

Material Imprimible
Curso Flores de Bach

Módulo 2

Contenidos:

- Flores y esencias florales: diferencias
- Grupos emocionales y su relación con cada una de las flores que se utilizan para dichas emociones
- 38 Flores de Bach
- Preparación de las Flores de Bach
- Nombres científicos de las flores
- Rescue Remedy

Flores y esencias florales

¿Acaso hay una diferencia entre las flores y las esencias florales o es lo mismo? Según el Instituto Argentino de Flores de Bach, “las Flores de Bach son esencias florales, pero no todas las esencias florales son Flores de Bach”. Es decir, que no es lo mismo, no son sinónimos.

Las Flores de Bach son una clara solución para sustituir los pensamientos negativos con un gran esfuerzo mental y espiritual. Por su parte, las esencias florales son usadas para tratar enfermedades, pero son campos magnéticos que están condensados y se vehiculizan. No obstante, las dos son terapias holísticas.

Por ejemplo, la aromaterapia usa las esencias florales. Se coloca una planta aromática en un destilado y obtenemos un aceite natural con olor a determinadas flores, y luego se envasa en botellas. Esto se relaciona más con la aromaterapia de las flores o esencias. Las Flores de Bach son una terapia similar a la aromaterapia, pero usan otras flores que se relacionan más con la situación personal del individuo, es decir, no son solo para dar aromas en un ambiente.

Grupos emocionales y su relación con cada una de las flores que se utilizan para dichas emociones

Cada grupo corresponde a un estado emocional, pero los siete se pueden complementar, es decir, no necesariamente estamos parados frente a uno solo.

El primer grupo corresponde al miedo o temor. Para el miedo paralizante se utiliza la flor Rock Rose, para el miedo a las causas conocidas, Mimulus, para el miedo a aquello que no se conoce, miedo a la locura y al descontrol, se usa la flor Cherry Plum.

Por su parte, para el miedo a aquello que está oculto, a lo que es mágico, se usa la flor Aspen, y para el miedo a la pérdida, la flor Red Chestnut.

El segundo grupo corresponde a la incertidumbre, y allí podemos encontrar la emoción de la duda, que se trata con la flor Cerato, también la inestabilidad, que se relaciona con la flor Scleranthus. Otra emoción dentro del grupo de incertidumbre es la depresión por causa conocida, es decir, cuando el paciente tiene depresión, a veces diagnosticada, pero sabe exactamente el motivo que lo desencadenó. Para este caso se utiliza el Gentian.

Asimismo, la desesperanza se trata con la flor Gorse, y para el cansancio se utiliza la flor Hornbeam; pero cuando hablamos de cansancio no nos referimos solo al cansancio físico, sino al mental, al sentimental, el que tiene que ver con las emociones, el cansancio psíquico o psicológico. Por último, para cerrar y completar este grupo, encontramos la indecisión y la insatisfacción por la vida, o sea, la falta de posibilidades o capacidades de tomar decisiones en su vida. Para esto se utiliza la flor Wild Oat.

El tercer grupo corresponde la falta de interés, y en él encontramos siete subgrupos o emociones que podemos identificar dentro del desinterés por la vida, por las acciones, por las actividades. Estar desatentos, evasivos y soñadores se relaciona con la flor Clematis; la flor Honeysuckle se relaciona con la anterior, ya que se utiliza para la añoranza, y la apatía propia y hacia los demás se relaciona con la flor Wild Rose.

Los diálogos internos, el logro de la paz interior y el desafío de los mandatos, muchas veces es compatible con la flor White Chesnut, y cuando nos referimos al cansancio mental, no solo físico, el cansancio de no saber cómo actuar o, como también se dice popularmente, “no saber para donde correr”, se trata con la flor Olive.

Para la depresión por una causa desconocida, es decir, cuando tenemos también un tratamiento farmacológico o psiquiátrico con una depresión diagnosticada, se trata con la flor Mustard. Por último, dentro de este tercer grupo encontramos las emociones como el hecho de repetir acciones, ser apresurados o no aprender de los errores del pasado y seguir actuando de la misma manera. Este puede tratarse con la flor Chesnut Bud.

Bien. El cuarto grupo corresponde al sentimiento de soledad. ¿Les ha pasado alguna vez de sentirse solos aun estando en compañía? Veamos los tres aspectos dentro de la soledad. El primero tiene que ver con el orgullo, la reserva y la distancia, y se relacionan con la flor Water Violet. También encontramos la impaciencia y la intolerancia, que se pueden tratar con la flor Impatiens. Por último podemos mencionar el habla indiscriminada y la escucha muy pobre la escucha, que se trata con la flor Heather.

Al quinto grupo se lo denomina hipersensibilidad o sentimiento de sensibilidad. Aquí encontramos ciertas emociones, como la falsa alegría, que se da cuando en realidad no nos sentimos bien ni alegres, y tratamos de tomar otras emociones haciendo o aparentando estar bien, y esto genera angustia. Aquí actúa la flor Agrimony. Por su parte, cuando estamos en situaciones de sometimiento frente a otra persona se utiliza Centaury.

