

Tema 2. Preparación y posología de las flores de Bach.

Grupo I: remedios para el miedo

José María Esteban Fernández

Doctor en Farmacia, Farmacéutico del Cuerpo de Sanidad Nacional

La preparación de los remedios florales

En el tema 1 tuvimos una visión muy genérica de los aspectos relacionados con las flores de Bach, esencias de Bach, remedios florales, etc. (usaremos estas denominaciones indistintamente a lo largo de los temas).

Como pudimos comprobar es una terapéutica completamente empírica basada en las investigaciones del Dr. Edward Bach, quien primero como médico generalista y luego como practicante de la medicina homeopática tuvo una clara visión de la importancia de la preparación de los medicamentos y la necesidad de una terapia para problemas que hoy llamaríamos psicológicos, lo que influyó en su investigación y metodología de obtención de sus remedios.

En muchas ocasiones se puede leer en artículos y libros poco escrupulosos que las flores de Bach son una rama más de la terapéutica homeopática (lo mismo que así erróneamente califican a la interesante terapéutica de las microdosis).

Sin embargo nada tiene que ver, ni en su concepción básica ni en la metodología de su preparación, aunque bien es cierto que en ambos métodos terapéuticos se daba gran importancia al proceso galénico de elaboración, en la actualidad muy industrializados en ambos casos.

La homeopatía se basa en la aplicación de la máxima de *similia, similibus curantur*. Es decir que para curar (tratar) se utilizan a altas diluciones, y previa dinamización, aquellas sustancias que en una persona sana producen signos equivalentes a los síntomas de la enfermedad a tratar. Esto obliga a conocer al paciente, toda su sintomatología y buscar el uso de diluciones de una sustancia que en una persona sana aplicada sin diluir produce síntomas equivalentes.

Las flores de Bach nada tienen que ver con lo anterior. Es cierto que se utilizan algo diluidas, pero nunca a tan altísimas diluciones como llega a usarse en homeopatía (como mucho 1/240). Y tampoco existe una correlación entre los efectos farmacológicos de las especies utilizadas y el tratamiento para el que se aplican (como ya comentamos en el tema 1).

A modo de resumen indicar que en la homeopatía se parte de una **tintura madre** obtenida por el proceso de la molturación (en este caso del vegetal, si éste es el origen del remedio), maceración de lo triturado con agua y alcohol durante 21 días (o en ocasiones más, dependiendo del producto), la expresión y filtrado del líquido obtenido. A partir de esta

Figura 1. Ejemplo de solarización de heliantemo (*rock rose*). Tomada de la web <http://piltruns.blogspot.com/> previa autorización.



tintura madre se van obteniendo las distintas **diluciones** (según el tipo de dilución homeopática utilizado: decimal, centesimal, korsakohviano, etc.), de dicha tintura madre en disolvente (solución alcohólica). En cada fase del proceso de dilución se realiza la denominada **dinamización** consistente en la agitación brusca o incluso por impacto en superficie *ex profeso* un número determinado de veces (habitualmente entre 100 y 200) del envase en que se realiza la dilución (proceso también llamado **sucusión**). Finalmente la dilución dinamizada o se utiliza directamente o se **impregna** en un soporte inerte (habitualmente glóbulos de lactosa).

En el caso de las flores de Bach no existe la preparación de una tintura madre en el sentido farmacognóstico (como en el caso de la homeopatía), aunque se suele denominar tintura madre también, por analogía.

En este caso la **tintura madre** se obtiene a partir de la planta viva y existen dos métodos (según el tipo de planta):

Extracto por solarización:

1. Se elige una planta sana en su propio hábitat en fase de floración y de ella recolectamos las flores de mejor aspecto y en el punto adecuado de desarrollo.
2. Se coloca un recipiente de cristal transparente (normalmente un cuenco o bol, aunque el Dr. Bach refería “una bandeja de cristal fino”) cerca de la planta con la que vamos a trabajar. Este recipiente se llenará de agua de manantial o río (lo más pura posible) y en él se introducen las flores necesarias para cubrir la superficie de agua del recipiente (ver figura 1).
3. Se mantienen las flores sobre la superficie del agua durante un tiempo mínimo de dos horas (entre 2 y 7 horas) sometidas a la acción directa de los rayos solares que bañarán el recipiente, junto a las flores, durante todo el tiempo que dure el proceso, hasta que las flores comiencen a marchitarse en el agua.
4. Se filtra el agua y se recoge esta agua filtrada.
5. Se mezcla con coñac de buena calidad, la cantidad de agua que hayamos obtenido tras filtrar el contenido del bol de cristal (mitad de coñac y la otra mitad del filtrado), para así obtener una solución al 50% (el coñac se utiliza como conservante). Se agita suavemente y por último se guarda esta mezcla en un recipiente de color ámbar (frasco topacio) para evitar la luz directa

