

## Tema 8

# Los remedios florales: estudio en profundidad

**José María Esteban Fernández**

Doctor en Farmacia. Farmacéutico del Cuerpo de Sanidad Nacional

### Introducción

En los anteriores temas se han descrito y estudiado cada uno de los remedios florales disponibles.

Aquellos lectores que hayan seguido todos los temas ya tienen a su alcance el conocimiento suficiente para poder emplear las flores de Bach con seguridad y eficacia.

Sin embargo, y desde el establecimiento de esta terapia por el Dr. Bach, muchas personas la han utilizado y esto ha permitido descubrir nuevas posibilidades profundizando aún más en el conocimiento de esta terapia.

En este tema procederemos a revisar más en detalle el empleo de las flores de Bach ya con un claro objetivo terapéutico, que en la oficina de farmacia va a tener la máxima expresión de su utilidad.

Asimismo revisaremos cómo esta terapéutica es un complemento muy adecuado en las terapias farmacológicas y finalmente estableceremos unas pautas de tratamiento en determinadas situaciones vitales.

Animo a los lectores a que no se queden en una mera lectura del tema, sino que vayan explorando en su lectura todas las posibilidades de la terapia floral e incluso se planteen alternativas a lo que describamos, de manera que consoliden los conocimientos adquiridos, siempre recordando las dos máximas de esta terapéutica: individualización y sencillez.

### Abordaje terapéutico con las flores de Bach

Hemos insistido mucho en que hoy en día somos conscientes de la relación de muchas enfermedades con el estado psicológico de la persona y cómo en muchos casos la evolución de una enfermedad depende muchísimo de este estado.

A lo largo de los temas ha quedado claro que la base de estos remedios es el equilibrar situaciones psicológicas (y psicósomáticas) anormales o desequilibradas, lo que más o menos rápidamente conlleva una posibilidad cierta de curación.

Por tanto, cuando nos hemos de plantear ya el uso terapéutico de las flores de Bach, más allá de la resolución de un evidente

desequilibrio psico-sociológico, tenemos dos posibilidades:

- Conocer la base psicológica de la enfermedad y tratando el desequilibrio llegar a la curación (o por lo menos a una patente mejora). Un claro ejemplo sería el caso de la angustia de las personas que sufren un fuerte estrés por la preocupación por sus seres queridos y este estrés continuo les causa un claro daño orgánico. Con el simple empleo de castaño rojo (*red chestnut*) ya es muy probable que se minimice el daño orgánico asociado.
- La otra posibilidad es la observación empírica, tanto realizada por el Dr. Bach, como por muchos terapeutas florales a lo largo de los años, que han comprobado que una serie de enfermedades están más o menos directamente relacionadas (o se agravan) con desequilibrios que se pueden tratar con las esencias florales. Esto ha llevado a un completo arsenal terapéutico (casi un *vademécum*) de tratamiento floral. Hemos visto ejemplos a lo largo de los temas y ahora estableceremos una base para su aplicación.

### Enfermedades con claro componente psicológico

En este primer caso es donde tenemos una evidencia de que la aparición o agravamiento de una enfermedad tiene una base psicológica clara y es obvia la forma de utilizar las flores. Simplemente se elige aquella o aquellas necesarias para tratar el desequilibrio de los síntomas más aparentes. Y si la base de dicho desequilibrio es más profunda, hemos de recordar lo que hemos comentado de “las capas de cebolla” y por tanto que al emplear las esencias irán aflorando los problemas o los desequilibrios más profundos que habremos de tratar.

Sin embargo se constata que en muchas ocasiones el tratamiento con las flores adecuadas de los síntomas psicológicos es suficiente para una mejora patente de la enfermedad.

Por tanto no es necesario extenderse mucho más en este primer caso. Sólo habremos de tabular los síntomas (con herramientas como las que estudiaremos en el próximo tema), hacer la anamnesis adecuada y aplicar las flores necesarias, obteniendo una mejora o hasta curación de la enfermedad.

### **Ejemplo: tratamiento floral de las adicciones:**

Como un claro ejemplo de lo que estamos comentado (y dejando al lector la posibilidad de desarrollar su conocimiento de temas anteriores en este apartado), vamos a mostrar un ejemplo en el caso del tratamiento de las adicciones.

Nos interesa que no se queden con el ejemplo, sino que entiendan el razonamiento que nos lleva a proponer una determinada esencia, de manera que ésta sea la sistemática que ustedes pueden aplicar en otras muchas patologías basadas claramente en el desequilibrio psicológico.

Soy consciente de que puede ser un poco “pesado” seguir el razonamiento, pero les animo a que lo hagan y tendrán una clara visión de las posibilidades de la terapéutica floral.