Muchas veces, esta última flor se complementa con Walnut para cuando estamos en situaciones de mucha influencia externa. Y cuando a esto se le suman sentimientos de envidia, celos y también odio, se puede asociar a la flor Holly.

El sexto grupo es el de la tristeza. En primer lugar está la inseguridad, que es una emoción muy generalizada y que se trabaja con la flor Larch. Asimismo, cuando aparecen los sentimientos de culpa frente a una situación clara que podemos distinguir, es útil la flor Pine, que nos permite mantener una racionalidad y un equilibrio frente a esta culpa.

La flor Elm, por su lado, se utiliza cuando estamos abrumados y no sabemos qué decisiones tomar. De igual manera, la desintegración se puede tratar cuando hablamos de la flor Sweet Chestnut, y frente a situaciones emocionales muy fuertes, como un shock físico por un accidente, por ejemplo, o psíquico por una situación traumática, se puede usar la flor Star Of Bethlehem.

A veces, la tristeza trae resentimiento, pero este puede equilibrarse mediante la flor Willow, que nos va a ayudar a mantenerlos estables y fuertes frente a la adversidad. Por su parte, la flor Crab Apple es muy útil para las emociones asociadas a la impureza y a lo inadecuado. Por último vamos a decir que cuando queremos expresar un sufrimiento y no sabemos cómo hacerlo, ya que tenemos una alta exigencia con nosotros mismos, es decir, cuando estamos llenos de emociones negativas y no sabemos cómo expresar el sentimiento de dolor, allí utilizaremos la flor Oak.

El séptimo grupo se refiere a la preocupación excesiva o sufrimiento por los otros, que se da en las personas que tienen mucha empatía por los demás o sufren en demasía por las situaciones que atraviesan los otros y que, muchas veces, no son propias ni pueden solucionar. En casos de mucha posesividad, es muy útil la flor Chicory. Por su parte, cuando se manifiesta un exceso de entusiasmo frente a alguna actividad en concreto, para equilibrar y bajar la excitación se utiliza la flor Vervain. En cambio, para situaciones de autoritarismo propio se utiliza la flor Vine.

Cuando existe la arrogancia y la soberbia se puede pensar en la complementación con la flor Beech, y por último, cuando está presente la autorrepresión, que en muchos casos no nos deja actuar, ya sea por reprimir sentimientos o emociones que nos están pasando, se puede trabajar con la flor Rock Water.

Como verán, dentro de cada uno de estos grupos encontramos subgrupos de personalidades, y como ya dijimos, muchas veces una persona puede tener varios sentimientos o emociones, por lo que se requiere realizar un complemento de las flores. Por dicho motivo, como aprendimos anteriormente, generalmente se utiliza una mezcla de flores para el tratamiento integral de cada uno de los aspectos que necesite mejorar el consultante.

También, como ya explicamos, es esencial consultar con un terapeuta floral y que con él se pueda tener una buena relación, dinámica y de confianza, para que podamos contar todo lo que nos está sucediendo y, en función a eso, el terapeuta poder realizar el mejor preparado con mezclas de las flores que considera que son necesarias para el proceso que estamos atravesando.

Si bien en algunas bibliografías pueden encontrar que se pueden realizar 2.760.681 combinaciones diferentes, también otros científicos expresan que se podría llegar a un total de 292.000.000 combinaciones distintas. De una u otra forma, todas estas mezclas sirven para combatir diferentes emociones según la personalidad que el terapeuta detecta en el consultante.

38 Flores de Bach

En primer lugar vamos a hablar sobre la flor Agrimony, o también llamada Agrimonia eupatoria, y corresponde a la búsqueda del ser auténtico, de la naturaleza espiritual, el preguntarnos a nosotros mismos quiénes somos y qué queremos de nosotros.

Agrimony es utilizada para las personas que ocultan sus sentimientos o que les cuesta expresarlos, y para los que tienen cierto temor a confrontar, ya que no les gustan las discusiones y el enfrentamiento. Además, es esencial utilizarla en personas que se ven alegres pero que, en el fondo, están tristes. Por dicho motivo, con esta flor se busca transmitir sentimientos con alegría y felicidad.

Asimismo, esta flor permite disminuir la ansiedad, dado que los que la utilizan son muy ansiosos, y también son personas que quieren tratar de desarrollar una personalidad para agradar a cualquier costo y a todo el mundo. De igual manera, la utilizan las personas de gran vitalidad y divertidas que desean y buscan la tranquilidad, ya que, como dijimos, se angustian con las peleas.

También podemos decir que Agrimony es la flor de la apertura para aquellos que sufren de la indiferencia y que viven con angustia, lo que puede llevar a las adicciones y a otras conductas adictivas.

