

## Tema 3. Preparación y posología de las flores de Bach. Grupo II: remedios para la incertidumbre

**José María Esteban Fernández**

Doctor en Farmacia, Farmacéutico del Cuerpo de Sanidad Nacional

### Introducción

Continuamos profundizando en esta terapia y espero que usted, amable lector, la haya ido experimentando poco a poco. Porque la gran ventaja de esta terapéutica es su inocuidad, eficacia y amplias posibilidades que nos otorga a los farmacéuticos.

En los temas anteriores hemos estudiado el origen de la terapia floral de Bach, su galénica, aplicaciones y comenzamos a estudiar los primeros remedios para poder comprobar ejemplos de su uso y eficacia.

En este tema vamos a continuar profundizando en los grupos de remedios, siempre recordando que la agrupación sirve para ubicar genéricamente las propiedades de los mismos, pero sin olvidar que tratamos de una terapia cuya fortaleza es utilizar de una manera personalizada los mismos.

### Grupo 2. Flores para la incertidumbre o la indecisión

Como indicamos en temas anteriores, el Dr. Bach atribuía la enfermedad a los desequilibrios psicológicos que debilitaban nuestro organismo, siendo la causa directa o indirecta de las patologías.

En este grupo se incluyen aquellos reme-

dios destinados a tratar la incapacidad de personas ante la toma de decisiones o que íntimamente sienten que tomen la decisión que tomen van a obtener resultados negativos. También para los que se sienten desorientados.

El uso de las flores de este grupo permitirá a los pacientes encauzar sus decisiones y asumir sus resultados favorablemente.

**Escleranto (*Scleranthus*). *Scleranthus annus* L. *Cariophyllaceae*** (Figura 1).

*Palabras clave: duda entre dos posibilidades.*

Es una planta semi-leñosa de porte rastrojero (raramente se presenta como un arbusto) que puede alcanzar alturas entre 5 y 70 centí-



**Figura 1.** Escleranto.

metros, de tallo muy enmarañado, que crece en los trigales, en suelos arenosos y llenos de guijarros. Florece de julio a septiembre y las flores de color verde claro o verde más oscuro se presentan en pequeños racimos terminales.

Es la flor para las personas que sufren y se alteran cuando han de decidirse entre dos cosas, inclinándose alternativamente por una y por otra, pero sin acabar de decidirse.

Por lo general, como son personas que no suelen pedir consejo y llevan sus dificultades a solas, tienen cambios de humor que pueden parecer inexplicables causados por esa continua dificultad para llevar a cabo su elección, o incluso cuando nada más elegir ya se están cuestionando si esta elección es correcta.

El uso del remedio ayuda a elegir el camino adecuado, lo que proporciona estabilidad interior para centrarse y seguir los dictados de la conciencia, pudiendo mejorar su resolución y avanzar en cualquier proceso vital.

Como ocurre en muchas de las flores de Bach, pueden ser utilizadas tanto en situaciones agudas como para tratar una personalidad de base indecisa.

Además, *Escleranthus (scleranthus)* puede ser utilizada ante la indecisión entre dos opciones de poca importancia (¿me voy en auto-

bús o en metro?) o en situaciones de elección de mayor importancia vital (por ejemplo, no me puedo decidir entre seguir soltero o casarme).

Importante recordar que esta flor es para la incertidumbre en la elección entre dos opciones claramente definidas. La persona no tiene problema en sus perspectivas vitales o forma de actuar, sino en la elección entre dos opciones que se presentan.

**Avena silvestre (*Wild oat*). *Bromopsis ramosa* Hudson (antiguamente *Bromus ramosus*) Poaceae** (Figura 2).

*Palabras clave: encrucijada vital.*

Esta gramínea perenne, de 0,60 a 1,20 m de altura, muy difundida en Europa, crece en los bosques húmedos, en tupidos matorrales y al borde de los caminos. No hay que confundirla con la denominada avena silvestre o con la avena loca (son otras especies diferentes como pueden ser *Avena sterilis* u *Hordeum murinum*).

Es el remedio indicado para quienes han llegado a una encrucijada en la vida porque ambicionan hacer algo importante en ella y no saben a qué dedicarse porque no tienen una vocación definida. Se utiliza en personas que empiezan muchas cosas y a menudo tienen varias ocupaciones que desempeñan con relativo éxito, pero carecen de la última certidumbre interior que los haría decidirse definitivamente y exclusivamente por una.