Extracto por decocción (o cocción):

Pondremos las flores y los tallos de menos de 10 cm en un recipiente. Normalmente este es el método utilizado para preparar esencias de flores y yemas de algunas

Tabla 1 | Métodos de preparación de esencias florales

Método solarización:

VIOLET (violeta de agua), MIMULUS (mímulo), AGRIMONY (agrimonia), ROCK ROSE (heliantemo), CENTAURY (centauri o centauro), SCHLERANTHUS (esclerantus), WILD OAT (avena silvestre), IMPATIENS (impaciencia), CHICORY (achicoria), VERVAIN (verbena), CLEMATIS (clemátide), HEATHER (brezo), CERATO (ceratostigma), GENTIAN (genciana), OLIVE (olivo), VINE (vid).

Método decocción:

CHERRY PLUM (cerasifera), ELM (olmo), ASPEN (álamo), BEECH (haya), CHESTNUT BUD (Brote/yema de castaño), HORN BEAN (hojarazo), LARCH (alerce), WALNUT (nogal), STAR OF BETHLEHEM (estrella de Belén/leche de gallina), HOLLY (acebo), CRABB APPLE (manzano silvestre), WILLOW (sauce), PINE (pino), MUSTARD (mostaza), RED CHESTNUT (castaño rojo), HONEY SUCKLE (madreselva), SWEET CHESTNUT (castaño dulce), WILD ROSE (rosa canina, rosa silvestre).

Flor → solarización/decocción → filtración → 50% filtrado + 50% coñac → **Tintura madre**
 1 gota tintura madre + 10 mL coñac → **Stock bottle (Botella reserva)**
 2 gotas/flor botella reserva + 29 mL agua manantial + 1 mL coñac → **Frasco tratamiento**

plantas leñosas o carnosas como el álamo temblón (*aspen*), sauce (*willow*) u olmo (*elm*). Lo ideal es llenar las 3/4 partes del recipiente con las flores y los tallos y el 1/4 restante de agua de manantial. El tiempo de cocción es de 30 minutos y en caso de tener que remover el contenido se debe utilizar una ramita de la misma planta. Tras la decocción se filtra el agua y se mezcla al 50% con coñac de buena calidad agitando suavemente y conservando en frasco topacio (siendo ésta la tintura madre).

En la tabla 1 pueden verse qué flores de Bach se preparan de una u otra manera. A lo largo de los distintos temas veremos los aspectos botánicos y descriptivos de cada una de ellas. Utilizaré a la vez las denominaciones españolas de los remedios/productos y las inglesas ya que es correcto el uso de ambas y los farmacéuticos hemos de acostumbrarnos al empleo de las dos.

Existe una esencia del Dr. Bach que no proviene de una flor; es la llamada agua de roca o agua de manantial (*rock water*). Para conseguir la tintura madre se mezclará a partes iguales el agua de algún manantial que tenga propiedades curativas (o de gran pureza) con igual cantidad de coñac. La tintura ori-

ginal se consigue con el agua proveniente de un antiguo manantial de Gales cercano a la casa del Dr. Bach.

Según los estudios de Bach, las tinturas madre presentan una duración muy elevada y pueden conservarse más de 10 años sin problemas.

Como podemos apreciar la preparación de las flores de Bach es realmente simple y cualquiera puede realizarla. Es casi hasta un ejercicio de relajación si se emplea el método de solarización, siendo muy importante la identificación correcta de la especie.

Existen ligeras variaciones según cada preparador de tinturas madre y en España tenemos grandes expertos en ese campo, como José Salmerón, uno de los grandes terapeutas florales españoles.

De la tintura madre se obtiene la llamada botella de *stock* (*stock bottle* o *frasco de reserva*) que consiste en añadir de 2 a 7 gotas de tintura madre por cada 10 ml de coñac (cada preparador tiene su fórmula, aunque la habitual es usar 2 gotas). Se embotella en frascos de vidrio topacio con gotero también de vidrio y que se hayan esterilizado hirviendo durante 30 minutos tanto el frasco como la pipeta de vidrio del gotero. Esta es la forma

de presentación que habitualmente se comercializa en frascos de 15 o 30 mL, por lo que no se debe confundir con la tintura madre (que no se suele comercializar) ni con el frasco de tratamiento o uso, que es el que se utiliza posológicamente.

Algunos autores recomiendan que el frasco de reserva (*stock bottle*) una vez preparado sufra un proceso de succión de unas 100 veces (por ejemplo impactando sobre una superficie elástica). Una manera artesanal es golpear la base del frasco en la palma de la mano (o menos cansado: golpear la base del frasco contra un libro grueso o guía telefónica).