Por su parte, la flor Aspen se relaciona con los miedos de origen desconocido o malos pensamientos que tiene el consultante. Se sabe que cuando tenemos miedo, muchas veces no sabemos a qué le tenemos miedo, es decir, es un miedo irracional y no podemos encontrar la causa. Hay personas que viven con situaciones de miedo, angustiadas o pensando que siempre algo malo va a pasar.

La Flor de Aspen es la que se utiliza para estas situaciones de miedo, o sea, los miedos no conocidos o indefinidos, que son aquellos sobre los que no tenemos explicación alguna, ni razones para tenerlos.

Puede suceder que un paciente esté aterrado por algo pero que tampoco comprende qué es lo que le está pasando o por qué tienen ese miedo. La persona tiene pensamientos catastróficos de que algo malo está por suceder, pero sin poder comprender.

Asimismo, estos miedos pueden aparecer durante el día, pero generalmente ocurren de noche, y para solucionar este problema se utiliza esta flor, para lograr confianza y para poder superar la angustia y temores de causa desconocida, como por ejemplo, a la muerte, a la oscuridad o a lo sobrenatural para los presentimientos o presagios.

La flor Beech, también llamada *Fagus Sylvatica*, consiste en el hecho de poder comprender, entender y abrazar las debilidades que tenemos, es decir, comprender lo que nos falta. Este tipo de flor le permite a los consultantes desarrollar la empatía pudiendo, en primer lugar, responder a un sentimiento adecuado. No obstante, muchas veces se autocrítica, es intolerante y arrogante.

Podemos decir entonces que esta flor sirve para las personas que reaccionan de forma excesiva, que son críticas e intolerantes, y que además, tienen muy poca comprensión y empatía hacia los demás. En algunos casos esto se asocia con los casos de padres muy críticos y negativos que juzgan a los niños que son más sumisos, y en caso de niños rebeldes, en donde ocurre la confrontación.

De igual manera, la flor Beech sirve para todos aquellos que sientan la necesidad de observar la bondad y la alegría de todo lo que tenemos a nuestro alcance, de la belleza de la vida, de ver la positividad en las cosas y en el interior de cada persona, y de ser tolerantes.

Asimismo, cuando se trabaja con las imágenes del niño interior, se lo puede cuidar mediante el uso de esta flor para que podamos actuar desde nuestra parte adulta para poder protegerlo de cualquier daño y que no tenga miedos. Además, es la flor de la tolerancia para las personas pesimistas y que se creen las únicas poseedoras de la verdad.

También podemos encontrar la flor Centaury, que es la flor que se solicita en aquellas personas que se dejan someter por otros. Generalmente, estos individuos tienen la personalidad de seres amables, dulces y tranquilos, ven la vida desde la felicidad absoluta, y no dañan ni quieren causar ningún daño al otro, sumado a que hacen un gran intento por sentirse valorados y aceptados por los demás.

Por dicho motivo, a estas personas que, mayormente, tienen una autoestima baja, muchas veces se las toma de rehenes o víctimas de una persona que manipula por medio de sus acciones y palabras. Es decir, son personalidades que siempre están dispuestas con amplios deseos de ayudar al prójimo en todo momento, aunque a veces los perjudique a ellos mismos. Siempre están al servicio de los demás y a veces, como dijimos, se descuidan de ellos mismos.

Ahora bien. ¿Cuál es el equilibrio que se busca mediante esa flor? Se busca que cada persona pueda hacer frente a su propia vida, a ser respetado por el otro y no dejar todo o lastimarse a uno mismo por el otro. O sea, esta flor tiene que ver, claramente, con el amor propio, con el tener compasión, empatía y ayuda por el otro pero sin dejar de ser el mismo y perjudicarse.

Podemos decir entonces que la flor Centaury es la flor de la liberación para los que no saben decir no, para los que buscan siempre agradar al otro y ser una especie de servidores. Además se utiliza para tratar de mejorar la individualidad y brindar fortaleza para poder alcanzar y lograr los deseos de cada uno.

Cerato es la flor más indicada en lo referente a nuestra luz y voz interna, es decir, para que podamos confiar en nuestra percepción y en nuestra intuición. Generalmente sirven cuando tenemos una desconfianza sobre algo que pensamos o que sentimos interiormente, y tenemos la necesidad constante de pedir consejos por falta de confianza en uno mismo, o necesitamos del otro para que nos guíe en el qué hacer cuando muchas veces recibimos consejos erróneos.

Aquí se desarrolla una típica frase que muchos terapeutas escuchan... “¿y ahora qué hago?” o “¿vos qué harías en mi lugar?” Claramente, con este tipo de flor se busca un sentimiento de autoconfianza para ser más certeros y tener más confianza.

Es decir, es una flor que ayuda a los que no confían en sí mismos y necesitan la aprobación ajena. También para los que dudan de sí mismos todo el tiempo, ya sea en sus pensamientos, acciones, capacidades, entre otras. Gracias a esta flor, la persona puede escuchar su voz interior.