Aunque empiecen cosas con entusiasmo pronto pierden interés y se desaniman, llegando al fracaso por inconstancia/cansancio o aburrimiento. A menudo tienden a vagar sin rumbo en trabajos, situaciones y ocupaciones a veces hasta incompatibles, lo que sólo sirve para aumentar su desdicha y frustración. Esto les lleva a sentir que la vida pasa de largo y les



**Figura 2.** Avena silvestre.

deja atrás y que están desperdiciando el tiempo y las oportunidades. Son los eternos aprendices, siempre a la búsqueda y sin alcanzar nunca la meta. No ven claro el propósito de la vida. Como son ambiciosos, quieren hacer algo muy especial, pero no saben exactamente el qué. Este "estar suspendidos en el aire" los lleva al desánimo, insatisfacción, incertidumbre, además de a un cierto desarraigo y a dejarse influir con facilidad por otros.

Es el remedio para personas a las que muchas cosas les resultan fáciles, pero en lugar de dedicarse a hacer algo, su ambición les hace anhelar algo especial. Sólo tienen una idea vaga de lo que puede ser eso especial. Al mismo tiempo quisieran gozar la vida de una manera más bien no convencional. No desean nadar a favor de la corriente, sino dirigir por sí mismos la nave de su vida, sólo que todavía ignoran el nombre del puerto hacia el cual poner proa.

Para diferenciar del remedio anterior hemos de tener en cuenta que *Escleranthus* (*Scleranthus*) se aplica a personas que les cuesta tomar cualquier tipo de decisiones y aunque saben bien dónde quieren llegar, su problema es el elegir el camino para hacerlo, mientras que *Avena silvestre* (*wild oat*) se aplica en personas que son capaces de tomar decisiones poco importantes sin problema, son capaces de tomar decisión cuando se presentan opciones alternativas, pero su problema es que no tienen claro su objetivo.

El uso de esta flor permite "despejar" en el paciente lo que realmente puede querer en su vida o por lo menos definir mejor los objetivos vitales que han de guiar sus decisiones.

Ayuda a darse cuenta de que el objetivo de la vida no es realizar algo fuera de lo corriente, sino que tan solo se trata de encontrar el camino adecuado para cada cual que le haga feliz.

**Ceratostigma o Cerato (Cerato). *Ceratostigma willmottiana* Stapf. *Plumbaginaceae*** (Figura 3).

*Palabras clave: duda del propio criterio.*

Planta originaria del Himalaya, de unos 60 m de altura, no crece silvestre sino que se cultiva en los jardines ingleses y de otras partes de Europa. Las flores tubulares celestes de 1 cm de longitud se recolectan entre agosto y septiembre.

Esta flor se aplica a aquellas personas que siempre están consultando su elección a los demás y recabando continuamente la opinión de los otros.

Se usa en personas que no tienen aparentemente problemas en tomar la decisión, pero una vez que la toman comienzan a dudar y a recabar el consejo/opinión de otros, lo que les lleva a depender completamente de los demás.

Se aplica en personas de naturaleza paranchina y que llegan a irritar a los demás con sus interminables cuestiones, ya que recopilan información con gran avidez, información ésta que luego no procesan ni, mucho menos, utilizan en su favor.

También para aquellas personas que dudan enseguida de las decisiones que acaban



**Figura 3.** Ceratostigma o Cerato.

de tomar, buscando siempre confirmación de alguna "autoridad". Esto lleva a menudo a que les aconsejen mal, en contra de su propia convicción y en detrimento propio, o se conviertan en seguidores de personajes que aparentan sólidas convicciones o conocimientos.

Es una flor ideal para aquellos que con carencia de autoestima los hace admirar y confiar demasiado en cualquiera que sostenga puntos de vista más fuertes, ya que tienen una gran admiración por los que sí pueden decidirse y tratan de imitarlos hasta donde sea posible, algo muy habitual en personas inmaduras o en adolescentes.

Al usar Cerato la persona se siente más segura de sus decisiones y sin necesidad de las opiniones de los demás y mucho menos de "gurús" o "líderes de opinión".

El tratamiento con Cerato ayuda a disipar las dudas, promover la confianza en uno mismo y permitir que surja la natural sabiduría que todos llevamos dentro. Provee de confianza para seguir y nos aparta del error de buscar constantemente la guía y el consejo de los demás. Elimina la desorientación y aporta independencia.

