





## FARMACIA HOMEOPÁTICA QUANTA

Cra. 13 No. 94-44

Tel: 623 0184 Fax: 623 01 83

Esencias florales, una sana alternativa  
para la vida

Autores: Sylvia Botero, Juan Guillermo Ospina

Carátula e ilustraciones: Nicolás Lozano

Corrección de estilo: Esperanza Meléndez

Edición: Gerardo Andrade

© Sylvia Botero, Juan Guillermo Ospina

Farmacia Homeopática Quanta

Carrera 13 No. 94-50

Teléfono 623 0184 - Fax 623 0183

Bogotá, Colombia

2da. Edición, 2006

Impresión: Editorial Gente Nueva

Bogotá, D.C. - Colombia

# ÍNDICE

Introducción	5
Modo de empleo	7
Cómo tomar las esencias	8
1. Adicciones/Alcoholismo	Chaparral compuesto ..... 12
2. Adolescencia	Girasol compuesto ..... 14
3. Agonía/Pacientes terminales	Angelicus compuesto ..... 17
4. Amor/Relaciones	Corazoncillo compuesto ..... 19
5. Angustia/Ansiedad	Lavanda compuesto ..... 22
6. Anorexia	Manzanita compuesto ..... 24
7. Aprendizaje	Clavel compuesto ..... 26
8. Bulimia	Ceracifera compuesto ..... 28
9. Cansacio/Agotamiento	Olivo compuesto ..... 30
10. Celos	Acebo compuesto ..... 32
11. Creatividad	Iris compuesto ..... 34
12. Culpa	Pino compuesto ..... 36
13. Depresión/Tristeza	Mostaza compuesto ..... 38
14. Duelo	Yerbasanta compuesto ..... 40
15. Envejecimiento	Almendro compuesto ..... 42
16. Eyaculación precoz	Alerce compuesto ..... 45
17. Frigidez sexual	Hibiscus compuesto ..... 47
18. Impaciencia	Impaciencia compuesto ..... 50
19. Impotencia	Botón de oro compuesto ..... 52
20. Inseguridad/Timidez	Violeta compuesto ..... 54

21. Meditación	Lotus compuesto ..... 56
22. Memoria y concentración	Romero compuesto ..... 58
23. Menopausia	Malva compuesto ..... 60
24. Miedo	Mímulo compuesto ..... 62
25. Pesadillas	Álamo compuesto ..... 64
26. Pruebas y retos	Olmo compuesto ..... 66
27. Rabia/Ira	Dragón compuesto ..... 68
28. Radiación	Milenrama compuesto ..... 70
29. Ruptura afectiva	Boronia compuesto ..... 72
30. Síndrome premenstrual	Scleranthus compuesto ..... 74
31. Situaciones extremas	Trébol compuesto ..... 76
32. Tabaquismo	Nogal compuesto ..... 78
33. Viajes	Salvia compuesto ..... 80
Bibliografía	..... 83
Índice alfabético de flores	..... 84

# INTRODUCCIÓN

LAS FLORES HAN SIDO UTILIZADAS con fines terapéuticos desde la antigüedad por diversas culturas. El sistema actual de preparación y empleo de las esencias fue descubierto en 1928 por el Dr. Edward Bach, padre de la moderna medicina floral. Este médico homeópata inglés buscaba un método para sanar en la persona las causas emocionales y mentales que producen la enfermedad, sin limitarse sólo a tratar los efectos físicos de su desequilibrio. Como herencia a la humanidad, Bach deja un hermoso libro en el que describe el método de preparación y de administración de las esencias florales, sus principios filosóficos y la descripción de las 38 flores inglesas que constituyen su legado. Este sistema permite extraer las propiedades vibratorias de la flor silvestre, conservar en un frasco su información y administrar individualmente a los pacientes sus virtudes terapéuticas.

Las flores son un regalo de Dios a sus criaturas, son la expresión misma de su aliento, de su amor, de su poesía. Las ha puesto en todos los rincones del planeta no sólo con el fin de adornar nuestra existencia, sino para ayudarnos en los momentos difíciles, traumáticos o trascendentales de la vida, para desarrollar nuestros valores, cualidades y virtudes latentes, para liberar bloqueos y avanzar en el crecimiento individual y grupal. Con ellas se trabajan los puntos débiles de la persona para convertirlos en virtudes. Producen una transformación sutil pero profunda en nuestra forma de asumir y de percibir la vida; nos ayudan a comprender la naturaleza de un conflicto para transmutarlo en liberación, aprendizaje y crecimiento.

Las esencias florales no son la flor misma, son su perfume más allá del olfato, son su esencia vibratoria. Su información se dirige directamente a los núcleos de nuestra personalidad, donde las emociones y los estados mentales se recubren unos a otros; permiten de manera suave y progresiva que nuestro cuerpo emocional y nuestra mente incorporen sus virtudes positivas.

Cada uno de nosotros debe afrontar en el curso de la vida momentos difíciles y conflictos específicos. Bach nos recuerda que siempre podremos encontrar a nuestro alcance y en la naturaleza los medios para aliviar nuestra carga. Por ejemplo, las flores de Mimulus, que él reco-

mendaba para enfrentar y transmutar el miedo, se encontraron posteriormente silvestres y en abundancia alrededor de los campos de concentración en Alemania. ¿Curiosa coincidencia?

En este final de siglo, varios grupos de investigadores trabajan en este campo: el grupo australiano de Ian White aporta 60 nuevas esencias; el Flower Essence Services (F.E.S.) de California ofrece 100 más; Andreas Korte, de Alemania, y el equipo Siu Tutuava, de Colombia, brindan otras 72, además de 18 preciosas esencias de orquídeas tropicales. Otros valiosos aportes provienen de Gurudas en California, de los grupos Deva en Francia y Amrita en España, del equipo Pacific Essences en Canadá y de Raff, Grecco y Espeche en Argentina.

Las esencias florales ayudan a elevar la conciencia de las comunidades; si la humanidad aprende a trascender los miedos, la rabia, la angustia, la tristeza, las culpas y las adicciones, viviremos sin duda en un planeta más feliz. En Colombia, gracias a un gran trabajo de irradiación que han desarrollado el Dr. Santiago Rojas y su equipo, son cada vez más los terapeutas capacitados y las personas que tienen acceso a este recurso.

Las esencias florales pueden ser utilizadas por cualquier persona en todas las edades, sexos y condiciones; también pueden emplearse en animales y plantas; no poseen contraindicaciones, carecen de efectos tóxicos y no interfieren con ningún otro sistema terapéutico.

Este manual presenta un resumen de las indicaciones y virtudes de las esencias florales más conocidas que pueden utilizarse para superar desequilibrios emocionales y mentales específicos y comunes a la población. Con fines prácticos, su presentación está ordenada en 33 capítulos, de acuerdo al tema.

La persona que toma cualquier esencia floral debe ser consciente de lo que busca transformar en su personalidad. Más allá de introducir mecánicamente las gotas o los glóbulos debajo de la lengua, esperamos que usted conozca la esencia de cada flor y medite sobre las virtudes que aporta, para hacerlas una realidad en su vida. Si este manual lo facilita, habremos cumplido con alegría nuestra tarea.

## Modo de empleo

### Cómo usar este manual

Este manual está ordenado en 33 capítulos que agrupan las esencias florales seleccionadas para transmutar estados emocionales y mentales comunes y ayudar en situaciones específicas. Cada uno se compone de un máximo de nueve esencias que, sin ser las únicas posibles, nos parecen las más apropiadas para ayudar en un propósito definido; hemos descartado algunas que, aunque estén indicadas, sólo deben ser manejadas por terapeutas avanzados.

Cada párrafo busca describir las características de la esencia floral y las virtudes que aporta en ese contexto. Resumimos las indicaciones de sus gestores y los comentarios de algunos investigadores, que usted podrá ampliar en la correspondiente bibliografía.

Para cada flor se conserva el nombre original —inglés o español— con el que usted podrá encontrarlas en los libros. Después del nombre se indica, entre paréntesis, el origen de la tintura madre:

- las flores australianas de Ian White se señalan como (A),
- las esencias inglesas originales de Bach se distinguen como (B),
- las del Flower Essence Services —F.E.S.— de California como (C),
- y las tinturas que nos proporcionó el grupo Siu Tutuava como (S).

Cuando una misma esencia floral ha sido preparada por dos grupos, se citan ambas fuentes y se señalan como equivalentes (=).

En un primer tiempo, usted puede consultar los capítulos que le interesan en función de sus necesidades específicas y utilizar una mezcla de las nueve esencias que hemos seleccionado para cada situación, o escoger las que mejor se adapten a su caso individual. Cuando esté más familiarizado con ellas, podrá combinar libremente esencias florales de diferentes capítulos para cubrir mejor sus necesidades o las de sus pacientes.

En el índice Alfabético (página 84) encontrará un listado de las flores escogidas para este manual, con su nombre original, su traducción al español o al inglés y su nombre botánico en latín. Como algunas esencias son utilizadas en diferentes circunstancias, señalamos también las diferentes páginas en las que puede encontrarlas para apreciar el abanico de sus variadas indicaciones y conocerlas más a fondo.

Los terapeutas más avanzados encontrarán algunas esencias nuevas y navegarán en este manual según su inspiración, para encontrar las más adaptadas a un caso individual y hacer sus propias combinaciones.

## Cómo tomar las esencias

### Posología

Como ocurre en homeopatía, el efecto no varía según la cantidad de gotas o de glóbulos que usted ingiera en cada toma, sino proporcionalmente a su frecuencia de administración.

Cada dosis es una toma individual. Aunque, teóricamente, una sola gota o glóbulo de la esencia floral bastaría para transmitir su información energética a los cuerpos sutiles, al tomar cuatro gotas, según recomienda Bach, aumenta su superficie de contacto con la mucosa oral y se favorece una óptima recepción de la información. Es como aspirar profundamente el aroma de una flor: así como no podemos absorber más aroma en una sola inspiración, es innecesario ingerir más gotas o glóbulos, incluso todo el frasco, en cada toma individual, ya que esto no varía su efecto.

De lo anterior deducimos algunos criterios generales:

1. Para transformar estados emocionales crónicos o tendencias prolongadas, tomar 4 glóbulos o gotas 2 ó 3 veces al día durante 3 meses; puede repetirlas si es necesario.
2. Para casos agudos, 4 glóbulos o gotas cada 2 horas por pocos días, espaciando las tomas en forma progresiva hasta suspenderlas cuando mejore el estado y cese su indicación particular.



3. En casos hiperagudos y en circunstancias de urgencia, las dosis pueden repetirse cada media hora o más frecuentemente, espaciando siempre las tomas según mejoría.

## Forma de administración

La forma de administración varía según el tipo de presentación de la esencia floral y de la persona que la recibe; las siguientes son algunas normas generales:

1. **Glóbulos:** Cuente 4 glóbulos en la tapa del frasco y dépositelos en la boca evitando el contacto de la tapa con la saliva; para niños pequeños, puede colocar en su mano los glóbulos y permitir que ellos los lleven a su boca. Aunque los pequeños los tragan o mastican, los mayores deben dejarlos derretir lentamente en su boca, de preferencia debajo de la lengua. Como norma general, nunca devuelva al frasco los glóbulos que hayan sido tocados con la mano o contaminados por medio externo.

2. **Gotas:** Agite vigorosamente el frasco antes de tomarlas, preferiblemente golpeando la base del frasco contra la palma de la mano bien abierta, contra la superficie de una mesa o contra la cubierta de un libro; esta succión enérgica dinamiza la información de la esencia. Acostúmbrese primero a medir la altura aproximada de 4 gotas en su gotero; puede administrarlas una a una, o simplemente en un chorrillo equivalente; es mejor colocarlas debajo de la lengua, aunque ello no siempre es posible en niños pequeños; para personas agónicas o en situaciones especiales, basta aplicar unas pocas gotas sobre los labios o friccionarlas sobre la frente, en el entrecejo. Evite siempre el contacto del gotero con la saliva y otras fuentes de contaminación del producto.

3. Las esencias florales pueden administrarse a los bebés, diluidas en un tetero frío o tibio, nunca caliente, ya que las temperaturas por encima de 60°C anulan el efecto de todo medicamento vibracional; también pueden administrarse a las mascotas, mezcladas con cualquier alimento, y a las plantas, diluidas en el agua de riego.

**Nota:** Algunas personas preguntan si pueden administrarlas sin su consentimiento a algún familiar alcohólico o drogadicto, a un marido muy bravo o a un hijo difícil, diluidas en

cualquier jugo o bebida no caliente. Según lo demuestran sus efectos en niños y en animales, las esencias florales siempre actúan. Para nosotros es importante, sin embargo, además del sentido ético, contar con la participación voluntaria de la persona, ya que esto dinamiza el proceso: no es lo mismo oler accidentalmente una flor que aspirar intencionalmente su aroma, en un proceso interior de superación y de evolución consciente.

### Precauciones

Nunca, en sus 78 años de historia, una esencia floral ha sido retirada del mercado por efectos tóxicos secundarios; ellas aportan tan sólo sus virtudes, sus cualidades positivas, y no poseen ninguna contraindicación o interferencia con ningún otro sistema terapéutico. Tenga en cuenta, sin embargo, algunas precauciones que se presentan debido al excipiente, es decir, según su forma de presentación y de administración:

1. Los glóbulos contienen una base de lactosa y sacarosa impregnada con algunas gotas de la dilución floral, tal como es usual en homeopatía. Por norma general, los sujetos diabéticos o hipoglucémicos deben preferir las gotas; como alternativa, pueden diluir uno o dos glóbulos en un vaso con agua pura y tomar un pequeño sorbo en cada dosis.

2. Las gotas, por su parte, se preparan en alguna forma de alcoholatura que conviene evitar en culturas que proscriben su uso, así como en personas en rehabilitación alcohólica; en este caso, y en niños mayores, prefiera administrar las esencias florales en glóbulos homeopáticos.

**Nota:** Si por confundirlos con dulces dejados inadvertidamente a su alcance o por cualquier otro motivo, un niño, adulto o mascota ingiere accidentalmente una dosis mayor, incluso el contenido de todo el frasco, ello no producirá ninguna reacción adversa que usted pueda temer; su efecto energético será igual al de la dosis usual, pero usted se verá obligado a reponer antes de tiempo el contenido del frasco.

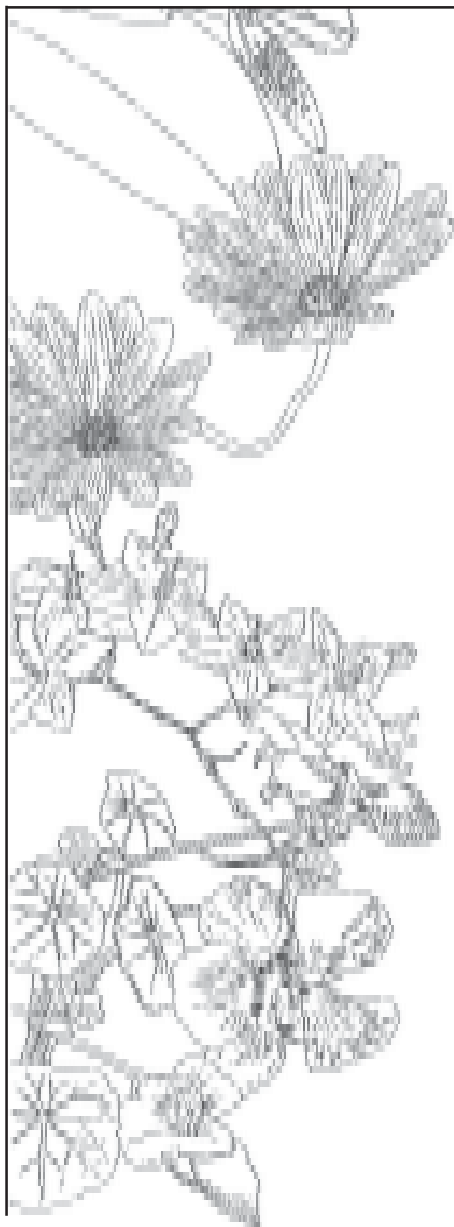
## Conservación

Cada esencia floral posee una estructura cuántica definida que se expresa en un patrón específico de vibración; esta estructura sutil, su campo de energía e información, puede ser alterada por radiaciones y campos electromagnéticos fuertes, así como por temperaturas extremas (por debajo de 4°C y por encima de 60°C). Consérvelas a la sombra, en un lugar fresco, en su envase original y alejadas de computadores, hornos microondas, neveras, televisores y rayos X que pudieran alterar su estabilidad y eficacia.