La base de nuestro tratamiento floral es la individualidad y aunque el término droga se utiliza vulgarmente para referirse a aquellas sustancias que provocan una alteración del estado de ánimo y son capaces de producir adicción, no existe “la droga”, sino diversas sustancias, más o menos adictivas, consumidas de distintas formas por personas diferentes y que pueden dar lugar a variados tipos de situaciones más o menos problemáticas. No es lo mismo un “yonki” que las usa por vía parenteral o inhaladas que un “porrero” que usa drogas fumadas. Ni es lo mismo un “pastillero de fin de semana” que tomar medicamentos para poder dormir (y volverse adicto a ellos). Por tanto ya vemos que hay que individualizar primero en la persona, pero no olvidar individualizar también, en este caso, la sustancia causante del daño.

### Tratamiento de las adicciones en general:

Como nuestra sociedad se basa en el consumismo y en el crear la necesidad de adquirir y tener, ésta es una causa común de las adicciones en general: querer y desear tener lo que se nos impele a consumir y así cubrir unas necesidades que en muchos casos no son tales (tener el teléfono móvil o “tablet” de última generación, otro coche, etc.). Por eso en todos los casos de adicción el remedio común a utilizar es *Centaurea (centaury)* y en caso que se produzca un temor a no conseguir cubrir esta necesidad podemos aplicar *Mímulo (mimulus)*. Además, para conseguir la desintoxicación, debe utilizarse *Manzano silvestre (crab apple)*.

A continuación revisamos algunos ejemplos que el propio lector podrá desarrollar o complementar, pero que muestran la base de aplicación de las flores.

### Alcoholismo:

Aparte de estos dos remedios más genéricos para el estado de “compulsión en la necesidad”, ya podemos individualizar más. Así, en el caso del alcohol cuando se convierte en una droga por su abuso, hemos de estudiar el componente de la persona. Y si la persona lo usa para “ahogar sus penas” y aparentar (u obtener químicamente) una alegría vital que no tiene, se utilizaría *Agrimonia (agrimony)*. Si lo que se quiere es usar el alcohol para vencer la timidez o el miedo, se usaría *mímulo (mimulus)* o en el caso de alcoholismo para evitar la sensación de culpabilidad por algo se emplearía *Pino (pine)*. Y al lector que no le quede clara la razón de una u otra esencia, le remito al tema correspondiente.

### Adicción a la cocaína:

Otra droga de amplio consumo es la cocaína y la forma más habitual de llegar a ella es buscando “el aguante”; se quiere obtener la disminución del cansancio que provoca su consumo en las primeras etapas (aguantar toda la noche, aguantar largas jornadas sexuales, etc.). Aquí la flor de elección sería *Alerce (larch)*. Y en casos en que la caída en la cocaína sea por el entorno social/laboral de relación sería un gran complemento *Ceratostigma (cerato)*.

### Adicción a la heroína:

La heroína es otra droga que se resiste a desaparecer y que conlleva a un aislamiento personal y social. La flor de elección para esta adicción sería *Violeta de agua (water violet)*, siendo habitual una buena respuesta con un uso concomitante con *Clemátide (Clematis)*.

### Adicción al cannabis:

El consumidor de los derivados del cannabis (bien sea como marihuana, hachís u otros derivados), suele utilizarlo para alterar su ánimo y entrar en un estado de euforia y complacencia artificial que le aísle o le permita huir de sus problemas o responsabilidades. Por tanto la esencia más adecuada es *Clemátide (Clematis)*.

### Adicción a psicoestimulantes:

Si consideramos los anfetaminoideos (anfetamina, metanfetamina, etc.) como los estimulantes más habituales y en los que se busca “un estallido” de energía y fuerza, la flor de elección sería *Cerasífera (cherry plum)*.

### Adicción al tabaco:

En este caso no se produce una modificación psicológica por su empleo, sino la necesidad de satisfacer la dependencia que se sufre y que es la fuente de la compulsión en su consumo. El fumador no tiene ningún tipo de atención para con el otro, si le molesta o no el humo, sólo está pendiente de su necesidad, que nunca puede llegar a satisfacer, a no ser que sea con otro cigarrillo. La flor de elección (aparte de otras necesarias según la personalidad y/o causas que le han llevado a fumar) es la que equilibra esta situación: el Brezo (*heather*).

### **Coadyuvantes de tratamientos farmacológicos**

El Dr. Bach diseñó su terapéutica como una alternativa a ciertos tratamientos convencionales de su época, alcanzando fama y admiración al resolver muchas enfermedades con sus remedios exclusivamente.

Está claro que en esas fechas la farmacología no había alcanzado las cotas de eficacia, desarrollo y sistematización actuales, por lo que muchas enfermedades tienen hoy día tratamiento y cura gracias a la farmacología. Pero esto no quita que el empleo de las flores de Bach sea en sí misma otra herramienta terapéutica sencilla, atóxica y efectiva disponible en el arsenal farmacéutico. Sumado además a que sirven para tratar ciertas dolencias cuyo abordaje farmacológico es muy complicado o simplemente para el tratamiento sintomático; mientras que las flores de Bach procuran una curación y esto es algo muy importante.