La flor Cherry Plum, por su parte, se relaciona casi en su totalidad con el miedo, y la misma puede mezclarse con alguna de las anteriormente citadas para combatir este sentimiento. Este tipo de miedo no es irracional como los anteriores, sino que es racional, es decir, se da por algo que nos está pasando y que sabemos que, a veces, no podemos controlar porque no depende de nosotros mismos.

Estas acciones, generalmente se controlan desde las emociones, y hacen que nuestros actos se gobiernen según cómo nos sentimos en ese momento. Por ejemplo, a veces sentimos que estamos atravesando situaciones que nos desbordan y que no podemos manejar. Por eso, para mantenernos equilibrados y regular estos medios, se usa este tipo de flor.

Asimismo podemos decir que Cherry Plum es la flor para el equilibrio emocional e interior, y se usa para los que temen perder la razón o actuar en contra de su propia voluntad. Además aporta el coraje para combatir el miedo que sienten las personas de sí mismos y evitar la acción destructiva.

Ahora vamos a conocer a la flor Chesnut Bud, que es la flor del aprendizaje, y que se utiliza para las críticas constructivas, observaciones y experiencias que vamos teniendo a lo largo de la vida, y también para lo que aprendemos y para lo que quizás ya sabemos y debemos recordar. Es decir, es una flor que sirve para que no cometamos siempre los mismos errores y poder salir de ese círculo.

Cuando Bach describe a esta flor realiza una observación en dos caminos del aprendizaje: por un lado, el aprendizaje propio, y por otro lado, la experiencia de los demás. Por dicho motivo, esta flor no solo se usa para aprender nosotros mismos, sino para aquellos que piensan o tienen la creencia de que aprenden de sus propias experiencias o errores.

Todo lo que nos pasa en la vida es aprendizaje, ya que día a día observamos, actuamos y vamos aprendiendo de lo que hacemos. En definitiva, solo se trata de no negarse a los errores, dado que los errores, a los que podemos ver como algo negativo, se pueden transformar en algo positivo.

Por su parte, la flor Chicory es la flor del amor incondicional para las personas que se crean dependencias sentimentales con otras por ser muy posesivas. Asimismo, sirve para el dolor que sienten por ser excluidos afectivamente y que, en algunos casos, puede llevar a la manipulación emocional y la autocompasión.

Rock Water es la flor para la flexibilidad y que se utiliza en aquellas personas que quieren ser tomadas como ejemplo y que suelen ser muy rígidas y estructuradas consigo mismas. Asimismo, estas personas tienden al autocastigo y no conocen la compasión, y siempre se juzgan y reprimen.

Holly es la esencia para el amor, y se utiliza en las personas que necesitan transformar las sensaciones y emociones negativas, como la ira, el resentimiento, los celos, la envidia y la desconfianza. Además sirve para abrir el corazón y es útil en personas que se ven expuestas constantemente al odio o a la agresividad de otros.

Por su parte, Larch es la flor que aporta confianza en sí mismo en aquellas personas que, por temor o sentimientos de inferioridad, abandonan propósitos antes de iniciarlos. Asimismo, dado que estas personas son inseguras y complejas, terminan teniendo impotencia y fracasando, por lo que esta flor ayuda a que los individuos sean conscientes de sus capacidades y fortalezcan su seguridad.

La flor de la esperanza es la llamada Gorse, y se usa en aquellos que no tienen fe, que piensan que está todo perdido y que no encuentran la salida. Es decir, es útil para los que piensan que todo lo que hacen es en vano, para combatir el desaliento y la desesperanza profunda. Además ayuda a levantar el ánimo y a poder apreciar lo lindo de la vida.

Wild Oat es la flor de la claridad, la que da luz en los pensamientos, y sirve para las personas que les cuesta decidirse o tomar decisiones en la vida. Esta flor ayuda a clarificar las metas, los propósitos de la vida, y a concretar las acciones.

Por su parte, Heather es la flor para la comprensión, y es beneficiosa en las personas egocéntricas que se interesan solo por su vida propia. Asimismo, facilita en ellas la comprensión, la perseverancia y las relaciones con los demás.

White Chesnut es la flor para la tranquilidad mental, y se usa para personas agobiadas por pensamientos constantes e indeseados que no les permite actuar. Esta flor ayuda a alejar las preocupaciones mentales y los pensamientos repetitivos, y facilita el manejo del pensamiento para lograr la paz.

Sweet Chestnut es una flor que se utiliza en aquellos que se sienten al límite de la resistencia física y moral o ética, y en un estado agudo de desesperación, desesperanza, depresión y tristeza. La misma suaviza la tensión en situaciones extremas y mejora el optimismo.

Por su parte, Red Chestnut es la flor de la preocupación, y está indicada para las personas que se preocupan demasiado en la vida de los demás y a aquellos que interfieren demasiado en la vida del otro. Por ello, esta flor ayuda a tranquilizar a los individuos para que no se preocupen en interferir en la vida de los demás.