Evite dejar largo tiempo el frasco destapado para prevenir su evaporación. Nunca devuelva al frasco original los glóbulos que hayan sido tocados con la mano y evite siempre el contacto de la tapa o del gotero con la saliva y otras fuentes de contaminación del producto.

No recomendamos adquirir las esencias en agua pura, salvo para dosis únicas o de rápido consumo. Para su botiquín de consumo casero, de duración media (2 a 5 años), prefiera las que han sido preparadas en brandy o alcoholatura baja (12 a 25%). Para su conservación mayor y para la impregnación posterior de glóbulos es conveniente disponer de ellas en alcohol al 75 ó 96%.

En cuanto al envase, preferimos el vidrio de color ámbar, tradicionalmente empleado en homeopatía. En las preparaciones líquidas, el envase plástico reacciona con la alcoholatura, liberando hacia el producto impurezas potencialmente tóxicas (monómeros de vinilo o etileno); el envase de vidrio posee la ventaja de ser reutilizable, previa esterilización, o reciclable para otros fines. Finalmente, el vidrio protege las esencias florales y productos homeopáticos de las radiaciones ultravioleta que pudieran alterar la estabilidad de su información.



## 1. ADICCIONES/ALCOHOLISMO

### Chaparral compuesto

---

#### Agrimony - Agrimonia (B)

Útil para las personas que ocultan su turbulencia y desasosiego internos en una máscara de tranquilidad y alegría, que minimizan y niegan los problemas y recurren al alcohol o las drogas para estimularse en los momentos difíciles y ayudarse a soportar alegremente sus aflicciones. Esta esencia tiene un efecto ansiolítico por excelencia y brinda mayor apertura.

---

#### Bottle brush (A)

Ayuda cuando ocurren transformaciones que abruma y que generalmente son enfrentadas con poca fe; se emplea cuando la persona siente necesidad de liberar, de limpiar basura emocional. Ayuda a romper con lo que detiene el crecimiento personal y proporciona adaptación al cambio; trabaja muy activamente en cuadros de adicción.

---

#### California poppy (C)

Recomendada para personas con tendencia a la ensoñación y al escapismo, que buscan en fuentes externas el logro de vivencias de naturaleza espiritual o psíquica. Facilita un desarrollo interno equilibrado, proporciona armonía y serenidad, ayuda en la limpieza emocional y permite encontrar dentro de sí una sana espiritualidad.

---

### Chaparral (C)

Se emplea en casos de intoxicaciones psíquicas, especialmente causadas por drogas o psicofármacos: obnubilación, confusión y falta de claridad en la conciencia. Brinda claridad mental y concentración, ayuda a profundizar el contenido de los traumas.

---

### Cherry plum - Cerasifera (B)

Ayuda a las personas que sienten el impulso de hacer cosas que no desean pero no logran evitar el pensamiento de hacerlas, a pesar de saberlas incorrectas. Es útil en adicciones incontroladas, brinda valor y mayor control de sí mismo.

---

### Don Diego (S) = Morning glory (C)

Es eficaz para combatir hábitos destructivos y adictivos en aquellas personas que necesitan algún estimulante para crear o hacer. Esta esencia, por su función desintoxicante, es un gran liberador de hábitos de adicción; aporta vitalidad, equilibrio, moderación y relajación, despierta la creatividad y brinda mayor interés por la vida.

---

### Hound's tongue (C)

Contribuye a controlar las tendencias adictivas hacia las drogas o el alcohol, con apego a la vida material. Eleva la mente atada a los sentidos, facilita el desapego.

---

### Pimiento (S) = Cayenne (C)

Especial para personas cuya voluntad no tiene energía, que se sienten estancadas y sin fuerza. Proporciona fuerza de voluntad, motivación y entusiasmo para deshacer hábitos arraigados.

---

### Sage brush (C)

Esta esencia ayuda a las personas que necesitan desligarse de hábitos y estilos de vida antiguos y transformar identidades pasadas que ya no son las apropiadas para las nuevas circunstancias de su vida. Permite desprenderse de falsas imágenes de sí mismo, de patrones de conducta innecesarios y de cosas ya inútiles; produce purificación interior, enseña a liberarse, a desprenderse de lo no esencial; es útil en adicciones y en procesos de cambio interno.



## 2.ADOLESCENCIA

### Girasol compuesto

#### Bottle brush (A)

Se recomienda para adolescentes que atraviesan procesos de cambio y transformación, sintiéndose abrumados por esta circunstancia y con poca fe en sus capacidades para enfrentar situaciones nuevas; con frecuencia son personas que necesitan limpiar de su pasado "basura emocional" y baja autoestima. La función principal de esta esencia es catalizar las fuerzas internas para adaptarse al cambio y desarrollar habilidades para resolver situaciones nuevas.

#### California poppy (C)

Se emplea en adolescentes con tendencia a la ensoñación y al escapismo, que tienen dificultad para comprender y aceptar su papel en la vida, para descubrir su misión y su vocación personal. Facilita un desarrollo interno equilibrado, aporta armonía, serenidad y capacidad de realización dentro de uno mismo; desarrolla la intuición.

#### Girasol (S) = Sunflower (C)

Esta esencia está indicada cuando existen conflictos con la figura paterna y problemas con la autoridad, cuando hay un desequilibrio del Yo por exceso (egoísmo, vanidad, orgullo) o por defecto (baja autoestima, desvalorización). Estimula la fuerza ra-

dianter de la individualidad, cataliza conflictos con la imagen paterna, mejora la seguridad y la autoestima, brinda fortaleza y capacidad de realización, ayuda a encontrar la verdadera identidad; limpia el chakra del corazón y equilibra las cargas yin-yang en los seres humanos.

---

### Lirio mariposa (S) = Mariposa lily (C)

Se utiliza para resolver conflictos con la imagen materna, cuando hay sensación de carencia afectiva en la niñez o en la adolescencia por inadecuada protección o nutrición. Es un excelente sellador del vínculo madre-hijo, muy útil para quienes no se sienten amados; con gran frecuencia, esta esencia está indicada cuando ha habido parto prematuro con estadía en incubadora, antecedentes de abandono, hospitalizaciones por enfermedades graves de la infancia, separación de los padres o maltrato; trabaja especialmente en trastornos relacionados con la energía arquetípica materna y libera la expresión afectiva.

---

### Manzanita (C)

Útil en adolescentes con poco equilibrio emocional y dificultad de identificación con el cuerpo, ambivalentes y con brotes ocasionales de agresión; pasan del extremo agresivo a volverse contenidos y tímidos y tienen gran necesidad de atención y de afecto. Esta esencia aporta equilibrio, apreciación corporal, sentido de realidad.

---

### Red helmet orchid (A)

Ayuda a controlar reacciones de rebeldía, egotismo, autosuficiencia y omnipotencia producidas por una relación conflictiva con la figura paterna y la autoridad (por haber carecido del vínculo o porque éste ha sido débil o insatisfactorio); se recomienda para los adolescentes que van contra la corriente y experimentan dificultad para relacionarse con sus superiores.

---

### Scotch broom (C)

Útil para adolescentes y personalidades con tendencia a identificarse con los problemas del planeta o muy globales, que experimentan sentimientos de pesimismo y desesperanza, se desaniman frente a lo difícil y reaccionan con un sentimiento de hecatombe o de fin del mundo; les falta tenacidad y perseverancia y, especialmente, no tienen fe en el sentido de la vida. Esta esencia da perspectivas para ver las dificultades como oportunidades de crecimiento y de evolución en un mundo de desafíos, alivia el pesimismo y la angustia, desarrolla la tenacidad, aporta perseverancia, fortaleza y fe, canaliza la capacidad de servicio.

---

### Sweet pea (C)

Recomendada para quienes experimentan estados de desarraigo, soledad y miedo; esta esencia está indicada en personas que no se sienten co-

nectadas con la familia o la comunidad, que tienen miedo al compromiso social y dificultad para integrarse a la sociedad; cuando la vida en común es fuente de continuos problemas por falta de espacio y otros motivos. Desarrolla en adolescentes el sentido de responsabilidad social, les ayuda a ubicarse dentro de la comunidad, despierta el sentimiento de arraigo, la cooperación, el compromiso.

---

### Walnut - Nogal (B)

Es el principal medicamento del sistema Bach para los momentos de cambio, sean estos fisiológicos (dentición, pubertad, menopausia, embarazo) como de situación (cambio de empleo, de vivienda, separación, etc.). Es un gran protector en momentos de cambio y de transformación.





### 3. AGONÍA/PACIENTES TERMINALES

#### Angelicus compuesto

**Nota:** Ninguna de estas esencias desencadena el proceso de muerte, no son eutanásicas. Buscan despertar confianza y tranquilidad en el individuo para realizar el proceso en forma mejor y más fácil.

---

#### Angelicus (C)

Ayuda a quienes deben atravesar situaciones límite como la muerte, enfermedades terminales o cirugías de alto riesgo. Es un protector, facilita la introspección al mundo espiritual, enseña a confiar en las fuerzas internas, da coraje y equilibrio para enfrentar lo desconocido.

---

#### Aspen - Álamo temblón (B)

Se aconseja para quienes experimentan temor a la muerte y la oscuridad, aprensiones, temores vagos y desconocidos, ataques de ansiedad, miedo a desaparecer, a no seguir existiendo. Aporta confianza, facilita el acceso a esferas espirituales superiores y retira el temor a la muerte y al más allá que a veces dificulta realizar este paso.

---

#### Bush iris (A)

Útil para las personas que tienen miedo a la muerte, que se apegan a lo material. Desarrolla la vida espiritual y combate el miedo a la muerte; es muy eficaz en pacientes terminales para aliviar la angustia y el sufrimiento.

---

### Chicory - Achicoria (B)

Previene y cura la manipulación afectiva, ayuda a la persona a desapegarse de sus seres queridos y de las cosas materiales para permitirle partir más fácilmente; libera de ataduras y apegos.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Se utiliza en casos de desasosiego, hipersensibilidad, nervios desgastados por exceso de estimulación ante situaciones desconocidas; ayuda a las personas inquietas, irritables e intranquilas. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional; ejerce una función sedante y purificadora, aporta calma, paz y armonía; es un gran armonizador emocional en momentos críticos.

---

### Penstemon (C)

Indicada en situaciones de adversidad y desafío, cuando la persona duda de su capacidad para enfrentar dificultades. Da fortaleza interior, capacidad de resistencia y perseverancia para enfrentar adversidades; ayuda en situaciones de dolor o sufrimiento físico; en enfermedades terminales, brinda coraje para resistir y aceptar el proceso de agonía y muerte.

---

### Trébol rojo (S) = Red clover (C)

Ayuda a las personas propensas a dejarse llevar por el pánico grupal, que se agobian fácilmente por

la influencia de emociones colectivas y se angustian mucho a causa de catástrofes o emergencias. Esta esencia es útil en situaciones familiares muy cargadas de muerte o enfermedades terminales, en crisis financieras, en catástrofes. Proporciona calma y equilibrio frente al miedo, el pánico o la histeria colectiva; en situaciones de urgencia brinda los "primeros auxilios psíquicos"; es conocida como el "líder en las crisis".

---

### Victoria regia (S)

Es una flor del Amazonas, utilizada por los indígenas para ayudar en todas las etapas del proceso de la muerte. Eleva nuestra conciencia hasta entrar en contacto con el mundo espiritual; aumenta la vitalidad y permite la apertura de nuestro chakra coronal; facilita la necesaria vivencia interior de comprensión y desapego, brinda tranquilidad y aceptación total del proceso, aporta seguridad.

---

### Waratah (A)

Esencia floral australiana ideal para situaciones de emergencia y grandes desafíos, en situaciones desesperadas en las que está en juego la supervivencia. Su función principal es dar fuerza, coraje y claridad para enfrentar y luchar en las crisis; evita caer en el pánico, da tenacidad y persistencia, pero especialmente aporta calma, paz y tranquilidad.



## 4. AMOR/RELACIONES

### Corazoncillo compuesto

---

#### Bush gardenia (A)

Se aconseja cuando hay dificultades y deterioro en las relaciones afectivas y problemas de comunicación interpersonal; es útil para quienes viven concentrados en sus preocupaciones y metas con falta de interés por los demás. Esta esencia trabaja en relaciones afectivas cercanas: pareja, familia, amigos, etc.; une a los que están alejados por incomunicación, brinda comprensión hacia el otro; es un excelente curador del egoísmo.

---

#### Chicory - Achicoria (B)

Está indicada en casos de posesividad y manipulación, para personas que viven muy atentas a las necesidades de los demás, que tienden a cuidar con exceso a los suyos, están continuamente corrigiendo lo que consideran erróneo y siempre encuentran algo que pueda ser rectificado. Son personas que, como "un recipiente de amor que nunca se llena por tener un agujero en el fondo", siempre están pidiendo afecto, el cual "nunca será suficiente" y hacen cualquier cosa por obtenerlo, incluso manipular o romper en lágrimas por la ingratitud de su pareja, de sus hijos, etc.; con frecuencia logran despertar sentimientos de culpa en los demás; son muy sensibles al abandono o a los desaires afectivos, se agravan ante la posibilidad de perder lo que consideran "suyo". Esta esencia

proporciona fuerza interior y capacidad de amar profundamente y en forma desinteresada; brinda seguridad y enseña a dar sin pretender recibir en un marco de libertad e independencia.

---

### Corazoncillo (S)

Ayuda a armonizar los asuntos del corazón en todos sus niveles. Alivia el dolor de la separación afectiva o ruptura sentimental, disminuye la posesividad, aporta liberación, nos enseña a amar en forma incondicional.

---

### Dagger hakea (A)

Se recomienda en personas dominadas por sentimientos de amargura y resentimiento hacia aquellos seres con quienes están o han estado ligados afectivamente (familiares, pareja, amigos). Para quienes tienen dificultad para perdonar y por lo general ocultan su rencor, fastidio e irritación tras una apariencia tierna y dulce. Esta esencia ayuda a expresar abiertamente los sentimientos y enseña a perdonar.

---

### Girasol (S) = Sunflower (C)

Indicada cuando existen conflictos con la figura paterna, generados a veces desde la niñez o la adolescencia; cuando el individuo repite inconscientemente patrones de conducta y esquemas de dominación, rechazo o rebeldía que dificultan sus relaciones. Promueve la fuerza radiante de la individualidad, equilibra nuestra polaridad masculina,

cataliza los conflictos con la imagen paterna y su expresión perturbada en las relaciones que establecemos.

---

### Holly - Acebo (B)

Esta flor es de gran ayuda cuando surgen desconfianza, ira, cólera, celos, odio, peleas conyugales o laborales. Ayuda a superar todo tipo de bloqueos en la expresión amorosa, es útil para los que se sienten lastimados u ofendidos con facilidad. Desarrolla nuestra capacidad de dar y recibir amor, aporta comprensión en la vida emocional; es el "remedio del amor universal".