Además, siendo reiterativos, no podemos olvidar que las flores de Bach abordan las enfermedades desde su aspecto psicósomático, lo que en farmacología obligaría (en caso de poderse hacer así) al empleo de psicofármacos de efectos secundarios desagradables y en ocasiones con un balance riesgo-beneficio inadecuado.

Por eso es interesante incluir en el arsenal terapéutico de la oficina de farmacia las flores de Bach, para aconsejarlas en su uso en la gran mayoría de enfermedades.

Con los conocimientos adquiridos en la fase descriptiva de estos temas, ya estamos en situación de emplear las esencias florales como coadyuvantes del tratamiento farmacológico convencional e incluso para el tratamiento específico.

De nuevo tenemos dos formas para este abordaje terapéutico:

- La primera sería la búsqueda (y siempre razonamiento) de los *vademeca* de flores de Bach disponibles, en donde los

autores exponen las diversas esencias efectivas en determinadas patologías y, tras la adecuada anamnesis del paciente, elegir la/s que consideremos adecuadas

- La segunda, y más recomendable a mi juicio, es partir de la anamnesis, elegir las flores que consideremos y constatar en la bibliografía (incluyendo los *vademeca*) si otros autores también las consideran como tratamiento de esa patología, pero siempre partiendo de las que nosotros consideramos útiles.

**En ambos casos no olvidemos que esta terapia no tiene contraindicaciones y que no debe sustituir un tratamiento médico preestablecido, sino complementarlo.**

Por supuesto que podemos abordar casi todas las enfermedades mediante la terapia floral y queda lejos del alcance y extensión de estos temas un repaso de esas posibilidades. La intención ha sido de dotar al lector de la información necesaria para poder discernir cuando lea o vea un tratamiento floral para una enfermedad y entender si el abordaje es correcto o no, así como poder diseñar sus propios tratamientos.

De todas formas vamos a estudiar un claro ejemplo de un grupo de enfermedades cuyo abordaje farmacológico es difícil y así estudiar las bases de aplicación de la terapia floral: su uso en alergias.

### ***Ejemplo: el tratamiento de las alergias***

Vamos a realizar un ejercicio de abordaje terapéutico de unas enfermedades complejas en su tratamiento farmacológico: las alergias.

El abordaje de la enfermedad en la terapia floral puede hacerse desde diferentes enfoques, partiendo del “tratar a la persona, no a la enfermedad” (Dr. Bach), que supone considerar cada caso como único. La prescripción floral ha de ser siempre una fórmula personalizada, que une la percepción emocional de la propia dolencia y el cómo vive la persona sus afecciones físicas. No obstante, el Dr. Bach nos dejó también en su legado la consideración de que “no hay nada accidental con respecto a la enfermedad, ni su tipo, ni la zona del cuerpo donde se manifiesta”.

Las alergias son un grupo de enfermedades que en estos últimos años ha sufrido un crecimiento exponencial y cuya base fisiopatológica es la respuesta exacerbada o desproporcionada de nuestro sistema de defensa (inmunológico) frente

a una sustancia (el alérgeno). Ello conlleva una evolución en la enfermedad que si no se corta puede afectar muy gravemente a la calidad de vida del paciente. Y lo más grave es que las alergias en niños son las enfermedades de este tipo que más se están incrementando, debido al modo de vida alejado de entornos rurales, donde paulatinamente el niño se exponía a los diversos alérgenos, frente a la sobreexposición a sustancias alérgicas que se sufre en las ciudades y sociedades actuales y la falta de una posibilidad de desarrollar adecuadamente los mecanismos de defensa de una manera paulatina.

Desde el punto de vista de terapéutica floral la palabra clave sería *agresión*. El cuerpo parece responder a una agresión de algo que, en principio, no nos está agrediendo, porque en vez de contra un agente infeccioso, se reacciona contra sustancias inocuas a nuestro organismo (cuando no beneficiosas), como en el caso de la alergia al polen. No existe un ataque real (el polen no es una sustancia dañina *per se*), pero el organismo reacciona como si lo hiciera, con síntomas de extrema violencia (calor, irritación, rubor, espasmos respiratorios, ahogamiento, urticaria y el largo etcétera de síntomas de alergia).

Teniendo en cuenta esta fisiopatología y respuesta corporal, no es difícil diseñar la terapéutica floral. El cuerpo reacciona con violencia e intolerancia a algo y, por tanto, la primera flor a utilizar sería Acebo (*Holly*). La respuesta agresiva del sistema inmunitario lleva a un descontrol que en muchas ocasiones podríamos calificar de “explosivo”, por lo que a poco que recuerden temas anteriores, nos dirige rápidamente al empleo de Cerasífer (*cherry plum*). Finalmente se manifiesta la clara intolerancia al alérgeno (con los síntomas de urticaria, irritación, espasmos, etc.), lo que obliga a pensar en la flor para la intolerancia: Haya (*beech*).