Es muy adecuada para los hipocondríacos que habitualmente, debido a esta incertidumbre/inseguridad, buscan opiniones "expertas" y leen con avidez para obtener respuestas que nunca acaban de satisfacerles.

**Genciana (Gentian) *Gentiana amarella* L. *Gentianaceae*** (Figura 4).

*Palabras clave:* desánimo, abatimiento.

Esta planta herbácea bianual, de 15 a 20 centímetros de altura, crece en praderas áridas y peñascosas, riscos y dunas. Las numerosas flores de un color que van entre el azul y el púrpura se recolectan de agosto a octubre.

Esta flor es para quienes se desaniman

**Figura 4.** Genciana.



fácilmente cuando han de enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana, lo que les crea un incertidumbre vital y continuo desánimo. Sirve para personas que se desalientan y descorazonan al menor contratiempo.

Se usa en personas tristes, pesimistas y que interrumpen con facilidad lo que empiezan si sus logros no cubren sus expectativas rápidamente. La limitación que la actitud crea se manifiesta crónicamente en forma de pesimismo profesional y de escepticismo empedernido, ya que cae en un obsesivo poner todo en tela de juicio.

Su pesimismo lo lleva a desanimarse fácilmente y a identificarse con el fracaso, lo que le impide tener una visión panorámica y objetiva de las situaciones en las que se ve inmerso. Esta falta de visión global lleva a la persona a no extraer los aspectos positivos de las situaciones, anclándose sólo en el polo negativo de las mismas.

Al aplicar la flor se elimina el desánimo y el derrotismo negativo para permitir a la persona tomar decisiones adecuadas para sortear los obstáculos que le abaten, evitando que esta situación pueda desembocar en la apatía y, lo que es más grave, en depresión.

**Aulaga (Gorse) *Ulex europaea* L. Fabaceae**

(Figura 5).

*Palabras clave: desesperación, abandono vital.*

Arbusto espinoso, de hermosas flores amarillas y que crece en suelos pedregosos, praderas secas y páramos. Florece entre febrero y junio.

Si definiéramos con el uso de las esencias florales los estados de una persona, podríamos decir que el estado Aulaga (*Gorse*) sería una versión más pronunciada del estado Genciana (*Gentian*), porque este remedio Aulaga (*Gorse*) está destinado para aquellas personas que han abandonado de verdad. No porque sientan que deben abandonar o que al existir un contratiempo se desaniman, sino para aquellas abatidas completamente y que están convencidas que no hay solución al problema o a su situación y ni se plantean enfrentarse a ella.

Sirve para la persona ha perdido la capacidad anímica de la esperanza. A este estado mental se llega después de un período de sufrimiento donde probablemente predominaron otras situaciones como el miedo o la tortura física o psíquica. Estas vivencias le llevaron a abandonar toda esperanza, dejando de luchar y cayendo en la desesperación, resignación, renuncia o profunda depresión.

Atentos al hecho que cuando nos referimos a depresión, claro que con las flores de Bach puede tratarse la depresión, pero nunca abandonando el tratamiento farmacológico prescrito por un psiquiatra o médico especialista equivalente. Es un complemento muy útil, pero recordemos que la terapia con antidepresivos no puede ser eliminada bruscamente, sino pautadamente.

Algunos terapeutas describen a Aulaga (*Gorse*) como "el sol en una botella" aludiendo al color de la flor y además como el reme-

**Figura 5.** Aulaga.



dio que sirve para iluminar de nuevo la desesperanza extrema y crear luz en la oscuridad de la desesperación.

Ayuda a que la esperanza se instale y desplace al desánimo. Permite cambiar el estado de ánimo negativo por la mejor medicina: las ganas de vivir y el optimismo.

**Hojarazo o Carpe (*Hornbeam*) *Carpinus betulus* L. Betulaceae** (Figura 6).

*Palabras clave: fatiga mental.*

Es un hermoso árbol de flores en amento, nativo del oeste, centro y sur de Europa. Algunos autores lo denominan también *hojaranzo* y aunque lo correcto en España sería lla-



**Figura 6.** Hojarazo o Carpe.

marlo carpe, mantengo la denominación más habitual hispana de hojarazo.

El carpe u hojarazo (*hornbeam*) está indicado en el caso de la fatiga mental, es decir, cuando el individuo se ve incapaz de asumir labor alguna, pero no porque esté extenuado física ni mentalmente, sino por falta de ánimo y por una sensación de agotamiento.