---

### Lirio mariposa (S) = Mariposa lily (C)

Se utiliza para resolver conflictos con la imagen materna, cuando hay sensación de carencia afectiva en la niñez o en la adolescencia por inadecuada protección o nutrición. Es un excelente sellador del vínculo madre-hijo, muy útil para quienes no se sienten amados y carecen de amor materno; con gran frecuencia esta esencia está indicada cuando ha habido parto prematuro con estadía en incubadora, antecedentes de abandono, hospitalizaciones por enfermedades graves de la infancia, separación de los padres o maltrato; equilibra nuestra polaridad femenina, cataliza los conflictos con la imagen materna y su expresión perturbada en las relaciones que establecemos; permite la libre expresión de los afectos y favorece la intimidad.

---

### Orquídea del amor (S)

Las orquídeas actúan en un plano muy sutil de nuestro ser; ésta, en particular, ayuda a abrir, a través de nuestro chakra coronal, un canal directo con el Amor Divino, al tiempo que despierta el chakra del corazón para poder manifestarlo en el plano físico; si somos canales de esa fuente inagotable, podremos amar a todos los seres de todos los mundos y sanar nuestras relaciones afectivas.

---

### Wedding bush (A)

Útil para personas con dificultad para comprometerse en una relación afectiva, laboral o familiar, que son inestables emocionalmente y tienen tendencia a aburrirse pronto en las relaciones que inician; todo en ellos es transitorio, la atracción inicial se desvanece y les cuesta tener continuidad y responsabilidad en sus proyectos y relaciones. Enseña a involucrarse y comprometerse en las actividades y los vínculos.



## 5. ANGUSTIA/ANSIEDAD

### Lavanda compuesta

---

#### Chaparral (C)

Se emplea en casos de estrés, intoxicaciones psíquicas, nerviosismo. Es un limpiador energético del estrés; proporciona claridad mental, concentración y capacidad de profundizar el contenido de los traumas.

---

#### Crowea (A)

Recomendada para las personas que viven preocupadas obsesivamente, presas de una vaga sensación de miedo y pánico que nunca se define; que experimentan dificultad para ser felices, relajarse y disfrutar de las cosas y que, si no hay motivos de preocupación, se los inventan. Elimina la excesiva ansiedad, ayuda a relajarse y alivia el estrés.

---

#### Diente de león (S) = Dandelion (C)

Esta flor está indicada en los casos de agotamiento por exceso de tensión, lucha y estrés, para personalidades intensas y apasionadas, impacientes y ansiosas, que acumulan tensión en diferentes planos o niveles (físico, etérico, emocional, mental). Es un excelente liberador de tensiones y estrés, indicado como regulador energético para evitar el desgaste exagerado.

---

### Eneldo (S) = Dill (C)

Excelente esencia para aquellas personas que se sienten sobrepasadas por ritmos de vida demasiado acelerados, abrumadas por mucha estimulación de acontecimientos externos y con dificultad para asimilar la experiencia, y que manifiestan estrés, agobio, falta de claridad e inquietud. Aporta objetividad, claridad de espíritu, tranquilidad y fluidez, brinda dinamismo y capacidad de comprensión en situaciones complejas; es útil para la asimilación de experiencias e ideas cuando hay demasiada información.

---

### Indian pink (C)

Controla el nerviosismo y la inquietud; se emplea para personas agobiadas por una intensa actividad del entorno, incapaces de permanecer centradas en situaciones de confusión y de caos o que sienten que se exige mucho de ellas en medio de una intensa actividad externa (madres con muchos hijos, maestros y docentes sobrecargados, ejecutivos importantes y sus secretarías, "neurosis de oficina", etc.). Aporta calma y concentración, mejora nuestra capacidad de respuesta en situaciones de emergencia o necesidad, así como en las pequeñas urgencias de la vida cotidiana.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Se recomienda en casos de desasosiego, hipersensibilidad, nervios desgastados por exceso de

estimulación; útil en personas inquietas, irritables, intranquilas y estresadas. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional, ejerce una función sedante y purificadora; aporta calma, paz, armonía y equilibrio.

---

### Manzanilla (S)

Esta esencia armoniza el nerviosismo, la inestabilidad emocional, el estrés. Relaja la tensión emocional, sobre todo en el plexo solar; aporta tranquilidad.

---

### Trébol rojo (S) = Red clover (C)

Ayuda a las personas que se dejan llevar por la angustia grupal, que se agobian fácilmente por la influencia de las emociones colectivas y se preocupan mucho en situaciones de emergencia o de catástrofe. Proporciona calma y equilibrio, brinda los primeros auxilios psíquicos; es conocida como el "líder en las crisis".

---

### Waratah (A)

Esencia floral australiana ideal para situaciones de emergencia, cuando faltan el coraje y la claridad para enfrentar las crisis, catástrofes o traumas; controla los sentimientos de abismo, la pérdida de control. Su función principal es dar fuerza, coraje y claridad para enfrentar y luchar en las crisis; evita caer en el pánico, da tenacidad y persistencia, pero especialmente aporta calma, paz y tranquilidad.



## 6. ANOREXIA

### Manzanita compuesto

---

#### California pitcher plant (C)

Sirve cuando hay dificultad para incorporar elementos externos al psiquismo o al cuerpo, para controlar el miedo a sus propios impulsos, la falta de deseo e iniciativa, de coraje y de voluntad. Proporciona fortaleza vital, coraje y poder de asimilación; es útil para la anorexia.

---

#### Consuelda menor (S) = Self-heal (C)

Se recomienda a las personas que tienen poca seguridad y aceptación de sí mismas. Ayuda en los desórdenes alimenticios, despierta el poder sanador dentro de uno mismo, permite encontrar motivos interiores para estar bien, da confianza y aceptación.

---

#### Dagger hakea (A)

Es útil para personas dominadas por sentimientos de amargura o resentimiento hacia los seres a quienes han estado ligados afectivamente (familiares, pareja, amigos); la anorexia encuentra con frecuencia su origen en una vivencia de amor o afecto insatisfecho, con necesidad de privarse del alimento. Esta esencia nos enseña a perdonar y aceptarnos.



---

### Five corners (A)

Se aconseja en personas que experimentan falta de confianza en sí mismas, baja autoestima, derrotismo, carencia infantil de amor, "síndrome de desvalorización personal". Da confianza, cura la desvalorización, hace sentir a la persona en armonía con su cuerpo y aumenta el flujo de energía vital; esta flor ha demostrado su eficacia en trastornos alimenticios.

---

### Grey spider flower (A)

Indicada en casos de anorexia por pánico, miedo a lo sobrenatural, sensación de ahogo; se emplea en personas que presentan un estado de alerta permanente, que esperan un peligro inminente, con falta de confianza y fe en sí mismas. La función principal de esta flor es dar calma, fe y coraje para enfrentar lo inesperado.

---

### Lirio mariposa (S) = Mariposa lily (C)

Se recomienda para las personas que, por inadecuada nutrición y por carencias afectivas, son prisioneras de un sentimiento de insatisfacción hacia la figura materna. Trabaja especialmente en trastornos alimenticios relacionados con las energías arquetípicas maternas. "Me nutro con amor".

---

### Manzanita (C)

Indicada en casos de anorexia por repulsión hacia el propio cuerpo y al mundo terrenal, en personas con ambivalencia e inestabilidad emocional. Es útil en desórdenes alimenticios; brinda aceptación corporal y equilibrio.

---

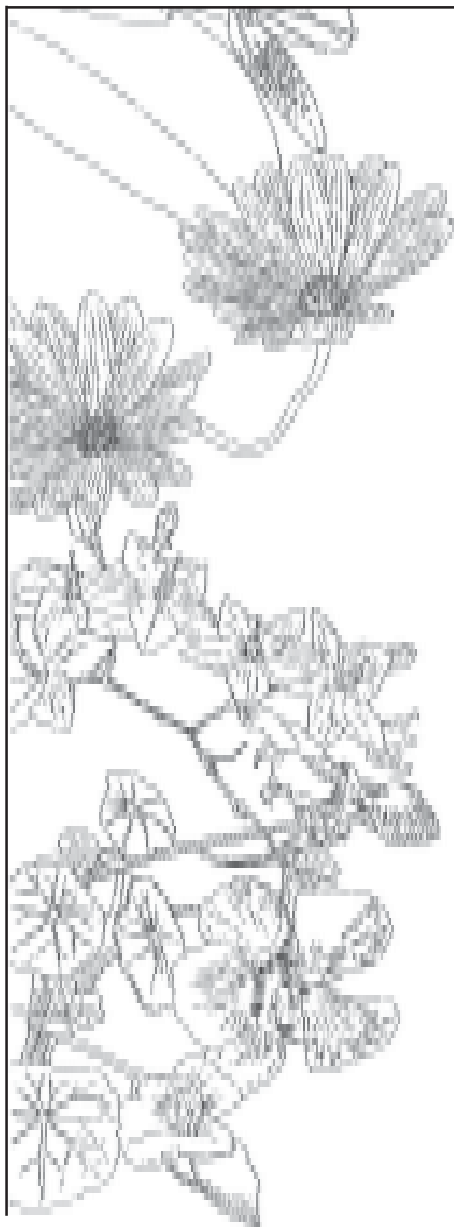
### Mimosa (S)

Permite encontrar en nuestro interior la fuente inagotable del amor; despierta el amor por sí mismo.

---

### Wild rose - Rosa silvestre (B)

Esta esencia ayuda a quienes actúan con resignación y apatía, abandonan la lucha por la vida, no cuidan de su salud ni de su persona. Aporta motivación y entusiasmo.



## 7. APRENDIZAJE

### Clavel compuesto

---

#### Bush fuchsia (A)

Recomendada para personas con problemas de aprendizaje, con dificultad para integrar diferentes procesos mentales en una misma dirección. Equilibra e integra los dos hemisferios cerebrales, ayuda en los procesos de aprendizaje, incrementa el rendimiento intelectual y da mayor resistencia en estudios prolongados.

---

#### California pitcher plant (C)

Ayuda a manejar dificultades en la asimilación, tendencias a la debilidad y a la astenia y poca capacidad para realizarse en el mundo con fuerza y vigor. Proporciona poder de asimilación, fortaleza vital, capacidad de enfrentar el mundo.

---

#### Clavel de indias (S)

Mejora la atención y la comprensión. Es aplicable en todos los casos de trastornos del aprendizaje.

---

#### Margarita (S) = Shasta daisy (C)

Recomendada para personas con problemas de aprendizaje, dispersión, falta de claridad y capacidad de síntesis. Ayuda a integrar los datos y darles sentido, a adquirir una visión global; aporta claridad y favorece la intuición.

---

### Mugwort (C)

Favorece las conexiones cerebrales, da mayor lucidez y aumenta el cociente intelectual; mejora la sensibilidad, la intuición y la receptividad; es útil en personas con retraso o dificultad intelectual.

---

### Pimiento (S) = Cayenne (C)

Es útil cuando se presentan bloqueos en el aprendizaje, en personas estancadas, sin fuerza, empuje y voluntad para seguir adelante. Ayuda a salir del estancamiento, la inercia y la inactividad; da fuerza de voluntad, motivación y entusiasmo.

---

### Salvia (S) = Sage (C)

Ayuda a las personas con dificultades en el aprendizaje, que repiten los errores, a quienes les falta visión y se les dificulta aprender de las experiencias de la vida. Aporta sabiduría y discriminación, relaja las tensiones, estimula la capacidad de reflexión.

---

### Sundew (A)

Conviene a las personas con poca concentración, soñadoras, poco realistas y poco prácticas, con escasa capacidad de atención y poco precisas en los detalles, que tienen dificultades para hacer lo concreto y siempre postergan sus responsabilidades y compromisos. Estimula el sentido de realidad, enseña a vivir en el presente, permite la integración de los planos físico y sutil.



## 8. BULIMIA

### Cerasífera compuesto

---

#### Agrimony - Agrimonia (B)

Es útil para las personas que ocultan su turbulencia y desasosiego internos en una máscara de tranquilidad y alegría, que minimizan y niegan los problemas y comen para evadir sus dificultades y para ayudarse a soportar alegremente sus aflicciones. Esta esencia tiene un efecto ansiolítico por excelencia y brinda mayor apertura.

---

#### Billy goat plum (A)

Ayuda a las personas que rechazan su propio cuerpo. Enseña a alimentar el psiquismo con afecto en vez del cuerpo con comida, ayuda a descubrir la belleza interior, permite aceptar el propio cuerpo con libertad.

---

#### Cherry plum - Cerasifera (B)

Produce un efecto notorio en las personas que sienten el impulso de hacer cosas que no desean pero no logran evitar el pensamiento de hacerlas, a pesar de saberlas incorrectas. Brinda valor y mayor control de sí mismo; es útil en adicciones incontroladas, como a la comida.

---

#### Consuelda menor (S) = Self-heal (C)

Se recomienda a las personas que tienen poca seguridad y aceptación de sí mismas. Ayuda en los

desórdenes alimenticios, despierta el poder sanador dentro de uno mismo y permite encontrar motivos interiores para estar bien; da confianza y aceptación.

---

### Don Diego (S) = Morning glory (C)

Eficaz para combatir hábitos autodestructivos y adictivos, apego patológico. Esta esencia, por su función desintoxicante, es un gran liberador de hábitos de adicción; aporta vitalidad, equilibrio, moderación y relajación.

---

### Five corners (A)

Actúa en casos de bulimia cuando hay falta de confianza en sí mismo, baja autoestima, derrotismo, carencia infantil de amor, "síndrome de desvalorización personal". Da confianza, cura la desvalorización, hace sentir a la persona en armonía con su cuerpo y aumenta el flujo de energía vital.

---

### Grey spider flower (A)

Se recomienda para aquellas personas que tienen miedo a lo sobrenatural, que presentan un estado de alerta permanente y esperan un peligro inminente, con falta de confianza y fe en sí mismas. La función principal de esta flor es dar calma, fe y coraje para enfrentar lo inesperado; ayuda en casos de bulimia.

---

### Hound's tongue (C)

Controla los desórdenes alimenticios, la obesidad por satisfacción descontrolada de demandas sensoriales; se emplea en personas que prestan una atención desmesurada a lo corporal, con apego a la vida material y tendencias adictivas. Eleva las ideas atadas a los sentidos, facilita el desapego.

---

### Lirio mariposa (S) = Mariposa lily (C)

Es útil cuando la bulimia representa una muleta emocional en personas que, por inadecuada nutrición y por carencias afectivas, son prisioneras de un sentimiento de insatisfacción hacia la figura materna. Trabaja especialmente en trastornos alimenticios relacionados con las energías arquetípicas maternas. "Me nutro con amor".



## 9. CANSANCIO-AGOTAMIENTO

### Olivo compuesto

---

#### Áloe (S) = Aloe (C)

Esta esencia ayuda cuando la tensión, el esfuerzo, el trabajo extremo han consumido la energía vital. Es un excelente restaurador, regenerador de la vitalidad; corrige y evita el agotamiento.

---

#### Árnica (S) = Arnica (C)

Se recomienda en estados de shock, agotamiento emocional, bloqueo de la circulación energética. Aporta vitalidad, favorece la recuperación física y psíquica.

---

#### Banksia robur (A)

Compensa la pérdida de energía y entusiasmo causada por agotamiento, desilusión, frustración o enfermedad. Brinda energía y entusiasmo para empezar de nuevo, aporta capacidad de disfrute de los sucesos y las cosas.

---

#### Consuelda menor (S) = Self-heal (C)

Se recomienda a las personas que tienen agotamiento, desesperanza, desconfianza en sí mismas, anclaje negativo. Es el remedio de la salvación: despierta el médico interno, desarrolla el poder interior de curación, da vitalidad y fe en las fuerzas interiores.