La flor llamada Clematis es la que se utiliza para las personas que son muy soñadoras o que viven en una vida de fantasía, ya que ayuda a salir del estado de ensueño y a conectarse con el mundo real, es decir, el presente, y además mejora la concentración.

Wild Rose es la flor de la motivación, por ello se usa en personas desmotivadas, que buscan un sentido o algo por qué luchar. También se utiliza en las personas que son indiferentes, ya que permite superar la apatía y la resignación. Además, dado que es una flor que da tranquilidad y mejora la fe y la esperanza, se usa mucho en pacientes terminales que están próximos a la muerte.

La flor Star Of Bethlehem es la flor de la calma, y brinda tranquilidad y serenidad. Esta se indica en casos de trauma o de shock, ya que tranquiliza, normaliza y equilibra. Además, evita que los bloqueos se transformen en enfermedades y ayuda a enfrentar el temor o la espera de algún evento que sabemos que va a ser traumático.

También vamos a nombrar a la flor Gentian, que es la flor del optimismo, y se usa para personas que son muy negativas o pesimistas y que tienen ese tipo de ideas de forma constante y que se dejan vencer cuando se les presenta alguna dificultad. Esta flor brinda seguridad y desarrolla la autoconfianza, ya que está indicada para quienes tienen muy baja tolerancia a la frustración.

Rock Rose es la flor del ánimo, y se usa para los estados de miedo paralizantes, situaciones de pánico o terror en aquellos casos en los que nos parece que no hay solución a nuestros problemas. Esta flor brinda valor y confianza en las personas para que puedan salir de esa situación.

La flor llamada Hornbeam es la flor de la vitalidad y se utiliza en las personas que están cansadas emocionalmente, que tienen malestares físicos y que les cuesta hacer frente a las obligaciones diarias. Cuando hay fatiga y enfermedades físicas en la vida de las personas, esta flor da vitalidad y energía para afrontarlos.

La flor Impatiens es la flor de la paciencia y se utiliza en las personas muy impacientes que buscan la resolución rápida de sus problemas. También en personas hiperactivas, irritables y con poca tolerancia a la espera, a las rutinas y las responsabilidades. Esta flor elimina la tensión mental y ayuda a la relajación.

La flor Honeysuckle es la flor de la realidad y se utiliza en las personas nostálgicas que viven en el pasado, dado que esta ayuda a que los individuos empiecen a vivir en el presente. Asimismo, es de gran beneficio para las personas con demencia senil.

La flor Crab Apple es la flor de la purificación, y que permite limpiar la mente y el cuerpo y manejar las situaciones por las que las personas se sienten imperfectas. Por dicho motivo, se usa en aquellos que tienen vergüenza o sensación de impureza.

La flor Mimulus, que es la flor de la liberación para aquellos que tienen temores de un origen conocido y que se pueden identificar fácilmente por el terapeuta. También para los que le tienen miedo a las personas y a los animales. Esta flor ayuda en la timidez y en las fobias.

Mustard es la flor del ánimo y de la confianza, y es utilizada para los cuadros depresivos y de melancolía en forma constante. Asimismo, se usa para la angustia sin causa que podamos reconocer u observar, es decir, para una angustia que solo nace de la persona sin entender por qué. De igual manera, se utiliza para quienes quieran empezar un camino espiritual.

Walnut es la flor del cambio, y se usa cuando queremos dar un giro a nuestra vida y no sabemos por dónde empezar. Por dicho motivo, se aconseja usar esta flor en los periodos de cambio, crisis o cierres de etapas, ya que nos permite empezar algo nuevo, aceptar y adaptarse a una nueva situación.

Por su lado, la flor Olive es la flor de la regeneración que ayuda a la persona a recuperarse de situaciones desagradables de la vida o también para recomponerse de alguna situación grave, ya sea física o psíquica. Además, ayuda a los individuos a recuperar la fuerza cuando creen que se acabaron las respuestas.

Elm es la flor de la responsabilidad y del equilibrio, y se usa en situaciones de depresión transitorias, no en aquellas que son crónicas. Esta flor da seguridad y confianza, disminuyendo la tensión.

Por su parte, la flor Pine es la flor del equilibrio y de la liberación, y se usa en aquellos que cargan con mochilas ajenas y se sienten culpables por los errores que puede haber cometido otro. Asimismo, esta flor permite desarrollar la energía justa para combatir sus propias necesidades.

Oak es la flor de la fuerza y se usa en aquellas personas que se esfuerzan demasiado y sienten que no logran sus objetivos. Estos individuos, a su vez, son muy autoexigentes con sus trabajos y acciones, lo que hace que muchas veces no puedan descansar ni relajarse. Por dicho motivo, esta flor ayuda a poner límite a las obligaciones y a buscar momentos de ocio y descanso, y se usa mucho también en los tratamientos por contracturas musculares.

