pro de un supuesto régimen, etc.

Para **cálculos renales** y cristalizaciones (un líquido que se vuelve rígido) de todo tipo.

## 28. Scleranthus

*Scleranthus annuus, Scleranthus, Scleranthus.*

**(-) Desequilibrio (mental, emocional, etc.).** Forma de **pensar pendular**. Ahora piensa blanco, después negro. No puede acabar de decidirse, puesto que salta fácilmente a los extremos. Falta total de concentración. Oscilación constante: su **estado de ánimo también fluctúa** de la alegría a la pena, del odio a la dulzura, de la apatía a la actividad, rápidamente. Hoy le caes bien; mañana no. No es de fiar, nunca sabes qué humor tendrá. En la conversación salta constantemente de un tema a otro.

Cerato es indeciso, porque tiene una lucha interna; en cambio, Scleranthus no se decide porque está completamente decidido por una opción, y dos minutos más tarde está convencido de otra, para pasar otra vez a la primera y más tarde a una tercera. Tampoco pide consejo a los demás como Cerato.

**(+) Persona centrada. Equilibrio,** actúa con decisión. No duda, **no vacila**. Percibe más nítidamente cuál es la opción correcta, con lo que es capaz de tomar una decisión rápida y no dudar de ella más adelante.

**(T) Para problemas de equilibrio** (oído interno): mareos, vértigos, etc. Para el **mareo en coche**, en avión, etc. Dolencias en los que los **síntomas fluctúan**, oscilan, vienen y van. También cuando los **síntomas van de un lado a otro** (del brazo a la pierna, después a la punta de la nariz pasando por el bazo, etc.). En casos en que la menstruación implique cambios de humor. **Cefaleas periódicas.**

Estados de ánimo pendulares. Enfermedades y dolores **periódicos**: menstruación, dolores estacionales (alergias, dolor de huesos, etc.), migrañas "a fecha fija", etc. Para **errores en los biorritmos**: tener sueño de día y no poder dormir de noche, retrasos de la menstruación, etc. Problemas que afecten a una mitad del cuerpo solamente (hemiplejías, etc.).

## 29. Star Of Bethlehem

*Ornithogalum umbellatum, Leche de gallina, Llet de gallina.*

(-) Persona cerrada en sí misma, o con cualquier otro tipo de **secuela** debido a un gran **shock** emocional o mental. Letargo mental y espiritual. No asimilación del fuerte evento. Al no estar asimilado, el shock queda bloqueado, enquistado. Desencanto, tristeza, falta de fuerza para superar las situaciones adversas. Falta de vitalidad. Las secuelas de un shock son una gran causa de enfermedades. Bloqueos, **resistencias** interiores. **Heridas no cerradas**.

Si el shock o sus secuelas no se manifiestan externamente pero están dentro, Agrimony puede hacerlos salir, mientras que Star of Bethlehem los repara.

(+) **Paz**. Calma. **Consuelo**. Asimila todo evento, es decir, **lo acepta**.

(T) **Shocks no superados**. Ayuda a superar tanto el estado agudo del shock, como sus secuelas, independientemente de si el shock es reciente o lejano en el tiempo. Útil en casos extremos de secuestro, violación o similares. Otros casos pueden ser una mala noticia, la muerte de un familiar, un shock de la infancia que todavía nos martillea, etc. Es el remedio que consuela. Hace fluir (asimilar) un shock que se ha quedado bloqueado en la psiquis. El shock puede ser difícil o imposible de detectar, sobre todo en el caso de traumas inconscientes. Cuando una terapia no funciona, podemos prescribir Star of Bethlehem por si se trata de un bloqueo que impide actuar a las otras flores. Restaura, **cicatrizas heridas** no cerradas (emocionales, mentales o físicas). Buen cicatrizante local (piel, hueso, músculo, etc.).

Un shock (choque) se produce cuando **un evento colisiona** contra nuestra psiquis, y ésta no se halla preparada para aceptar el evento. Si nuestra mente está **rígida** frente al evento, es decir, si **no lo aceptamos**, se producirá el choque, la herida, el bloqueo. En cambio, si **aceptamos** el hecho (y en eso nos ayudará Star of Bethlehem), es decir, si no oponemos resistencia, si **la mente está flexible**, no se produce choque ni herida. Debemos flexibilizar la mente y aceptar los duros eventos pasados y presentes, para eliminar los bloqueos y heridas que nos limitan.

Así, esta flor **trabaja** reparando el shock, ayudándonos a desbloquear y cicatrizar heridas (conscientes o inconscientes), **eliminando paulatinamente las secuelas** del trauma. Útil también en shocks futuros y situaciones atemorizantes ante las que oponemos una resistencia psíquica: intervenciones quirúrgicas, ir al dentista, etc.

## 30. Sweet Chestnut

*Castanea sativa, Castaño dulce, Castanyer.*

(-) Se siente totalmente sin esperanza. Siente que ha luchado al máximo, que lo ha intentado todo hasta el límite de sus posibilidades y **que ya no puede más**. Se siente perdido, **desesperado**. Sensación de haber llegado al punto máximo de resistencia. Está a punto de abandonar, cree que ya no se puede hacer nada más. La diferencia con Gorse es que este último abandona cuando todavía existen posibles soluciones por intentar.

Persona que se encuentra en una **angustia extrema**. **Sufrimiento exagerado**, al borde de la resistencia humana, “descenso a los infiernos”, parece imposible poder aguantar tanto dolor (físico, emocional o mental). Aunque no está inclinado al suicidio como Cherry Plum.

(+) Fuerza. **Esperanza**. A pesar de los momentos de tortura interna, no pierde la **fe** y mantiene la esperanza siempre viva.

(T) Útil en situaciones extremas: estados terminales, **moribundos**, muerte de un familiar, etc. Personas en estado de sufrimiento extremo.