---

### Hornbeam - Hojarazo (B)

Es útil para quienes se sienten más cansados al levantarse que al acostarse, con cansancio mental y físico, sin fuerzas para sobrellevar la vida, en estado de "lunes en la mañana". Aporta vitalidad y frescura, ayuda en la convalecencia.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Se utiliza en casos de desasosiego, hipersensibilidad, nervios desgastados por exceso de estimulación; en personas inquietas, irritables, intranquilas y estresadas. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional, ejerce una función sedante y purificadora; aporta calma, paz, armonía y equilibrio.

---

### Macrocarpa (A)

Está indicada en casos de extremo agotamiento, pérdida de vitalidad por enfermedad o esfuerzo, vulnerabilidad del sistema inmunológico y de las defensas psíquicas; es útil para personas con muy baja autoprotección, que sienten aburrimiento, hastío, desilusión, descuido personal, miedo a no valer suficiente. Da resistencia y vitalidad, restaura la energía física y psíquica, mejora las defensas.

---

### Oldman banksia (A)

Se emplea en aquellas personas que sienten fatiga, pereza, depresión y bajo nivel energético,

que carecen de pasión por la vida, "como si la gravedad ejerciera más influencia sobre ellos". Es un regenerador del cuerpo vital y emocional.

---

### Olive - Olivo (B)

Bach recomienda esta esencia para personas exhaustas, con fatiga mental y física extrema y falta de interés, para quienes el diario vivir es un duro esfuerzo; alivia el agotamiento luego de enfermedad, lactancia prolongada o periodo de tensión, cuando la persona se siente fracasada, acabada, derrotada, con gran necesidad de dormir. Brinda fortaleza, ayuda a la regeneración.



## 10. CELOS

Acebo compuesto

---

### Bleeding heart (C)

Se recomienda para personalidades dependientes e inseguras en sus vínculos afectivos, posesivas y absorbentes, prisioneras de ataduras y lazos emocionales simbióticos de los cuales no pueden separarse. Ayuda a superar ataduras patológicas y relaciones posesivas, da libertad en el amor, brinda seguridad y desapego, evita el absorber y ser absorbido en los vínculos de amor.

---

### Dagger hakea (A)

Controla los sentimientos de amargura, resentimiento, rencor y desconfianza; ayuda a superar los odios escondidos que a veces abruma. Nos enseña a perdonar, permite expresar los sentimientos de manera honesta y abierta.

---

### Holly - Acebo (B)

Es de gran ayuda para quienes son atacados por sentimientos de celos, envidia, venganza y sospecha; estas personas, suspicaces y desconfiadas, pueden llegar a sufrir mucho por dentro sin que exista a menudo una causa real para su desdicha. La cualidad principal de esta esencia es el amor; se recomienda tomarla a todas las personas.



---

### Mimosa (S)

Protege contra las fuerzas externas diferentes al amor. Despierta el amor por uno mismo y favorece la ternura. Permite interiorizarse y encontrar el amor dentro de sí mismo para que pueda luego fluir hacia los demás.

---

### Oregon grape (C)

Se aconseja para las personas desconfiadas que tienden a malinterpretar las intenciones de los demás, perciben incorrectamente y esperan hostilidad y agresión de sus semejantes. Esta flor desarrolla confianza y fe en los otros; es muy útil en cuadros pasionales y celotípicos.

---

### Slender rice flower (A)

Se emplea en personas de ideas y convicciones rígidas, que son orgullosas, arrogantes y celosas y experimentan sentimientos de odio, resentimiento, intolerancia y deseo de venganza. Restablece la armonía y el espíritu de grupo, enseña a compartir y respetar las diferencias.



## 11. CREATIVIDAD

### Iris compuesto

---

#### California poppy (C)

Esta esencia estimula la creatividad artística. Es útil en personas con tendencia a la ensoñación y al escapismo, que tienen dificultad para comprender su papel en la vida y para descubrir su misión y su vocación personal. Ayuda a desarrollar la intuición, da escucha interior y armonía espiritual.

---

#### Indian paintbrush (C)

Es útil para las personas que, aun teniendo inspiración, se frustran al actuar porque se sienten incapaces de inyectar vitalidad en lo que crean y tienen sentimientos de aridez, frustración e insatisfacción. Esta esencia es un regenerador de la expresión creativa; da resistencia, vitalidad y voluntad, nos enseña a disfrutar con los logros realizados en la tarea creativa.

---

#### Iris (C)

Se recomienda para las personas que experimentan frustración, falta de inspiración, sentimiento de imperfección, que se sienten áridas o secas y tienen dificultad para actuar de acuerdo con su inspiración creativa. Despierta la inspiración y la creatividad artística, amplifica las cualidades del hemisferio derecho del cerebro, eleva el alma a un nivel de conciencia más fecundo, desarrolla la capacidad de intuición.

---

### Lirio (S)

Activa la inspiración y la creatividad aplicada a las artes, magnifica las propiedades del hemisferio derecho del cerebro; despierta talentos latentes; libera bloqueos y permite canalizar la energía creativa en esfuerzos artísticos; despierta la intuición.

---

### Pimiento (S) = Cayenne (C)

Es un catalizador para sacar a la persona de la inercia, la indecisión, la inactividad y la inmovilidad; para resolver bloqueos en la creatividad y en el aprendizaje, para el estancamiento. Da fuerza de voluntad, motivación y entusiasmo.

---

### Pomegranate (C)

Esta esencia está indicada cuando falta creatividad o hay estancamiento creativo. Nos enseña a proyectar las fuerzas nutricias femeninas en todo lo que hacemos y acrecienta la intuición.

---

### Orquídea de la inspiración (S)

Esta flor es el emblema de Colombia. Transforma en inspiración la energía de agresión y permite llevar la creatividad al mundo físico; nos abre a la inspiración y la creatividad, nos enseña a vivir en armonía con el mundo espiritual y manifestarlo sobre la Tierra; nos recuerda que cada acto de nuestra vida puede ser una obra de arte.

---

### Turkey bush (A)

Recomendada en casos de bloqueo de la creatividad, falta de confianza y de inspiración, esta esencia es para artistas y creadores que se sienten áridos o vacíos de ideas; para quienes tienen vergüenza de plasmar sus ideas o desconfían de sus capacidades creativas (niños que rompen sus dibujos, adolescentes que esconden sus escritos) y para los que juzgan duramente sus expresiones artísticas buscando en ellas la perfección y no el placer. Nos enseña a confiar en la propia creatividad, a desarrollar nuestras posibilidades latentes, a disfrutar al hacer lo nuestro.

---

### Zarzamora (S) = Blackberry (C)

Se emplea en estados de inercia, inmovilidad e indecisión y en casos de pensamiento improductivo, en personas que tienen dificultad para llevar las ideas a la práctica y carecen de fuerza de voluntad, capacidad de concreción y energía para realizar. Esta esencia despierta y activa la creatividad, materializa las ideas, desarrolla los talentos escondidos, elimina los bloqueos y nos enseña a concretar los proyectos.



## 12. CULPA

Pino compuesto

---

Hisopo (S)

Esta esencia ayuda a las personas agobiadas por sentimientos de culpa.

---

Pine - Pino (B)

Es de gran ayuda para quienes se culpan a sí mismos y se echan las culpas de otros, se reprochan por no hacerlo mejor aún en sus logros, sufren mucho por los errores que se les atribuyen y no se sienten merecedores de buenas cosas; gozan poco de la vida y, si lo hacen, se sienten "malos". Esta esencia ayuda a perdonarse, aporta paz interior.

---

Pink monkey flower (C)

Está indicada en personas que sienten culpa, represión, miedo a la intimidad; temen expresar sus sentimientos porque dudan ser comprendidas y temen el rechazo. Aporta confianza en los otros y libertad de expresión.

---

Sturt desert rose (A)

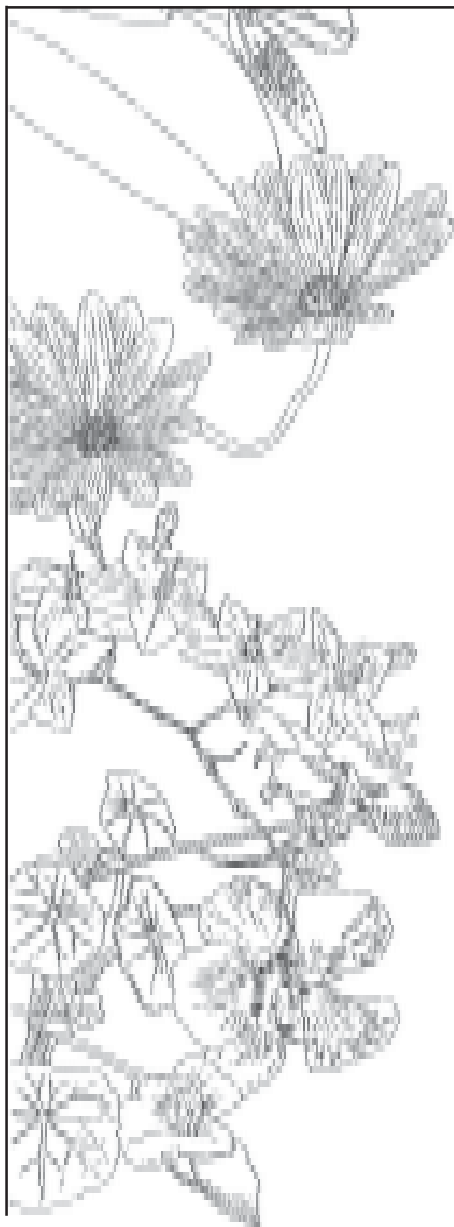
Se recomienda para quienes tienen sentimientos de culpa y autocastigo y no pueden deshacer-

se de sus remordimientos. La culpa, clara o no en la conciencia, produce bloqueo emocional y falta de autoestima. Esta esencia enseña a autovalorarse, autoafirmarse y aceptar sus propias convicciones.

---

### Verbasco (S) = Mullein (C)

Es de gran ayuda para las personas que experimentan sentimientos de culpa por no escuchar la voz de la conciencia, por apartarse de la moral y/o de los valores éticos. Facilita la contrición, ayuda a ser fiel con los guías interiores.



### 13. DEPRESIÓN/TRISTEZA

Mostaza compuesto

---

Borraja (S) = Borage (C)

Es conveniente en casos de abatimiento, pesadumbre, desazón y desilusión, cuando la persona parece sobrellevar un gran dolor y siente que le faltan coraje, valentía y fuerza de ánimo para enfrentar el peligro, el agobio o la aflicción. Esta esencia da fuerza, alegría, motivación por la vida y capacidad de gozo; alivia los dolores afectivos, cura la depresión y la melancolía; despierta la confianza y permite descubrir nuevos valores.

---

Gentian - Genciana (B)

Útil para la depresión reactiva en personas que se desaniman fácilmente y se descorazonan ante cualquier obstáculo, que son pesimistas y tienen poca fe. Levanta el ánimo frente a las adversidades.

---

Gorse - Aulaga (B)

Está indicada en casos de depresión con profunda desesperanza, sin fe en su recuperación. Brinda esperanza, fe y capacidad de lucha.

---

### Mustard - Mostaza (B)

Es útil cuando existe depresión profunda, así como en estados de melancolía, períodos de tristeza y desesperación, depresión sin razón aparente, introversión. Aporta ánimo y confianza.

---

### Orquídea de la alegría (S)

Favorece nuestro sentido del humor y nuestra alegría de vivir, ayuda a elevarse y ver los problemas desde otra perspectiva; es útil para personas con tendencia a ser tristes y depresivas. Permite renacer al niño interior con alegría y optimismo.

---

### Sturt desert pea (A)

Se recomienda cuando hay dolor emocional profundo, sentimiento de algo irreparable, imposible de sobrellevar; cuando la persona está agobiada por penas y congojas, generalmente relacionadas con la muerte de un ser querido y guardadas en silencio a veces durante largos años, como una herida que no sana. Esta flor libera, alivia y ayuda a olvidar recuerdos dolorosos; posibilita grandes cambios en la vida después de una pena.

---

### Yerba Santa (C)

Ayuda cuando la persona se siente oprimida, sufre de profunda tristeza y guarda en su memoria recuerdos traumáticos, cuando "padece en silencio".

Esta esencia libera de vivencias opresivas, ayuda a dejar salir las penas, proporciona calma emocional, equilibrio, comunicación y pensamiento positivo.

---

### Zinia (S) = Zinnia (C)

Está indicada para las personas que muestran falta de vitalidad, de alegría y de humor, que son incapaces de disfrutar de los juegos y del sentido lúdico de la vida. Da júbilo, alegría y buen humor; despierta la risa y nos vuelve a conectar con nuestro niño interior.



## 14. DUELO

### Yerbasanta compuesto

---

#### Árnica (S) = Arnica (C)

Se emplea en aquellas personas que han sufrido un trauma o shock intensos. Es un regenerador y restaurador de la energía vital, favorece la recuperación física y psíquica.

---

#### Bleeding heart (C)

Ayuda a aceptar las pérdidas y elaborar la muerte de un ser querido. Libera de ataduras y lazos emocionales simbióticos, da seguridad y desapego, aceptación y desprendimiento; nos enseña a vivir sin ataduras.

---

#### Borraja (S) = Borage (C)

Se aconseja en casos de abatimiento, pesadumbre y desazón. Esta esencia aporta coraje, valentía y fuerza de ánimo para enfrentar el agobio o la aflicción de los acontecimientos de la vida; ayuda a sobrellevar un gran dolor y sobreponerse a la muerte de un ser amado, a superar sentimientos de depresión, tristeza y pesadumbre.

---

#### Espino blanco (S)

Apacigua el dolor por la muerte de un ser querido. Aporta liberación y entendimiento.



---

### Fringed violet (A)

Esta flor se emplea en casos de shock, trauma, luego de experiencias difíciles que afectan la estructura física y psíquica o de un gran dolor provocado por un trauma mal elaborado. Su función principal es sellar el sistema energético y restaurar los efectos del trauma; da protección psíquica, nos enseña a vivir las situaciones difíciles sin dejar que nos dañen.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Apropiada para personas agobiadas, con los nervios desgastados, desequilibradas afectivamente. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional; ejerce una función sedante, aporta calma, paz, armonía y sensatez, nos enseña a relajarnos.

---

### Rescue remedy - Rescate (B)

Es una fórmula de Bach especialmente diseñada para prevenir la desorganización del sistema energético en estados de crisis como el shock causado por graves noticias, la pérdida de un ser querido, el susto que sigue a un accidente o situaciones similares. Se emplea en toda clase de traumatismos y shocks con sus secuelas.

---

### Trébol rojo (S) = Red clover (C)

Presta gran utilidad en situaciones familiares muy cargadas de muerte o enfermedades terminales y en personas propensas a dejarse llevar por

el pánico grupal, que se agobian fácilmente por la influencia de emociones colectivas. Da calma y equilibrio frente al miedo, el pánico y la histeria grupal; en situaciones de urgencia, brinda los primeros auxilios psíquicos; es el "líder en las crisis".

---

### Waratah (A)

Excelente esencia para situaciones de emergencia y grandes desafíos. La persona se encuentra en una situación que vive como desesperada, siente que le faltan capacidad y coraje para enfrentar y resolver la crisis en la cual está involucrada, pierde claridad en la visión de conjunto. Esta esencia ayuda a elaborar situaciones traumáticas y evita caer en el pánico; su función principal es dar fuerza, coraje y claridad para enfrentar y luchar en las crisis; aumenta las habilidades disponibles y hace surgir otras nuevas para salir de la emergencia; da tenacidad y persistencia, pero especialmente calma, paz y tranquilidad.

---

### Yerba Santa (C)

Esta esencia se emplea cuando la persona se siente oprimida, sufre profunda tristeza. Ayuda a superar la aflicción, el desasosiego y la pesadumbre. Aporta calma emocional, relajación y equilibrio.



