

**CUERPO**  
de MUJER

MEDICINA NATURAL 7

COLECCIONABLE

**TERAPIA FLORAL**

Remedios para las emociones

Cada uno de los 39 extractos florales del doctor Bach, que se toman por vía oral, sirven para curar o aliviar los distintos estados mentales o sentimientos negativos que nos afectan, desde el miedo y la impaciencia hasta la debilidad o el desaliento.

**P**ara el médico inglés Edward Bach (1886-1936) las emociones son la causa de las enfermedades y los extractos de las flores el medio para evitar o combatir desde la indiferencia y la angustia hasta la ansiedad que terminan por enfermarnos. Aunque, al igual que su creador, los seguidores de este asombroso sistema terapéutico tienen dificultades para explicar de modo racional el efecto de los remedios florales, todos coinciden en que unas gotitas de esencia pueden depurar un océano de bienestar. **'Para Bach, primero enferma nuestra esfera emocional, y después el cuerpo. Los remedios florales ayudan a despertar en nosotros la virtud dormida que nos reequilibrará psíquica y emocionalmente, por lo que podremos corregir nuestro estado anímico alterado'**.

explica el médico naturista Miquel Pros Casas, en su Manual de Medicina Natural (Temas de Hoy, 1999). La terapia floral surgió en Gran Bretaña y desde ahí se dio a conocer en Europa, aunque en los últimos años se ha extendido mucho en EEUU donde se ha desarrollado un conjunto de flores autóctonas para tratamiento floral: las 'flores de California'.

**EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA FLORAL**

Es una terapia anímica, que actúa sobre el estado interno de la persona mediante unos preparados a base de 38 esencias florales que se corresponden con 38 estados anímicos humanos. Según Bach, primero enferma nuestra esfera emocional, y después el cuerpo: 'para curar el físico, hay que curar la mente'.



Las Flores de Bach son útiles para personas de todas las edades y estados, aunque quienes son más sensibles suelen reaccionar más rápido al tratamiento. Los niños son más receptivos a la terapia porque están menos condicionados cultural y socialmente.

**SOLUCIÓN PARA LOS TRASTORNOS**

La terapia floral se emplea para tratar una gran variedad de desórdenes y dolencias físicas, psicosomáticas y psicológicas, desde los problemas de la menopausia, la migraña, las úlceras y eczemas, hasta los estados de miedo, ansiedad, estrés, o insomnio, pasando por el dolor de espalda, asma o hipertensión. Además, puede complementar todo tipo de tratamientos a nivel físico o psíquico. Por ejemplo, el preparado 'Rescue' (rescate) se emplea para las emergencias médicas (como la rotura de una pierna) o de la vida diaria (como un incendio en la casa), para mitigar los efectos nocivos de cualquier situación de este tipo.

**EN LA CONSULTA**

- **El diagnóstico:** se efectúa en base a una entrevista con el terapeuta floral o especialista en medicina holística sobre el estado de ánimo del paciente (en la que se le pregunta respecto de algunos datos significativos sobre su vida familiar, laboral, hábitos de vida y enfermedades frecuentes) y a la observación de su comportamiento verbal y corporal, con el apoyo de algunos tests psicológicos de la personalidad, para conocer sus emociones más conflictivas.
- **El tratamiento floral:** se indica en función de los resultados de la entrevista diagnóstica y consiste básicamente en tomar 4 gotas, 4 veces al día, dejándolas disolver

- en la boca cada vez (en los 3 primeros días o etapa de impregnación, se pueden tomar dosis mayores). También hay quien pulveriza las esencias florales en el aire de una habitación para crear un ambiente armonioso o se las aplica en forma de cremas para mejorar su piel.
- **Las sesiones:** la cantidad de sesiones (cada una de las cuales cuesta entre 4.000 y 8.000 pesetas, según se incluyan los remedios florales prescritos o se paguen aparte) varía según la persona y el problema, pero un tratamiento suele durar seis meses, con una vista al terapeuta cada quince días.






## MEDICINA NATURAL 7

## CUERPO de MUJER

COLECCIONABLE

### EL MÉDICO DE LAS FLORES

Humanista y amante de la Naturaleza, Bach se especializó en bacteriología y homeopatía, campos en los que efectuó reconocidas investigaciones sobre los gérmenes intestinales. Finalmente, acabó yéndose a vivir al campo galés, donde investigó las flores, a las que consideraba la quintaesencia de la planta.

Para Bach, las enfermedades se originan en los estados mentales negativos como el egoísmo o la ira, y la energía que trasmiten las flores permite corregir esos estados emocionales. Para captar las energías sutiles y las propiedades terapéuticas florales, Bach colocaba las flores y capullos en vasos de vidrio, les añadía agua de manantial y las dejaba al sol; después

guardaba las esencias en recipientes de cristal opaco, que, de nuevo diluidas, debían tomar las personas sanas (efecto preventivo) y enfermas (para sanar su plano emocional).