La flor llamada Willow es la flor de la paz interior, y permite superar la amargura y el resentimiento, brinda paz interior, nos hace tomar conciencia de lo que hacemos y de las respuestas a actos ajenos, y a responsabilizarnos de los mismos.

La flor Scleranthus es la flor de la estabilidad y se usa principalmente en las personas indecisas que no pueden tomar decisiones claras y concretas. Además, esta brinda estabilidad en los proyectos y ayuda a mantenerlos a largo plazo, ya que nos da paz interior. También se usa en otras situaciones, como en la prevención del vértigo y del mareo, y en caso de alergias atópicas, es decir, sin una causa aparente o conocida.

También podemos nombrar a la flor Vervain, que es la flor de la moderación y se usa en las personas autoritarias que piensan que con su palabra van a cambiar el mundo. Estos individuos, además, son muy enérgicos y de alto temperamento, y tienden a querer

subordinar a los demás. Para estos casos se utiliza esta flor, que mejora la circulación de energías, aporta moderación y declina el extremismo.

La flor Vine es la flor del servicio y del respeto, y se usa en personas arrogantes, inflexibles e irritables que pretenden imponerse siempre en todo y que tienden a querer ser los líderes en todo momento.

Por último vamos a nombrar a la flor Water Violet, que es la flor de la tolerancia, por eso se usa en las personas altaneras y orgullosas que se alejan de los demás por tener sentimientos de superioridad. Recuerden que el violeta es el color de la transmutación y de la conexión con el alma, con la región más interna de nuestro ser, por eso, Water Violet desarrolla la capacidad para compartir y mejora el carácter.

Preparación de las Flores de Bach

Antes de comenzar con la **preparación de las flores**, es importante asegurarnos de tener la flor fresca con la que vamos a trabajar.

Para poder realizar los preparados, es esencial contar con los siguientes elementos:

- un frasco de administración con gotero para la facilidad de toma
- las tinturas o infusiones madres
- y los concentrados o frascos de stock

Para la preparación de las flores se utilizan frascos de vidrio de 30 mililitros con gotero, y allí se colocan entre 5 a 10 mililitros de Brandy o Cognac, que va a actuar como conservante. Luego se llena el frasco con agua, y al líquido obtenido se le agregan dos gotas de laca concentrada de flores y se agita levemente. En caso de utilizar más variedad de flores, se agregan dos gotas por cada flor.

Bien. Ahora les preguntamos... ¿Alguien sabe a qué se llama tintura o infusión madre? A las infusiones florales que son elaboradas mediante dos métodos: el solar y el del conocimiento o ebullición.

En el método solar, también llamado solarización, se colocan las flores en un recipiente o boudoir de cristal o transparente, que debe estar lleno de agua de buena calidad; generalmente se usa agua mineral sin gas, y a este se lo deja al sol durante tres horas

para que dé sobre las flores. Para ello tenemos que contar con un día amplio de sol y de forma constante.

Por este método se preparan las siguientes flores: Oak, Gorse, White Chesnut, Water Violet, Mimulus, Agrimony, Rock Rose, Centaury, Schleranthus, Wild Oat, Impatiens, Chicory, Vervain, Clematis, Heather, Cerato, Gentian, Olive, Vine y Rock Water.

El segundo método utilizado es el método del conocimiento o ebullición, en el que se colocan las flores y el agua en una olla y se hierve por 30 minutos en fuego directo. Posteriormente se apaga el fuego y se deja enfriar.

Con este último método se obtienen los preparados de las siguientes flores: Cherry Plum, Elm, Aspen, Beech, Chesnut Bud, Hornbean, Larch, Walnut, Star Of Bethlehem, Holly, Crab Apple, Willow, Pine, Mustard, Red Chestnut, Honeysuckle, Sweet Chestnut, y Wild Rose.

Sobre los frascos de stock podemos manifestar que los terapeutas elaboran las preparaciones para su administración final, y suelen hacerlo a partir de frascos que se llaman “frascos de concentración o de stock”, y estos requieren del cumplimiento, la observación y los controles sanitarios adecuados.

Nombres científicos de las flores

Es muy importante aprender estos nombres, ya que pueden leer mucha bibliografía y encontrarse con nombres desconocidos. Por eso, a continuación veremos el listado del nombre en español, su nombre científico en latín, y también resumiremos las principales funciones de cada una.