En la actualidad el frasco de reserva (*stock*) se prepara industrialmente y existen varias marcas comerciales, así como preparadores artesanales. Sin embargo las tinturas madre no se comercializan y son siempre preparadas acorde a lo especificado por el Dr. Bach.

Así preparados, los frascos de reserva pueden usarse en todo tipo de personas, pero si algún paciente presenta intolerancia al alcohol, o en el caso de niños, en vez de coñac puede utilizarse como conservante el glicerol puro adicionado en las mismas proporciones que se ha indicado para el coñac.

No es necesario que ni las tinturas madre ni las botellas de reserva ni las de tratamiento se conserven en nevera, aunque es recomendable que no superen los 28°C y por supuesto hay que evitar calentarlas o exponerlas a altas temperaturas o al sol directo (por eso se envasan en frascos topacio) porque pierden sus propiedades.

Tampoco es recomendable guardarlas cerca de elementos que generen potentes campos electromagnéticos.

Normalmente las flores de Bach han de utilizarse por aplicación debajo de la lengua y por tanto se usan en forma líquida, aunque existen preparados en forma de pomada, in-

terponiendo las esencias florales en un vehículo oleoso de origen no sintético, pero que no sea grasa de origen animal (no valdría el uso de lanolina, por ejemplo). A veces también existen pomadas o cremas en vehículos óleo/acuosos o acuo/oleosos. Pero en su preparación galénica hemos de tener en cuenta que hay que evitar el calor, lo que limita el tipo de bases a utilizar, siendo el mejor método la clásica interposición farmacéutica mediante adición de la esencia líquida y agitación suave en mortero hasta su total integración.

Recientemente se han puesto en el mercado caramelos y chicles de flores de Bach. Es evidente que para preparar estas formas de uso hay que someter las esencias al calor (y si encima son fórmulas recubiertas como en los chicles tipo gragea, aun más), por lo que su eficacia en este formato ha de ponerse en duda, por lo menos hasta que haya estudios científicos que avalen dicha eficacia.

Tratamiento con las flores de Bach

A lo largo de los distintos temas vamos a ir estudiando independientemente el uso de las diversas flores y en los últimos temas revisaremos a fondo la sistemática de mezclas, modo de práctica terapéutica, etc.

Por suerte la simplicidad de este método hace que la forma de aplicación y su posología sea muy fácil de entender, explicar y aplicar.

Es muy importante no olvidar que lo que se adquiere comercialmente o, si preparamos nosotros las flores, del que se parte, **es el frasco de reserva** (*stock bottle*). A partir de este frasco de reserva se preparan los **frascos de tratamiento** que son los que se deben utilizar por el paciente, siendo recomendable que lo prepare extemporáneamente el propio farmacéutico.

Tabla 2 | Formas de aplicación de las esencias del frasco de uso/tratamiento

- Agitar el frasco de tratamiento o mejor golpearlo verticalmente contra la palma de la mano varias veces (sucusión). Aplicar 4 gotas, 4 veces al día bajo la lengua: al levantarse, antes del almuerzo, antes de la cena y la última antes de irse a dormir. También se pueden poner las 4 gotas en una cucharadita de agua o incluso mezclar con cualquier bebida y beberla. No hay riesgo de sobredosis.
- Gotear debajo de la lengua y retener en la boca un poco antes de tragar.
- No dejar que el gotero toque la lengua.
- Nunca aumentar el número de gotas; si fuese necesario aumentar el número de dosis, es decir: la frecuencia (las veces que se toma a lo largo del día).
- No mezclar con bebidas alcohólicas.
- No cepillarse los dientes inmediatamente después de tomar las flores.
- No dejar el frasco de tratamiento en la claridad, en el calor, cerca de perfumes o medicamentos.
- Cuando por el estado del paciente no puede aplicarse oralmente la flor, se pueden mojar los labios o colocar las gotas en la muñeca (zona del pulso) o detrás de la oreja.

Para ello se utilizan frascos topacio de 30 mL con cuentagotas de vidrio, esterilizados mediante ebullición en agua 30 minutos como ya se indicó (sólo frasco y pipeta). Se añaden dos gotas del frasco de reserva (*stock bottle*) de la flor necesaria (excepto en el caso del remedio de rescate *–rescue remedy–*, que estudiaremos más adelante, del que hay que poner 4 gotas), previamente agitado o incluso sometido a dos o tres sucusiones. En el caso de mezclas de varias flores verter dos gotas de cada frasco de reserva de cada flor a utilizar (excepto en la citado remedio rescate).

Se llena hasta casi el borde con agua mineral sin gas (mejor si es agua de manantial), nunca del grifo. Puede añadirse un poquito (1 mL) de coñac de buena calidad como conservador.

Se agita el frasco (algunos autores recomiendan realizar unas 50 sucusiones también) y ya estaría listo para su empleo, procediendo a su etiquetado. Este frasco de tratamiento puede conservarse en nevera hasta unas 4 semanas; un poquito más si lleva coñac. Fuera de la nevera no se puede conservar más de dos semanas.