Cuando me inicié en el estudio de las flores de Bach no le encontraba mucho sentido a la inclusión en este grupo, pero releendo los escritos del Dr. Bach conseguí entender el porqué de su ubicación aquí. La inclusión en este grupo es porque la persona bajo este patrón negativo se ve asaltada por sentimientos de duda e incertidumbre acerca de su capacidad para cumplir con sus tareas que se manifiesta en forma de cansancio o desgana. Sin embargo, cuando decide enfrentarse a sus obligaciones, logra cumplir sobradamente con ellas.

La fatiga de este tipo de personas puede estar ocasionada por el aburrimiento que provocan ciertas actividades cotidianas que se han convertido en rutinarias y ante las que no tenemos posibilidad de elección, dada su obligatoriedad.

Es ideal en quienes desarrollan el síndrome de "ama de casa", tratándose de personas agobiadas por el diario y monótono ajetreo de las tareas del hogar o de otro tipo. También sirve para los estudiantes cuando llegan a una determinada etapa del curso escolar en la que comienzan a disminuir su rendimiento, afectando así al aprendizaje por sentir que todo es rutinario.

Se suele denominar por los terapeutas al carpe u hojarazo (*hornbeam*) como la flor para "el lunes por la mañana" porque describe muy bien la situación que trata: la desgana por comenzar las tareas que debemos hacer y la incertidumbre e inseguridad de ser capaces de llevarlas a cabo tras haber estado descan-

sando el fin de semana (o por lo menos alejado de la rutina diaria).

Al utilizar carpe u hojarazo (*hornbeam*) el individuo siente que el ánimo se levanta y cualquier sensación subjetiva de cansancio o agotamiento desaparece. La vitalidad, dinamismo y frescura reaparecen al utilizar esta flor haciendo que la vida y el trabajo sean placenteros, enriquecedores, manteniendo un equilibrio entre lo físico y lo psíquico.

### Uso diferencial

No es muy difícil diferenciar estas esencias, que en ocasiones se pueden complementar, sobre todo en personas de tendencia depresiva o que se sienten siempre en una encrucijada vital. En la tabla 1 podemos ver ejemplos de verbalización que nos permiten apreciar el posible empleo diferencial.

Hemos de recordar que es distinto tratar una situación de duda ante dos opciones que se nos presentan (usaríamos esclerantus *-scleranthus-*) que cuando la falta de capacidad de optar es debido a algo más profundo y no específicamente entre una u otra opción, sino a la necesidad de realizar una opción vital que nos satisfaga, no una mera elección entre alternativas (usaríamos mejor avena silvestre *-wild oat-*).

Como hemos visto en el tema anterior, una cosa será tratar una situación más o menos puntual o más la personalidad. Por ejemplo, si vamos a ir de compras y nos sentimos siempre indecisos a la hora de elegir ropa o lo que hemos de comprar entre las opciones que tenemos, podemos tomar esclerantus *-scleranthus-* y en vez de tomar las 4 gotas/4 veces al día, hasta la desaparición del problema, podemos preparar una botellita de agua, poner las cuatro gotas, agitar e ir bebiendo esa agua mientras estamos de compras

Tabla 1 | Ejemplos de verbalización de situaciones de incertidumbre y qué flor se recomienda

**Para tratar con Esclerantus (*scleranthus*):**

- "No puedo ir de compras, me quedo allí de pie y no puedo escoger nada"
- "No sé si quedarme con una u otra de mis parejas"
- "No sé qué me pasa. A mi novio a ratos lo amo y a ratos lo odio"
- "Me cambio varias veces de ropa al día, según cómo me sienta, me guste o no lo que me puse"
- "El doctor ya no me toma en serio porque siempre me duele en un lado distinto de mi cuerpo"

**Para tratar con Avena silvestre (*Wild oat*):**

- "No sé que quiero hacer, pero sé que no quiero hacer esto"
- "Quisiera hacer algo especial pero no sé bien qué"
- "Laboralmente probé muchas cosas y obtuve éxito, pero a la larga nada me satisfizo verdaderamente"
- "Apenas controlo la situación, ya me aburro"
- "No creo que nada de lo que hago vaya a servir para algo"
- "Me siento insatisfecho y frustrado porque no tengo una vocación definida que me atraiga por encima de las demás"