## 31. Vervain

*Verbena officinalis, Verbena, Berbena.*

**(-) Fanático de cara a los demás.** Lo pone todo por la “causa”. Quiere **convencer a los demás** a toda costa de que lo suyo es lo mejor. Quiere que todos participen en su idea, no soporta un “no”. **Ideas fijas.** “Yo tengo la razón, tú debes pensar como yo”: **intolerante** con los demás. Llega al agotamiento, pero sigue adelante. Tiene la necesidad imperiosa de hacerlo todo lo mejor posible, mejor que nadie (el estudiante que se deprime por sacar un 9). El exceso de entusiasmo lo agota. Tiene mucha dificultad para relajarse. Se lo toma todo muy a pecho. El activista fanático, sindicalista radical, terrorista, telepredicador, feminista intransigente. Muy sensible a las injusticias, defiende al oprimido; organiza manifestaciones, grupos de protesta, etc. Si hace falta, morirá por la causa, o por su religión, no por contentar al líder como haría Centaury, sino por propia convicción. Una idea buena la convierte en mala debido a su **exceso de entusiasmo**, sin comprender cuál es el punto medio de las cosas. Difiere de Impatiens, en que la tensión es debida a las propias ideas. **Rigidez dinámica:** intenta imponer sus ideas rígidas a los demás.

**(+) Relajación.** Calma. **Tranquilidad. Tolerancia,** comprensión. **Paciencia.** No hace falta estar activo continuamente. Persona entusiasta, sensible a la injusticia, pero no se estresa, se relaja fácilmente, no quiere convencer a nadie y puede cambiar sus propias ideas.

**(T) Tensión muscular** en hombros y cuello. Trastornos de **columna y artrosis cervical**, debido a la tensión. **Histeria.** Ciertos **cuadros maníacos. Migrañas.** Tensiones **oculares.** Casos de **rigidez** dinámica: **pinzamientos** (irradiación a distancia del dolor), **rigidez con inflamación.** El Vervain es inflamable: indicado para **inflamaciones agudas, rojas, y/o calientes;** en esos casos actúa también como **analgésico** (muelas, otitis, artritis, rinitis, etc.). Para la fiebre.

## 32. Vine

*Vitis vinifera, Vid, Cep.*

**(-)** Duro. Ávido de poder y de **imponerse a los demás**. **Tirano**, dictador, **cruel**. Poco respetuoso de la libertad ajena. **Prepotente**. Cree saber más que los demás, por lo cual les somete a su manera de pensar: “es por su bien, pues son tontos”. Cree que así ayuda a los demás, aunque no le hayan solicitado esa “ayuda”. El déspota padre de familia. Suele ser gente muy capaz y tener gran fuerza de voluntad. Beech se diferencia en que éste no impone su voluntad.

**(+)** Guía para los demás, aunque sin imponer su voluntad. **Jefe al servicio** del prójimo.

**(T) Hipertensión.** Patologías **vertebrales**. Tensión dorsal. El Vine ejerce una presión, por lo tanto será indicado para zonas donde exista una dureza y presión interior: **forúnculos**, **abscesos**, **quistes** que presionan, etc. Aplicado localmente, Vine ayuda:

- a) a reabsorber ese líquido o masa que presiona, o
- b) a romper la “cáscara” para que salga al exterior.

La flor actuará según sea más conveniente para el caso concreto.

En jardinería, ayuda a **germinar las semillas**: es el “rompedor” de la cáscara.

## 33. Walnut

*Juglans regia, Nogal, Noguera.*

**(-) Indecisión ante un cambio.** La persona sabe que debe llevar a cabo ese cambio, pero diversos amarres o lastres le impiden zarpar: la **opinión** de algún censurador, sus propios prejuicios, cosas que le atan al pasado, etc. Persona sensible a la opinión ajena. Miedo a “pasar página”.

**(+) Cambia sin vacilar** cuando cree que ese cambio es positivo. No vulnerable a influencias externas.

**(T)** Cuando la persona ha sufrido un cambio forzoso en el que no ha intervenido su voluntad (la jubilación, un hijo se casa, enfermedad crónica, pérdida de un ser querido, etc.), hábitos arraigados (**tabaco, alcohol, mala alimentación**, etc.), u otro tipo de cambios (cambio de escuela, contraer matrimonio, separación, mudanza, cambio de religión, etc. Ayuda en el control de esfínteres del niño si no está producido por miedo, etc.), Walnut ayuda a **romper los lazos** que hacen que la persona se proyecte en el estado anterior al cambio. Para **soltar amarras**. Para proteger de **influencias exteriores**: útil en personas que creen estar sometidas a un “hechizo” o “mal de ojo”. En los cambios biológicos (**dentición, menopausia, pubertad, menstruación, embarazo, parto, muerte**, etc.) mitiga los síntomas producidos por los mismos.

**Hemostático**: preparar un frasco de toma y echar sobre la herida. Por lo tanto, útil tomarlo en **reglas abundantes**.

## 34. Water Violet

*Hottonia palustris, Violeta de agua, Violeta d'aigua.*

(-) Reserva interior. Aislamiento. Silencio ante situaciones en las que **se siente superior. Orgullo.** Dignidad. Sentimiento de superioridad. “Vive y deja vivir”: de la misma forma que él no se mete en la vida de los demás (ni siquiera se plantea aconsejar a nadie), no soporta que se inmiscuyan en sus asuntos; “dejadme en paz”. Le cuesta encontrar una pareja que “no moleste”. **Solitario.** Es **poco accesible**, no sabe cómo bajar del pedestal cuando se da cuenta de que ha edificado un muro muy ancho entre él y los demás.

Cree que no necesita a nadie. Observa sabiamente la situación desde ese pedestal, pero al contrario que Vine, ni siquiera aconseja al que se equivoca: “que cada cual haga con su vida lo que quiera”, piensa para sí. Es la **tolerancia llevada a su máximo extremo.** De esta manera, espera que tampoco le molesten a él: se siente **independiente**, autónomo. Se siente bien con la única compañía de sí mismo. Es desdeñoso incluso. Tiene sabiduría y talento, aunque no lo comparte con nadie. Rigidez mental.

No quiere que le ayuden para no tener que dar las gracias. Si está enfermo, intenta disimularlo y curarse por sí solo. Prefiere arreglar sus problemas solo. Su altivez le dificulta doblegarse ante los jefes.

(+) **Humildad.** Amabilidad, implicación con la Humanidad. Ve que necesita aprender de los demás, de la misma manera que los demás se pueden beneficiar aprendiendo de él.

(T) **Rigidez muscular.** Rigidez en las **articulaciones.** Rigidez de la columna vertebral (orgullosa, “va muy estirado”). Útil en toda enfermedad que implique **aislamiento** de la sociedad.

