

Tema 7

Grupo VII. Remedios para los que tienen preocupación excesiva con el bienestar de los otros

José María Esteban Fernández

Doctor en Farmacia. Farmacéutico del Cuerpo de Sanidad Nacional

Introducción

Estamos a punto de terminar de revisar los remedios florales del sistema Bach. A lo largo de los temas hemos intentado exponer, de una manera sencilla y lo más clara posible, el alcance de esta terapéutica y sus formas de empleo.

Con este tema daremos por concluida la parte descriptiva y así el lector dispone ya de los conocimientos suficientes para su aplicación con total garantía.

Sin embargo aun queda camino por recorrer y como en cualquier sistema terapéutico (incluyendo los farmacológicos) siempre podemos investigar y encontrar nuevas formas de aplicación o usos interesantes.

En los próximos temas profundizaremos en algunos aspectos más específicos de aplicación y revisaremos algunas tendencias en el campo de esta terapia floral, de manera que no perdamos ninguna de sus posibilidades. También estudiaremos diferentes ejemplos de cómo utilizar las flores de Bach desde distintos aspectos farmacéuticos, intentando asentar lo ya estudiado a lo largo de los temas descriptivos.

Aunque lo hemos repetido a lo largo de los temas anteriores, no podemos dejar de insistir en la necesidad de utilizar esta terapia, no quedarse en un mero lector pasivo, porque nos perderíamos una potente herramienta. Utilícela, tiene la gran ventaja de su inocuidad, y no hay que tener temor a equivocarnos, pues es un sistema sencillo, como hemos visto.

Grupo VII. Remedios para los que tienen preocupación excesiva con el bienestar de los otros

La preocupación por los demás es algo connatural al ser humano y más aun la preocupación por nuestros seres queridos. Al fin y al cabo el instinto de supervivencia no sólo se dirige a uno

mismo, sino también a sus descendientes y amados, porque el objeto es preservar la continuidad de la especie.

Esta preocupación en algunos casos llega a ser patológica, dañando a quien la sufre y también sobre quienes son objeto de la preocupación. En otras ocasiones esta preocupación se reprime o se intenta esconder, siendo también una causa de daño psicológico, y hasta somático, por esta represión.

Los remedios de este grupo, como veremos, no es que eliminen la preocupación que se puede sufrir, sino que equilibran aquellos comportamientos o sentimientos anormales en este aspecto.

Verbena (Vervain). *Verbena officinalis* L. *Verbenaceae* (Figura 1)

Palabras clave: exceso de entusiasmo (incluso fanatismo), a veces exasperado por injusticias

■ **Figura 1.** Verbena.



Esta planta enhiesta, de aspecto herbáceo robusto que alcanza hasta 60 centímetros de altura, crece a la vera de los caminos, en suelos secos y áridos y en las praderas soleadas. Las flores inferiores, pequeñas, de color lila o malva se abren entre julio y septiembre.

Sirve para las personas vehementes, que se entregan a sus tareas de una manera excesivamente entusiasta y que quieren cambiar el mundo; despliegan una gran energía, se desesperan si las cosas no salen como esperan y en especial presionan a sus seres queridos. Para los extremistas y fanáticos que creen estar en posesión de la verdad y quieren arrastrar a los demás porque la razón está de su parte y se preocupan por los

demás cuando no aciertan a entender que ellos están en posesión de la verdad (o eso creen, claro).

Es muy adecuado utilizar esta flor en aquellas personas que no descansan hasta convencer a los demás de lo que piensan o creen. También en aquellos que llegan al fanatismo (incluso en supuestas buenas causas). Por ejemplo, en activistas políticos sectarios, militantes de ecologismo o nacionalismos radicales, etc. Este fanatismo puede llegar a la incapacidad de entender a los demás. Por tanto se puede emplear en quienes apenas descansan porque están comprometidos con “la causa” y luchan denodadamente contra lo que creen son injusticias.

Al utilizar verbena (*vervain*) la persona aprende a relajarse, a entender a los demás y que las ideas de los demás también deben ser respetadas, así como que las causas nobles son importantes, pero no hasta el punto de afectar a la salud o a las relaciones sociales.