**Para tratar con Ceratostigma (*Cerato*):**

- "Creo que haré esto, pero vosotros ¿qué opináis?"
- "¿Qué harías en mi lugar?"
- "Este gurú sí que sabe de todo, es mi guía y mi consejo siempre"

**Para tratar con Genciana (*gentian*):**

- "He suspendido el carné de conducir, ya nunca podré llevar un coche"
- "Al principio la dieta me funcionaba y en una semana perdí un kilo, pero ya no bajo nada, será mejor que la deje"
- "¡Qué mala suerte tengo! No vale la pena probar, igual va a volver a salir mal"
- "Esta desilusión me dejó tan desanimado que me gustaría tirar todo por la borda"
- "Me gustaría creer en lo que me dicen pero no puedo"

**Para tratar con Aulga (*gorse*):**

- "No sé de qué me pueden servir unas gotitas..."
- "Probé de todo pero..."
- "Total, ¿para qué?"
- "Ya nada vale la pena."
- "Sólo vengo a la consulta farmacéutica porque mi familia me insistió tanto, pero sé que no me servirá"
- "Ya no sé a qué santo rezarle"
- "Me siento como si Dios me hubiera dejado de su mano"

**Para tratar con Carpe, Hojarazo (*hornbeam*):**

- "Sólo de pensar que es lunes me canso"
- "Me cuesta horrores ponerme en marcha por las mañanas"
- "No quiero ni pensar que mañana tengo que volver al trabajo"
- "Me despierto más cansado que cuando me acuesto"

o incluso antes de salir tomar las cuatro gotas.

Si el tratamiento es para una personalidad indecisa siempre, 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

Tabla 2 | Algunos ejemplos de indicaciones de las flores del grupo II

- **Esclerantus (*scleranthus*):** para aquellos que sufren angustiosamente por indecisión, duda, inestabilidad a la hora de elegir. Para aquellos con eczemas recurrentes, cefaleas, fiebres periódicas, anginas de repetición. Para aquellas personas que son muy sensibles a las variaciones o cambios climáticos, les permite enfrentarlos mejor. En estados maniaco-depresivos para equilibrar las fluctuaciones del humor. El Dr. Bach lo dio en casos en que la persona enferma oscilaba entre la vida y la muerte "para que decida si irse o quedarse".
- **Avena silvestre (*Wild oat*):** para personalidades muy capaces y polifacéticas, que por eso no saben hacia dónde canalizar su vida. Pacientes que se quejan de trastornos en su sexualidad. Para aquellos que no logran echar raíces y para solterones empedernidos que siempre están en la búsqueda pero jamás alcanzan su meta.
- **Ceratostigma o cerato (*cerato*):** para los que parecen tontos porque están siempre preguntando a los demás (pero no lo son). Abruman a los otros con sus preguntas. Para el "picaflor" o síndrome de "Don Juan". Esto está relacionado con que cambian de idea permanentemente. Para trastornos en la identidad (no saben quiénes son). Especialmente en adolescentes. Para trastornos en el aprendizaje.
- **Genciana (*gentian*):** cuando falta optimismo, coraje, confianza y ánimo. Para gente que sufrió golpes en la vida de los cuales aún no se han podido recuperar, como la muerte de un familiar, la pérdida del trabajo, etc. Es decir, para depresiones por causa conocida (de tipo reactivo). En convalecencias, en recaídas en enfermedades crónicas. Ancianos que se encuentran deprimidos por haber sido enviados a un geriátrico, por ejemplo. Niños que se ponen nerviosos o se desesperan por dificultades en la escuela y se niegan a ir. En situaciones temporalmente regresivas en el curso de cualquier tratamiento. En personas que después de algún fracaso inicial dudan de su capacidad, por ejemplo en episodios transitorios de impotencia sexual.
- **Aulaga (*Gorse*):** usar cuando al haber perdido toda esperanza surge la resignación. Aquellos que han sufrido o están sufriendo de alguna enfermedad crónica con poca esperanza de volver a estar completamente bien. Para depresiones severas pero que tienen un origen conocido. Para personas que se van retirando de la vida, no se siguen desarrollando y terminan vegetando en vez de viviendo. Para pacientes con cáncer o sida, porque levanta las defensas inmunológicas y la esperanza perdida.
- **Carpe u hojarazo (*Hornbeam*):** para los que no quieren levantarse o siempre piden unos minutos más. Para los que creen que es imposible ponerse en funcionamiento si antes no recurren a estimulantes como el café, el té, el tabaco u otros. Para la sensación de cansancio físico en piernas, brazos, mala circulación, astenia, mal funcionamiento de la tiroides.

de las enfermedades. La tabla 2 nos lo muestra.