## 35. White Chestnut

*Aesculus hippocastanum, Castaño blanco, Castanyer d'Índia.*

**(-) Pensamientos indeseados y preocupaciones** que asaltan y no remiten: la persona le da vueltas a algo y no puede sacárselo de la cabeza, produciéndole un gran **nerviosismo**, impidiéndole dormir, etc. **Tensión** mental, emocional y física absoluta. Daría lo que fuera por poder librarse de ese **tormento constante**. Pensamientos infinitos que cíclicamente llegan al mismo punto una y otra vez. “Disco rallado” inacabable.

**(+) Concentración.** Control de los pensamientos. Capacidad de **reflexionar tranquilamente** sobre determinado problema.

**(T) Insomnio.** Fuertes **dolores de cabeza**. Para la **concentración**. Neurosis obsesiva. Inquietud nerviosa.

**Síntomas repetitivos y rápidos** tipo “disco rallado”: tos compulsiva, estornudos continuos, hipo, tartamudez no debida a la timidez, etc.

## 36. Wild Oat

*Bromus ramosus, Avena silvestre, Civada.*

**(-)** **Descontento** vocacional. **Indecisión** acerca de qué trabajo o proyecto realizar. Quiere hacer algo “mucho más grande”, pero no sabe qué, y en ese afán se mete en berenjenales de los que le cuesta salir cuando finalmente se da cuenta de que tampoco era lo que buscaba. Esto le lleva a realizar un proyecto tras otro de los cuales acaba siempre cansándose. Así, su **polifacetismo** es grande. Dispersa su gran cantidad de energía en múltiples y variados trabajos. Su impulsividad le lleva a llevar a cabo casi siempre proyectos equivocados, lo cual le lleva a la **frustración** o la depresión.

A diferencia de Scleranthus, que conoce sus posibles caminos y se decide pendularmente por uno y por otro, Wild Oat no conoce sus opciones, puesto que no ha definido sus metas; lo único que sabe es que lo que está haciendo actualmente no le satisface.

**(+)** Se da cuenta de que debe buscar dentro y no fuera. Canaliza su energía en el trabajo interior, **encontrando** así **su verdadera vocación**. Conoce su misión en esta vida. No actúa impulsivamente, sino intuitivamente, lo que le lleva a acertar en sus elecciones. Sabe en cada momento por dónde debe seguir. **Definición.**

**(T)** Para quien no tiene una meta definida en la vida, o no tiene una base sólida. **Ayuda a decidirse** por un camino, a encontrar la propia vocación, a elegir una carrera, etc.

Cuando cuesta ver qué remedio es necesario para la persona, o cuando parece haber muchas flores candidatas, para que el problema se defina con claridad: un par de semanas de toma deberían bastar para que el problema real se definiera más nítidamente.

## 37. Wild Rose

*Rosa canina, Rosa silvestre, Roser boscà.*

(-) Persona abandonada, resignada, aunque las circunstancias no sean demasiado desfavorables. Resignación absoluta a la vida. No lucha para nada. “**Condenado vitalicio**”. “No puedo hacer nada”, “es mi karma”, “es hereditario”. **Fatalista**. Persona **aburrida**. El ambiente a su alrededor se torna opresivo. **Resignación. Apatía total**. Encaja todos los golpes sin luchar por sobreponerse. Desinterés absoluto por la vida. **Víctima de la televisión**: vegeta delante de ella. Poca vitalidad. Se **niega a esforzarse**.

En el caso de Gorse hay una profunda tristeza, depresión; en Wild Rose no hay ningún sentimiento de tristeza, sólo apatía, y además sin un motivo aparente, al contrario que en Gorse.

(+) **Alegría**, ganas de vivir. **Lucha. Motivación** por lo nuevo. Vitalidad.

(T) Útil en la **jubilación**. **Enfermedades crónicas** por falta de respuesta del cuerpo físico. Contra la resignación. Para la **falta de apetencia sexual**.

## 38. Willow

*Salix vitellina, Sauce, Salze.*

**(-) Pensamientos negativos y destructivos. Rencor** acumulado. No soporta la alegría ajena. Aguafiestas. **Resentimiento no expresado.** Autoconsideración: “mira lo que me han hecho en la vida”, “todos me caen mal”. Rencor a los que le han herido, o a los que son alegres. Se siente víctima, herido por los demás. Culpa a los otros de su desgracia. Holly también se caracteriza por sentimientos negativos hacia los demás, pero en ese caso, está apoyado por el odio hacia todo, mientras Willow se centra en la **autocompasión** y el resentimiento. Holly expresa ese odio, mientras Willow normalmente se lo guarda con amargura para sí. Puede explotar en estados Holly negativos en algunas ocasiones (ataques de ira, etc.).

**(+) Paz interior. Optimismo. Generosidad.** Fe. Comprende que cada uno tiene lo que merece, y que si desea algo negativo para los demás, lo está llamando para sí mismo. Asume sus culpas. Acepta el destino.

**(T) Reumatismos inflamatorios crónicos** debido a esa rigidez o represión interior (**artrosis**).

## Rescue

**Remedio de urgencia.** Para situaciones de urgencia en que se pueda producir un shock o un descalabro psicológico. En repentinas situaciones difíciles o dramáticas: un accidente, una noticia fatal, una película de terror en un niño, la sala de espera del dentista, un examen, etc.

Para situaciones críticas, con gran desestructuración. Ayuda a evitar el bloqueo y dispersión energética a la que tiende una persona en determinadas situaciones o circunstancias.

Este remedio se debe administrar en el caso de un shock agudo, no es para tomar habitualmente. El Rescue es un remedio compuesto de cinco plantas:

- Star of Bethlehem:** para la situación de shock.
- Rock Rose:** para el posible pánico.
- Impatiens:** para calmar el estrés que se pueda producir.
- Cherry Plum:** para la posibilidad de perder el control en la situación concreta.
- Clematis:** contra la tendencia a abandonar la realidad, a perder el conocimiento (desmayos, etc.).

Rescue se considera como una sola planta, aunque hay que tener en cuenta que hay que incluir **el doble de gotas** en un frasco de toma (o crema, o colirio, etc.), es decir, **dos gotas por cada 10 ml.**

La **crema** de Rescue es muy útil como pomada de uso general: quemaduras, contusiones, picaduras, etc. La fórmula es muy sencilla: **Rescue + Crab Apple**. Este último, para extenderla a casos en que se necesite desinfección y limpieza: acné, eccemas, infecciones, etc.