La forma más adecuada de tomar el tra-

tamiento a partir del frasco de tratamiento es como se indica en la tabla 2.

Aparte del tratamiento más a largo plazo, existe el tratamiento para situaciones puntuales. Este tratamiento se realiza en las fases agudas (p.ej. mímulo-*mimulus–* ante el miedo a un examen) y se podrían tomar 4 gotas del frasco de tratamiento, con mayor frecuencia (p.ej. cada quince minutos) hasta que se pase la sensación. Otra forma de aplicación sería poner esas 4 gotas en una botellita de agua de manantial e ir tomando sorbos cada cierto tiempo.

Los grupos de remedios (tabla 3)

Por una cuestión de simplicidad descriptiva, el Dr. Bach agrupó los remedios en 7 gru-

Tabla 3 | Los grupos de remedios florales

- GRUPO I. Flores para el miedo
- GRUPO II. Flores para la incertidumbre
- GRUPO III. Flores para los que no muestran interés por el presente
- GRUPO IV. Flores para la soledad
- GRUPO V. Flores para la hipersensibilidad
- GRUPO VI. Flores para los que están desesperados y abatidos
- GRUPO VII. Flores para los que sufren por los otros

pos que para él representaban la base de las alteraciones que hoy denominaríamos psicopatológicas subyacentes. Estos grupos no tienen más que una concepción estructural de la terapéutica floral, pero seguiremos este esquema, pues nos permite utilizarlo como regla nemotécnica a la hora de localizar rápidamente los remedios.

En cada grupo estudiaremos remedio a remedio, su botánica, aplicaciones básicas y ejemplos de empleo.

No debemos olvidar que esta terapéutica es inocua y que, aunque nos equivoquemos de remedio, lo máximo que puede ocurrir es que no haga efecto.

En los dos temas finales estudiaremos más a fondo la sistemática de aplicación y la terapéutica, tras la descripción general de los remedios. Por eso pido paciencia al lector si siente que algo "le falta" todavía.

Sin embargo no deben *olvidar un concepto básico en la terapia floral y es que se produce el efecto denominado en "capa de cebolla"*. Es decir, que cuando realizamos un tratamiento para una situación crónica de alteración o para tratar una personalidad en desequilibrio, si la flor utilizada es la correcta puede aparecer otra patología o alteración subyacente y que estaba oculta o enmascarada por los síntomas más patentes y que han

sido eliminados por el tratamiento. Este hecho a veces obliga a tratar con otra flor distinta o incluso con varias secuencias de tratamiento hasta equilibrar la situación de una manera más o menos completa.

En casos agudos y que no son debidos a trastornos profundos de personalidad, la eficacia es rápida y se manifiesta con prontitud.

Una pregunta que puede surgir sería *¿y por qué no mezclar todas las flores y así en un solo frasco resolvemos todo?* El Dr. Bach se hizo la misma pregunta y al ser su método empírico experimentó una y otra vez con todo tipo de variaciones. Desgraciadamente *el resultado fue negativo*. Cuando se mezclan más de 6 flores (7 como mucho) la eficacia desaparece, probablemente por la interacción de tantos estímulos que los remedios crean.

Es mejor ir aplicando "el sistema de capa de cebolla" e ir resolviendo los aspectos que el paciente percibe como más acuciantes con pocas flores cada vez y, si aparecen otros problemas que pudieran estar ocultos, tratarlos cuando se ha resuelto el primer desequilibrio.

Grupo 1. Flores para el miedo

En este grupo se incluyen aquellos remedios destinados a tratar la sensación de miedo, tanto aquellos miedos racionales como irracionales, incluyendo incluso en este apartado los miedos referidos a la propia actuación descontrolada.

Mímulo, mimosa (*mimulus*). *Mimulus guttatus* D.C. Fam. Phrymaceae (anteriormente incluida en la Fam. *Scrophulariaceae*) (Figura 2). *Palabras clave: miedo de origen conocido.*

Esta planta, muy bien aclimatada en Europa, aunque no natural de la flora española, alcanza unos 30 cm de altura, presenta grandes

Figura 2. Mímulo.



flores amarillas sencillas y crece junto a los cursos de los ríos, arroyos y en lugares húmedos.

Es el remedio para los miedos con una causa determinada y objetiva que puede identificar la persona que los padece.

Se utiliza en las personas que tienen miedo a cosas específicas como la enfermedad, el dolor, los accidentes, la pobreza, la oscuridad, la soledad, las desgracias, los animales, los robos, a hablar en público, etc.