Agua de manantial –agua de roca- (*Rock water*). *Aqua petra*

Palabras clave: autorrepresión, rigidez moral, deseo de ser tomado como ejemplo

Esta esencia no es una flor (no confundir con el heliantemo –*rock rose*–), sino que se obtiene a partir de agua de manantial, lo más puro posible (el Dr. Bach la obtenía de un manantial cercano a su residencia). Y aquí se atisba cómo el Dr. Bach se adelantó a su tiempo, porque en los últimos años ha estado bastante de moda (algo menos en la actualidad) el tema de “los mensajes del agua” y la respuesta del agua ante situaciones/sonidos diversos, siendo muy conocidos los trabajos (que no estudios) de Masaru Emoto o la curiosidad del “agua diamantina”. Incluso los muy interesantes estudios, de los que soy partícipe, de psiconosodes homeopáticos desarrollados por un buen amigo farmacéutico mexicano. Por tanto el Dr. Bach ya atisbó estas características para ciertos tipos de agua y su empleo terapéutico.

Esta esencia se emplea en aquellos individuos perfeccionistas, rigurosos consigo mismos, que llegan a tener hábitos de abnegación que pueden terminar en el sacrificio, limitando su disfrute de la vida.

Puede utilizarse en personas que han llegado a un fanatismo en sus ideas, pero a diferencia de lo que se trata con verbena (*vervain*), en este caso este fanatismo puede no exteriorizarse y desde luego no se basa en convencer a los demás de sus ideas sino que son personas dogmáticas que se conducen así en su vida personal y social. No intentan imponer sus limitados criterios, sino que pretenden, en una actitud carente de humil-

dad, ser el ejemplo de los demás para que tomen también el camino que entienden como correcto.

Por eso estas personas suelen vivir de forma ascética o incluso llegan al automartirio o se imponen unas rutinas y tareas muy estrictas que afectan a su vida o salud sin aceptar las opiniones de los demás.

Al aplicar esta esencia floral, la persona se vuelve más flexible tanto con los demás, como consigo mismo. Adquiere una existencia más relajada y aprende a disfrutar de los pequeños/grandes placeres (que no vicios) de la vida, sin sentirse culpable por ello.

Uso diferencial entre verbena (*vervain*) y agua de roca (*rock water*)

A veces se confunde sobre cuándo usar estas esencias. He aquí la diferencia básica:

Verbena (*vervain*): para la persona o situación en que contempla su actividad como una misión sagrada a la que deben sumarse todos los que le rodean y para ello no cesa en su empeño de convencerles y atraerles, sufriendo mucho si los demás no le comprenden o le siguen, aunque sigue luchando para que acepten sus ideas o compartan sus comportamientos. Se siente en la obligación de convencer de manera activa a quien sea (y más si es un amigo u otro ser querido). Pero no se aíslan, sino que buscan convencer a quienes puedan.

Agua de roca (*rock water*): se ha de utilizar en aquellas personas inflexibles con ellos mismos, que se creen también en posesión de la verdad, pero no hacen proselitismo activo, sino que consideran que son un ejemplo por sí mismas y que los demás deben reflejarse en ellos y tenerlos como modelo. Llegan así a su aislamiento personal y social, sufriendo mucho también.

Haya (*Beech*). *Fagus sylvatica* L. *Fagaceae* (Figura 2)

Palabras clave: intolerancia, crítica, arrogancia

■ **Figura 2.** Haya.



Un hermoso árbol que forma umbrosos bosques que crean una maravillosa atmósfera de recogimiento y misterio. Típicos bosques del norte de España, llegando hasta el más meridional, el hayedo de Montejo.

Es el remedio para aquellos cuyo sentimiento ha-

bitual es la condena de la actitud de los demás, que sienten desprecio por los otros, siendo intolerantes y que sólo ven “la paja en el ojo ajeno”. Sirve también para los que tienen la convicción de que marcando los defectos ajenos están ayudando al otro a mejorar y corregir sus defectos y se han orientado en la búsqueda de imperfecciones en el prójimo. En su tarea inquisitoria carecen de diplomacia y, a menudo, reaccionan ante los demás con sarcasmo e ironía, por lo que pueden resultar muy hirientes y antipáticos.

Al utilizar esta esencia la persona se vuelve más tolerante y si se equilibra adecuadamente podría llegar al “vive y deja vivir”, respetando que cada uno viva la vida como desee.

Vid (Vine). *Vitis vinifera L. Vitaceae* (Figura 3)

Palabras clave: dominantes, inflexibles, líderes

■ **Figura 3.** Vid.



