

Las flores de Bach.



Flores de Bach

Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, como miedos, soledad, desesperación, estrés, depresión y obsesiones.

Fueron descubiertas por Edward Bach entre los años 1926 y 1934.

El Dr. Bach era un gran investigador, además de médico y homeópata. Experimentó con diversas flores silvestres nativas de la región de Gales, en Gran Bretaña, de donde él era originario, hasta encontrar 38 remedios naturales, cada uno con propiedades curativas para distintos problemas emocionales. A estas [38 flores](#) se les llaman **Flores de Bach**.

Las Flores de Bach también reciben el nombre de esencias florales de Bach y de elixires florales de Bach.

Su teoría era que las enfermedades físicas tienen un origen emocional, y que si los conflictos emocionales subsisten por mucho tiempo, la enfermedad del cuerpo empieza a aparecer. Sin embargo, al restaurar el equilibrio emocional se resuelve la enfermedad física. Fue de esta forma que desarrolló la **Terapia de las emociones**.

Después de más de 70 años, las Flores de Bach han sido probadas como un magnífico sistema para tratar los problemas físicos, mentales y emocionales de los seres vivos.

Los 38 remedios florales de Bach

Existen 38 remedios comprendidas en el sistema floral del Dr. Bach. Estos 38 remedios están compuestos por 34 flores silvestres y 3 flores de cultivo. El último no es una flor, sino agua de manantial (Rock Water).

Flor usada en el remedio	Aplicaciones
1 Agrimony: Agrimonia	Ocultas emociones tortuosas, problemas graves y angustia inconsciente tras una máscara de alegría y despreocupación permanente. Evita discusiones y busca armonía. Tendencia a las adicciones, tabaco, drogas, alcohol, juego, trabajo, asumir riesgos, comida y compras, como mecanismo de escape a su tormento mental. Busca ser aceptado. Si se enferma bromea al respecto.

<p>2 Aspen: <u>Alamo temblón</u></p>	<p>Miedo a lo sobrenatural, a situaciones imprecisas que siente que lo amenazan, y a la muerte. Presagios. Temor vago e inexplicable. Agorafobia, claustrofobia.</p>
<p>3 Beech: <u>Haya</u></p>	<p>Tiende a ser intolerante y a criticar sin piedad. Juzga sin sensibilidad ni comprensión. Arrincona. No soporta las ideas y costumbres diferentes a las suyas. Es arrogante.</p>
<p>4 Centaury: <u>Centáurea</u></p>	<p>No puede decir no. Reacciona exageradamente a los deseos de los demás, buscando complacerlos. Sacrifica sus propias necesidades para quedar bien. Su predisposición a servir es explotada. Se presta al dominio y el abuso de otros. Su voluntad es débil.</p>
<p>5 Cerato: <u>Ceratostigma</u></p>	<p>Busca la aprobación y el consejo de los demás, pues no confía en su juicio, intuición, ni en sus decisiones y opiniones. Sus convicciones no son firmes. Cambia fácilmente de opinión. Es indeciso.</p>
<p>6 Cherry plum: <u>Cerasífera</u></p>	<p>Miedo a perder el control de sus actos, a cometer acciones terribles y a enloquecer. Pensamientos irracionales persistentes. Arrebatos incontrolables.</p>
<p>7 Chestnut bud: <u>Brote de castaño</u></p>	<p>Repite sus errores, porque no reflexiona sobre ellos ni aprende de sus experiencias. Reincide. No escarmienta.</p>
<p>8 Chicory: <u>Achicoria</u></p>	<p>Sobreprotege a sus seres queridos y los domina mediante una manipulación excesiva. Considera saber más que sus dependientes. Tiene una personalidad posesiva y egoísta. Se inmiscuye en los asuntos de los demás continuamente. Espera la devoción de los que sobreprotege y cuando no la obtiene se siente víctima. Después los persigue, criticando.</p>
<p>9 Clematis: <u>Clemátide</u></p>	<p>Soñador que evade la realidad. Su pensamiento. Dificilmente está en el aquí y el ahora. Distraído, presta poca atención a lo que sucede a su alrededor. Vive en un mundo de fantasía, como un mecanismo de escape a su infelicidad.</p>
<p>10 Crab apple: <u>Manzano silvestre</u></p>	<p>Flor de la limpieza para quién tiene la sensación de estar sucio y ser impuro, baja autoestima y terror a contaminarse.</p>
<p>11 Elm: <u>Olmo</u></p>	<p>Abrumado por sus responsabilidades. Piensa que no es capaz de cumplirlas.</p>