La característica principal es que el miedo se produce ante hechos que pueden ser claramente definidos, habiendo una relación directa causa-efecto evidente. Por ejemplo la presencia de una cucaracha provoca una gama de reacciones en cadena representativas, actitud de defensa, etc. La persona es consciente de que su miedo ha sido provocado por el insecto

Es ideal para aquellas personas que presentan fobias, los cuales precisan un tratamiento más prolongado para dicha fobia. También para las personas que son tímidas (ideal para tratar a niños tímidos) y conviven con sus temores en silencio y secretamente, sin hablar de ellos libremente con los demás, por miedo al ridículo o similares.

Mímulo (*mimulus*) se puede utilizar tanto en individuos de personalidad fóbica como para tratar un miedo específico en un momento determinado. Por ejemplo personas que tienen miedo a un examen o a realizar alguna actividad por primera vez, etc.

Por tanto, al tratar con esta flor proporcionamos el valor a la persona para enfrentarse al miedo cotidiano que tiene claramente definido.

Castaño rojo (*red chesnut*): *Aesculus x carnea*. Fam. *Hippocastanaceae*. (Figura 3).

Palabras clave: *extremada preocupación y angustia por los seres queridos.*

Más delicado y menos corpulento que el

Figura 3. Castaño rojo.



castaño de Indias, este árbol suele encontrarse en los paseos como ornamental. Florece a fines de mayo o principios de junio con flores en hermosas panículas. *Aesculus x carnea* es un híbrido cultivado de *Aesculus hippocastanum* y *Aesculus pavia*. Se diferencia del castaño de Indias porque sus flores son rojas en lugar de blancas.

A diferencia de *mimulus*, castaño rojo (*red chesnut*) es la flor para tratar miedos pero por preocupación por los seres queridos, es decir, miedo a que le suceda algo a nuestros allegados. Sería por tanto el tratamiento para un "miedo proyectado" pero que tiene una causa fundada y un individuo o individuos determinados (nuestros seres queridos), aunque no nos afecte a nosotros directamente, sino a quienes amamos o apreciamos.

Un ejemplo de personas a tratar con esta flor serían aquellas que continuamente agobian a sus seres queridos porque tienen miedo a que pase algo. Sería típico el caso de los padres sobre-protectores ("mamá gallina o papá gallo") que además sufren cuando no pueden controlar a sus hijos ante el miedo de que algo ocurra.

Resulta muy útil para aquellos padres divorciados, viudos o solteros que se sienten afectivamente solos y se apegan mucho a sus hijos. Asimismo es recomendable para cortar con dependencias afectivas por excesivo

Figura 4. Álamo.

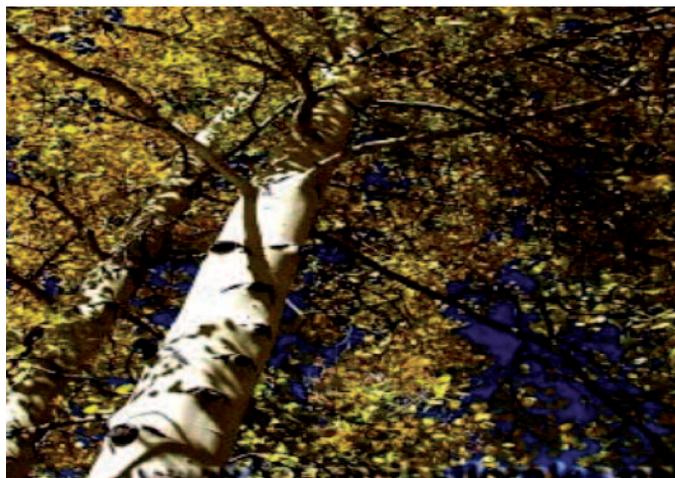


Figura 5. Heliantemos.



apego o para el destete, tanto en las madres como en el niño.

Al ser tratados con esta flor se restituye la capacidad para emitir pensamientos de seguridad, salud o coraje para aquellos que lo necesitan en situaciones difíciles.

Álamo (*aspen*). *Populus tremula* L. Fam. *Salicaceae*. (Figura 4).

Palabras clave: miedos irracionales.

Es un árbol de porte mediano, caducifolio, que alcanza 10–25 m de altura, con un

tronco de hasta 1 m de diámetro. La corteza es pálida gris-verdoso y lisa en ejemplares jóvenes con lenticelas grisáceas oscuras en forma de diamante para evolucionar a gris muy oscuro y con fisuras en los más viejos. Las hojas producidas en ramas de árboles maduros son casi redondas. Inflorescencias en amentos colgantes.

Esta flor está indicada en todos aquellos miedos que no tienen una causa real, que son de origen vago, poco definido o irracional (los dos remedios anteriores eran para miedos definidos). También para miedos que aparecen tan solo por un presentimiento, una inquietante ansiedad de que algo desagradable o espantoso vaya a suceder. También se incluyen los miedos de origen místico o esotérico pero de manera genérica.