Ya tendríamos un tratamiento de base de la alergia, que se puede complementar con alguna otra flor, dependiendo de la anamnesis que hagamos del individuo y de la manifestación de su sintomatología y/o de su posible desequilibrio en otros aspectos de su psicología/personalidad. Pensemos por ejemplo que la persona se sienta impotente ante la alergia que sufre y su tratamiento farmacológico sólo le sirve como paliativo y por tanto se siente incapaz de vencer la enfermedad. Puede utilizarse conjuntamente a las anteriores Alerce (*larch*). Y así podemos ir estudiando la evolución hasta minimizar la alergia o incluso llegar a curarla.

En el caso de una alergia que se ha cronicado, podemos emplear los anteriores remedios para ir disminuyendo los síntomas y según vayan mejorando ir alternando con Brote de castaño

de indias (*chestnut bud*) y Castaño blanco (*white chestnut*) ya que de esa manera tratamos la cronicidad (brote de castaño de indias para el problema de la repetición en la alergia y castaño blanco por una repetición con síntomas molestos reiterados como tos o estornudos).

Por supuesto también podemos intentar un abordaje inicial para el tratamiento sintomático (si no queremos o no podemos hacer un seguimiento completo del paciente), de modo que junto a las anteriores o alguna de ellas, podemos aplicar alguna para suprimir los síntomas alérgicos. Dejo al lector el ejercicio de buscar estas posibilidades.

Como hemos visto aquí lo importante es aplicar la lógica de las bases de la terapia floral y tenemos rápidamente muchas posibilidades de abordaje terapéutico.

### Remedios florales en determinadas situaciones vitales

La vida es un devenir, que diría el clásico, y las situaciones a las que nos vamos enfrentando en este devenir en muchas ocasiones nos causan desequilibrios que favorecen la aparición de la enfermedad o la exacerban o, simplemente, a veces nos hacen sentirnos mal.

Por eso en este apartado revisaremos someramente cómo utilizar la maravillosa herramienta de las flores de Bach en esos precisos momentos y mediante este razonamiento tendremos de nuevo una posibilidad que la farmacología en ocasiones nos brinda con dificultad.

### Terapia floral en el embarazo

Está claro que el embarazo no es una patología, es un acto fisiológico maravilloso por el que la mujer posibilita el despertar de una nueva vida.

Pero no siendo una patología, los cambios fisiológicos necesarios para el desarrollo del nuevo ser humano que es tal desde el momento de la fecundación, producen una serie de alteraciones que en ocasiones son molestas para la embarazada y requieren de un tratamiento y, en ocasiones, no es necesario tener que llegar a utilizar medicamentos (algunos de los cuales están claramente contraindicados en el embarazo).

En la tabla 1 tenemos algunos ejemplos de flores de Bach que podemos utilizar en el embarazo y aunque no entro en detalle del razonamiento, reitero que el lector podrá encontrar en los anteriores temas información complementaria.

Tabla 1 | Embarazo y terapia floral

### Primer trimestre

- Remedio rescate (*Rescue Remedy*): para el shock de la noticia, sobre todo cuando se trata de un embarazo no deseado.
- Manzano silvestre (*crab apple*): ayuda a mejorar y superar las náuseas.
- Nogal (*walnut*): ayuda a estabilizar los cambios físicos, emocionales y psíquicos. Es la flor de los cambios de la vida.
- Olivo (*olive*): ayuda a superar la fatiga en esas fases iniciales.
- Hojaranzo (*horbean*): ayuda a emprender la tarea diaria.
- Pino (*pine*): muchas embarazadas pueden sentirse culpables por el embarazo (en especial si no era buscado).
- Mímulo (*mimulus*): ayuda a moderar y superar el miedo a un temor concreto: que el bebé no esté bien, que en el embarazo y el parto haya complicaciones, que el puerperio sea difícil, cómo tratar al recién nacido, la lactancia, la vida con el bebé, la relación conyugal, etc.
- Castaño rojo (*red chestnut*): cuando la preocupación referente al bebé sea exagerada, cuando la mujer siente angustia por la salud y la seguridad del bebé

### Segundo trimestre

En el segundo trimestre, la mayoría de las embarazadas ya están más centradas; se sienten bien, pues tanto su cuerpo como su mente y sus emociones están en equilibrio.

### Tercer trimestre

Los últimos tres meses están dedicados al crecimiento del feto. Además de Mímulo (*mimulus*) y Castaño Blanco (*white chestnut*), las siguientes esencias también pueden resultar útiles:

- Impaciencia (*impatiens*): ayuda a relajar y tener paciencia porque se acerca el parto; a dejar de estar pendiente de cuándo nacerá por fin.
- Haya (*beech*): cuando hay malestar con otra persona, en forma de intolerancia hacia el cónyuge que no entiende lo duro del embarazo.
- Heliantemo (*rock rose*): ayuda a superar los malos pensamientos.
- Álamo temblón (*aspen*): ayuda a superar la angustia y miedos infundados.
- Cerasífer (*cherry plum*) ante el miedo al descontrol cuando llegan los síntomas del parto.