12 <u>Gentian:</u> <u>Genciana de campo</u>	Pesimismo. Depresión por causas conocidas. Escepticismo. Control débil ante la frustración.
13 <u>Gorse:</u> <u>Aulaga</u>	Desesperado. Sin ninguna esperanza. Siente que ya no tiene caso nada.
14 <u>Heather:</u> <u>Brezo</u>	Ensimismado. Centrado en sí mismo. Necesita público que lo escuche. Habla excesivamente, pero no escucha.
15 <u>Holly:</u> <u>Acebo</u>	Celos, desconfianza, envidia, odio y rencor. Carece de compasión. Para quienes necesitan amor.
16 <u>Honeysuckle:</u> <u>Madreselva</u>	No vive el presente. Nostalgia. Añoranza del pasado y los buenos tiempos.
17 <u>Hornbeam:</u> <u>Hojarazo o Carpe</u>	Agotamiento mental por hastío.
18 <u>Impatiens:</u> <u>Impaciencia</u>	Soledad de quien no puede estar acompañado porque marcha de prisa. Impaciencia. Irritabilidad.
19 <u>Larch:</u> <u>Alerce</u>	Sentimiento de inferioridad. Espera fracasar.
20 <u>Mimulus:</u> <u>Mimulo</u>	Miedo a lo conocido. A situaciones concretas, definibles. Timidez.
21 <u>Mustard:</u> <u>Mostaza</u>	Depresión y tristezas de causas desconocidas, que aparecen y desaparecen sin motivo.
22 <u>Oak:</u> <u>Roble</u>	Luchar desesperadamente contra la corriente y sin descanso. Dedicación obsesiva al trabajo.
23 <u>Olive:</u> <u>Olivo</u>	Agotamiento total, físico y/o mental.
24 <u>Pine:</u> <u>Pino</u>	Desesperación por sentimiento de culpa y autorreproche.
25 <u>Red chestnut:</u> <u>Castaño rojo</u>	Miedo a que les suceda algún daño a los seres queridos. Preocupación por ellos.
26 <u>Rock rose:</u> <u>Heliantemo o Jarilla</u>	Pánico y terror paralizante. Estados de angustia agudos. Pesadillas.
27 <u>Rock water:</u>	Perfeccionismo. Severidad. Rigidez consigo mismo.

Agua de roca	
28 Scleranthus: Scleranthus	Indecisión entre dos extremos opuestos.
29 Star of Bethlehem: Leche de gallina	Secuelas de traumatismos físicos y mentales.
30 Sweet chestnut: Castaño dulce	Desesperación profunda. Sienten que han llegado al límite del sufrimiento.
31 Vervain: Verbena	Fanatismo. No comparte la carga. Fortaleza.
32 Vine: Vid	Avidez por el poder. Dominador. "Pequeño tirano".
33 Walnut: Nogal	Indecisión para iniciar etapas nuevas o manejar situaciones difíciles.
34 Water violet: Violeta de agua	Soledad de los orgullosos. Distanciamiento por sentimiento de superioridad.
35 White chestnut: Castaño de Indias	Rumiación torturante de ideas. Diálogos internos
36 Wild oat: Avena silvestre	Falta de metas. Descontento e incertidumbre por desconocer la misión en la vida.
37 Wild Rose: Rosa silvestre o Escaramujo	Desinterés, apatía, resignación, capitulación. Falta de motivación.
38 Willow: Sauce	Se siente víctima del destino. Resentimientos.

¿Hay Contraindicaciones de las Flores de Bach?

Hasta ahora, no se han descrito interacciones con otros fármacos.

Esta suposición parte de un malentendido, ya que los concentrados florales no son como los medicamentos habituales que contienen químicos.

A diferencia de estos, **las Flores de Bach no contienen ningún químico o sustancia activa, solo contienen energía.**

Los remedios de Bach son benignos en su acción; casi nunca pueden producir una reacción desagradable. En consecuencia, pueden prescribirse con seguridad y todos pueden usarlos.

Esa fue la intención del Doctor Bach: que el hombre pudiera encargarse de su propia curación.

Los remedios de Bach pueden tomarse junto con cualquier otro medicamento con absoluta seguridad; no hay el menor riesgo de que produzcan efecto nocivo o entren en conflicto con otro medicamento.

Aunque tienen un poco de alcohol, la cantidad es muy pequeña. En cada toma de Flores de Bach, una persona consume hasta una gota de Brandy, lo cual es insignificante desde el punto de vista químico.

¿Hay reacciones secundarias?

Bueno, entendamos como efecto secundario “una consecuencia no intencional e indeseable, a una terapia o medicamento”.

Las flores de Bach y otras esencias florales **sí** tienen efectos secundarios. Pero no son iguales a los efectos secundarios de los medicamentos convencionales por dos motivos:

1. Se dan en una frecuencia mucho menor a los medicamentos convencionales.
2. Los efectos secundarios son mucho más leves que los medicamentos convencionales.

Debido a esto, normalmente se consideran a las Flores de Bach libres de efectos secundarios. Pero la realidad es que si los tienen en una minoría de los casos.

Es importante entender que las Flores de Bach tienen diversos efectos deseables, principalmente:

1. Ampliar nuestra conciencia
2. Buscar una limpieza

Los efectos secundarios de las Flores de Bach pueden ser físicos, mentales o emocionales.

Probablemente las reacciones secundarias de las Flores de Bach se manifiesten al igual que muchos otros fenómenos de la naturaleza, en los cuales antes de un cambio de estado hacia otro hay una inestabilidad que acentúa el estado anterior.