Después de años de investigaciones, seleccionó 38 flores de plantas distintas con propiedades psicotrópicas sobre las emociones, una para cada uno de nuestros 38 estados anímicos.

### LA TERAPIA DEL JARDÍN

Para Bach, ciertas plantas tienen el poder de impregnar nuestro organismo con vibraciones sutiles de una frecuencia elevada, que no captan nuestros sentidos, pero nos aportan los elementos positivos que necesitamos, depuran el cuerpo, y disuelven las enfermedades.

### ● Qué remedios emplea.

El vademécum de Bach se compone de 38 elixires de flores y una fórmula adicional denominada "Rescue Remedy", compuesta por cinco de los remedios florales. La mayoría de las flores empleadas son silvestres (excepto la vid y el olivo), algunas cultivadas, como la ceratostigma, o híbridos (avena silvestre, cerasifera). Muchas se encuentran fácilmente, pero otras son muy raras y hay algunas protegidas. Uno de los elixires no es estrictamente floral (se elabora a partir de un brote) y otro, el "agua de roca" no es de origen vegetal (se prepara partiendo sólo de agua pura).

● **Cómo actúa.** Estos remedios actúan sobre diferentes planos del individuo, como el energético, reestructurando el psiquismo, los pensamientos negativos y los estados emocionales conflictivos, que acaban en enfermedades orgánicas.

● **Con qué técnicas se combina.** Se puede emplear como complemento de otras técnicas que influyen en el ánimo, como la psicoterapia, el entrenamiento autógono de Shultz, el control mental o la meditación. Es una terapéutica libre de contraindicaciones, que puede aplicarse como apoyo a tratamientos homeopáticos o convencionales.

### PARA SABER MÁS...

● Instituto Edward Bach. Tel: 93 455 2403

● Flores para la salud. José Antonio de Marco (Tomas de Hoy).

● Gran libro de las flores de Bach. E. Guastalla (De Vecchi).

● Las cartas de las flores de Bach. I. Kraaz (Martínez Roca).

● Flores de Bach: preguntas y respuestas. M. Scheffer (Urano).

Más información en páginas de Direcciones.

● **Qué problemas ayuda a prevenir.** Las flores de Bach se prescriben para prevenir o para resolver con rapidez alguna situación crítica, como un estado depresivo por una mala noticia, un cansancio mental tras un difícil examen...

● **De qué modo se prepara.** En un frasco con cuentagotas de 30 a 50 mililitros de capacidad se echa agua de manantial y unas gotas de coñac o vinagre de manzana (como conservantes) y se añaden 5 o 6 gotas del remedio floral elegido.

● **Dónde se compran los extractos.** En herbolarios y tiendas de medicina natural. Algunos terapeutas proporcionan a sus pacientes los extractos.

### RESCATE EN CASOS DE EMERGENCIA

Si tu nerviosismo se ha disparado hasta las nubes, atravesas una situación compleja o has recibido una mala noticia, puedes probar el "Rescue Remedy", que ayuda a minimizar los estados de emergencia, brindando más capacidad de reacción para volver a la normalidad. Mediante esta mezcla, el médico Aubrey Westlake logró mejorar los estados emocionales de muchas víctimas del accidente nuclear de Chernobyl, como la angustia por el futuro, el miedo a morir y la desesperanza ante una posible solución o el porvenir.

### El botiquín botánico

Las flores de Bach, clasificadas en 7 grupos según el tipo de conflicto que combaten (temor, incertidumbre, desinterés, hipersensibilidad a las influencias, soledad, abatimiento, desesperación), cubren los distintos problemas anímicos:

● **Flor de la vid:** para personas dominantes e inflexibles.

● **Rosa silvestre:** para combatir la resignación y la apatía.

● **Sauce:** contra el rencor, el resentimiento y la amargura.

Rosa silvestre

● **Madreselva:** para los individuos demasiado nostálgicos del pasado.

● **Ceratostigma:** cuando hay falta de confianza en uno mismo.

● **Scleranthus:** para quienes son incapaces de decidir.

● **Castaño rojo:** si hay una preocupación excesiva por los que te rodean.

● **Genciana:** para contrarrestar el desánimo y el pesimismo.

● **Olivo:** un antídoto para el agotamiento debido al sufrimiento.

● **Acebo:** contra la envidia, los celos, el rencor y la sospecha.

● **Manzano silvestre:** para quienes no se aceptan así mismos como son.

Genciana