# Apéndice I

## División de los remedios según Bach

Bach clasificó los 38 remedios en 7 categorías:

### 1. Para los que tienen miedo

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| 26. <b>Rock Rose:</b>    | miedo extremo, pánico.                      |
| 20. <b>Mimulus:</b>      | miedo a algo concreto.                      |
| 6. <b>Cherry Plum:</b>   | miedo a perder el control.                  |
| 2. <b>Aspen:</b>         | miedo a lo desconocido.                     |
| 25. <b>Red Chestnut:</b> | miedo a lo que les pueda pasar a los demás. |

### 2. Para la indecisión

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 5. <b>Cerato:</b>       | indecisión de las propias decisiones.                 |
| 28. <b>Scleranthus:</b> | indecisión por pensamiento pendular.                  |
| 12. <b>Gentian:</b>     | ante cualquier obstáculo duda y se desalienta pronto. |
| 13. <b>Gorse:</b>       | pérdida total de la fe. Desaliento absoluto.          |
| 17. <b>Hornbeam:</b>    | se siente sin fuerzas para emprender algo.            |
| 36. <b>Wild Oat:</b>    | indecisión por descontento vocacional.                |

### 3. Para la falta de interés por las circunstancias actuales

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| 9. <b>Clematis:</b>        | vive en un mundo de fantasía.                  |
| 16. <b>Honeysuckle:</b>    | vive anclado en el pasado.                     |
| 37. <b>Wild Rose:</b>      | apatía, falta de interés por la vida.          |
| 35. <b>White Chestnut:</b> | constantemente proyectando una preocupación.   |
| 23. <b>Olive:</b>          | está exhausto, no piensa más que en descansar. |
| 21. <b>Mustard:</b>        | desinterés por depresión sin causa aparente.   |
| 7. <b>Chestnut Bud:</b>    | no presta atención, proyectado en otra cosa.   |

#### 4. Para la soledad

- 34. **Water Violet:** se aísla por orgullo.
- 18. **Impatiens:** se aísla porque ve lentos a los demás.
- 14. **Heather:** se hace pesado a los demás.

#### 5. Para la sensibilidad excesiva a influencias y opiniones ajenas

- 1. **Agrimony:** sólo le interesa la paz exterior.
- 4. **Centauray:** se esclaviza a los demás con tal de agradar.
- 33. **Walnut:** los demás pueden frustrar su decisión.
- 15. **Holly:** celos, envidia, sospecha; odio.

#### 6. Para los que están desesperados y abatidos

- 19. **Larch:** se siente inferior.
- 24. **Pine:** se siente culpable.
- 11. **Elm:** se siente sobrecargado de responsabilidades.
- 30. **Sweet Chestnut:** se siente al límite de sus fuerzas.
- 29. **Star Of Bethlehem:** tiene un shock no superado.
- 38. **Willow:** siente un gran rencor, se siente víctima.
- 22. **Oak:** cansado por el sobreesfuerzo.
- 10. **Crab Apple:** abatido por el más mínimo indicio de imperfección.

#### 7. Para los que tienen preocupación excesiva con el bienestar de los otros

- 8. **Chicory:** superprotector, no soporta la soledad.
- 31. **Vervain:** se esfuerza en que los otros piensen como él.
- 32. **Vine:** se impone a los demás "por su bien".
- 3. **Beech:** ve a los demás inferiores.
- 27. **Rock Water:** ve imperfectos a los demás, los juzga con rigidez.

## Apéndice II

### Preparaciones de ejemplo

Estas mezclas no deben tomarse al pie de la letra, pues no hay una mezcla fija para cada enfermedad. Depende mucho del paciente, y por lo tanto, esta sección puede consultarse simplemente para ver otros puntos de vista en la elaboración de un preparado de Bach. De todas maneras, lo mejor es siempre la propia experimentación.

**ALZHEIMER** (gotas): **Clematis** (tendencia a separarse de la realidad), **Honeysuckle** (por la regresión que se produce), **Scleranthus** (inestabilidad), **Cherry Plum** (para el descontrol).

**ARTROSIS** (crema): **Star of Bethlehem** (regeneración del tejido), **Willow** (rigidez crónica), **Rock Water** (rigidez estática), **Impatiens** (si hay dolor).

**CONTRACTURAS MUSCULARES** (crema): **Impatiens** (dolor agudo y/o tensión), **Vervain** (rigidez dinámica), **Rock Water** (rigidez estática).

**DOLOR MENSTRUAL** (gotas): **Walnut** (si es una regla abundante), **Elm** (dolor abrumador), **Scleranthus** (ciclo), **Cherry Plum** (descontrol del flujo), **Chicory** (si existe retención de líquido).

**ERRORES DE VISIÓN: miopía, hipermetropía, etc.** (colirio): **Willow** (rigidez crónica de los músculos oculares), **Rock Water** (rigidez estática), **Impatiens** (tensión), **Hornbeam** (fortalecimiento ocular), **Clematis** (para ver la realidad).

**GOTA** (crema): **Vervain** (inflamación), **Rock Water** (rigidez, cristalización), **Impatiens** (dolor agudo), **Crab Apple** (limpieza), **Elm** (dolor abrumador).

**LLAGAS BUCALES** (gotas aplicadas directamente): **Star of Bethlehem** (cicatrizante), **Crab Apple** (limpia).

**LOCIÓN CAPILAR: Crab Apple** (limpia de grasa, caspa, etc.), **Olive** (fortalece el pelo), **Centaury** (firmeza en el pelo), **Wild Rose** (para evitar la calvicie).

**MALA CIRCULACIÓN** (crema): **Hornbeam** (resistencia a circular), **Olive** (vitalidad), **Centaury** (decisión).

**ORZUELOS** (colirio): **Vine** (líquido a tensión), **Crab Apple** (limpieza), **Vervain** (inflamación rojiza), **Beech** (si es por alergia), **Agrimony** (saca al exterior la infección).

**PICADURAS INSECTOS Y OTROS** (crema o loción): **Vervain** (rojez), **Vine** (líquido a presión), **Agrimony** (picor torturante), **Crab Apple** (limpieza), **Beech** (intolerancia al veneno, en caso de alergia).

**PROCESOS GRIPALES** (gotas): **Mimulus** (aumenta las defensas del cuerpo), **Crab Apple** (limpia), **Olive** (da energía), **Vervain** (si hay fiebre), **Impatiens** (si hay nerviosismo), **Beech** (si es un proceso alérgico), **Elm** (si el malestar abruma).

**QUISTES, FORÚNCULOS, etc.** (crema): **Agrimony** (saca al exterior), **Vine** (da fuerza para romper o absorber), **Vervain** (para la inflamación), **Crab Apple** (limpieza, desinfección).