### Parto

Las esencias florales están indicadas en los casos de partos muy largos y dolorosos y en situaciones en las que la parturienta pierda la confianza. Remedio rescate (*Rescue Remedy*): es el remedio más potente cuando el trabajo de parto se ha parado, cuando las contracciones han perdido intensidad y frecuencia. Sólo una o dos gotas de la esencia concentrada (*stock bottle*) directamente debajo de la lengua dan un “empujón” y hacen que se acelere el nacimiento, sobre todo en las mujeres multíparas. Para las parturientas que no pueden soportar el dolor, cuatro gotas en un vaso de agua bebiendo a sorbitos ayuda a aguantarlo.

- Nogal (*walnt*): ayuda a la parturienta en el proceso dinámico del cambio a ser madre, sobre todo en primíparas.

## Terapia floral en el neonato

Habitualmente no es necesaria y el bebé se recupera con sus propias fuerzas. Pero en ocasiones si el trabajo del parto ha sido complicado o muy largo el recién nacido sufre muchísimo. Por tanto se le podrían aplicar las siguientes esencias (bien unas gotitas por vía oral, siempre preparando las esencias sin alcohol, o aplicándolas detrás de sus orejitas): remedio rescate (*rescue remedy*) para el shock del parto, Nogal (*walnut*) para acostumbrarse al entorno fuera de la matriz materna, Madreselva (*honeysuckle*) para que no eche de menos su estancia en el seno materno y finalmente el “limpiador” floral: manzano silvestre (*crab apple*).

En el caso que haya hermanitos que puedan sentir celos por el recién nacido, lo indicado para ellos sería Brezo (*heather*) y si estos celos se muestran con rabia, agresividad y pérdida de control usaríamos Acebo (*Holly*) y Cerasífero (*cherry plum*).

## Flores de Bach para la etapa infantil

En esta fase de desarrollo vital los cambios son muy rápidos y el aprendizaje algo básico, unido a que el niño está sometido a nuevas influencias externas e internas. Sin embargo, en ocasiones no sabe expresar muy bien lo que puede motivar su malestar o las respuestas, en vez de verbalizarlas, las expresa físicamente.

Además se está imponiendo la “moda” de considerar enfermedad a algo que puede no ser más que un comportamiento exagerado en respuesta a una situación e incluso se diseñan herramientas farmacológicas que se ofrecen para su empleo en niños, incluso de corta edad.

Algunos farmacólogos, entre lo que me encuentro, consideran un grave error tratar con medicamentos muy agresivos en fases tan tempranas de la vida. Y por mucho que los padres deseen una inmediata resolución de los síntomas o comportamientos

Tabla 2 | Tratamientos en niños

## Síndromes de hiperactividad o déficit de atención

- Podemos tratar el **exceso de actividad** con Impaciencia (*Impatiens*) y Cerasífera (*Cherry Plum*) y acompañarlo con Verbena (*Vervain*) por este aspecto un poco antisocial que tienen de no seguir la norma, por la indisciplina.  
Para la **valoración negativa** del entorno podemos considerar Mímulo (*Mimulus*) y Acebo (*Holly*), que también será útil para la **agresividad**.
- También podemos formular con Brote de Castaño (*Chestnut Bud*), Clemátide (*Clematis*) y Ceratostigma (*Cerato*) para la dispersión y los **problemas de aprendizaje** que tiene en el colegio (sin olvidar las tres anteriores) junto con Genciana (*Gentian*) para la baja tolerancia a la frustración.
- Para la **valoración negativa de sí mismo, la baja autoestima**, consideremos Mímulo (*Mimulus*), Brezo (*Heather*) y Alerce (*Larch*) y en algunos casos es necesario tener presente a Pino (*Pine*).
- Para **hipersensibilidad y los miedos**. En estos dos aspectos que van íntimamente relacionados, Heliantemo (*Rock Rose*) y Mímulo (*Mimulus*).
- Dentro de los miedos y porque a veces manifiestan **dificultad en conciliar el sueño** o presentan pesadillas, es útil ponderar cómo filtran estos niños los estímulos externos y las influencias. Para ello podemos pensar en Álamo temblón (*Aspen*) y Nogal (*Walnut*).