- La flor Agrimony, o agrimonia, también puede ser llamada Agrimonia eupatoria. Sirve para la tortura mental o física, ansiedad, y sonrisa permanente para enmascarar problemas
- La flor Aspen, o Álamo Temblón, también se llama Populus tremula. Sirve para el miedo de origen desconocido y preocupaciones inexplicables
- La flor Beech, o Haya, o Fagus Sylvatica, sirve para la intolerancia, la crítica hacia los demás, arrogancia, antipatía e irritabilidad
- Centaury, Centaurea o Centaurium umbellatum se utiliza para evitar el sometimiento, la debilidad, la necesidad de aceptación, el miedo al rechazo, y dificultad para imponer límites

- La flor Cerato, o Ceratostigma, o también conocida como Ceratostigma willmottiana se usa en casos de personas que buscan permanentemente la aceptación y el consejo del otro, y que no creen en sí mismos ni en sus ideas
- Por su parte, Cherry Plum, Cerastigma o Ciruelo, o Prunus cerasifera se usa para combatir el miedo a la pérdida de control
- La flor Chesnut Bud, Brote de castaño o Aesculus hippocastanum, sirve para no repetir errores y para que las personas aprendan de su experiencia
- Chicory, o achicoria, o cichorium intybus sirve para las personas posesivas y que exigen la atención por parte del otro.
- La flor Clematis, Clematide o Clematis vitalba, es útil para la falta de interés en el presente y en el ahora, en lo que está sucediendo. También para la indiferencia, la falta de atención y la desconexión con el presente.
- La flor Crab Apple, Manzano Silvestre o Malus pumila es útil para la sensación de incomodidad física y mental, para las impurezas y la baja autoestima.
- Elm, Olmo o Ulmus procera es para aquellos que buscan constantemente la perfección, se sienten desbordados y estresados
- La flor Gentian o Genciana, también llamada Gentiana amarella, sirve para el desánimo constante, la incertidumbre y duda por la vida, el pesimismo y la negatividad
- La flor Gorse, Aulaga o Ulex europaeus es beneficiosa para casos de desesperación, desesperanza, y para cuando no se sabe qué hacer ante diversas situaciones
- Por su parte, la flor Heather, Brezo o Calluna vulgaris es para la carencia afectiva y egoísmo
- La flor Holly, Acebo o Ilex aquifolium, sirve para el odio, la envidia, los celos, la venganza, el rencor, y las sospechas constantes de lo que hace otra persona
- La flor Honeysuckle, también llamada Madreselva o Lonicera caprifolium es para los casos de nostalgia, de vivencia constante en el pasado, y de un peso excesivo del pasado en la vida actual
- Hornbeam, Hojarazo o Carpinus betulus sirve para el cansancio mental y físico, y para la debilidad emocional
- La flor Impatiens, Impaciencia o Impatiens glandulifera sirve, justamente, para la impaciencia, la aceleración, el querer todo ahora y en este momento
- La flor Larch, Alerce o Larix decidua es para las personas que tienen sentimientos de inferioridad, falta de confianza en sí mismas, sensación de incapacidad, anticipación al medio y temor al fracaso

- Mimulus, Mimulo o Mimulus guttatus sirve en casos de timidez y miedo que tienen un origen conocido
- La flor Mustard, Mostaza, o Sinapis arvensis, sirve para las personas que tienen una tristeza profunda inexplicable
- La flor Oak, Roble, o también llamada Quercus robur, sirve para aquellos que realizan un esfuerzo innecesario en acciones físicas y mentales
- La flor Olive, Olivo u Oleo europea sirve para el agotamiento físico y mental
- Por su lado, la flor Pine, Pino silvestre o Pinus sylvestris es beneficioso en casos de autoagresión y autorreproche, sentimiento de culpa y de no merecer lo que uno está viviendo.
- Red Chestnut, Castaño rojo o Aesculum carnea sirve para aquellos que tienen miedo, ansiedad, y demasiada preocupación porque estén bien los seres queridos
- La flor Rock Rose, Heliantemo o Helianthemum nummularium sirve para el miedo extremo, pánico y terror
- La flor Rock Water, Agua de roca o Aqua petra es para la autorepresión y el exceso de autodisciplina
- La flor Scleranthus, Escleranto o Scleranthus annuus sirve para la incertidumbre, la indecisión, el desequilibrio, la descoordinación y la inestabilidad.
- Star Of Bethlehem, estrella de Belén o Leche de Gallina, u Ornithogalum umbellatum sirve para el shock físico o psíquico, consciente o inconsciente, para la resistencia y el trauma
- Por su parte, Sweet Chestnut, también llamada castaño dulce o castanea sativa, es para la angustia extrema, la desesperación profunda, la desolación y la angustia excesiva.
- La flor Vervain, Verbena o Verbena officinalis es útil para el exceso de entusiasmo, idealismo y fanatismo hacia otras personas
- La flor Vine, Vid o Vitis vinífera sirve para la dominación, la inflexibilidad, la ambición, la codicia, la prepotencia y la crueldad
- Por su parte, la flor Walnut, Nogal o Juglans regia sirve para la protección sobre influencias externas y necesidad de cambios en la vida
- La flor Water Violet, Violeta de agua u Hottonia palustris es útil para el orgulloso, la búsqueda de la exclusividad, la soledad y el aislamiento.
- White Chesnut, castaño de Indias o Aesculus hippocastanum sirve para los pensamientos indeseados, el diálogo interno muy torturante y las preocupaciones continuas