Planta conocida por todos que no necesita descripción. Esta flor es la adecuada para tratar a las personas muy eficientes, seguras de sí mismas, resueltas, decididas, de fuerte voluntad y ambición, con grandes dotes de mando, pero que llegan a una actitud despótica y de desprecio hacia los demás, con

una dureza y una avidez de poder que las convierte en poco respetuosas con la individualidad del prójimo. Pisotean y desprecian los deseos y opiniones de los demás esperando y exigiendo obediencia incondicional. El afán de dominio las lleva a una pérdida de sensibilidad respecto a los demás y a actuar sin piedad con tal de hacer patente su poder. A menudo pueden caer en la crueldad y el sadismo del dictadorzuelo o tirano que acaba siendo cruel o del padre despótico con sus hijos. En su ceguera se creen infalibles y piensan que los demás se benefician acatando sus órdenes, motivo por el que no suelen discutir. Son orgullosos y agresivos.

Para estas personas la tolerancia y la indulgencia son una muestra innecesaria de debilidad. No obstante, en situaciones de emergencia como catástrofes, etc. la seguridad y confianza que tienen en sí mismos los hacen útiles para los demás.

Al utilizar vid (*vine*) la persona se hace más flexible hacia los demás y adquiere una actitud más razonable y de aceptación de que los demás también pueden aportar muchas cosas, por lo que se convierten en líderes que pueden guiar a los otros, sin tener que dominarlos.

Achicoria (Chicory). *Cichorium intybus L. Asteraceae* (Figura 4)

Palabras clave: posesión, lástima de sí mismos, exigencia constante de atención

■ **Figura 4.** Achicoria.



Esta planta muy ramificada, alcanza hasta 90 cm de altura. Crece en suelos pedregosos, campos improductivos y caminos. Sus flores liguladas de un color azul brillante no se abren todas al mismo tiempo, son muy sensibles y se marchitan enseguida de haber sido arrancadas.

Es la flor adecuada para

tratar a quienes se preocupan por sus seres queridos de una manera egoísta y posesiva. Tratan de mantenerlos cerca y controlar su comportamiento (pero no de una manera dictatorial, sino recurriendo habitualmente al chantaje emocional).

Sirve para quienes han convertido su forma de amar en egoísmo y posesión, no permitiendo a sus seres queridos que “vuelen” por sí mismos. Es el caso de la “mamá gallina” chantajista y manipuladora. Sufren mucho tanto física como psíquicamente si no alcanzan sus fines de control de sus seres queridos.

Al aplicar el remedio floral, consiguen hacer aflorar su amor en forma de generosidad. Abandonan su actitud chantajista y dan sin esperar recibir, con un verdadero sentimiento de cariño, respetando siempre el libre albedrío de sus seres amados.

Uso diferencial

Apreciamos que no es muy difícil diferenciar estas esencias, que en ocasiones de pueden complementar.

En la tabla 1 podemos apreciar ejemplos de verbalización que nos permiten apreciar el posible empleo diferencial y la tabla 2 nos muestra posibles usos terapéuticos para las flores estudiadas en este grupo.

Tabla 1 | Ejemplos de verbalización de situaciones para los que tienen preocupación excesiva por el bienestar de los otros y qué flor se recomienda

Para tratar con Verbena (*Vervain*):

- "Cuando se me mete algo en la cabeza no descanso hasta que logro realizarlo o impulsar a otros a que lo vean desde el mismo punto de vista que yo"
- "Me pongo muy nervioso cuando las cosas no me salen como yo quiero"
- "Reconozco que me gusta que piensen como yo"
- "No me agrada que me cuestionen y por eso expongo mis ideas con mucha claridad y extensión"

Para tratar con Agua de roca (*Rock water*):

- "Me dicen que soy muy duro conmigo mismo y que tengo convicciones muy rígidas. Es cierto que a veces me privo de determinadas necesidades"
- "Mis amigos se ríen de mis principios y de mis ideas de perfección"
- "Prefiero dormir menos a dejar mis momentos de meditación"

Para tratar con Haya (*Beech*):

- "Siempre es igual con esta gente, no lo soporto"
- "Él se lo ha buscado, no me da ninguna lástima"
- "No te molestes en preguntarle, no vale para nada, es un inútil"

Para tratar con Vid (*Vine*):