## Flores de Bach para los niños que les cuesta estudiar

- Para los niños que **no estudian porque siempre están literalmente "en las nubes"**. No se sienten atraídos por su vida cotidiana, les aburre y viven proyectados en el futuro imaginando una película de ciencia ficción o romántica en la que son protagonistas, héroes o heroínas dispuestos a salvar al mundo o princesitas en su torre esperando al príncipe azul: Clemátide (*Clematis*)
- Para los niños que **no aprenden por más que estudian**. Se esfuerzan, leen y leen la lección pero al cabo de una hora ya no se acuerdan. Cometen siempre los mismos errores, caen y tropiezan siempre en la misma piedra. ¿Es que no aprenderás nunca?: Brote de Castaño (*chestnut bud*)
- **Niños apáticos, sin ganas, nada les motiva, todo les da igual**. No les importa suspender, total, ¿qué más da? Resignados, creen que no van a poder mejorar, que no pueden cambiar su suerte, que son víctimas del destino, de la manía del "profe", de su mala suerte. Se enganchan fácilmente a la televisión buscando rellenar un espacio que ni el presente ni el futuro le proporciona: Rosa canina (*wild rose*)
- **Niños cansados**, especialmente al levantarse y después del fin de semana. **Perezosos**, quisieran seguir en el juego, en la diversión. La rutina les presiona, **odian la responsabilidad del trabajo**: Hojarazo (*hornbeam*)
- Niños agotados por un **exceso de tareas escolares y extraescolares**. Acuden a deporte, a clases de inglés, de música... Tienen muchos deberes y en cuanto llegan a casa, justo meriendan y se sientan ya ante su mesa para hacer sus tareas: primero la obligación y después la diversión: Olivo (*olive*)
- Para los que no saben qué quieren hacer con su vida. **Impulsivos, no priorizan sus metas**. Andan en muchos proyectos pero no finalizan ninguno. Estudiarían biología pero las matemáticas... Serían profesores pero las lenguas....: Avena silvestre (*Wild oat*)

infantiles, en ocasiones el remedio es muchísimo peor que la supuesta enfermedad.

Hoy son comunes ya términos como el "síndrome del niño hiperactivo", "síndrome de déficit de atención" y otros similares, que demonizan los comportamientos infantiles y los quieren convertir en patologías (y de hecho así son calificadas y tratadas).

No entraré en una discusión farmacológica, pero sin lugar a dudas hay alternativas mucho más sencillas, menos agresivas y adecuadas, y la terapia floral es una de ellas.

El farmacéutico que deba afrontar este tipo de comportamiento infantil, puede aplicar los conocimientos adquiridos en los anteriores temas. En la tabla 2 tenemos varios ejemplos de cómo abordar esta situación infantil.

No puedo dejar de insistir que estos ejemplos se presentan para que el lector los analice y observe cómo enfrentarse ante las situaciones concretas, sin olvidar individualizar a la hora de

prescribir y preparar los remedios.

## Flores de Bach en la adolescencia

En muchos casos es la etapa de la vida más traumática y tan compleja que la terapia floral es de gran ayuda, tanto porque sirve para tratar situaciones agudas, como ya la base de personalidad del adolescente, que puede estar en desequilibrio.

## Terapia floral en el adulto

En esta etapa la mayoría de las actuaciones se basan en el tratamiento de una dolencia o bien en los trastornos básicos de la personalidad en desequilibrio y debemos repasar lo visto en temas anteriores.

De todas formas algo que es difícil de tratar por otras terapias es lo relacionado con la pareja y por eso he querido presentar

Tabla 3 | Algunos tratamientos para parejas en desequilibrio

- Acebo (*Holly*): el Acebo facilita el entendimiento del amor, trabajando los estados negativos opuestos al mismo como la cólera, la envidia, los celos o la ira. Mejora la capacidad de amar.
- Achicoria (*Chicory*): es adecuado para las personas que son excesivamente posesivas y que suelen crear dependencias sentimentales. Para aquellas personas que se sienten poco queridas por los demás. Alerce(*larch*): para el sentimiento de inferioridad. Para las actitudes negativas sobre la propia valía que puede atraer al fracaso en la relación.
- Avena Silvestre (*Wild Oat*): cuando hay incertidumbre e insatisfacción de la propia vida. Ayuda a canalizar los ideales de las personas y a discernir las metas de vida. Da claridad y lucidez mental.
- Brezo (*Heather*): para el egocentrismo. Ayuda a aprender a escuchar al otro.
- Brote de Castaño Blanco (*Chestnut Bud*): para los que repiten siempre los mismos errores. Para la comprensión de los aprendizajes de la vida.
- Castaño Rojo (*Red Chestnut*): para las personas que se preocupan demasiado por los demás. Ayuda a no interferir en los procesos ajenos.
- Centaura (*Centaury*): frente al servilismo. Para los que no saben decir "no" y se extralimitan en servir para ser aceptados. Para aquellas personas que se sienten atrapadas en dependencias sentimentales de cualquier tipo. Refuerza la autoestima.

en la tabla 3 un resumen de las principales esencias florales más habitualmente usadas en problemas de pareja.

### Un caso muy especial y delicado: flores de Bach contra la violencia de género

Esta lacra que atenaza a la sociedad y que, pese a los esfuerzos de algunos gobiernos (habría que preguntarse si mal encaaminados y peor diseñados), continúa en un preocupante aumento y lo que es peor con una preocupante disminución en la edad tanto de las víctimas, como de los agresores, obliga no sólo a la toma de contundentes medidas policiales y penales, sino a las preventivas, educativas y hasta farmacológicas.