La persona puede estar aterrorizada por algo terrible que va a suceder y que no sabe qué será. Estos temores vagos e inexplicables pueden obsesionar de noche y de día.

Las personas que los padecen a menudo temen contar su preocupación a los demás.

Al tratar con álamo (*aspen*) se devuelve la tranquilidad interior y desaparecen los miedos inexplicables y los síntomas somáticos por este padecimiento.

Heliantemos (*Rock rose*): *Helianthemum nummularis* L. Fam. *Cistaceae* (también aparece con la denominación botánicamente más extendida de *Helianthemum numulari* L.). (Figura 5).

Palabras clave: pánico, terror.

Arbusto rastrero, muy ramificado, que crece en terrenos calcáreos, coscojales y colinas cretáceo-calcáreas cubiertas de hierba. Las flores, de un amarillo brillante, se abren entre junio y septiembre, por lo general de una en una o de dos en dos.

Es la flor para los estados extremos, en situaciones de emergencia donde predomina el terror/pánico. Es el caso de accidentes, catástrofes naturales o artificiales, un robo, ataque violento, enfermedades repentinas y cuadros de emergencia en los que lo principal es el miedo extremo. Representaría la extensión de los estados que tratan las dos flores anteriores.

Se utiliza en el terror causado por las pesadillas o en situaciones tan traumáticas que acaban de generar un miedo extremo: el llamado terror paralizante.

Este estado puede llevar a parálisis momentánea de la musculatura o a un bloqueo sensitivo como ceguera, sordera o pérdida del habla, también momentáneo. Es la típica situación que "pone el pelo blanco", y no es que sirva para tratar las canas, sino el tipo de miedo extremo que se padece.

Es importante para aliviar en los casos de miedo y urgencia extrema: temor desmedido a la muerte, angustia y terrores con raíces en causas reales o profundamente asentadas en el subconsciente. En niños es de suma utilidad en caso de terrores nocturnos. Este remedio también puede ser útil en estados producidos por drogas, tanto por ingesta como para el síndrome de abstinencia y *delirium tremens* en alcohólicos.

El remedio brinda calma y coraje, permitiendo recuperar la serenidad y la capacidad de raciocinio ante una situación traumática.

Cerasífera (Cherry plum) *Prunus cerasifera* Ehrh. (Sinónimo de *P. divaricata*, *P. pissardi*), **Fam. Rosaceae.** (Figura 6).

Palabras clave: temor a perder el autocontrol.

Es un arbusto que puede alcanzar el porte de árbol y que se suele confundir con un cerezo o almendro; de hecho pertenece al mismo

Figura 6. Cerasífera.



género. Las tiernas ramas sin espinas de este árbol o arbusto que alcanza una altura de 3 a 4 metros se emplean para proteger del viento las plantaciones de árboles frutales. Las flores de alba blanca son algo más grandes que las del endrino y el espino y se abren entre febrero y abril, antes de que brote el follaje.

En este caso es una flor que sirve para tratar un miedo muy específico: el miedo a perder el control y dañarse a uno mismo o a los demás. Indicada para situaciones de histeria, niños que gritan y lloran descontroladamente, miedo ante posibles estados de rabia descontrolada, etc.

Sirve para tratar cuando se produce miedo a perder el autodomio y que ese estallido pueda darse en cualquier momento como salida brutal a la situación presente y afectar a los demás mediante agresión a los otros, agrediendo uno mismo o en el límite: pensando en el suicidio.

Un ejemplo de utilidad de esta flor es en la enuresis nocturna de los niños (que pierden el control de sus esfínteres).

Su efecto consiste en ayudar a conseguir la relajación interior y mantener la calma en si-

Tabla 4 | Ejemplos de verbalización de situaciones de miedo y qué flor se recomienda

Para tratar con mímulo (*mimulus*):

- "Tengo miedo a determinadas cosas, por ejemplo a recibir una inyección"
- "No puedo viajar en un ascensor cerrado"
- "Tengo una gran sensibilidad a los ruidos, al frío o a las personas groseras"
- "Me ruborizo con facilidad cuando trato con gente desconocida"
- "Si no tuviera un lugar propio adonde retirarme, creo que no podría sobrevivir"
- "Siempre le tengo miedo a algo"
- "Siempre necesito encontrar a alguien para que me acompañe a hacer mis diligencias"
- "Tengo miedo a la arañas peludas, a los perros, a las cucarachas"
- "Cuando tengo que hablar frente a un público se me seca la boca, tengo como mariposas en el estómago y se me doblan las rodillas"

Para tratar con castaño rojo (*Red chesnut*):