**SORDERA** (gotas aplicadas directamente): **Crab Apple** (si hay un tapón o suciedad), **Clematis** (para oír la realidad), **Olive** (fortalece el oído), **Scleranthus** (si es sólo un oído), **Rock Water** (rigidez).

## Apéndice III

### Test de personalidad

Marcar una X en los corchetes [ ] correspondientes a las preguntas con respuesta afirmativa. Cada grupo de preguntas va precedido por el número de la flor a la que corresponden.

26

- ¿Siente actualmente un gran miedo o pánico en su interior?
- ¿Sufrió o sufre de terror o miedo extremo que paraliza, ante algún pensamiento o situación?
- ¿Con frecuencia sufre de pesadillas?
- ¿Con frecuencia llega al pánico y se le ponen las manos húmedas, taquicardia, respira mal?
- ¿Es posible que no tenga suficiente entereza y por eso tiende al pánico?

20

- ¿Le asusta o le falta valor para emprender determinadas cosas?
- ¿Tiene en estos momentos miedo de situaciones, cosas o seres determinados?
- ¿Tiene fobias de causa conocida, de la vida cotidiana, las cuales quiere eliminar?
- ¿Fuera de casa es temeroso, tímido y ante muchas cosas hipersensible?
- ¿Le resulta embarazoso tener que hablar con extraños, se ruboriza, tartamudea o se queda mudo?
- ¿Teme hablar en público?
- ¿Por timidez puede hablar mucho o reír nerviosamente?
- ¿Tiene miedo a la enfermedad?

6

- ¿Teme últimamente perder el control sobre sus sentimientos?
- ¿Tiene miedo a perder el control de su mente o de su cuerpo?
- ¿Tiene impulsos de hacer cosas que sabe son incorrectas?
- ¿Tiene dificultad en controlar sus acciones?
- ¿A menudo sus propios pensamientos le dan miedo?
- ¿Las personas se sorprenden cuando pierde el control o explota?
- ¿Tiene miedo a volverse loco o al borde de una crisis nerviosa?
- ¿Se siente tenso, inquieto, a punto de estallar, de pegarle a alguien, de irse de casa o incluso de suicidarse?

2

- ¿Tiene usted una sensación indeterminada de miedo o de peligro?
- ¿Tiene miedos vagos que no puede explicar?
- ¿Temor indeterminado de origen desconocido?
- ¿Siente que algo malo va a pasar pero no sabe qué?
- ¿Siente aprehensión, presagio, superstición o miedo al miedo?
- ¿Suele tener miedos nocturnos y extrañas pesadillas?

25

- ¿Tiene actualmente preocupaciones por el bienestar de otra persona de su entorno?
- ¿Se preocupa excesivamente por el bienestar de los demás o por la seguridad de sus seres queridos?
- ¿Piensa con frecuencia que les puede pasar algo malo y se angustia?
- ¿Cree que todavía no ha conseguido superar una relación de dependencia con una persona muy próxima a usted?
- ¿Es posible que aún no haya cortado "el cordón umbilical" con padres, hijos o abuelos?

5

- ¿Duda de que su opinión sea correcta?
- ¿Duda de su propio criterio?
- ¿Pide con frecuencia consejos a otros, aun cuando sabe lo que quiere?
- ¿Le falta confianza para tomar decisiones?
- ¿No está seguro si expone correctamente su opinión?
- ¿Imita con frecuencia el comportamiento de otros?

28

- ¿Le resulta difícil mantener su equilibrio anímico?
- ¿Duda entre dos posibles decisiones a tomar?
- ¿Sufre de indecisión o incertidumbre, teniendo dificultad para elegir entre dos cosas?
- ¿Experimenta cambios extremos de carácter (alegría-tristeza) teniendo dificultad para mantener un balance/equilibrio?
- ¿Pasa de un tema a otro sin terminar el primero?
- ¿En su casa es igual? ¿Empieza algo y lo deja a la mitad?

12

- ¿Se siente desanimado porque las cosas resultan de manera distinta a como usted había esperado?
- ¿Su estado actual es de escepticismo y/o pesimismo?
- ¿Sufre de depresión por/de causa conocida?
- ¿Le cuesta comenzar de nuevo cuando tiene una dificultad?
- ¿Se deprime ante cualquier contratiempo o cuando las cosas no le salen como esperaba?
- ¿Quiere los éxitos rápidos, sino se desanima y abandona?
- ¿De entrada es fundamentalmente fatalista, escéptico o pesimista?
- ¿Le dicen que tiene que tener ánimo y optimismo, más confianza y seguridad en sí mismo, en la suerte o en Dios?

13

- ¿Le parece que ahora o últimamente ha perdido casi toda esperanza y se encuentra sin expectativas de mejora?
- ¿Siente renunciación, desaliento o desánimo motivado por su desesperanza?
- ¿Se siente sin esperanzas de recuperarse de una enfermedad u otro problema?
- ¿Está tan desanimado que no se atreve a esperar que haya un cambio de su situación?
- ¿Le resulta difícil decir: "no hay que perder las esperanzas"?
- ¿Está resignado ante el futuro?
- ¿Lo intentó según usted todo, pero se decepcionó?
- ¿Ha perdido la fe y cree que lo suyo no tiene arreglo o es incurable?

17

- ¿Le falta la fuerza anímica necesaria para enfrentarse a su vida cotidiana?
- ¿Siente lasitud, pereza, fatiga más mental que física?
- ¿Al despertar se siente cansado, sin ganas de hacer sus tareas?
- ¿Siente que necesita energía para comenzar su trabajo diario, pero una vez empezado se olvida del cansancio?
- ¿El cansancio desaparece cuando algo fuera de lo común aparece?

36

- ¿Le resulta difícil de momento tomar una decisión definitiva debido a la diversidad de ideas y planes que tiene?
- ¿Siente insatisfacción, desánimo por desubicación, permanente búsqueda, indefinición en las metas?
- ¿Quiere cambiar su estilo de vida, carrera u otro cambio, pero tiene dificultad para decidir qué hacer?
- ¿Está insatisfecho con su papel actual en la vida, sintiendo que ésta solo va pasando?

- ¿Ha recorrido varios caminos y ninguno le satisface?
- ¿Está descontento porque no ha encontrado su lugar en la vida?
- ¿Tiene muchas posibilidades y no puede definirse claramente por ninguna de ellas?
- ¿Le cuesta echar raíces?