Neide Margonari, creadora del sistema brasileño de *Flores de Saint Germain*, explica que las esencias florales *contienen mucha luz*, lo cual puede provocar que se haga más evidente nuestra parte oscura, la *sombra* de la cual hablaba Carl Jung.

Limpieza y Catarsis

El proceso de limpieza de las Flores es catártico.

Catarsis viene del griego *katharsis*, que significa purga o purificación. Este proceso puede manifestarse de diversas formas.

De igual forma que una diarrea o vómito sirve para sacar toxinas o venenos del cuerpo, las Flores expulsan del cuerpo los efectos patógenos. Y esta expulsión puede llegar a ser más severa en ciertas ocasiones.

Esta catarsis no es un efecto secundario, sino al contrario, un efecto deseable, aunque la forma en que se manifieste pueda ser molesta o desagradable.

Efectos mentales/emocionales

El efecto más observado es un incremento ligero del problema que se desea tratar al inicio de la terapia. Este incremento normalmente pasa rápidamente, durando a lo más unos cuantos días.

Otros efectos emocionales son: llanto incontrolable sin causa aparente, risa, euforia, ansiedad, sueño e insomnio.

También puede aparecer un deseo de estar en un ambiente tranquilo o solitario para dedicarse a la introspección.

A veces puede haber una repulsión por ciertas cosas o situaciones.

Efectos físicos

Las Flores de Bach pueden provocar cansancio físico, falta de energía, pérdida de apetito, dolor de cabeza, diarrea, erupciones en la piel y sudoración nocturna.

¿Que hacer si se tienen efectos secundarios?

Es importante entender que **los efectos secundarios, aunque molestos, son positivos, y ayudan en el tratamiento con Flores de Bach.**

La mayoría de los terapeutas recomiendan **no suspender o disminuir la dosis**, pues la reacción que se observa es señal de que las flores están actuando, y es necesaria para el proceso de sanación.

Cuando hay reacciones muy intensas, lo que sucede muy pocas veces, las opciones son:

1. Eliminar la última dosis antes de dormir.
2. Reducir el número de tomas diarias.
3. Tomar Rescue Remedy por un tiempo, normalmente un frasco, por 2 semanas para sensibilizarse a la energía de las flores y hacer el proceso de limpieza más sutil.
4. Cambiar la fórmula que se esté tomando. Pueden cambiarse las flores a algo más ligero, o si se está usando una combinación, reducir el número de flores.

¿Qué es el Rescue Remedy?

El remedio tradicional para las crisis, el remedio más famoso. Se trata de una mezcla de cinco flores de Bach diferentes:

1. Rock Rose. **Heliantemo o Jarilla**
2. Impatiens. **Impaciencia**
3. Cherry Plum. **Cerasífera**
4. Star of Bethlehem. **Leche de gallina**
5. Clematis. **Clemátide**

Esta combinación fue creada por el Dr. Bach para hacer frente a situaciones de emergencia y crisis - en los momentos en los que no hay tiempo de hacer una selección adecuada de las flores individuales. Puede ser utilizado para ayudarnos a sobrellevar cualquier situación estresante, desde los nervios antes de un examen hasta el estado de shock después de un accidente.

La fórmula más conocida para situaciones de crisis se comercializa bajo la marca *Rescue Remedy* - pero cualquier fabricante de flores cuenta con su propia versión de ésta fórmula.

La fórmula de crisis está diseñada para ayudar a resolver problemas inmediatos. Si está trabajando sobre un problema de más fondo - o si necesita ser rescatado todos los días - entonces encontrará una solución más duradera si hace una selección de flores personalizada.

Otros sistemas florales

En otros sistemas florales las reacciones secundarias son más frecuentes (aunque también raras) y más violentas.

En particular el sistema de Flores de Australia (Bush Flower Remedies) y el del Desierto Florido de Chile tienen esta característica, probablemente por la energía tan fuerte del desierto en donde se preparan estos remedios.

¿Las Flores de Bach crean adicción?

Tomar las flores de Bach durante un tiempo prolongado, no crea hábito ni adicción, ya que tanto por sus características como por su forma de actuar, las flores de Bach se diferencian básicamente de los medicamentos convencionales.

Los concentrados florales actúan en un plano superior, contribuyendo a estabilizar una situación anímica que se ha desequilibrado. Tan pronto se ha restablecido el equilibrio, los remedios no tienen ningún efecto posterior y la experiencia demuestra que la persona pierde el interés por las gotas.

Hasta el momento no se ha producido ningún caso de hábito. Así pues no debe temerse la adicción; al contrario, las flores de Bach nos ayudan a seguir desarrollando nuestra personalidad y a descubrir poco a poco nuestras capacidades interiores.

Los viejos modelos anímicos negativos, como por ejemplo el convencimiento de tener que aceptar las propias debilidades anímicas, se reconocen de manera consciente y se transforman con la ayuda de la energía de las flores (en este caso Hornbeam), de manera que puede producirse un proceso de creciente independencia, autonomía y liberación.

Prof. Juan Enrique Yara Sánchez
FORUM CUBANO DE CIRUGÍA VASCULAR
→ angiocuba@yahoo.com
Madrid. Miércoles 20 de julio de 2011