Como ya sabemos, por supuesto pueden mezclarse las flores y como hemos estudiado ya otras flores, veamos un ejemplo.

Para una persona que siente terror a salir

de compras porque siempre es incapaz de decidirse y eso hace que en ocasiones compre lo que no quiere o se disguste e irrite y vuelva sin comprar, o se ponga agresivo con el vendedor si lo presiona a escoger, podría hacerse un frasco de tratamiento (2 gotas de cada botella de reserva previa succusión) con mímulo y esclerantus (*scleranthus*). Las razones: mímulo para el miedo específico a la situación de salir de compras y a tener que enfrentarse a la toma de decisiones y esclerantus –*scleranthus*- para ayudarlo a poder escoger entre las opciones que le ofrezca la tienda. Si el lector ha pensado que incluso se podría utilizar adicionalmente cerasífera -*cherry plum*- ante el miedo a perder el control, ¡correcto!

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

## Terapia floral en la rebotica

Aunque en el tema 9 trataremos más específicamente el tema de la consulta en el campo de las flores de Bach, ya estamos adquiriendo unos conocimientos básicos que nos permiten experimentar la terapéutica en nuestra labor farmacéutica diaria.

Como hemos insistido, la gran ventaja de su inocuidad nos permite ir aplicándola sin temor a causar daño, pues lo máximo que puede ocurrir, si nos equivocamos, es que no funcione. Y como en todo aspecto terapéutico, la experiencia es la base de la atención farmacéutica en las flores de Bach.

Día a día, afortunadamente, es más conocida la terapia floral. Y es tanto el auge que esta terapia está tomando que incluso en muchas oficinas de farmacia dispensan preparados florales a petición del solicitante. No podemos olvidar que en esta grave situación de

crisis económica en el campo farmacéutico, la oficina de farmacia debe buscar más campos de actuación que complementen la maltrecha economía de la botica (tema ya tratado en artículos de gran interés en esta misma revista). Y las flores de Bach es un ejemplo.

En muchas ocasiones, por un malentendido pragmatismo, algunas oficinas de farmacia tienen preparada una serie de mezclas de flores que dispensan a demanda. Así mismo en ocasiones me piden para terceros tratamientos o incluso que los “cuelgue” en Internet, cosa que no hago.

Incluso hay personas sin formación sanitaria previa que tras leer un libro o realizar un curso (más o menos profundo) se ofrecen a preparar fórmulas a partir de un simple cuestionario preestablecido. Y aunque es cierto que la terapia floral de Bach destaca por su sencillez y el Dr. Bach pretendió alcanzar el paradigma de “cúrate a ti mismo”, la complejidad del ser humano y la dificultad para que uno mismo sepa aislar sus percepciones o síntomas básicos y profundos obliga a la intervención del farmacéutico terapeuta con un conocimiento tanto global como específico.

No digo yo que usar cuestionarios no puede ser una buena manera para acotar qué esencias necesita el solicitante, pero quisiera hacer hincapié en la necesidad de un seguimiento a esta terapia. En la terapia floral lo fundamental es estudiar al paciente en persona. Por eso no es correcto el tener fórmulas preestablecidas preparadas en la oficina de farmacia. Siempre es mejor prepararlas a demanda y para el paciente específico. Por eso la rebotica es el lugar ideal donde atender a un paciente al que se le va a prescribir flores de Bach.

Podemos ayudarnos de cuestionarios, incluso de programas informáticos y tablas de diagnóstico (algunas de las cuales propondremos en este curso), pero nada sustituye a la

interrelación entre el farmacéutico terapeuta floral y su paciente, teniendo en cuenta además que deberemos hacer un seguimiento del paciente (pura atención farmacéutica), estudiar qué nuevas situaciones afloran (no olvidemos “las capas de cebolla”) y la comprobación de la eficacia de los remedios aplicados, así como aplicar otros nuevos si fueran necesarios.

## Otros sistemas florales

El lector de estos temas, al querer profundizar un poco, se habrá encontrado con la sorpresa de la existencia de otros sistemas florales supuestamente derivados de la terapia floral del Dr. Bach. Esto ha causado una complejidad difícil de asumir para alcanzar un éxito terapéutico adecuado.