9

- ¿Se dedica a fantasear, sus pensamientos se encuentran lejos de su realidad actual?
- ¿Tiene fantasías hacia el futuro, es soñadora e indiferente, y le falta interés por el presente?
- ¿Le cuesta concentrarse porque pierde la atención, con la mente en otro lugar?
- ¿Se considera un soñador con poco interés en las cosas actuales?
- ¿Sueña con los ojos abiertos, ya de niño solía no estar en el presente?
- ¿Sonámbulo, tanto de noche como de día?
- ¿Propenso a accidentes?
- ¿Dedica tiempo a la fantasía?

16

- ¿Hay algún capítulo concreto de su pasado que anímicamente no esté todavía cerrado?
- ¿Lamenta que muchas cosas ya no sean como antes?
- ¿Siente añoranza, nostalgia, persistencia de vivir en el pasado?
- ¿Tiene muchos recuerdos del pasado?
- ¿Siente nostalgia de los viejos tiempos, deseando vivirlos de nuevo?
- ¿Su pensamiento depende de algún acontecimiento del pasado o de algo/alguien que ya no está?
- ¿A menudo piensa qué bueno sería borrar cosas del pasado?
- ¿Cuenta historias de su pasado y lamenta las oportunidades perdidas?

37

- ¿Se siente apático interiormente?
- ¿Le falta en estos momentos la alegría de vivir?
- ¿Siente indiferencia, desinterés, inapetencia?
- ¿Se siente indiferente ante la vida?
- ¿Está resignado ante las circunstancias actuales, haciendo poco por mejorar?
- ¿Piensa que la vida le ha enseñado que hay que someterse al destino?
- ¿Tiene sensación de un vacío interior?
- ¿Su nacimiento e infancia fueron difíciles? ¿Tuvo carencias?
- ¿Le cuesta hacer vínculos estables?

35

- ¿Se ve continuamente atormentada su mente por pensamientos no deseados?
- ¿Sufre por pensamientos persistentes, con ideas fijas que dan vueltas sin parar en la cabeza?
- ¿Tiene dificultad para dormir debido a pensamientos preocupantes?
- ¿Sufre por pensamientos que en forma repetitiva ocupan su mente?
- ¿A veces siente la cabeza sobreexcitada?
- ¿Le agobian pensamientos desagradables que revienen una y otra vez, sin poder librarse de ellos y sin llegar a ninguna conclusión?
- ¿Recuerda un pasado de sufrimiento?

23

- ¿Se siente "apagado" y sin fuerzas?
- ¿Siente una extenuación completa, un cansancio real, un agotamiento mental y físico intenso/profundo?
- ¿Ha pasado por enfermedades o problemas que lo han dejado agotado física o mentalmente y a consecuencia ahora se cansa fácilmente ante el menor esfuerzo, quedándose sin energía para completar el trabajo diario?
- ¿Se cansa antes que la mayoría de las personas y no le quedan fuerzas ni para divertirse?
- ¿Durante su vida estas fases de agotamiento y rendimiento se han alternado?
- ¿Ha cuidado a otros durante largo tiempo y/o se ha mal alimentado?

21

- ¿Se siente melancólico sin saber por qué?
- ¿Se sumerge en una depresión profunda que aparece y/o desaparece inesperadamente sin causa conocida, perdiendo el interés por la vida, viéndolo todo negro?
- ¿A veces presenta un humor agresivo y afirma no saber la causa?

7

- ¿Se encuentra en la actualidad una y otra vez con las mismas dificultades a nivel personal o laboral?
- ¿No aprende de la experiencia? ¿Repite los mismos errores?
- ¿Tiene falta de observación?
- ¿Tiene dificultad para el aprendizaje?
- ¿Hay alguna situación particular que se repite en su vida y quiere eliminar?
- ¿No sabe porque determinadas cosas le fallan últimamente?
- ¿En la escuela tuvo dificultades para aprender?
- ¿Acaba teniendo siempre las mismas dificultades?

34

- ¿Siente la necesidad anímica de salir de una situación, personal o laboral, de alejarse y estar solo?
- ¿Sería correcto decir que en estos momentos no quiere molestar a otros con sus problemas?
- ¿En muchas ocasiones prefiere estar solo, vivir su vida sin interferir en la de otros, y sin que interfieran en la suya?
- ¿En el trato con las personas se esfuerza por mantener las distancias?
- ¿De joven intentó espabilarse pronto, para no pedir ayuda a los demás?
- ¿Le es difícil integrarse a una conversación, se mantiene al margen?
- ¿Cuando está enfermo prefieren que lo dejen solo?

18

- ¿Tiene poca paciencia en estos días?
- ¿Es impaciente por naturaleza?
- ¿Pierde la paciencia y se irrita ante personas más lentas que usted?
- ¿Los que le rodean saben que se enfada con facilidad, pero que se pasa rápido?
- ¿De niño era intranquilo, no podía estar sentado un rato ("culo de mal asiento")?
- ¿No le gusta esperar, no tolera colas, se pone nervioso?
- ¿Prefiere trabajar solo?
- ¿Tiene los "nervios en el estómago" todo el día?

14

- ¿Afectivamente, se ocupa casi exclusivamente de sí mismo?
- ¿No soporta la soledad?
- ¿Le disgusta estar solo y desea la compañía de alguien que le escuche sus problemas?
- ¿Siente que otros evitan hablarle pues dicen que usted les aturde?
- ¿Los amigos le reprochan que sus pensamientos sólo giran en torno a usted y sus problemas?
- ¿Siente el impulso de hablar con cualquiera de sí mismo?
- ¿Le dicen que monopoliza la conversación llevando el tema hacia usted?

1

- ¿Busca la manera de distraerse para evitar los pensamientos que le preocupan?
- ¿Tiene necesidad estos días de disimular una situación desagradable con amabilidad?
- ¿Sufre de tortura interior mental o algo físico le resulta torturante?
- ¿Cuando tiene problemas tiende a fumar/tomar alcohol, drogas u otros estimulantes?
- ¿Guarda sus problemas bajo una mascara de alegría, bromas, chistes?
- ¿Tiene pequeñas cargas secretas que nadie sabe?
- ¿Ha sacrificado cosas por amor a la paz, no tolera discusiones ni peleas?
- ¿Piensa que es mejor no mostrar los sentimientos ni las heridas o tiene miedo de mostrarse como es?
- ¿Minimiza sus problemas o cambia de conversación cuando se le pregunta por sus adversidades?