- "Yo estoy aquí para manejar, gobernar y dirigir"
- "Tengo problemas cuando se trata de mandar y obedecer, por eso siempre hay dificultades entre mi jefe y yo"
- "No sé por qué se enojan, si lo hago por su bien"
- "No pienses, sólo haz lo que yo digo"

Para tratar con Achicoria (*Chicory*):

- "Sólo te lo digo porque te quiero bien"
- "¿Cómo me puedes hacer esto, después de todo lo que yo hice por ti!"
- "Puedes ir adonde quieras, que yo me voy a quedar sola aquí esperando que regreses, sea la hora que sea"

La tipología de la personalidad en el sistema floral de Bach

Si alguno de los amables lectores es conocedor o incluso experto en la terapia floral, sin duda habrá observado que el enfoque que hemos dado en estos temas introductorios se ha alejado de lo habitual en la mayoría de los cursos.

Es decir que no hemos descrito personalidades, sino que hemos intentado acercar al lector el uso de las flores de Bach en situaciones, patologías y comportamientos determinados, en aras de conseguir un rápido entendimiento de esta terapéutica. Una vez que el lector ya está familiarizado con el sistema floral del Dr. Bach, vamos a introducir una nueva perspectiva que nos va a ser de gran utilidad: los tipos.

Según describió el Dr. Bach, cada persona tiene una tipología básica, muy definida y que puede ser clasificada. Esa tipología es la que subyace en nuestro comportamiento habitual y es la que define la forma de actuar en nuestra evolución vital, incluso la que define el tipo más habitual de dolencias que podemos

sufrir. Pero esta misma tipología básica, cuando se desequilibra, es también una fuente de problemas psicológicos y de enfermedad. Por ello en muchas ocasiones hemos de abordar la terapéutica de una enfermedad no sólo atendiendo a una sintomatología, sino a la personalidad en desequilibrio que favorece esta dolencia.

Estas tipologías tienen su correspondencia con el tratamiento de su desequilibrio con las diversas esencias, siendo algo tan aceptado que muchos terapeutas se refieren más a las esencias por las tipologías en desequilibrio que tratan, que por la propia esencia. Y así primero se define la tipología en equilibrio y en desequilibrio y luego la flor para tratar. Por eso no es raro escuchar a los terapeutas frases como "es un agrimonia (*agrimony*) o un esclerantus (*scleranthus*)...".

De todas formas también es posible que no sólo tengamos una tipología. Puede ocurrir (aunque no es lo habitual) que una persona tenga más de una tipología base e incluso nuestra tipología puede sufrir una variación con el tiempo. Por eso nosotros hemos realizado un enfoque más global.

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

Verbena (*Vervain*):

- Para estados intensos de enamoramiento o de odio.
- En psicosis para las ideas fijas.
- Mujeres que sufren de frigidez porque acumulan toda la energía en la mitad superior del cuerpo y no pueden aflojarse y "entregarse".
- Personas con hipertensión arterial.
- En niños hiperactivos o hiperquinéticos o con exceso de vitalidad. Niños que nunca se quieren ir a dormir por la noche.

Agua de roca (*Rock water*):

- Usar en personas con una visión ascética y estricta de la vida.
- Para personas con problemas de rigidez muscular o en sus articulaciones.
- En artrosis o problemas de columna.

Haya (*Beech*)

- En hipertensión y angina de pecho.
- Para problemas de alergia o dermatitis.

Vid (*Vine*)

- En cuadros melancólico-masoquistas (donde el sadismo se vuelca sobre el propio sujeto).
- Hemorroides.
- En niños con tendencia a la crueldad.

Achicoria (*Chicory*)

- Niños muy posesivos con sus juguetes.
- Niños que buscan cualquier recurso para chantajear afectivamente.
- Puede utilizarse como un complemento en tratamientos de deshabitación de tóxicos.
- Para quienes sufren de bulimia.

Muchos terapeutas dan una importancia capital al tema de las tipologías y cómo en ocasiones es complejo poder determinarla; pierden un tiempo precioso en intentar descubrirla y buscar un posible desequilibrio, en vez de aplicar el criterio básico que el Dr. Bach quiso para su terapéutica: **la simplicidad.**

La naturaleza humana es compleja, pero los remedios son sencillos. Trate lo que vea y observe y deje que los remedios vayan resolviendo, capa a capa, lo que pueda estar ocultando el verdadero origen de la enfermedad o el desequilibrio, porque con el tiempo, y si persiste la dolencia, no duden que el tipo desequilibrado se manifestará.