- "Mi hijo está de viaje, pero hasta que no lo vea en casa no estaré tranquilo"
- "Mi marido trabaja mucho y tengo miedo que le ocurra algo"
- "No me gusta que salga con esas amigas"
- "Voy a esperarle siempre a la salida del colegio, del cine o de la discoteca para que nada pase"
- "No me puedo dormir a la noche, sea la hora que sea, antes de que mis hijos vuelvan a casa"
- "Estoy tranquila cuando mi hijo me llama por teléfono para decirme que llegó bien"

Para tratar con álamo (*Aspen*):

- "Hay algo en este sitio que me pone muy nervioso"
- "Presiento que algo muy malo, horrible, puede ocurrir"
- "Me han embrujado y todo me sale mal"

Para tratar con heliantemo (*rock rose*):

- "No pasó nada en el choque que tuvimos, pero el miedo todavía me paraliza"
- "Me quedo muda por el terror que se apodera de mí"

Para tratar con cerasífera (*Cherry plum*):

- "Me está volviendo loco. O lo mato o me mato"
- "Mi única salida es quitarme de en medio (suicidio)"
- "No me queda otro remedio que matarlo"
- "Si esto sigue así voy a cometer una locura"

tuaciones muy tensas, disipando el miedo a perder el control

Uso diferencial de las flores del grupo I y posible uso terapéutico

No es muy difícil diferenciar estas esencias, que en ocasiones se pueden complementar, sobre todo en personas de tendencia fóbica o con diferentes estados de miedo. En la tabla 4 podemos apreciar ejemplos de verbalización que nos permiten apreciar el posible empleo diferencial.

Hemos de recordar que es distinto tratar una situación aguda de miedo puntual ante una causa objetiva (usaríamos *mimulus*) o en una situación de pánico (usaríamos heliantemo -*rock rose*-) haciendo consumir la flor con una mayor cadencia que las 4 gotas/4 veces al día, hasta la desaparición del problema, que si el tratamiento es para una personalidad fóbica o tímida, en cuyo caso aplicamos el tratamiento 4 gotas/4 veces al día y vamos evaluando la evolución de la persona (por el fenómeno citado de "capas de cebolla").

Como el propio Dr. Bach demostró, al tratar las alteraciones y la percepción interior con las flores, algunas patologías mejoraban o incluso se curaban. Algo que hoy en día no nos sorprende, pues conocemos cada vez más la relación psicosomática con la aparición/evolución de las enfermedades.

Una vez comprendida la diferenciación entre ellas, es fácil poder establecer algunos ejemplos de patologías en las que las flores de este grupo pueden ayudar. Tenemos unos ejemplos en la tabla 5.

Por supuesto pueden mezclarse cuando existen diversas situaciones de miedo subyacentes.

Un ejemplo sería el primer día de colegio para un niño. Se prepararía un frasco de tratamiento (2 gotas de cada botella de reserva previa succusión) con mímulo, álamo (*aspen*) y cerasífera (*cherry plum*). Mímulo para el miedo específico a ir al cole o que su madre le deje solo, álamo (*aspen*) para el miedo a lo desconocido y cerasífera (*cherry plum*) para evitar que el niño pierda el control y no haya forma de hacer que entre en el colegio. Se le aplicaría 4 gotas/4 veces al día unas dos semanas antes de ir al colegio y también se diluyen 4 gotas en una botella de agua o zumo y que el niño la vaya bebiendo según se le lleva al colegio por primera vez.

Otro ejemplo en el que se podría aplicar la misma mezcla (véase la versatilidad de las flores de Bach) sería en personas con miedo a volar porque las razones subyacentes (miedo a un acto concreto: volar, miedo irracional y

Tabla 5 | Algunos ejemplos de indicaciones de las flores del grupo I

- **Mímulo.** Personas hurañas, tímidas o fóbicas. Personas con miedo a la enfermedad que están padeciendo. En la impotencia sexual o eyaculación precoz, por el miedo a padecer de nuevo la situación. Situaciones de hiperhidrosis, taquicardia, hipertensión por estados de ansiedad causados por miedo a la situación en que se encuentran. Anorexia. Rehabilitación (miedo a los ejercicios y al dolor). Tartamudeo
- **Álamo (*Aspen*).** Estados alucinatorios. Estados de angustia sin causa reconocible. Delirios místicos. Dolores "fantasma", difusos.
- **Heliantemo (*rock rose*).** Pacientes asmáticos con miedo a sus crisis. Psoriasis. Tratamiento adicional de golpes de calor o insolación. Vómitos.
- **Cerasífera (*cherry plum*).** Drogadicción/alcoholismo. Enajenación mental. Ataque epiléptico (se pueden mojar los labios con la esencia). Enfermedades autoinmunes. Hipertiroidismo. Enuresis. Problemas de erección (junto con heliantemo -*rock rose*-) y eyaculación precoz. Erupciones en la piel. Espasmos nerviosos. Estados maniáticos. Verborragia. Bulimia. Parkinson.

miedo a perder el control) y el posible comportamiento descontrolado, es parecido al caso anterior.