De nuevo la terapia floral tiene muchísimo que decir en un tema tan delicado. Y desde luego el consejo farmacéutico en este caso ha de ser siempre muy cuidadoso y con un acercamiento cauteloso, respetuoso y con un respeto por la intimidad de quienes requieran este tratamiento. Pero, además, las flores de Bach cuentan con una gran ventaja y es que pueden ser utilizadas en forma de nebulización en un entorno y por tanto ser aplicadas en un hogar conflictivo.

En la tabla 4 tenemos una propuesta de abordaje que, como siempre, debe individualizarse según el perfil de quién maltrata y de quién es maltratado.

### Terapia floral en la vejez

El anciano está en una fase de progresivo deterioro orgánico y mental que le hace sufrir psicológicamente en muchos casos, unido al miedo a la cercanía de la muerte, que no todas las personas aceptan con complacencia o resignación.

Aquí la terapia floral se ha mostrado muy efectiva, teniendo en cuenta además que en nuestra sociedad la politerapia en

el anciano es algo muy habitual.

El tratamiento floral ha de ir en este sentido y no podemos olvidar que la esencia que estaba con el Dr. Bach en el momento de su muerte fue Mímulo (*mimulus*) y por algo sería.

La depresión suele ser algo muy habitual en el anciano, en especial en las mujeres, y la terapia floral se ha mostrado muy efectiva en muchos estudios. Esta depresión suele nacer ante el deterioro orgánico, la sensación de abandono y el pensamiento de que "tiempos pasados fueron mejores". De modo que, estimado lector, no le sorprenderá que las esencias que se deben usar son: Rosa silvestre (*wild Rose*), Clemátide (*clématis*), Madreselva (*honeysuckle*), Genciana (*gentian*) y Mostaza (*mustard*) en el sentido de superar la apatía y la resignación, orientar la búsqueda de nuevos horizontes, poner en realidad al adulto mayor y evitar el deseo de alejarse del presente, que suele acompañar a este trastorno afectivo, dificultando también las conductas iniciales de memoria, la atención y la concentración.

### Otro ejemplo: terapia floral en la disfunción sexual masculina

De nuevo la terapia floral viene en ayuda y apoyo de algo que ya hoy en día se percibe como una alteración, como es la disfunción sexual masculina a la que tanta atención ha prestado la farmacología en los últimos tiempos con magníficos resultados, aunque no olvidemos que los medicamentos disponibles en la mayoría de los casos son utilizados por personas que no tienen una patología de base, sino una alteración de su sexualidad psicósomática y los fármacos disponibles claro que permiten una rápida y hasta mantenida erección (y recientemente hasta un retraso en la eyaculación), pero no solucionan el problema. Sin embargo la terapia floral en estudios comparados como el del Dr. Pacheco y otros han demostrado una eficacia similar, cuando no superior al tratamiento farmacológico.

Tabla 4 | Flores para situaciones de maltrato

## Para quien es maltratado

- **Centaurea (centaury):** para las personas que tienden a someterse a los demás, en un afán de agradar, sin pensar en sí mismas.
- **Mimulo (mimulus):** flor utilizada para las personas tímidas, miedosas, que prefieren renunciar a sus propios intereses, en pos de la tranquilidad con el otro.
- **Heliantemo (rock rose):** cuando el miedo se convierte en pánico, y la persona se puede sentir incapaz de reaccionar frente a una situación peligrosa.
- **Estrella de Belén (star of bethlehem):** para las situaciones traumáticas. Ayuda a elaborar el duelo por lo sucedido: separación, agresión...
- **Castaño Rojo (red chestnut):** se utiliza para las personas que son muy dependientes o demasiado apegadas. Ayuda en los momentos en que es necesario "romper lazos" que pueden llegar a ser patológicos.
- **Madreselva (honeysuckle):** sirve para olvidar y alejarse del pasado. Se utiliza cuando la mente no deja de volver atrás recordando tanto cosas positivas, como negativas.
- **Nogal (walnut):** flor que ayuda en las situaciones de cambio. Siempre que hay que renovarse, empezar una nueva vida...facilita la adaptación y disminuye el miedo a lo desconocido tras haber tomado la decisión de alejarse de quien maltrata.
- **Pino (pine):** cuando la persona se siente culpable o responsable de las agresiones sufridas, o de "haber roto" la familia con su decisión de acabar con la situación de maltrato.
- **Alerce (larch):** para aumentar la autoestima, la valoración personal, respetarse a sí misma, sentirse capaz de comenzar una nueva vida.
- **Escleranto (scleranthus):** cuando la persona se siente indecisa respecto de la decisión que debe tomar. No tiene claridad de ideas. Se siente ambivalente.
- **Avena Silvestre (white oat):** es la flor que orienta sobre el camino más adecuado a seguir en la vida y con el que la persona se sienta en armonía.
- **Genciana (gentian):** para que la persona no se encuentre triste o desanimada. Sea capaz de remontar su vida y volver a ilusionarse.