## 15. ENVEJECIMIENTO

### Almendro compuesto

---

#### Almendro (S)

Esta esencia ayuda a quienes tienen dificultad para aceptar el proceso de envejecimiento. Libera del temor a envejecer, estimula todo el sistema endocrino y da bienestar al anciano.

---

#### Bauhinia (A)

La personalidad Bauhinia se caracteriza por cierta resistencia a los cambios, a las nuevas ideas, personas o situaciones y a la transformación que sufre nuestro cuerpo con el paso de los años; su rigidez mental se expresa en el plano físico como entumecimiento. Esta flor hace que la mente y el cuerpo sean más flexibles, libera de prejuicios y de maneras de pensamiento rígidas; ha demostrado su eficacia para retardar el envejecimiento.

---

#### Zarzamora (S) = Blackberry (C)

Esta esencia actúa favorablemente sobre la vejez o el envejecimiento temprano; aporta energía y fuerza de voluntad, incrementa la capacidad de concretar, despierta la creatividad, desarrolla nuestros talentos escondidos y permite superar el estancamiento y la inercia.

---

### Bottle brush (A)

Esta flor ayuda a quienes atraviesan experiencias de cambio y transformación, sintiéndose abrumados por esta circunstancia. Su función principal es catalizar las fuerzas internas para adaptarse al cambio y desarrollar habilidades para enfrentar situaciones nuevas. Esta esencia australiana es muy útil en la ancianidad para aceptar las transformaciones físicas, psíquicas y sociales propias de esta edad; es también una flor indicada ante la proximidad de la muerte.

---

### Honey suckle - Madreselva (B)

Se utiliza en aquellos que viven absorbidos por el pasado con nostalgia y añoranza, fijados en los recuerdos de un amigo o familiar ausente y lamentando la juventud perdida; no esperan encontrar de nuevo una felicidad como la que ya han experimentado y, por lo general, se quedan en hechos del pasado que no los dejan vivir el presente ni mirar con optimismo hacia el futuro. Esta esencia es de gran utilidad en los ancianos, especialmente en los que se han quedado solos y en quienes piensan que "todo tiempo pasado fue mejor".

---

### Little flannel (A)

Estas personas tienen una perspectiva sombría y seria sobre la vida y las cosas; la preocupación las domina, intelectualizan sus emociones y no pue-

den dejar emerger la espontaneidad y el niño interior; con frecuencia parecen faltas de vitalidad, tienen poco sentido del humor y no disfrutan de los juegos y del sentido lúdico de la vida. Muchas veces, su expresión es la de una persona con muchos años más de los que realmente tiene, como si llevaran un gran peso en su corazón; su rostro está envejecido y su mirada denota sufrimiento, angustia y falta de goce; suelen ser individuos rígidos y autocríticos, que no saben ver el lado bueno de las cosas; si bien están atentos al sufrimiento y a las penalidades de los otros, les cuesta dar afecto o hacer algo que beneficie a los sufrientes; se sienten impotentes ante la vida y se angustian en silencio y aislamiento. Esta flor ayuda a reencontrarse con el niño interior, permite que surjan la espontaneidad, la pasión y el interés por las cosas simples y alegres de la vida; es muy útil para combatir el envejecimiento prematuro, el entumecimiento corporal, la rigidez, el aburrimiento, la apatía, la soledad y la depresión de los ancianos.

---

### Mallow (C)

Esta esencia es muy eficaz para liberarse del temor a envejecer; ayuda a superar la inseguridad, el aislamiento y la dificultad en los contactos sociales. Ejerce una acción benéfica sobre los síntomas propios de la senilidad como la pérdida del oído, la atención y la memoria y sobre las enfermedades y limitaciones asociadas a la edad; brinda aceptación, confianza y mayor apertura.

---

### Peach flowered tea-tree (A)

Está indicada para el envejecimiento y el miedo a envejecer, especialmente para quienes pierden el interés por las actividades y proyectos, son propensos al mal humor, suelen ser cortantes con los demás y fácilmente se tornan monótonos, aburridos y temerosos de las enfermedades. Esta esencia australiana aporta estabilidad física y psíquica, combate la depresión, el aburrimiento y la falta de entusiasmo, permite liberarse del temor a la vejez y, sobre todo, del miedo al deterioro físico.

---

### Wild rose - Rosa silvestre (B)

Es útil, durante el proceso de envejecimiento, para personas desmotivadas y apáticas, pasivas y faltas de vitalidad, que se resignan a todo lo que les pasa sin hacer el menor esfuerzo por mejorar las cosas y encontrar un poco de felicidad; han abandonado la lucha por la vida, carecen de alegría y de motivación interior. Esta esencia de Bach aporta vigor y energía, a la vez que despierta nuestro interés por la vida y la voluntad de vivir; libera del aburrimiento por falta de actividad, evita caer en la dejadez y el desgano; es de gran utilidad en los ancianos, sobre todo en los que se han quedado solos.



## 16. EYACULACIÓN PRECOZ

### Alerce compuesto

---

#### Black eyed susan (A)

Se recomienda para los hombres impacientes e hiperactivos, que hacen gran despliegue de movimiento y acción pero están tensos en su interior, tienen dificultad de introspección y miedo oculto a disfrutar, y en cuyas relaciones hay angustia y ansiedad. Ayuda a centrarse interiormente, a ir más lento, a encontrar calma; facilita la introspección y la paz interior.

---

#### Impatiens - Impaciencia (B)

Se emplea en los hombres que son rápidos de pensamiento y acción, hacen todo sin vacilación ni demora y tienen dificultad para relacionarse con las personas lentas. Aporta paciencia y calma.

---

#### Larch - Alerce (B)

Es útil cuando la persona falla por falta de confianza en sí misma, anticipa el fracaso. Esta flor aporta confianza en sí mismo y perseverancia ante los contratiempos.

---

#### Lavanda (S) = Lavender (C)

Recomendada cuando la persona siente desasosiego e hipersensibilidad. Es un armonizador y

equilibrador emocional; ejerce una función sedante, brinda calma, paz, armonía, sensatez y nos enseña a relajarnos.

---

### Mallow (C)

Se aconseja para hombres inseguros, tímidos, con barreras en sus relaciones personales y dificultad para abrirse a los demás. Desarrolla apertura y confianza, calidez en las relaciones, capacidad de compartir y de tener intimidad.

---

### Mimulus - Mímulo (B)

Esta flor cura los temores de la vida cotidiana. Constituye un gran soporte para individuos tímidos y nerviosos. Actúa también sobre los síntomas asociados al miedo y a la timidez, como son el rubor, la tensión, la tartamudez, la transpiración o la locuacidad. Aporta liberación y coraje.

---

### Pine - Pino (B)

Recomendada para quienes se culpan a sí mismos, nunca están satisfechos con sus esfuerzos o resultados, piensan siempre que podrían haberlo hecho mejor y sufren mucho por los errores que se les atribuyen. Esta flor aporta paz interior; se utiliza con frecuencia en nuestro medio para los sentimientos de culpa o de pecado ligados a la sexualidad.

---

### Sticky monkey flower (C)

Pueden tomarla aquellos individuos que experimentan temor y confusión sobre la intimidad sexual, inadecuación y torpeza sexual, represión y autocensura; son personas que tienen dificultad para expresar sus sentimientos de amor y cuyos bloqueos se deben, con frecuencia, a pesares no elaborados en relaciones anteriores. La función principal de esta flor se dirige a la integración y el equilibrio de la energía sexual, especialmente en el hombre; elimina temores, conflictos y confusión relacionados con la sexualidad; aporta calidez en la relación íntima, seguridad y expresividad.

---

### Wisteria (A)

Está dirigida a hombres que se expresan ruda-mente, bruscos, hoscos, incapaces de ternura, suavidad y dedicación, que sienten tensión frente al sexo y miedo a la intimidad. Ayuda a disfrutar plenamente del sexo, desarrolla la ternura y la receptividad.



## 17. FRIGIDEZ SEXUAL

### Hibiscus compuesto

---

#### Albahaca (S) = Basil (C)

Recomendada para personas con timidez y temor a la sexualidad, que experimentan dificultad para unir lo emocional o lo sexual con valores espirituales. Esta esencia permite integrar los deseos y emociones sexuales al estilo de vida, hasta llevarlos a un valor espiritual; favorece la armonía sexual interior y con la pareja; retira bloqueos referentes a la sexualidad e integra la polaridad sexo-amor en una unidad.

---

#### Billy goat plum (A)

Se recomienda para personas dominadas por sentimientos de disgusto, de rechazo y asco hacia el sexo, generalmente originados en vivencias infantiles con los padres y en sentimientos de culpa hacia el placer sexual. Esta esencia nos enseña a aceptar nuestro cuerpo y a vivir el sexo con libertad; permite disfrutar del placer sexual sin sentimientos de "culpa y pecado".

---

#### Flannel flower (A)

Es útil cuando la persona, al tener dificultad para contactarse con el cuerpo, rehuye el contacto físico; se emplea para eliminar el disgusto al contacto corporal, la insensibilidad física, la avaricia con las caricias, el bloqueo para expresar libremente los afectos. La función principal de esta flor es dar capacidad

para disfrutar el contacto corporal; enseña a entregarse a las caricias y al afecto, brinda ternura y libertad en la expresión de los sentimientos.

---

### Hibiscus (C)

Se emplea en casos de frigidez y apatía sexual femeninas. Es útil en mujeres que viven la sexualidad con poco calor y deseo, que son de respuestas lentas, evitan las relaciones íntimas y no pueden hacer del sexo un lugar de goce sino que lo viven como una obligación. Esta esencia ayuda a integrar y afirmar las fuerzas sexuales femeninas; brinda capacidad de respuesta a los estímulos, aporta calidez, actividad y motivación en la sexualidad; despierta la sensualidad.

---

### Mímulo - Mimulus (B)

Esta esencia se emplea, en este contexto, para superar los miedos y temores ligados a la sexualidad. Ayuda a vencer la timidez y los síntomas asociados (pudor, rubor, nerviosismo, etc.); aporta liberación.

---

### Poison oak (C)

Es útil para las mujeres que tienen miedo a sufrir dolor o rechazo en las relaciones sexuales y ponen barreras al contacto íntimo. Esta esencia da seguridad en las relaciones personales profundas, aporta a las mujeres confianza en sí mismas, brinda seguridad para entregarse en la intimidad sin temor.

---

### Pine - Pino (B)

Ayuda a las personas que se culpan a sí mismas, nunca están satisfechas con sus esfuerzos o resultados, piensan siempre que podrían haberlo hecho mejor y sufren mucho por los errores que se les atribuyen. Aporta paz interior y autoaceptación; es un medicamento frecuente en nuestro medio para los sentimientos de culpa o de pecado ligados a la sexualidad.

---

### Quince (C)

Se recomienda para las personas con dificultades para aceptar sus aspectos femeninos, que son duras y rígidas y les cuesta abrirse al amor y a la receptividad. Esta flor desarrolla las cualidades femeninas, ayuda a superar los conflictos entre el poder y el amor, aporta calidez y fortaleza, propicia el acercamiento y la capacidad de dar sin sentirse débil.

---

### She oak (A)

Se emplea en casos de frigidez por temor inconsciente al goce sexual. Ayuda a las mujeres que se creen indignas y tienden a tapar o esconder su capacidad de seducción, sus formas físicas y su arreglo personal; con frecuencia son mujeres que tienen dificultades en la relación con su madre. Esta esencia desarrolla las capacidades femeninas, aporta confianza, permite superar sentimientos de vergüenza y culpa que impiden la libertad necesaria para alcanzar el orgasmo.



---

## Wisteria (A)

Es útil para las mujeres que se tensionan frente al sexo y no pueden disfrutarlo con alegría, por miedo a la intimidad o por prejuicios aprendidos durante la infancia; se inhiben ante las relaciones sexuales o las rechazan; tienen gran poder de seducción pero son incapaces de entregarse; con frecuencia, esta dificultad tiene su origen en historias de abandono, maltrato o abuso. La acción de esta flor es muy específica en casos de frigidez, dificultad para el contacto corporal, tensión o miedo frente a la sexualidad; ayuda a disfrutar plenamente del sexo, desarrolla la ternura y la receptividad.



## 18.IMPACIENCIA

### Impaciencia compuesto

---

#### Black eyed susan (A)

Se emplea en personas impacientes e hiperactivas, que hacen gran despliegue de movimiento y acción pero están tensas interiormente y tienen dificultad de introspección. Ayuda a centrarse interiormente, a ir más lento, a encontrar calma; facilita la introspección y la paz interior.

---

#### Chamomile (C)

Está indicada cuando hay tensión emocional, ansiedad, agitación, inquietud; se recomienda para personas hiperactivas que padecen cambios de humor bruscos e intensos. Ayuda a liberar la tensión, aporta calma y serenidad.

---

#### Chestnut bud - Brote de castaño (B)

Se utiliza en las personas que tienen prisa interior, que no saben observar y prefieren precipitarse a nuevas aventuras antes que digerir las anteriores.

---

#### Diente de león (S) = Dandelion (C)

Esta flor es útil para personas impacientes y ansiosas, aceleradas, intolerantes, intensas y apasionadas, que acumulan tensión en diferentes planos

o niveles (físico, etérico, emocional, mental). Proporciona relajación, es un excelente liberador de tensiones y estrés; está indicado como regulador energético.

---

### Impatiens - Impaciencia (B)

Se recomienda para las personas que piensan y actúan rápidamente y quieren que todo se haga sin vacilación ni demora; tensas por naturaleza, les resulta muy difícil ser pacientes con las personas lentas. Esta esencia aporta calma y paciencia.

---

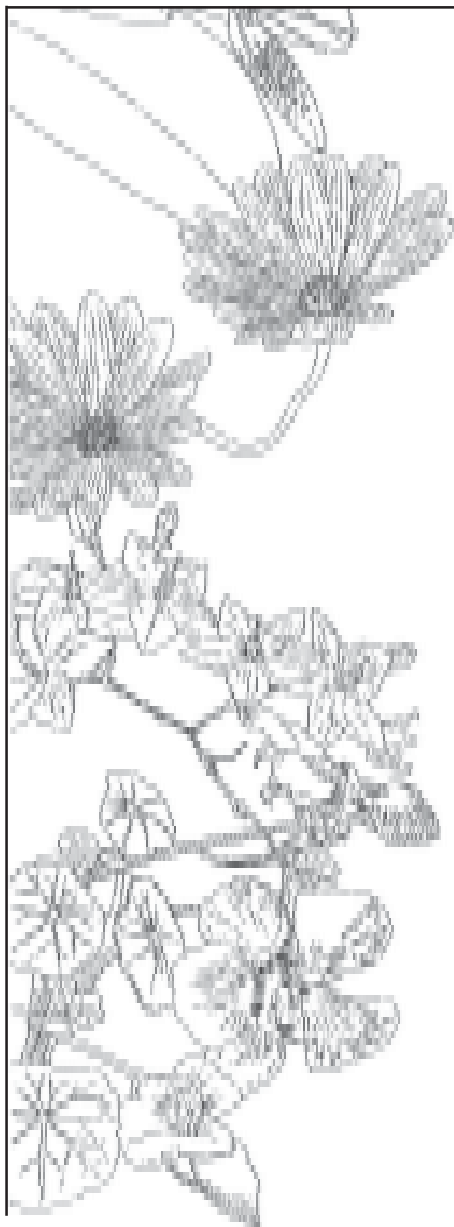
### Lavanda (S) = Lavender (C)

Se recomienda en personas desequilibradas afectivamente, inquietas, irritables, intranquilas, nerviosas, agitadas. Es un armonizador y equilibrador emocional, ejerce una función sedante; brinda calma, paz, armonía y sensatez, nos enseña a relajarnos.

---

### Manzanilla (S)

Esta esencia controla el nerviosismo y la inestabilidad emocional. Aporta tranquilidad.