Si algún lector ha pensado en que también se podría añadir heliantemo (*rock rose*) contra el miedo paralizante (terror) que no deja ni subir a la escalerilla... ¡correcto!. Ha entendido las bases metodológicas y aplicadas de la terapéutica floral.

Animo al amable lector a que experimente, diseñe sus posibles aplicaciones para los miedos y las aplique. No se equivocará.

Fichas del grupo I

Estas fichas se pueden copiar a modo de recordatorio rápido que podemos llevar a cualquier lugar.

Fichas del grupo I

INGLÉS	<i>MIMULUS</i>
ESPAÑOL	MIMULO
GRUPO	Para el miedo de origen conocido
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se aplica a personas con grandes miedos, que lo suelen sufrir en silencio y en secreto. Miedos a las cosas del mundo, a las enfermedades, a estar solos, a los accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a las desgracias, etc.
ESTADO REAL	Miedo muy determinado a algo
ESTADO IDEAL	Valor
FLORACIÓN	Junio a octubre
LOCALIZACIÓN	En zonas húmedas y de cultivo
PREPARACIÓN	Solar
INGLÉS	<i>RED CHESTNUT</i>
ESPAÑOL	CASTAÑO ROJO
GRUPO	Para el miedo que ocurra algo a nuestros seres queridos
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa en las personas que suelen preocuparse muchísimo por los demás, sufriendo mucho por las personas que ama y que están a su alrededor
ESTADO REAL	Excesiva preocupación por otros
ESTADO IDEAL	Confianza hacia los demás
FLORACIÓN	Abril y mayo
LOCALIZACIÓN	En parques naturales
PREPARACIÓN	Cocción
INGLÉS	<i>ASPEN</i>
ESPAÑOL	ALAMO TEMBLÓN
GRUPO	Para los miedos de origen desconocido
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se aplica para las personas que sufren de temores desconocidos, que suelen estar aterrorizadas por algo que pueda ocurrir, sin que tengan idea de lo que pueda ser, conjuntamente con un gran miedo a contar sus temores a los demás
ESTADO REAL	Origen desconocido
ESTADO IDEAL	Superación de temores
FLORACIÓN	Marzo a mayo
LOCALIZACIÓN	En bosques húmedos desde los 400 a los 1800 metros de altura
PREPARACIÓN	Cocción
INGLÉS	<i>ROCK ROSE</i>
ESPAÑOL	HELIANTEMO
GRUPO	Para el terror (miedo extremo)
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se aplica a las personas desesperadas; es una esencia de urgencia. Personas que han sufrido accidentes, enfermedades repentinas, que están muy asustadas y aterrorizadas
ESTADO REAL	Pánico, terror paralizante
ESTADO IDEAL	Tranquilidad
FLORACIÓN	Abril a septiembre
LOCALIZACIÓN	En las zonas boscosas desde el mar hasta la montaña
PREPARACIÓN	Solar

Fichas del grupo I

INGLÉS	<i>CHERRY PLUM</i>
ESPAÑOL	CERASIFERA
GRUPO	Para el miedo a perder el control
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se aplica en personas que tienen miedo de la posibilidad de autolesión y/o que están llenos de miedos a realizar cosas malas y perjudiciales, sintiendo que pueden realizar cosas horribles e indeseadas, por lo que tienen miedo a que se les agote la mente y les abandone la razón. Los que temen descontrolarse
ESTADO REAL	Descontrol
ESTADO IDEAL	Equilibrio interior
FLORACIÓN	Marzo y abril
LOCALIZACIÓN	Campos cultivados y jardines
PREPARACIÓN	Cocción

Bibliografía

- Bach E. La curación por las flores. Madrid: EDAF, 1980.
- Bach E. Los doce remedios. Madrid: Plus Vitae, 1991.
- Bach E. Los remedios florales E. Bach, escritos y conferencias. Madrid: Editorial Edaf, 1993.
- Belgrave D. Autosanación por las flores de Bach. Caracas: Alfadil, 1995.
- Demarchi R. Cúrate a ti mismo con las flores de Bach. Buenos Aires: Ed. Club de Estudio, 1992.
- Espeche B. Flores de Bach. Manual Práctico y Clínico. Buenos Aires. Ediciones Continente.1995.
- Pastorino MA. La Medicina Floral de Edward Bach. Buenos Aires. Ed Club de Estudio,1990.
- Salmerón J. Flores de Bach. España: Editorial Mandala, 1994.
- Stern C. Remedios florales de Bach. Tratado completo para su uso y prescripción. Buenos Aires: Ed. Lugar, 1994.
- Veilati S. Tratado completo de terapia floral. España: Editorial EDAF. 1999.