- Por su parte, la flor Wild Oat, avena silvestre o Bromus ramosus sirve para la incertidumbre, el desánimo, la insatisfacción propia, el vacío existencial y la desorientación en la vida
- La flor Wild Rose, rosa silvestre o rosa canina, es para la apatía, inflexibilidad e inexpressión
- Willow, sauce o salix vitelina sirve para la frustración y el sentimiento de fracaso, el rencor, la irritabilidad y la frustración continua.
- Por último, la flor Rescue Remedy es el remedio de rescate

Rescue Remedy

Seguramente se habrán dado cuenta, o quizás no, que acabamos de nombrar 39 flores. Pero... ¿no eran 38? La realidad es que la última flor que nombramos es utilizada en situaciones muy críticas. Esta se llama Rescue Remedy, también conocida como Remedio de Rescate, y es una combinación de cinco esencias florales formulada por Edward Bach en el año 1934 que nos ayuda a mantenernos bajo control frente a diversas situaciones y a que la conciencia vuelva al cuerpo.

Las cinco flores con las que se crea este preparado son: Clematis, Cherry Plum, Impatiens, Rock Rose y Star of Bethlehem.

La flor Clematis refuerza el contacto con la realidad, Cherry Plum ayuda a no perder el control de la situación que se está viviendo, Impatiens controla el estrés y la aceleración psíquica, Rock Rose ayuda a que el paciente pueda vencer el pánico, y Star of Bethlehem ayuda a controlar el estado de shock.

Esta fórmula floral se usa para cualquier situación que le provoque a la persona un cimbronazo emocional, desde una discusión, una situación de estrés, un ataque de pánico, un choque, un examen, una entrevista laboral o un discurso.

Es decir, Rescue Remedy es un rescatador frente a una crisis de nervios, frente a un estado de shock, una angustia profunda, situaciones de mucha ansiedad o estrés y también es liberador después de un duelo.

Además, esta fórmula ayuda a fortalecer y mantener el equilibrio para superar el periodo crítico por el que se está atravesando, y por eso nos aporta calma, tranquilidad y confort.

Rescue Remedy es importante en cualquier situación de urgencia, es por eso que también se lo llama remedio de primeros auxilios.

Este se usa en gotero, o también se pueden colocar cuatro gotas en una gasa humedecida con agua y luego ponérselo en la boca a la persona que está necesitando el rescate. De igual manera, a esté preparado también se lo puede solicitar en forma de pomada para colocar en la zona afectada o de dolor extremo. En este caso, se recomienda aplicar con un leve masaje en el lugar, ya sea en la herida, hematoma, picadura, dermatitis, quemadura, corte, torsiones o traumatismos.

Asimismo, este elemento floral puede ser utilizado en las plantas cuando se secan y creemos que no van a florecer, en aquellas que han sido trasplantadas de un lugar a otro, o si se las cambian de macetas por estrés térmico, calor excesivo o frío extremo.

Pero... ¿Cómo se hace el rescate de las plantas? Se agregan cuatro gotas de este preparado floral a la regadera o tacho con el que iremos a colocar el agua a la misma.

Ahora bien. Esto no es todo, ya que esta combinación de flores a modo de rescate ante emergencias o accidentes también se puede utilizar en los animales. Ya hemos explicado que podemos utilizar las flores de Bach para los diversos animales y para poder manejar sus emociones y acciones. Por ello, este preparado de rescate también se puede usar en ellos en caso de traumatismos, accidentes, enfermedades, lesiones, en caso de que tengan miedo luego de una situación traumática o en el post parto o post cirugía.

Para administrar el Rescue Remedy en los animales se deben colocar cuatro gotas en el agua que va a beber el animal, asegurándonos que lo tome, sino se puede usar el gotero y colocarle dos gotas debajo de la lengua.

En el caso de que el animal esté herido, se pueden colocar seis gotas en una compresa, como por ejemplo, una gasa con agua, y comprimir o dejar atado por un tiempo hasta que la piel absorba. ¿Interesante no?

Bueno, luego de todo lo aprendido, ya es momento de que puedan empezar a incursionar más en el tema de las flores de Bach, pudiendo realizar todas las combinaciones posibles que puedan darse según todo lo que les vaya diciendo el consultante.

Recuerden que todas las flores pueden combinarse de una u otra manera, y que jamás harán daño.

Asimismo, siempre se deben otorgar la dosis de inicio y realizar un seguimiento continuo para ir evaluando que el consultante pueda ir disminuyendo los síntomas por los que consultó, y también para controlar el tiempo de dosis y la frecuencia.

Por último diremos que la entrevista tiene que llevarse a cabo con la mayor empatía posible y tratar de que el paciente pueda abrirse a nosotros, contarnos sus problemas, dificultades, angustias y preocupaciones, y que nos pueda consultar todo lo que necesita.