## 19. IMPOTENCIA

### Botón de oro compuesto

---

#### Black eyed susan (A)

Se aconseja cuando la persona tiene dificultad de introspección, miedo oculto a disfrutar, cuando en su relación hay angustia y ansiedad. Ayuda a centrarse interiormente, aumenta los ritmos de actividad del ser humano.

---

#### Albahaca (S) = Basil (C)

Está indicada para personas con timidez y temor a la sexualidad, que experimentan dificultad para unir lo emocional o lo sexual con valores espirituales. Esta esencia permite integrar los deseos y emociones sexuales al estilo de vida, hasta llevarlos a un valor espiritual; favorece la armonía sexual interior y con la pareja; retira bloqueos referentes a la sexualidad e integra la polaridad sexo-amor en una unidad.

---

#### Botón de oro (S) = Buttercup (C)

Ayuda a superar la baja autoestima, la timidez y la minusvalía; está indicada en personas que dudan de su propio valor, con tendencia a autoanularse por timidez; tienen poca seguridad para expresar sus sentimientos y son introvertidas e inseguras. Aporta seguridad, confianza, autoestima y capacidad de realización.

---

### California pitcher plant (C)

Permite a la persona controlar el miedo a sus impulsos, su falta de vigor, de coraje y de voluntad. Fortalece la energía vital y amorosa, actúa como un humanizador del sexo.

---

### Flannel flower (A)

Ayuda a vencer la dificultad para el contacto físico y la dificultad de comunicación interpersonal acompañada de síntomas ligados a la sexualidad; permite liberar el bloqueo en la expresión de los afectos y superar la dificultad para ser felices y disfrutar de las cosas. Brinda capacidad de disfrutar el contacto corporal, ternura y libertad en la expresión de los sentimientos.

---

### Larch - Alerce (B)

Es útil cuando la persona falla por falta de confianza en sí misma, anticipa el fracaso, no se cree capaz de lograrlo. Aporta confianza en sí mismo y perseverancia ante los contratiempos.

---

### Pine - Pino (B)

Indicada para quienes se culpan a sí mismos, nunca están satisfechos con sus esfuerzos o resultados, piensan siempre que podrían haberlo hecho mejor y sufren mucho por los errores que se les atribuyen. Aporta paz interior y autoaceptación; es un medicamento frecuente en nuestro medio para los sentimientos de culpa o de pecado ligados a la sexualidad.

---

### Sticky monkey flower (C)

Se aconseja para las personas que experimentan temor y confusión sobre la intimidad sexual, inadecuación y torpeza sexual, represión y autocensura; son personas que tienen dificultad para expresar sus sentimientos de amor y cuyos bloqueos se deben, con frecuencia, a pesares no elaborados en relaciones anteriores. La función principal de esta flor se dirige a la integración y el equilibrio de la energía sexual, especialmente en el hombre; elimina temores, conflictos y confusión relacionados con la sexualidad, aporta calidez en la relación íntima, seguridad y expresividad.

---

### Verbascum (S) = Mullein (C)

Esta esencia incrementa la virilidad; se emplea en la impotencia sexual masculina.



## 20. INSEGURIDAD - TIMIDEZ

### Violeta compuesto

---

#### Botón de oro (S) = Buttercup (C)

Ayuda a superar la baja autoestima y la falta de confianza en sí mismo; se recomienda para las personas que dudan de su propio valor, con tendencia a autoanularse por timidez, y que tienen poca seguridad para expresar sus sentimientos y convicciones. Aporta seguridad para expresarse, brinda apreciación y confianza, mejora la autoestima.

---

#### Ceratostigma – Ceratostigma (B)

Esta esencia inglesa es muy útil para quienes carecen de confianza en sí mismos para tomar sus decisiones y buscan constantemente el consejo de los demás. Proporciona seguridad y sabiduría.

---

#### Dog rose (A)

Se emplea en personas que tienen miedo a las cosas cotidianas y lo expresan con timidez, tartamudeo, inseguridad, ansiedad o aprensión por los otros. La función principal de esta flor es brindar confianza en sí mismo, coraje, amor y apego a la vida; libera los miedos, combate el síndrome de inseguridad.

---

#### Five corners (A)

Se aconseja para las personas que tienen poco amor propio, baja autoestima, inseguridad y poca

confianza en sí mismas, que se comportan de un modo contenido, como si no quisieran que se notara su presencia. Esta esencia cura la desvalorización, aporta confianza y armonía con el propio cuerpo; nos enseña a amarnos y aumenta el flujo de energía vital.

---

### Larch - Alerce (B)

Bach recomienda esta esencia “para los que no se consideran tan buenos ni tan capaces como los demás, que esperan el fracaso, sienten que nunca alcanzarán el éxito y por eso no se arriesgan ni hacen el esfuerzo para lograrlo”. Aporta confianza en sí mismo y perseverancia ante los contratiempos.

---

### Mallow (C)

Se aconseja para personas inseguras, socialmente tímidas, prisioneras de la vergüenza y del temor a ser rechazadas; para aquellas que crean barreras en sus relaciones personales y a quienes se les dificulta abrirse y tener confianza en los demás. Esta esencia desarrolla apertura y confianza en los tímidos, incrementa la capacidad de compartir y de tener intimidad.

---

### Mimulus - Mímulo (B)

Ayuda a vencer la timidez y los temores de la vida cotidiana. Esta flor cura el miedo y los síntomas asociados como el rubor, la tartamudez, la transpiración o la locuacidad.

---

### Phyllothea (A)

Esta esencia brinda un gran apoyo a las personas tímidas, inseguras, desvalorizadas, que no se atreven a sobresalir por temor y se condicionan desde temprana edad a no ser exitosas. Libera del temor a sobresalir y destacarse, enseña a valorar y disfrutar el reconocimiento.

---

### Sturt desert rose (A)

Es útil para quienes no pueden deshacerse de sus remordimientos por una acción del pasado que los lleva a sentirse desvalorizados; la culpa puede no estar clara en la conciencia, pero produce bloqueo emocional y falta de autoestima. Esta flor brinda seguridad y aceptación, libera de culpas reales o imaginarias.

---

### Violet (C)

Está indicada para quienes experimentan timidez y retraimiento; se sienten extraños, distintos a los demás, se aíslan en los grupos; individuos tímidos y contenidos, temen perder su identidad en la vida grupal y se ruborizan fácilmente. Esta esencia aporta calidez, facilita la apertura y la comunicación, desarrolla la capacidad de compartir en grupo sin perder la identidad.



## 21. MEDITACIÓN

### Lotus compuesto

---

#### Angelica (C)

Esta esencia actúa como un protector y conector espiritual, aporta equilibrio y favorece la introspección del mundo espiritual; desarrolla confianza en nosotros mismos y en la guía divina.

---

#### Chaparral (C)

Es un limpiador energético del estrés; favorece la meditación y la capacidad de concentración; aumenta el conocimiento del inconsciente, aporta claridad mental.

---

#### Hound's tongue (C)

Desarrolla la capacidad de introspección y de meditación, promueve una perspectiva más espiritual de la vida, eleva la mente atada a los sentidos; enseña a "ver más allá de lo evidente", a desprenderse de ataduras terrenales.

---

#### Lavanda (S) = Lavender (C)

Es un purificador y armonizador emocional. Ayuda a las prácticas espirituales: mejora la visualización en trabajos energéticos, permite integrar los aspectos del ser superior a la personalidad, aporta calma, armonía y equilibrio.



---

### Lotus (S)

Esta esencia es muy útil para la meditación y la visualización creativa; armoniza nuestro ser y favorece la apertura al mundo espiritual a nivel de nuestro séptimo chacra; "elixir universal", una gota de Lotus en las mezclas armoniza la acción de otras esencias.

---

### Mugwort (C)

Es de gran ayuda para personas que están atravesando umbrales espirituales, para los que buscan abrir canales de conocimiento intuitivo. Ayuda a entrar en estado alfa, proporciona alerta y equilibrio emocional, brinda claridad para moverse en distintos estados de conciencia y para comprender hechos no racionales.

---

### Orquídea de la canalización (S)

Esta orquídea colombiana se utiliza para desarrollar nuestro contacto con los Guías espirituales, con el Maestro interior y con la fuente original; ayuda en la transmisión y recepción de los mensajes y energías del mundo espiritual.

---

### Star tulip (C)

Desarrolla la escucha de la voz interior, propicia la meditación y la conciencia de los sueños. Favorece el acceso a estados sutiles de conciencia y la comunicación con nuestro yo superior.

---

### Zarzamora (S) = Blackberry (C)

Es el elixir aconsejado para los que practican meditación y visualización; ayuda a superar períodos de letargo, de estancamiento y de postergación. Aporta motivación y entusiasmo, integra la voluntad y el pensamiento, desarrolla los talentos ocultos y despierta la creatividad.



---

## 22. MEMORIA Y CONCENTRACIÓN

### Romero compuesto

---

#### Bush fuchsia (A)

Recomendada para personas con problemas de aprendizaje, con dificultad para integrar diferentes procesos mentales en una misma dirección. Equilibra e integra los dos hemisferios cerebrales, ayuda en los procesos de aprendizaje e incrementa el rendimiento intelectual.

---

#### California pitcher plant (C)

Ayuda a superar dificultades en la asimilación, tendencias a la debilidad y a la astenia y poca capacidad para realizarse en el mundo con fuerza y vigor. Proporciona poder de asimilación, fortaleza vital, capacidad de enfrentar el mundo.

---

#### Eneldo (S) = Dill (C)

Excelente esencia para aquellas personas que se sienten sobrepasadas por ritmos de vida demasiado acelerados, abrumadas por exceso de información, que tienen dificultad para asimilar la experiencia y manifiestan estrés, agobio, falta de claridad e inquietud. Aporta objetividad, claridad de espíritu, tranquilidad y fluidez; brinda dinamismo y capacidad de comprensión en situaciones complejas.

---

### Isopogón (A)

Esta esencia es adecuada para personas testarudas, muy centradas en su vida intelectual y alejadas de su mundo afectivo, que tienen poca elasticidad de pensamiento y que, al tener mala memoria, aprenden poco o nada de las experiencias. La función principal de esta flor es ayudar a recuperar habilidades perdidas, a aprender de la experiencia y a unir la cabeza al corazón; se emplea, entre otros, en casos de amnesia y problemas de la memoria, arteriosclerosis y trastornos seniles.

---

### Mugwort (C)

Favorece las conexiones cerebrales, da mayor lucidez y aumenta el cociente intelectual; mejora la sensibilidad, la intuición y la receptividad; es útil en personas con dificultad intelectual.

---

### No me olvides (S) = Forget-me-not (C)

Esta esencia aumenta la memoria y mejora la claridad de los pensamientos, liberando los patrones de pensamiento negativos. Mejora la comunicación entre células cerebrales, brinda mayor agudeza mental y ayuda en los procesos de memoria y aprendizaje.

---

### Romero (S) = Rose Mary (C)

Se recomienda para aquellos que sufren de olvidos, mala memoria y mala circulación, que pue-

den llegar a presentar cuadros de desorientación y de obnubilación por tener alterados sus sistemas internos de transmisión y de almacenamiento de información. Esta esencia es un tónico cerebral; actúa como estimulante, nos enseña a comunicarnos positivamente y a salir del aislamiento.

---

### Saguaro (C)

Esta flor alivia los procesos de senilidad, amnesia y, en general, todos los procesos de la función de la memoria; fortifica los meridianos y estimula específicamente los chakras laríngeo y frontal.

---

### Sundew (A)

Ayuda a las personas soñadoras y poco prácticas, con escasa capacidad de atención y poco precisas para los detalles. Esta esencia enseña a vivir en el presente, estimula el sentido de realidad y la integración de los planos físico y sutil.



## 23. MENOPAUSIA

Malva compuesto

---

### Almendro (S)

Esta flor se aconseja a las personas que tienen dificultad para aceptar el proceso de maduración y/o envejecimiento. Estimula todo el sistema endocrino, libera del temor a envejecer y aporta bienestar.

---

### Bottle brush (A)

Se emplea en personas que experimentan procesos de cambio y transformación pero se sienten abrumadas por esta circunstancia y tienen poca fe en sus capacidades para enfrentar situaciones nuevas. La función principal de esta esencia es catalizar las fuerzas internas para adaptarse al cambio y desarrollar habilidades para resolver situaciones nuevas; combate el miedo de la mujer a dejar de ser querida en la menopausia y el miedo a envejecer; es una flor de acción muy rápida.

---

### Illawara flame tree (A)

Se recomienda para trastornos asociados a la menopausia cuyo núcleo es la desvalorización, la sensación de no ser deseable, de perder encantos, de ser rechazada por esto. Su función principal es dar confianza y fuerza interior; desarrolla la aprobación de sí misma y libera del miedo a ser rechazada.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Se utiliza en personas agobiadas, con los nervios desgastados, desequilibradas afectivamente. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional. Ejerce una función sedante, aporta calma, paz, armonía y sensatez, nos enseña a relajarnos.

---

### Malva (S)

Esta esencia es ideal para la menopausia, para la depresión y para la crisis de la mitad de la vida; se emplea en los procesos de transformación y de cambios endocrinos; ayuda a entenderlos y a estar mejor en la nueva etapa, desarrolla apertura y confianza, es muy eficaz para el temor a la vejez y el temor a ser rechazada.

---

### She Oak (A)

Es útil cuando se presentan hemorragias durante el climaterio, cuando la mujer vive un sentimiento de aridez en esta etapa en que se siente "seca", tiene conflictos con el hecho de ser mujer, experimenta sentimientos de angustia y vive la feminidad como una carga. Esta esencia enseña a tener confianza, despliega las capacidades femeninas y brinda aceptación del proceso.

---

### Tiger lily (A)

Esta esencia equilibra las fuerzas femeninas en el proceso de la menopausia.

---

### Walnut - Nogal (B)

Es el principal medicamento del sistema Bach para los momentos de cambio, sean estos fisiológicos (dentición, pubertad, menopausia, embarazo) o de situación (cambio de empleo, de vivienda, separación, etc.). Es un gran protector en momentos de cambio y de transformación.



## 24. MIEDO

### Mímulo compuesto

---

#### Ajo salvaje (S) = Garlic (C)

Esta esencia se aconseja para eliminar miedos y ansiedades, sobre todo los que se localizan en el plexo solar. Fortalece el sistema nervioso, elimina la paranoia, relaja las tensiones en el plexo solar, da fortaleza para enfrentar situaciones que provocan terror e inseguridad y miedos que contaminan la psique; cristaliza la objetividad, brinda liberación.

---

#### Aspen - Álamo temblón (B)

Bach recomienda esta flor para superar temores vagos y desconocidos, miedos inexplicables, aprensiones, ataques de ansiedad, imaginación destructiva, miedo a poderes invisibles, pesadillas, temor a la muerte o a la oscuridad y todo tipo de fobias; aporta confianza.

---

#### Dog rose (A)

Esta esencia brinda confianza en sí mismo y coraje; libera de miedos y del temor al futuro, nos enseña a dejar fluir la vida, ayuda a tomar decisiones.

---

#### Grey spider flower (A)

Es una excelente esencia australiana para situaciones de terror o pánico y para el miedo a lo desconocido; es útil en personas que se encuentran

en un estado de alerta permanente, a la espera de un peligro inminente y que no tienen confianza y fe en sí mismas; se recomienda emplearla siempre en situaciones como amenaza de muerte, guerra o frente a lo desconocido, cuando la persona siente que su vida y su identidad se encuentran en peligro. Su función principal es dar fe, calma y coraje; nos enseña a enfrentar lo inesperado.