El Dr. Bach definió las tipologías y sus remedios asociados mediante lo que él denominó los 12 "curadores", que son aquellas esencias que se utilizan para un desequilibrio de la personalidad tipo determinada.

Por tanto, como ya hemos revisado esencia por esencia, remito al lector a la descripción de cada una, para profundizar en su empleo y rápidamente entender la tipología asociada. A modo de resumen tenemos en la tabla 3 cuáles son estos remedios que sirven para equilibrar un tipo determinado de personalidad.

En ocasiones, aunque tengamos claro que la alteración/dolencia parece ser por el desequilibrio en la personalidad y no por otros factores, nos cuesta descubrir cuál es la personalidad tipo que subyace. Tenemos un pequeño "truco" que nos ayudará en nuestro devenir de terapeutas. Antes de definir el remedio a utilizar, podemos dar durante un par de semanas lo que denomiño "remedios catalizadores" que son remedios que permiten aflorar con más claridad el tipo de personalidad desequilibrada. Concretamente en las personas que sean extrovertidas, enérgicas, activas, se les aplicará acebo (*holly*). Y en quienes sean más introvertidos, tranquilos y pasivos se les aplicará avena silvestre (*wild oat*). El remedio "catalizador" lo tomarán durante dos semanas (sin mezclar con ningún otro) y sin duda aflorará la tipología que subyace. Y si el problema no es de tipología básica en desequilibrio, porque no se manifiesta esta tipología que buscamos conocer con los "catalizadores", entonces el terapeuta debe reconsiderar su anamnesis y diagnóstico.

Por tanto, cuando la dolencia o alteración sea evidente que se debe a un desequilibrio en la personalidad tipo, siempre podemos utilizar la flor ("curador") correspondiente (y añadirla a la

Tabla 3 | Los 12 curadores y los 7 ayudantes. Catalizadores

Los 12 curadores y las personalidades tipo (síntoma principal en desequilibrio):

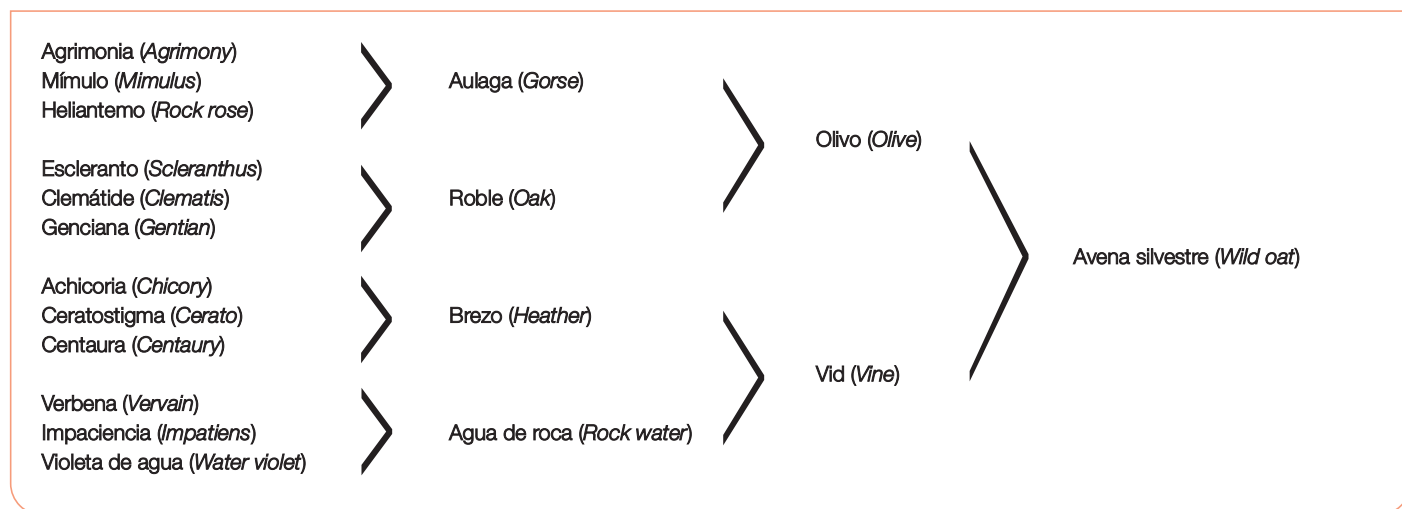
- **Agrimonia (*Agrimony*):** atormentado, pero no quiere que trascienda su dolor interior
- **Mímulo (*Mimulus*):** tímido y miedoso
- **Heliantemo (*Rock rose*):** terror, pánico, angustia vital
- **Escleranto (*Scleranthus*):** indecisión
- **Clemátide (*Clematis*):** ensoñación, fabulación
- **Genciana (*Gentian*):** desaliento, pesimismo vital
- **Achicoria (*Chicory*):** egoísmo, posesión respecto a los seres queridos
- **Ceratostigma (*Cerato*):** falta de confianza en uno mismo
- **Centauro (*Centaury*):** servilismo, voluntad débil
- **Verbena (*Vervain*):** exceso de entusiasmo y celo hacia las causas
- **Impaciencia (*Impatiens*):** impaciencia vital
- **Violeta de agua (*Water violet*):** orgullo, distanciamiento, sentimiento de superioridad