## Para quien maltrata

- **Haya (beech):** se utiliza para personas que son intolerantes y no soportan que otras personas "piensen" de manera diferente a la suya. Se sienten en posesión de la verdad.
- **Vid (vine):** parecida a la anterior, se diferencia en que, en este caso, las personas son dictadoras; es decir, pretenden que los demás "actúen" como ellos desean.
- **Cerasífera (cherry plum):** para los que pueden "perder el control" tanto a nivel físico como psicológico. Los conflictos los resuelven con agresiones físicas o verbales.
- **Sauce (willow):** para personas que están amargadas y culpan de su malestar al exterior. Son incapaces de hacer introspección y admitir sus propios defectos y problemas.
- **Castaño Rojo (red chestnut):** personas excesivamente dependientes a las que les cuesta mucho trabajo desapegarse, a pesar de que la relación no funcione quieren tener atados a sí a quien maltratan
- **Nogal (walnut):** para ayudarles a cambiar, a desligarse de los aprendizajes del pasado y abandonar su comportamiento agresivo o su vida anterior.
- **Acebo (holly):** para desprenderse de su actitud celosa y posesiva
- **Achicoria (chicory):** para aprender a respetar la libertad de la persona maltratada y eliminar su actitud posesiva y manipuladora.

Las esencias utilizadas fueron: Estrella de Belén (*star of Bethlehem*) con su capacidad de neutralización ante situaciones traumáticas pasadas o presentes propiciando la tranquilidad y el restablecimiento del equilibrio energético y emocional en el ser humano ante las relaciones sexuales; alerce (*larch*) para la falta de confianza en sí mismo y la anticipación al fracaso a pesar de la capacidad física intacta de los individuos y que hacen fallar la fase de inicio de erección; hojaranzo (*hornbeam*) que ayuda a la potencia pese al posible cansancio físico o mental; impaciencia (*impatiens*) que atenúa la ansiedad por la premura a tener que responder al estímulo sexual o a la demanda de la pareja, permitiendo la relajación física y mental necesaria para enfrentar la relación sexual; genciana (*gentian*) que animaba a superar estados de depresión y pesimismo presentes por fallos anteriores

en relaciones sexuales y, por último, Brote de castaño (*chestnut bud*) que contribuye a la mejoría en el aprendizaje en los que repiten errores en circunstancias similares de fracaso sexual sin extraer las experiencias positivas de los problemas presentados.

## Conclusiones

Si quedaba alguna duda de las posibilidades de la terapia floral, este tema ha querido presentar el gran abanico de opciones. Hemos podido observar la versatilidad de la terapia y cómo es fundamental que el farmacéutico sea consciente de la herramienta terapéutica tan poderosa a su disposición, que le ayudará a resolver problemas y aspectos de las patologías que de otra manera sería muy difícil de abordar.



## Bibliografía

- Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. *Complement Ther Nurs Midwifery* 2001;7:215-21.
- Bach E. La curación por las flores. Madrid: EDAF, 1980.
- Bonet D. Flores para el bienestar. Esencias de Bach para trabajar con ánimo. *Cuerpo y mente* 2005;159:26-7.
- Carreras M. Efectos de las flores de Bach en madres primerizas en embarazos prolongados. *Erfahrungsheilkunde Alemania* 1995;44(12).
- Coll T. Adicciones, abordaje con Flores de Bach. 2010. En prensa.
- Dahlke R. La enfermedad como símbolo. Robin Book, 2002.
- Dahlke R. El poder curativo de la Agresión. Robin Book, 2005.
- Ernst E. Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence. *Wien Klin Wochenschr* 2002;114:963-6.
- Espeche B. Flores de Bach: manual práctico y clínico. Ediciones Continente, Buenos Aires, 1995.
- 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.
- Gracia Daponte M, Gracia Daponte, R. 1993. Enfermedades psicósomáticas y flores de Bach. Indigo.
- Grecco EH. Sombra, polaridad y esencias florales. *Boletín de Señor* 2005;14: 6-9.
- Juan Bautista L. El Sistema Bach. Las dos series de flores, sus correspondencias y otras investigaciones. Indigo. Barcelona, 2007.
- Pacheco González D. Tratamiento de la disfunción sexual masculina con Flores de Bach. Tesis Facultad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Policlínico Docente. Cuba.
- Pedroza E. y cols. Programa de satisfacción con la vida y terapia floral en la depresión del adulto mayor. Informe de Investigación Terminada. 1er Congreso de Terapeutas Florales de Cuba, La Habana, 1999.
- Scheffer M. Cómo curan las flores de Bach. Barcelona: Paidós, 1994.