---

### Hipérico (S) = Saint John's wort (C)

Esta esencia sirve para superar miedos conocidos y desconocidos, reales o fantaseados; ayuda a quienes se sienten vulnerables a energías extrasensoriales y adversarios espirituales, inseguros en la noche y la oscuridad, con temor a lo extrafísico, a las pesadillas e influencias negativas durante el sueño. Libera a la persona de los miedos y la fortalece; aporta coraje, brinda capacidad para confiar en la luz interior como fuente de conciencia.

---

### Mimulus - Mímulo (B)

Esta flor inglesa es muy útil para todo tipo de miedos específicos (a la enfermedad, al dolor, a los accidentes, a la pobreza, a la oscuridad, a la soledad, a los monstruos, etc.) y para los temores de la vida cotidiana (timidez, miedo a hablar en público, pánico a los exámenes, a los bichos, etc.). Actúa también sobre los síntomas asociados al miedo y a la timidez, como son el rubor, la tensión, la tartamudez, la transpiración, el nerviosismo o la locuacidad. Aporta liberación y coraje.

---

### Rock rose - Heliantemo (B)

Esta flor, que hace parte del Rescue remedy (Rescate) de Bach, es el remedio de emergencia cuando la persona está muy asustada o aterrorizada o cuando la gravedad de su condición es suficiente para causar gran temor a quienes la rodean; es muy útil en accidentes, pesadillas y otras situaciones de miedo extremo.

---

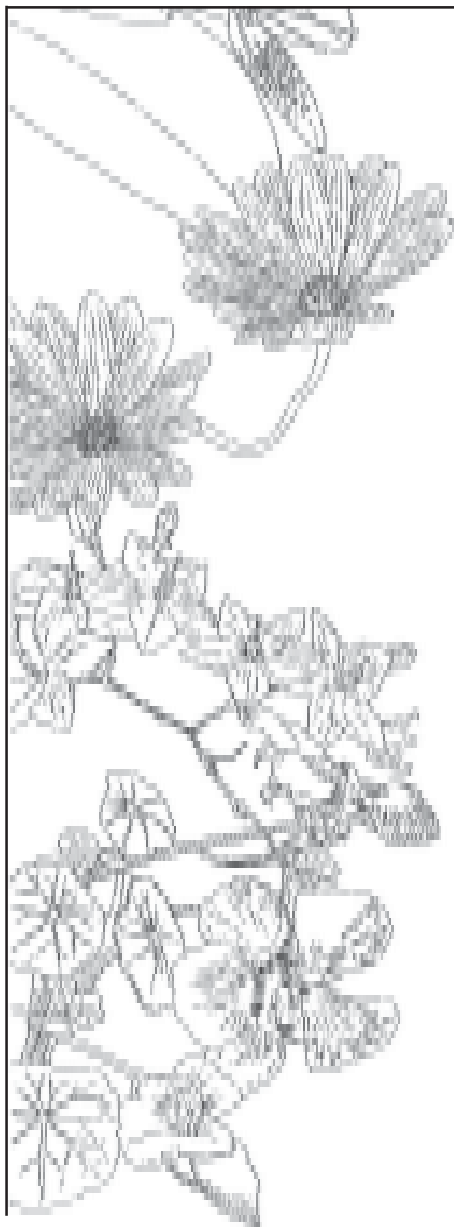
### Star Thistle (A)

Se recomienda para las personas que deben vencer el miedo a la escasez y a carecer de recursos suficientes, que genera con frecuencia conductas de avaricia o tacañería; esta esencia es muy útil en situaciones de crisis económica o "neurosis de guerra" y para manejar aspectos específicos del temor a la escasez; ayuda a conectarse con la fuente de abundancia interior, promueve el compartir y la generosidad.

---

### Trébol rojo (S) = Red clover (C)

Conviene a quienes fácilmente se dejan llevar por el pánico grupal, se agobian por la influencia de emociones colectivas y se angustian mucho a causa de catástrofes o emergencias. Esta esencia ayuda en situaciones familiares muy cargadas de muerte o enfermedades terminales, en crisis financieras, en catástrofes; proporciona calma y equilibrio frente al miedo, el pánico o la histeria colectiva; en situaciones de urgencia, brinda los "primeros auxilios psíquicos"; es conocida como el "líder en las crisis".



## 25. PESADILLAS

Álamo compuesto

---

Ajo salvaje (S) = Garlic (C)

Esta flor ayuda a eliminar miedos y ansiedades, sobre todo los que se localizan en el plexo solar. Fortalece el sistema nervioso, relaja las tensiones en el plexo solar, da fortaleza para enfrentar situaciones que provocan terror e inseguridad y miedos que contaminan la psique; cristaliza la objetividad, brinda liberación.

---

Aspen - Álamo temblón (B)

Bach recomienda esta flor para las personas que tienen pesadillas y miedos inexplicables y desconocidos, aprensiones, ataques de ansiedad, imaginación destructiva, miedo a poderes invisibles, temor a la muerte o a la oscuridad, que mejoran con la compañía de otros y con la luz; aporta confianza.

---

Grey spider flower (A)

Es una excelente esencia australiana para tratar y prevenir las pesadillas; alivia el miedo a dormirse y el temor a lo sobrenatural. Su función principal es dar fe, confianza, calma y coraje; nos enseña a enfrentar lo desconocido.



---

### Hipérico (S) = Saint John's wort (C)

Se recomienda para quienes sufren de pesadillas e influencias negativas durante el sueño; para quienes se sienten vulnerables a energías extrasensoriales y adversarios espirituales, inseguros en la noche y la oscuridad, con temor a lo extrafísico. Esta esencia libera a la persona de los miedos y la fortalece; aporta coraje, brinda capacidad para confiar en la luz interior como fuente de conciencia.

---

### Mimulus - Mímulo (B)

Esta flor inglesa es muy útil para todo tipo de miedos específicos (a la oscuridad, a los monstruos y fantasmas, a la soledad, a la muerte, etc.). Ayuda a disipar los temores infantiles y previene las pesadillas. Aporta liberación y coraje.

---

### Rock rose - Heliantemo (B)

Esta flor, que hace parte del Rescue remedy (Rescate) de Bach, es el remedio de emergencia cuando la persona está muy asustada o aterrorizada; es muy útil en pesadillas y otras situaciones de miedo extremo.



## 26. PRUEBAS Y RETOS

### Olmo compuesto

---

#### Ajo salvaje (S) = Garlic (C)

Esta esencia es útil en situaciones de prueba en las que es necesario apartar la ansiedad, el miedo y la inseguridad. Desarrolla vigor, resistencia y fortaleza para enfrentar situaciones que paralizan frente a los demás; es un protector para “subir al escenario”.

---

#### Eneldo (S) = Dill (C)

Es útil para la asimilación de experiencias e ideas cuando hay demasiada información, por ejemplo para preparar y presentar exámenes. Aporta objetividad, claridad de espíritu, tranquilidad y fluidez; brinda dinamismo y capacidad de comprensión en situaciones complejas.

---

#### Elm - Olmo (B)

Se emplea en personas abrumadas ante el esfuerzo que deben desempeñar, agobiadas por demasiada responsabilidad. Esta esencia permite que la mente se torne más tranquila para enfocar cada problema en su justa proporción y pensar con mayor claridad, en forma racional y metódica; brinda calma en momentos y situaciones que exigen responsabilidad.

---

### Gentian - Genciana (B)

Se aconseja a las personas que se desaniman fácilmente, a quienes cualquier retraso u obstáculo al progreso les causa duda. Esta flor aporta seguridad, valor, fe y confianza, brinda coraje para perseverar y probar nuevamente; nos enseña que no hay fracaso si uno ha hecho el máximo posible, cualquiera que sea el resultado.

---

### Larch - Alerce (B)

Se emplea en personas que se consideran menos buenas y capaces que los demás, que esperan el fracaso y por eso no hacen el esfuerzo necesario para alcanzar el éxito. Aporta confianza, elimina la inseguridad, ayuda a lanzarse en la vida, arriesgándose si es necesario y sin descorazonarse si los resultados son diferentes a los esperados.

---

### Margarita (S) = Shasta daisy (C)

Es útil para aquellas personas que reciben muchas informaciones, datos y hechos y tienen dificultad para integrarlos y darles sentido. Esta esencia ayuda a adquirir una visión global, desarrolla nuestra capacidad de síntesis, aporta claridad y favorece la intuición.

---

### Mimulus - Mímulo (B)

Esta flor cura los temores de la vida cotidiana, la timidez, el miedo a hablar en público, el pánico a los exámenes. Actúa también sobre los síntomas

asociados como el rubor, la tensión, la transpiración, la tartamudez o la locuacidad.

---

### No me olvides (S) = Forget-me-not (C)

Esta esencia aumenta la memoria y favorece la claridad de los pensamientos; mejora la comunicación entre células cerebrales y ayuda en los procesos de aprendizaje.

---

### Sundew (A)

Esta esencia es útil para desarrollar la capacidad de concentración, la precisión en los detalles y el sentido práctico; enseña a vivir en el presente, favorece la integración de los planos físico y sutil.



## 27. RABIA - IRA

### Dragón compuesto

---

#### Chamomile (C)

Se utiliza en aquellas personas dominadas por una fuerte tensión emocional, con cambios de humor bruscos e intensos, con tendencia a la ofuscación e irritabilidad que conducen a actitudes violentas. Esta esencia ayuda a liberarse de la tensión y del estrés, aporta equilibrio y estabilidad emocional; enseña a permanecer serenos y encontrar el término medio en la vida afectiva.

#### Canyon dudleya (C)

Esta flor ayuda a las personas excesivamente susceptibles, de emociones turbulentas y con tendencia a presentar cuadros de irritabilidad, cólera, rencor e intolerancia. Proporciona coherencia, tolerancia y estabilidad psíquica; desarrolla el sentido común y controla el fanatismo.

#### Cherry plum - Cerasifera (B)

Esta esencia es útil en personas con impulsos brutales y con tendencia a perder el control, por ejemplo en niños con fuertes rabietas y en padres que llegan a golpear o abusar. Brinda valor y mayor control de sí mismo.

---

### Dragón (S) = Snapdragon (C)

Para personas irritables y críticas que no escuchan, se tornan agresivas sin reflexionar en lo que dicen y sin medir las consecuencias o el dolor que pueden causar; su lenguaje expresa ira y hostilidad, hacen comentarios duros y sarcásticos, el tono de sus palabras es intimidante y amenazador. Esta esencia aporta calma, serenidad y equilibrio; desarrolla la prudencia y la reflexión.

---

### Holly - Acebo (B)

Se aconseja para las distintas clases de ira, pensamientos de odio, envidia, celos, peleas conyugales o laborales. Esta esencia ayuda a superar todo tipo de bloqueos en la expresión amorosa; es útil para los que se sienten lastimados u ofendidos con facilidad; desarrolla nuestra capacidad de dar y recibir amor, aporta comprensión en la vida emocional; es el "remedio del amor universal".

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Controla el desasosiego y la hipersensibilidad en personas inquietas, irritables e intranquilas. Esta esencia actúa como un armonizador y equilibrador emocional; ejerce una función sedante, aporta calma, paz y armonía en momentos críticos.

---

### Mountain devil (A)

Esta flor ayuda a las personas que reaccionan con sentimientos de amargura y deseos de venganza,

a veces con violencia, si se sienten lastimadas u ofendidas; permite controlar la ira y el rencor, desarrolla la generosidad, nos enseña a perdonar y a amar.

---

### Scarlet monkey flower (C)

Se utiliza en personas imprevisibles y explosivas que pueden llegar a la violencia. Esta esencia aporta valentía para afrontar las emociones intensas y dialogar con la sombra; enseña a enfrentar nuestras partes oscuras y controlar la violencia interior.

---

### Vine - Vid (B)

Esta flor es útil en personas dominantes, con grandes deseos de poder y de mando, que generalmente exigen obediencia con "mano dura"; pueden ser violentas, agresivas, destructoras y dañinas. Aporta respeto y tolerancia.



## 28. RADIACIÓN

### Milenrama compuesto

---

Milenrama rosa (S) = Pink Yarrow (C)

Esta esencia crea un campo de protección contra las radiaciones menores (computadores, campos electromagnéticos, geopatías leves, etc.), radiaciones atmosféricas y ataques psíquicos. Su campo energético en forma de paraguas rompe las ondas radiactivas que viajan en ángulos similares.

---

Yarrow (C) = Milenrama

Esta flor brinda un campo de protección frente a la absorción de toxinas y de energías negativas, físicas o psíquicas; sirve para protegerse de las radiaciones nocivas (geopatías, contaminación radiactiva, ondas electromagnéticas, etc.) y en ambientes emocionalmente cargados (para quienes trabajan con enfermos mentales, presos, discapacitados, enfermos terminales, etc.).

---

Shooting star (C)

Esta esencia protege de las radiaciones cosmotelúricas. Ayuda en trastornos vinculados a radiaciones, tormentas solares y contaminación electromagnética.

---

## Radiation essence (A)

(Bush fuchsia, Crowea, Fringed violet, Mulla mulla, Paw paw y Waratah)

Creada por Ian White, esta combinación de esencias florales australianas ayuda a detener la absorción de radiación y a expulsar la ya absorbida, manteniendo intacta la energía corporal. Es ideal para personas sometidas a radioterapia y para personas que trabajan en centros de cómputo, radiología, resonancia magnética o expuestas a radiaciones nucleares; también recomendamos tomarla a quienes viven muy cerca de líneas de alta tensión, centrales eléctricas y casas en que se ha detectado la presencia de geopatías, así como a las personas que usan mucho el horno microondas, niños que pasan mucho tiempo frente al "nintendo" o el computador y, en general, para todos los que están expuestos a ondas electromagnéticas y radiaciones perturbadoras.



## 29. RUPTURA AFECTIVA

### Boronia compuesto

---

#### Boronia (A)

Esta esencia ayuda a quienes no logran aceptar las pérdidas afectivas, el sufrimiento o la frustración y se encuentran fijados a pensamientos y seres de los cuales no logran desprenderse; permite liberarse del atascamiento obsesivo en el pasado, aliviar el sufrimiento, eliminar la autocompasión y la tortura mental; aporta claridad y serenidad de pensamiento.

---

#### Bottle brush

Es útil para quienes experimentan cambios y transformaciones pero tienen el sentimiento de estar abrumados por la circunstancia; generalmente los viven con poca fe en sus propias capacidades para superar la crisis. Esta flor proporciona adaptación al cambio y ayuda a limpiar el pasado, a romper con lo que detiene el crecimiento.

---

#### Corazoncillo (S)

Esta esencia se emplea para armonizar los asuntos del corazón en todos sus niveles. Alivia el dolor de la separación afectiva o ruptura sentimental, disminuye la posesividad, aporta liberación y nos enseña a amar en forma incondicional.



---

### Espino blanco (S)

Esta flor ayuda a liberar ataduras emocionales; apacigua el dolor por la muerte de un ser querido o una separación dolorosa. Aporta liberación y entendimiento.

---

### Holly - Acebo (B)

Indicada para las distintas clases de peleas conyugales, familiares y laborales, esta esencia de Bach aporta comprensión en la vida emocional, ayuda a superar todo tipo de bloqueos en la expresión amorosa y desarrolla nuestra capacidad de dar y recibir. Es útil para los que se sienten lastimados u ofendidos con facilidad. Se le conoce como el "remedio del amor universal".

---

### Rescue remedy - Rescate (B)

*(Rock rose, Cherry plum, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem)*

Es una fórmula de Bach especialmente diseñada para prevenir la desorganización del sistema energético en estados de crisis como la pérdida de un ser querido, una separación, el impacto causado por graves noticias, el susto que sigue a un accidente o situaciones similares; se emplea en toda clase de traumatismos y shocks con sus secuelas.

---

### Sage brush (C)

Esta flor es útil en procesos de cambio, para desligarse de hábitos y estilos de vida antiguos y para liberarse de identidades pasadas; produce purificación interior, aporta liberación y desprendimiento de lo no esencial, de las personas ausentes, de antiguas imágenes de uno mismo y de patrones de conducta que ya no son los apropiados a las circunstancias de vida.