4

- ¿Le cuesta decir "NO"?
- ¿Y cuando le piden ayuda o algún favor?
- ¿Tiene la sensación de que se deja influenciar por otros, que debería imponerse con más fuerza?
- ¿Descuida sus propias necesidades porque está resolviendo los problemas de otros?

33

- ¿Permite actualmente que la opinión de otras personas le produzca inseguridad en lo que se refiere a la consecución de sus propios objetivos?
- ¿Se encuentra en una etapa de transición o cambio?
- ¿Entra en una nueva fase de su vida?
- ¿Tiene alguna situación o relación de la cual quiere librarse y no sabe como?
- ¿Se encuentra atrapado y no puede romper lazos?
- ¿Piensa que debe ser fiel a sí mismo, aun cuando otros no estén de acuerdo?
- ¿Tiene problemas para no dejar que otros le influyan creándole inseguridad al tratar de seguir sus propios principios?
- ¿Le falta carácter/fuerza/voluntad suficiente para emprender proyectos?
- ¿Cree que una "mala energía" lo tiene agarrado/condicionado?

15

- ¿Se siente algo celoso?
- ¿Siente rabia frente a otras personas, un rechazo casi hostil?
- ¿Teme en estos momentos ser engañado?
- ¿Lo consideran los demás una persona celosa, vengativa o envidiosa?
- ¿Siente que a veces le falta compasión por los demás?
- ¿Sospecha con frecuencia de otras personas?
- ¿Cuando le hieren en sus sentimientos tiene dificultad para superarlo?
- ¿Antes solía ponerse furioso o iracundo?

19

- ¿Desea hacer realidad ahora, definitivamente, una decisión interior?
- ¿Se siente en estos momentos inferior a otros?
- ¿Le falta confianza en sí mismo?
- ¿Se siente inferior pensando que otros son mejores que usted?
- ¿Lo que admira en otros, no se atreve a hacerlo?
- ¿Como de antemano sabe que no conseguirá las cosas, ni siquiera las intenta?
- ¿En el colegio se sentía fracasado en comparación con otros?
- ¿Sufrió humillaciones en su niñez?

24

- ¿Se reprocha interiormente no haber dado más de sí mismo?
- ¿Durante estos días, se siente responsable de los errores de otras personas?
- ¿Se siente insatisfecho, con un sentimiento de culpa, acusación o autoreproche, piensa que sus logros podrían ser mejores?
- ¿Se siente culpable, con frecuencia, por lo que le pasa a otro?
- ¿Hay algo en usted, que no acaba de perdonarse?
- ¿De niño, tenía remordimiento de conciencia?
- ¿Cuando está enfermo, deprimido o agotado, se disculpa?

11

- ¿Tiene usted más responsabilidades de las que en estos momentos puede soportar?
- ¿Duda de sus propias capacidades a pesar de sus conocimientos?
- ¿Se siente sobrecargado de trabajo, piensa que se responsabiliza por más de lo que puede hacer?
- ¿Se siente abrumado por la responsabilidad?

- ¿Tiene un sentimiento temporal de incapacidad?
- ¿Tiene mucho trabajo y no sabe por dónde continuar?
- ¿Tiende a hacer de todo para no embarcar a los demás?
- ¿Sabe hasta dónde puede llegar, pero duda de sus capacidades?

30

- ¿Se siente afectado en extremo por una sobrecarga anímica y no le ve salida?
- ¿Sufre Ud. de angustia mental extrema o desesperación?
- ¿Quizás con un sentimiento de desolación y desprotección?
- ¿Siente que ha llegado al límite de la resistencia o de su capacidad?
- ¿Conoce la sensación de estar interiormente entre la espada y la pared?
- ¿Si mira para atrás en su vida, reconoce que siempre acaba en situaciones límites?
- ¿Está pasando por hechos o situaciones dolorosas (muertes, ruinas, etc.)?

29

- ¿Ha experimentado algo que psicológicamente todavía no ha superado?
- ¿Persisten aún en usted acontecimientos o sentimientos molestos de los que no puede librarse, de los que aún tiene su huella?
- ¿Ha pasado por traumas, mentales o físicos de los cuales no se ha recuperado totalmente (accidentes, cirugía, pérdida de un ser querido, etc.)?
- ¿Le cuesta olvidar experiencias y sentimientos desagradables?
- ¿Sueña con experiencias desagradables que ya pasaron?
- ¿Cree que aun tiene secuelas de algún shock reciente o de hace muchos años?
- ¿Es posible que le haya dejado inerte, triste o decepcionado?
- ¿Tal vez desde entonces le cuesta llorar, reír o cantar?

38

- ¿Se siente tratado injustamente por el destino?
- ¿Siente que la vida ha sido injusta con usted, le ha privado de cosas?
- ¿Se siente impotente y desamparado ante determinadas cosas?
- ¿El destino le ha jugado muy malas pasadas?
- ¿Se siente víctima de circunstancias injustas?
- ¿Alguien le ha dicho que tiene cierta amargura, resentimientos, o quizás que es envidioso?
- ¿Tiene buena memoria para recordar algo "incorrecto" de dijeron de usted o cuando no la trataron bien?
- ¿Dicen que no puede ver el lado bueno de las cosas?
- ¿Ha sufrido alguna adversidad que le es difícil de aceptar?

22

- ¿Se encuentra en estos momentos en una situación que debe soportar hasta el final?
- ¿Se considera una persona luchadora quien siempre logra sus metas, aunque se descuide a sí mismo o a sus seres queridos?
- ¿Los demás creen que trabaja demasiado?
- ¿En su familia había que hacerlo todo hasta el final?
- ¿Es tenaz hasta el agotamiento, autoexigente, fuerte, resistente?

10

- ¿Tiene en la actualidad una profunda necesidad de reordenamiento o limpieza?
- ¿Lo sacan de quicio cosas de poca importancia?
- ¿Con frecuencia se preocupa por pequeñeces, en lugar de cosas, que aparentemente para los otros, son más importantes?
- ¿Quisiera cambiar algo en su apariencia física, con la que no se siente bien?
- ¿Es vergonzosa o hay algo en usted que le avergüenza?
- ¿Siente usted necesidad de una limpieza, ya sea del cuerpo o de la mente?
- ¿Se ducha o lava las manos frecuentemente?
- ¿Es una persona escrupulosa?
- ¿Teme mucho las infecciones o enfermedades contagiosas?
- ¿Piensan que es usted un maniaco del orden y de la limpieza?
- ¿De niño/a ayudaba a su mamá a limpiar la casa?