Los 7 ayudantes y los curadores relacionados con ellos:

- **Aulaga (*Gorse*):** Agrimonia (*Agrimony*), Mímulo (*Mimulus*) y Heliantemo (*Rock rose*)
- **Roble (*Oak*):** Escleranto (*Scleranthus*), Clemátide (*Clematis*), Genciana (*Gentian*)
- **Brezo (*Heather*):** Achicoria (*Chicory*), Ceratostigma (*Cerato*), Centauro (*Centaury*)
- **Agua de roca (*Rock water*):** Verbena (*Vervain*), Impaciencia (*Impatiens*), Violeta de agua (*Water violet*)
- **Olivo (*Olive*):** Agrimonia (*Agrimony*), Mímulo (*Mimulus*) y Heliantemo (*Rock rose*), Escleranto (*Scleranthus*), Clemátide (*Clematis*), Genciana (*Gentian*)
- **Vid (*Vine*):** Achicoria (*Chicory*), Ceratostigma (*Cerato*), Centauro (*Centaury*), Verbena (*Vervain*), Impaciencia (*Impatiens*), Violeta de agua (*Water violet*)
- **Avena silvestre (*Wild oat*):** todos los curadores

• **Catalizadores:** personas extrovertidas, enérgicas, activas, **Acebo (*holly*)**. Y en quienes sean más introvertidos, tranquilos y pasivos, **Avena silvestre (*wild oat*)**.

■ **Figura 5.** Relación de empleo entre remedios “curadores” y “ayudantes”.



mezcla que preparemos, recordando no superar las 6 flores por mezcla). Así mismo en ocasiones sólo será necesario utilizar el remedio asociado a la personalidad tipo (el “curador”) hasta que la personalidad se equilibre y por tanto se resuelva el problema.

Sin embargo, en ocasiones no se consigue un equilibrio tan rápido como es de esperar o se aprecia una resistencia al remedio para la personalidad tipo en desequilibrio. Para ello el Dr. Bach descubrió lo que él denominó los 7 “ayudantes” que no son

más que esencias relacionadas con las anteriores y que complementan y potencian sus efectos de reestablecer el equilibrio. En la misma tabla 3 indicamos cuáles son estos “ayudantes”.

La forma de utilizarlos es también muy simple. Si hemos definido que el trastorno/dolencia es debido a un desequilibrio en la personalidad tipo y tras un tiempo prudencial (no más de un mes) de aplicar la esencia (“curador”) correspondiente vemos que no hay mejora apreciable, entonces combinamos el tratamiento junto a los ayudantes correspondientes.

En la figura 5 tenemos los “ayudantes” que corresponden a cada “curador”. Siguiendo a lo investigado por el Dr. Bach primero descubrió 4 ayudantes (que son los que aparecen en la figura 1 en primer lugar y son los que hay que usar primero si fallan los curadores correspondientes). Posteriormente descubrió los demás que se utilizan si fallasen los primeros ayudantes,

agrupando su empleo junto a los curadores. Y por último indica que avena silvestre (*wild oat*) sería el último ayudante a utilizar con cualquier curador, si los demás fallan.