Estos “nuevos” sistemas florales dicen tomar la base filosófica y, algunos, metodológica del Dr. Bach, aduciendo su necesidad con razones tales como:

- Las esencias del Dr. Bach se descubrieron hace muchos años y ahora existen nuevas patologías creadas por la vida moderna (sic).
- Las esencias del Dr. Bach son para aquellas personas que viven en un entorno geográfico relacionado con las plantas que el sistema del Dr. Bach usa y, por tanto, es mejor buscar remedios obtenidos de plantas más cercanas al entorno geográfico del paciente.
- Hoy tenemos otra visión de las enfermedades y por eso hay que crear nuevos remedios.
- La terapéutica floral ha de ser más “pura” y energética y por eso las esencias han de prepararse sin dañar las plantas (p.ej. las esencias de orquídeas amazónicas o colombianas que se preparan de una manera diferente).
- Y otra serie de argumentos similares.

Tenemos esencias de Flores de Bach (de distintos elaboradores, algunos españoles de gran prestigio). Esencias de: *California, Australia, Alaska, Aloha, Himalaya, Desierto, Desierto florido de Chile, África, Canarias, Mediterráneo, Nuevo Mediterráneo, Amazonas, de Bush* (argentinas), *Korte* (alemanas), *Deva* (francesas), *Avalón* (sí, relacionadas con filosofía artúrica), *Madrid, Pelandra, Gemas y minerales, Golden Piramide* (minerales), *Saint Germain* (origen brasileño), *Atlántida, Flores del Alba, Esencias Índigo, Cotis* (Venezuela), *Cuba, Orquídeas (amazonas, colombianas, Machu Pichu), Cactus, Shambala, de Ángeles, Maestras, Planetas, Rosas, Marinas del Pacífico, Delfín, de las Estrellas, Rayos del Alma, A.M.O.R.* (esencias de aguas de mares, océanos y ríos), y seguro que aun quedará alguna que no ha llegado a mis manos.

Enumerar todas las esencias que componen cada uno de los sistemas podría ser tema para muchos libros; afortunadamente existe ya una abundante bibliografía en español. Pueden conseguirse los libros de los distintos sistemas y, si no es así, seguro que los propios elaboradores y distribuidores facilitarán la información concreta para conocer cada uno de ellos y el perfil que equilibra cada una de las esencias.

El número de esencias que componen cada uno de los sistemas es muy heterogéneo y oscilan entre las 7 mezclas de flores del sistema de Himalaya -Chakras- hasta las 100 de California.

El principio filosófico que empujó al Dr. Bach hacia la consecución de esencias para equilibrar el alma y la personalidad de los seres humanos sigue estando presente en los elaboradores que a continuación, y tras un breve paréntesis desde la muerte del padre de las esencias florales, siguen trabajando.

Pero el problema de muchos de estos sistemas es quizá la ausencia de una sistematización y empirismo como el que animó al Dr. Bach. Sin

olvidar que esta terapia floral tiene una contrastada eficacia por todos los años que lleva siendo utilizada con éxito. Ello por lo menos dificulta el uso de otras esencias, algunas con muchos remedios, o complejas o destinadas a temas "esotéricos", algunas cuya preparación es "vibracional" (sic), como el caso de las orquídeas amazónicas o colombianas que se obtienen llenando una geoda de agua de manantial y colocándola cerca de la orquídea para que "absorba su energía" sin dañar a la flor. Ese agua dentro de la geoda es la que da origen a la tintura madre.

Así mismo, en mis años de práctica no he encontrado dolencia o alteración ("moderna" o tradicionalmente conocida) que no haya podido tratar con éxito con las flores de Bach, lo que hace innecesario utilizar otros métodos cuya eficacia no está tan contrastada (o en absoluto contrastada).

He estudiado las esencias de muchos sistemas y siempre he podido encontrar paralelismo con algunas de las esencias del Dr. Bach, individualmente o con la combinación de algunas de ellas, excepto en el caso de esencias destinadas a temas esotéricos o de ámbito espiritual que evidentemente nada tienen que ver con la terapia floral del Dr. Bach y que entran en el campo de lo esotérico y/o religioso, fuera del alcance de esta revisión.

Es cierto que también existen terapias combinadas, por ejemplo con remedios homeopáticos de efecto psicoterapéutico (el más conocido sin duda el *Aconitum*), o incluso la mezcla de flores de Bach con esencias de otros tipos, pero desde mi punto de vista sin que aporten grandes mejoras o resultados.