8

- ¿Cree que sólo puede superar su situación actual por medio de estrategias y tácticas?
- ¿Se siente ofendido en su interior en estos momentos porque los demás no saben apreciar sus consejos llenos de buena intención?
- ¿Siente que conoce lo que es mejor para sus seres queridos, a menudo los corrige o quiere ayudarles dirigiendo sus vidas?
- ¿Siente que los demás no aprecian todo lo que hace por ellos?
- ¿Cuando se le mete una cosa en la cabeza hace cualquier cosa para conseguirlo? ¿Prefiere alcanzar sus objetivos por vía indirecta?
- ¿Le duele que lo interpreten mal, pues sólo quiere lo mejor para todos?
- ¿Piensa que muchas personas, para sacar algo, primero calculan el provecho a sacar?

31

- ¿Tiene que recurrir excesivamente a toda su fuerza de voluntad?
- ¿El entusiasmo le lleva a someterse y/o a someter a otros a presiones?
- ¿Trata de convencer a otros de que sus opiniones son correctas?
- ¿Tolera poco la injusticia?
- ¿Le dicen que se pasa el tiempo enseñando y filosofando?
- ¿Exagera su dedicación y apenas puede relajarse?
- ¿Arrolla con su entusiasmo?
- ¿Es buen orador, cautiva al público con su pasión y vitalidad?

32

- ¿Siente la necesidad categórica de imponer su voluntad?
- ¿Espera completa obediencia de los que le rodean?
- ¿Se considera líder?
- ¿Es una persona ambiciosa?
- ¿Tiene problemas en lo que se refiere a órdenes y a obedecer?
- ¿Puede reconocer que le gusta imponer su voluntad, aunque suele demostrarse que tenía razón?
- ¿En situaciones difíciles mantiene la cabeza en su puesto?
- ¿De joven le gustaba llevar la voz cantante?
- ¿Le dicen que es usted dominante o autoritario?
- ¿Maneja su hogar o su empresa con puño duro?
- ¿Le desagrada la gente sin carácter, que no sepa lo que quiere o lo que hay que hacer?

3

- ¿Le resulta difícil actualmente tolerar los fallos de los demás?
- ¿Es crítico e intolerante con aquellos que no alcanzan su estándar de exigencia?
- ¿Le molestan los hábitos y costumbres de otras personas?
- ¿Las debilidades y defectos de otros le llaman la atención?
- ¿Presenta fastidio, alergia o intolerancia a algo?
- ¿Le dicen que a veces es usted crítico o intolerante, que no entiende a los demás o que se cree en posesión de la verdad?

27

- ¿Se obliga en la actualidad a vivir de acuerdo con determinadas reglas o principios?
- ¿Se ve obligado a reprimir cosas que para otros son necesidades vitales?
- ¿Se siente con una misión especial en la vida?
- ¿Es usted estricto con usted mismo en su manera de pensar y/o vivir?
- ¿Se niega cosas que le gustarían, por principios?

## Bibliografía recomendada

[1a] Nora Weeks; *Los Descubrimientos del Dr. Edward Bach*; Lidiun; Buenos Aires 1993.

[1b] Nora Weeks; *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician*; The C. W. Daniel Company Ltd.; Saffron Walden, Essex 1997.

[2] Julian y Martine Barnard; *Las Plantas Sanadoras de Edward Bach*; Flower Remedy Programme; Hereford 1999.

[3] Mechthild Scheffer; *La Terapia Floral de Bach, teoría y práctica*; Urano; Barcelona 1992.

[4] Ricardo Orozco; *Flores de Bach, manual para terapeutas avanzados*; Ediciones Índigo; Barcelona 1996.

[5] Nora Weeks y Victor Bullen; *The Bach Flower Remedies. Illustrations and Preparations*; The C. W. Daniel Company Ltd.; Saffron Walden, Essex 1998.

[6] Edward Bach; *Bach por Bach, Obra Completa. Escritos Florales*; Ediciones Continente; Buenos Aires 1999.

## Índice

Introducción .....	3
Biografía de Edward Bach (1886-1936).....	4
Filosofía de Edward Bach.....	11
Preparación de las esencias.....	15
Calendario de floraciones de las flores de Bach.....	19
La terapia floral.....	20
Descripción de los remedios.....	24
1. <i>Agrimony</i> .....	25
2. <i>Aspen</i> .....	26
3. <i>Beech</i> .....	27
4. <i>Centaury</i> .....	28
5. <i>Cerato</i> .....	29
6. <i>Cherry Plum</i> .....	30
7. <i>Chestnut Bud</i> .....	31
8. <i>Chicory</i> .....	32
9. <i>Clematis</i> .....	33
10. <i>Crab Apple</i> .....	34
11. <i>Elm</i> .....	35
12. <i>Gentian</i> .....	36
13. <i>Gorse</i> .....	37
14. <i>Heather</i> .....	38
15. <i>Holly</i> .....	39
16. <i>Honeysuckle</i> .....	40
17. <i>Hornbeam</i> .....	41
18. <i>Impatiens</i> .....	42
19. <i>Larch</i> .....	43
20. <i>Mimulus</i> .....	44
21. <i>Mustard</i> .....	45
22. <i>Oak</i> .....	46
23. <i>Olive</i> .....	47
24. <i>Pine</i> .....	48
25. <i>Red Chestnut</i> .....	49
26. <i>Rock Rose</i> .....	50
27. <i>Rock Water</i> .....	51
28. <i>Scleranthus</i> .....	52
29. <i>Star Of Bethlehem</i> .....	53
30. <i>Sweet Chestnut</i> .....	54
31. <i>Vervain</i> .....	55
32. <i>Vine</i> .....	56
33. <i>Walnut</i> .....	57
34. <i>Water Violet</i> .....	58

35. <i>White Chestnut</i> .....	59
36. <i>Wild Oat</i> .....	60
37. <i>Wild Rose</i> .....	61
38. <i>Willow</i> .....	62
<i>Rescue</i> .....	63
Apéndice I. <i>División de los remedios según Bach</i> .....	64
Apéndice II. <i>Preparaciones de ejemplo</i> .....	66
Apéndice III. <i>Test de Personalidad</i> .....	68
Bibliografía recomendada .....	75