De todas maneras vuelvo a insistir en que no nos hemos de “asustar” por este apartado. Simplemente los remedios clasificados como curadores y ayudantes son para un uso empírico cuando estemos tratando una dolencia o alteración en que el diagnóstico nos haya llevado a que el problema es la personalidad base en desequilibrio. Pero el objetivo ha de ser la curación del paciente y podemos realizarla en muchas ocasiones sin tener que llegar a un estudio tan profundo sobre su personalidad, aunque detectar el posible desequilibrio del tipo de personalidad nos va a permitir “poner la guinda” a nuestro tratamiento, consiguiendo equilibrar con las esencias la personalidad base alterada.

Fichas de flores del grupo VII

INGLÉS	<i>VERVAIN</i>
CASTELLANO	VERBENA
GRUPO	Para la preocupación por los demás
DENOMINACIÓN	En las personas con gran fuerza de voluntad y mucho valor, cuando están convencidos de las cosas. Personas con exceso de fanatismo, entusiasmo, etc.
ESTADO REAL	Entusiasmo, fanatismo, injusticias, tensión
ESTADO IDEAL	Comprensión amorosa
FLORACIÓN	Abril a septiembre
LOCALIZACIÓN	En lugares herbosos y de cultivo desde el mar hasta los 1800 metros de altura
PREPARACIÓN	Cocción
INGLÉS	<i>ROCK WATER</i>
CASTELLANO	AGUA DE MANANTIAL
GRUPO	Para la preocupación por los demás
DENOMINACIÓN	Usar en las personas que suelen ser muy estrictas en su forma cotidiana de vida, siendo maestros severos consigo mismos, negándose a las alegrías y placeres de la vida, poseyendo una rigidez moral y deseando ser tomado por ejemplo por los demás
ESTADO REAL	Rigidez moral, deseo de ser tomado por ejemplo
ESTADO IDEAL	Flexibilidad
LOCALIZACIÓN	En manantiales y fuentes conservados en su estado natural con gran exposición al sol y al aire en prados o entre árboles
PREPARACIÓN	Solar

Fichas de flores del grupo VII (continuación)

INGLÉS	<i>BEECH</i>
CASTELLANO	HAYA
GRUPO	Para la preocupación por los demás
DENOMINACIÓN	Utilizar en personas que necesitan ver más belleza y bien a su alrededor. Para poder ser más tolerantes y comprensivos hacia los demás
ESTADO REAL	Intolerancia, crítica, arrogancia
ESTADO IDEAL	Benevolencia
FLORACIÓN	Mayo
LOCALIZACIÓN	En los bosques desde los 1000 a 1800 metros de altura
PREPARACIÓN	Cocción
INGLÉS	<i>VINE</i>
CASTELLANO	VID
GRUPO	Para la preocupación por los demás
DENOMINACIÓN	Usar en las personas dominantes, inflexibles, líderes tiránicos, que se sienten muy seguros de su capacidad, con fe en el éxito
ESTADO REAL	Dominantes, líderes, inflexibles
ESTADO IDEAL	Tolerancia, flexibilidad
FLORACIÓN	Abril a mayo
LOCALIZACIÓN	En zonas de cultivo
PREPARACIÓN	Solar
INGLÉS	<i>CHICORY</i>
CASTELLANO	ACHICORIA
GRUPO	Para la preocupación por los demás
DENOMINACIÓN	Usar en quienes se obsesionan por el bienestar de sus seres queridos de manera egoísta y posesiva
ESTADO REAL	Exigen atención, egoístas
ESTADO IDEAL	Humildad, generosidad con sus seres queridos
FLORACIÓN	Julio a octubre
LOCALIZACIÓN	En los márgenes de los senderos desde el mar hasta la montaña, en prados y en sitios herbosos
PREPARACIÓN	Solar

Bibliografía

- Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. *Complement Ther NursMidwifery* 2001;7: 215-21.
- 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.
- Bonet D. Flores para el bienestar. Esencias de Bach para trabajar con ánimo. *Cuerpo y mente* 2005;159:26-7.
- Carranza A. Flores de Bach. Barcelona: Obelisco, 1992.
- Ernst E. Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence. *Wien Klin Wochenschr* 2002;114:963-6.
- Gracia Daponte M, Gracia Daponte, R. 1993. Enfermedades psicósomáticas y flores de Bach. *Indigo*.
- Howard J. Los remedios florales del Doctor Bach para mujeres. Madrid: Edaf, 2004.
- Hirata MC. Florais de Bach. *Baiana enfermagem*. 1993;6(1):28-46.
- Scheffer M. Cómo curan las flores de Bach. Barcelona: Paidós, 1994.