Por supuesto que el lector es libre de buscar y conocer otros métodos, pero recomiendo primero sacar todo el partido a los remedios florales del Dr. Bach, antes de enmarañarse con otros métodos de eficacia menos demostrada.

## Fichas del grupo II

INGLÉS	<i>SCLERANTHUS</i>
CASTELLANO	ESCLERANTUS
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa en las personas que son incapaces de decidirse entre dos cosas, siendo tímidas y con pocas ganas de contar sus cosas a otras personas
ESTADO REAL	Indecisión
ESTADO IDEAL	Visibilidad interior
FLORACIÓN	Mayo a octubre
LOCALIZACIÓN	En los campos y lugares húmedos, desde el mar a la montaña
PREPARACIÓN	Solar
INGLÉS	<i>WILD OAT</i>
CASTELLANO	AVENA SILVESTRE
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa en las personas que tienen ambición para realizar algo en la vida, careciendo de una vocación digna para ellos. Personas que quieren tener mucha experiencia y disfrutar de todo aquello que está fuera del alcance de uno mismo
ESTADO REAL	Insatisfacción, inconformismo
ESTADO IDEAL	Conciencia orientada
FLORACIÓN	Julio y agosto
LOCALIZACIÓN	En bosques y montes, de las colinas a las montañas
PREPARACIÓN	Cocción
INGLÉS	<i>CERATO</i>
CASTELLANO	CERATOSTIGMA
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa en las personas que siempre suelen pedir consejos a los demás, pues ellos no suelen confiar nada en si mismos y necesitan a los demás; aunque se les de malos consejos, ellos siempre están buscando los consejos ajenos
ESTADO REAL	Falta de confianza
ESTADO IDEAL	Confianza en uno mismo
FLORACIÓN	Mayo a agosto
LOCALIZACIÓN	En parques naturales
PREPARACIÓN	Solar
INGLÉS	<i>GENTIAN</i>
CASTELLANO	GENCIANA
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa para las personas que se desaniman fácilmente, pues tienen mucha falta de confianza
ESTADO REAL	Pesimismo, desánimo fácil
ESTADO IDEAL	Optimista
FLORACIÓN	Mayo a septiembre
LOCALIZACIÓN	En prados y pastizales desde las zonas submontañosas a las alpinas
PREPARACIÓN	Solar

## Fichas del grupo II

INGLÉS	<i>GORSE</i>
CASTELLANO	AULAGA
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se emplea en las personas que han perdido la fe en que se pueda hacer algo por ellas o en periodos de mucha desesperación
ESTADO REAL	Desesperanza, perdida de fe
ESTADO IDEAL	Esperanza, fe
FLORACIÓN	Marzo a septiembre.
LOCALIZACIÓN	En zonas áridas y boscosas
PREPARACIÓN	Solar
INGLÉS	<i>HORNBEAM</i>
CASTELLANO	HOJARAZO
GRUPO	Para la incertidumbre
DENOMINACIÓN	Esta esencia floral se usa en las personas que no tienen las fuerzas suficientes para llevar la vida. Personas con cansancio mental y físico
ESTADO REAL	Monotonía
ESTADO IDEAL	Fuerza anímica
FLORACIÓN	Abril y mayo
LOCALIZACIÓN	En sitios boscosos y valles, desde el mar hasta lo alto de las colinas
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.
- Barnard, Julian y Martine. Las plantas sanadoras de Edward Bach. Bach Educational Programe, Hereford, 1988.
- Blome Gotz. La curación por las flores de Bach. Robin Book, Barcelona, 1993.
- Chancellor P. Handbook of the Bach Flower Remedies, Essex, England, Daniel Company Ltd., 1980.
- Chancellor PM. Illustrated Handbook of Bach Flower Remedies. Saffron Walden, UK: CW Daniel, 2004.
- 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.
- Grecco HE. Repertorio de Síntomas y Esencias Florales. Editorial médicos eclécticos. Guadalajara. México, 1990.
- Orozco R. Flores de Bach: Manual para terapeutas avanzados. Índigo, Barcelona, 1996.
- Pastorino MA. La Medicina Floral de Edward Bach. Buenos Aires. Ed Club de Estudio, 1990.
- Salmerón J. Flores de Bach. España: Editorial Mandala, 1994.
- Shealy N. Enciclopedia de remedios naturales. Konnemann, Madrid, 1999.
- 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.