---

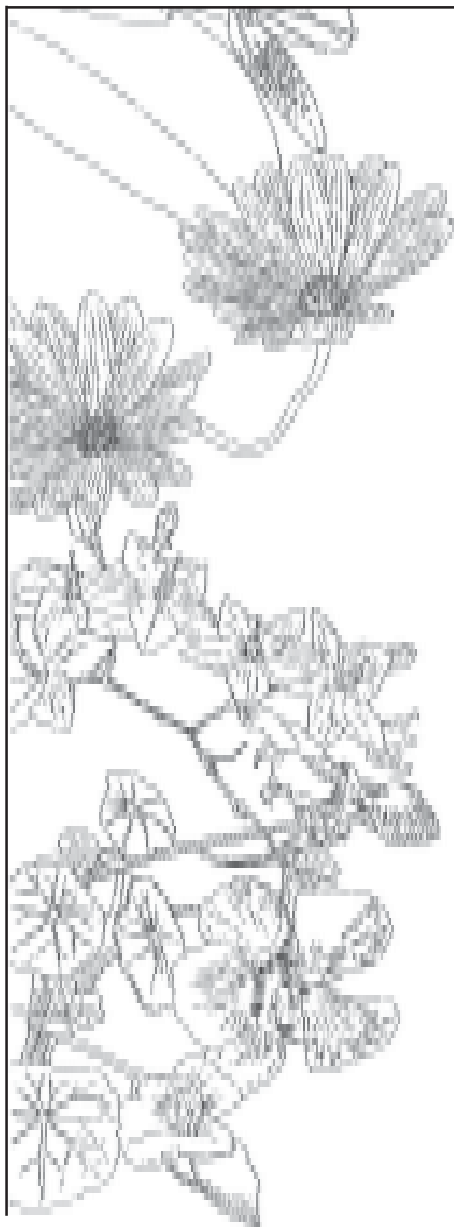
### Sturt desert pea (A)

Está indicada cuando la ruptura produce dolor emocional profundo con sentimiento de algo irreparable, imposible de sobrellevar, como una herida que no acaba de sanar; cuando las personas interiorizan el sufrimiento y lloran en silencio. Esta esencia libera y alivia el dolor causado por penas y rupturas antiguas o recientes; ayuda a vencer la depresión, la melancolía y la angustia y posibilita grandes cambios luego de una separación.

---

### Walnut - Nogal (B)

Es un gran protector en momentos de cambio y de transformación. Sirve para desligarse de lazos y uniones del pasado (relaciones de pareja, familiares, amigos) que ya no están y que persisten en la mente.



### 30. SÍNDROME PREMENSTRUAL

Scleranthus compuesto

---

#### Billy Goat Plum (A)

Es un buen soporte para mujeres dominadas por sentimientos de disgusto, de rechazo y asco hacia el sexo, generalmente originados en vivencias infantiles con los padres y en sentimientos de culpa hacia la sexualidad. Esta esencia está indicada para aliviar el síndrome premenstrual; brinda capacidad de aceptación del propio cuerpo, controlando el disgusto que producen las propias secreciones y el propio olor corporal.

---

#### Crowea (A)

En el síndrome de tensión premenstrual, esta flor ayuda a las mujeres que se vuelven ansiosas e irritables, con una vaga sensación de miedo y una permanente indisposición. Aporta calma y relaja el cuerpo, alivia la excesiva preocupación, el descontento consigo misma, la ansiedad y el miedo vago, típicos de esta etapa.

---

#### Lavanda (S) = Lavender (C)

Útil en personas agobiadas e hipersensibles, inquietas e irritables, con los nervios desgastados y desequilibradas afectivamente. Actúa como un armonizador y equilibrador emocional, ejerce una función sedante y purificadora; aporta calma, paz, armonía y equilibrio.

---

### Peach flowered tea-tree (A)

Se emplea en personas que tienen dificultad para estabilizar sus estados de ánimo siempre cambiantes y extremos, con tendencia al mal humor, al abatimiento, la depresión y el aburrimiento. En el síndrome premenstrual, esta esencia provee estabilidad física y psíquica .

---

### Pine - Pino (B)

Esta esencia se emplea en el síndrome premenstrual, cuyas manifestaciones expresan con frecuencia sentimientos de culpa o de pecado ligados a la sexualidad. Aporta paz interior y autoaceptación.

---

### Pomegranate (C)

Útil en mujeres que tienen dificultad para asumir lo femenino; ayuda en el síndrome premenstrual cuando se presentan dolor, irritabilidad y angustia.

---

### Scleranthus (B)

Esta esencia está indicada en malestares recurrentes con periodicidad determinada de los síntomas; tiene una actividad importante en las alteraciones emocionales y físicas del síndrome de tensión premenstrual.

---

### She oak (A)

Esta flor actúa sobre los desequilibrios hormonales y retención de líquidos asociados al síndrome premenstrual. El útero representa en el cuerpo la identidad femenina y su capacidad creativa; sus trastornos y disfunciones indican la presencia de conflictos con la condición de mujer, relacionados con sentimientos de angustia y la vivencia de la femineidad como una carga.

---

### Sturt desert rose (A)

Se recomienda para quienes no pueden deshacerse de sus remordimientos por una acción del pasado que los lleva a sentirse desvalorizados; la culpa puede no estar clara en la conciencia, pero produce bloqueo emocional y falta de autoestima. Esta flor brinda seguridad y aceptación, libera de culpas reales o imaginarias; en el plano físico actúa, entre otros, sobre los dolores y trastornos menstruales.



### 31. SITUACIONES EXTREMAS

#### Trébol compuesto

---

##### Árnica (S) = Arnica (C)

Esta esencia ayuda a las personas que han sufrido un trauma o shock intensos. Es un regenerador y restaurador de la energía vital, favorece la recuperación física y psíquica, promueve la integración mente-cuerpo.

---

##### Consuelda menor (S) = Self-heal (C)

Es útil para el agotamiento, la desesperanza y la duda; está indicada en las personas que tienen escasa confianza en sus propios recursos para enfrentar una situación difícil. Esta esencia desarrolla el poder interior de curación, permite encontrar motivos para estar bien, da confianza y aceptación, proporciona vitalidad y fe en las fuerzas interiores; es conocida como el "médico interno" o "remedio de salvación".

---

##### Fringed violet (A)

Esta flor se emplea en situaciones de shock, luego de experiencias difíciles que afectan la estructura física y psíquica de la persona, o luego de un gran dolor provocado por traumas mal elaborados. Su función principal es sellar el sistema energético y restaurar los efectos del trauma; brinda protección psíquica, nos enseña a vivir las situaciones difíciles sin dejar que nos dañen.

---

### Grey spider flower (A)

Es una excelente esencia australiana para situaciones de terror o pánico y para el miedo a lo desconocido; es útil en personas que se encuentran en un estado de alerta permanente, a la espera de un peligro inminente y que no tienen confianza y fe en sí mismas; se recomienda emplearla siempre en situaciones como amenaza de muerte, guerra o frente a lo desconocido, cuando la persona siente que su vida y su identidad se encuentran en peligro. Su función principal es dar fe, calma y coraje; nos enseña a enfrentar lo inesperado.

---

### Lavanda (S) = Lavender (C)

Es un purificador, armonizador y equilibrador emocional; ayuda a personas agobiadas, con los nervios desgastados, desequilibradas afectivamente, inquietas, irritables, intranquilas y estresadas. Aporta calma, paz y armonía; brinda sensatez y nos enseña a relajarnos.

---

### Rescue remedy - Rescate (B)

(Rock rose, Cherry plum, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem)

Es una fórmula de Bach especialmente diseñada para prevenir la desorganización del sistema energético en estados de crisis como el shock causado por graves noticias, la pérdida de un ser querido, el susto que sigue a un accidente o situaciones similares. Se emplea en toda clase de traumatismos y shocks con sus secuelas.

---

### Trébol rojo (S) = Red clover (C)

Es útil para personas propensas a dejarse llevar por el pánico grupal, que se agobian fácilmente por la influencia de emociones colectivas y se angustian mucho a causa de catástrofes o emergencias. Esta flor ayuda en situaciones familiares muy cargadas de muerte o enfermedades terminales, en crisis financieras, en catástrofes, etc. Proporciona calma y equilibrio frente al miedo, el pánico o la histeria colectiva; en situaciones de urgencia brinda los "primeros auxilios psíquicos"; es conocida como el "líder en las crisis".

---

### Waratah (A)

Es muy útil en situaciones de emergencia y para enfrentar grandes desafíos. La persona se encuentra en una situación que vive como desesperada, siente que le faltan capacidad o coraje para enfrentar y resolver la crisis que se avecina o en la cual está involucrada. Esta esencia ayuda a encontrar claridad y visión de conjunto, permite elaborar situaciones traumáticas y evita caer en el pánico; su función principal es dar fuerza, coraje y claridad para luchar en una crisis; aumenta las habilidades disponibles y hace surgir otras nuevas para salir de la emergencia; da tenacidad y persistencia, pero especialmente calma, paz y tranquilidad.



## 32. TABAQUISMO

Nogal compuesto

---

### Boronia (A)

Esta esencia se emplea en personas dominadas por ideas obsesivas y fijadas a pensamientos o cosas de las cuales no logran desprenderse. Aporta claridad y serenidad de pensamiento, libera de ideas obsesivas y controla la costumbre de rumiar constantemente los problemas. Trabaja específicamente la adicción al cigarrillo.

---

### Bottle brush (A)

Se recomienda para quienes emprenden transformaciones que abruma y que generalmente enfrentan con poca fe. Esta esencia ayuda a liberarse, a limpiar basura emocional; permite romper con lo que detiene el crecimiento y proporciona adaptación al cambio. Trabaja muy activamente en cuadros de adicción.

---

### Pimiento (S) = Cayenne (C)

Es útil para personas cuya voluntad no tiene energía, que se sienten estancadas, presas de la rutina y con escasa fuerza para cambiar. Proporciona fuerza de voluntad, motivación y entusiasmo para deshacer hábitos arraigados.

---

### Agrimony - Agrimonia (B)

Esta esencia se recomienda a quienes ocultan su turbulencia y desasosiego internos en una máscara de tranquilidad y alegría y minimizan o niegan los problemas; generalmente fuman para estimularse en los momentos difíciles y para ayudarse a enfrentar sus asuntos o soportar sus aflicciones. Esta flor de Bach es ansiolítica por excelencia, brinda mayor apertura.

---

### Cherry plum - Cerasifera (B)

Ayuda a las personas que sienten el impulso de hacer cosas que no desean pero no logran evitar el pensamiento de hacerlas, a pesar de saberlas incorrectas. Esta esencia ayuda en adicciones incontroladas; brinda valor y mayor control de sí mismo.

---

### Don Diego (S) = Morning glory (C)

Es eficaz para combatir hábitos destructivos y adictivos en aquellas personas que necesitan algún estimulante para crear o hacer. Esta esencia, por su función desintoxicante, es un gran liberador de hábitos de adicción; aporta vitalidad, equilibrio, moderación y relajación, despierta la creatividad y brinda mayor interés por la vida.

---

### Sage brush (C)

Es útil para aquellas personas que necesitan desligarse de hábitos arraigados, de estilos de vida antiguos y de identidades pasadas que ya no son

las apropiadas a las circunstancias de vida. Esta esencia permite liberarse de falsas imágenes de uno mismo, de patrones de conducta innecesarios y de cosas ya inútiles; produce purificación interior, enseña a liberarse y desprenderse de lo no esencial. Es útil para superar adicciones y en procesos de cambio interno.

---

### Walnut - Nogal (B)

Es el principal medicamento floral del sistema Bach para los momentos de cambio, sean estos fisiológicos, de situación o de estilo de vida. Es un gran protector en momentos de cambio y de transformación.

---

### Waratah (A)

Es muy útil en situaciones de emergencia y para enfrentar grandes desafíos, cuando la persona siente que no tiene la suficiente capacidad o coraje para enfrentar y resolver la crisis que se avecina o en la cual está involucrada. Su función principal es dar fuerza, coraje y claridad para luchar en una situación específica; aumenta las habilidades disponibles y hace surgir otras nuevas; da tenacidad y persistencia, pero especialmente calma, paz y tranquilidad.



### 33. VIAJES

#### Salvia compuesto

**Nota:** Estas esencias cubren algunos aspectos generales y frecuentes del viajero. Pueden asociarse con otras más específicas, por ejemplo las del miedo o pánico a volar en avión, que usted podrá consultar en el capítulo correspondiente.

---

#### Banksia robur (A)

Esta esencia nos ayuda a confrontar y cuestionar nuestros valores y costumbres frente a la perspectiva más amplia y dinámica que ofrece todo viaje; nos permite aprender de las nuevas circunstancias con mayor apertura, interés y entusiasmo, sin aferrarnos a los valores relativos que han condicionado hasta entonces nuestra vida.

---

#### Bush fuchsia (A)

Esta flor actúa específicamente sobre la epífisis o glándula pineal, que regula nuestros ritmos circadianos y la producción de melatonina; equilibra y modula su función, ayuda a integrar los dos hemisferios cerebrales y favorece los procesos de adaptación horaria que implican los viajes con cambio de latitud.

---

#### Crowea (A)

Se aconseja a las personas que, durante los viajes, parecen tener dificultades para ser felices, relajarse y disfrutar y que, si no los tienen, se in-



ventan los motivos de preocupación; esta actitud se traduce generalmente en mal humor, irritabilidad y ansiedad, más una vaga sensación de miedo o pánico que mantiene a la persona en un estado de alerta permanente. Esta esencia nos enseña a relajarnos, a no vivir continuamente preocupados; calma la mente y el cuerpo, aporta fuerza y vitalidad.

---

### Eneldo (S) = Dill (C)

Se emplea en viajeros que se sienten sobrepasados por ritmos excesivamente acelerados y demasiada estimulación de acontecimientos externos; manifiestan estrés, agobio, falta de claridad e inquietud. Esta esencia ayuda a asimilar experiencias e ideas sin dejarse abrumar por ellas; aporta objetividad, claridad de espíritu, tranquilidad y fluidez; brinda dinamismo y capacidad de comprensión en situaciones complejas.

---

### Macrocarpa (A)

Previene el agotamiento y la pérdida de vitalidad y energía causados por diversos motivos, como por ejemplo un esfuerzo intenso, una enfermedad o un viaje prolongado. Ayuda a quienes se sienten "fundidos" y con pocas fuerzas; su agotamiento no es sólo físico sino también mental; a veces se han excedido y esforzado más allá de sus límites y posibilidades, por creer que a los 60 años "tienen la misma energía de los 20". Esta

flor restaura la energía física y psíquica, aporta resistencia y vitalidad, mantiene la conciencia en alerta; es muy efectiva para incrementar nuestra resistencia frente a las penalidades y sufrimientos de un viaje.

---

### Sage brush (C)

Esta flor es ideal para afrontar los cambios de lugar, de identidad y de hábitos que atraviesa todo viajero. Proporciona adaptación, libertad interior y desapego; permite desprenderse de viejas imágenes de uno mismo, de conductas rutinarias y de cosas inútiles; nos ayuda a aliviar el "exceso de equipaje".

---

### Salvia (S) = Sage (C)

Una de sus indicaciones fundamentales es aliviar el síndrome conocido como "jet-lag"; esta esencia aminora los efectos de los viajes largos con cambios de horario.

---

### Walnut - Nogal (B)

Es el principal medicamento del sistema Bach para los momentos de cambio; durante los viajes, nos ayuda a estar abiertos a todo lo nuevo, sin prejuicios; es un gran protector en estos momentos. Se utiliza con frecuencia en pilotos y azafatas que, por su trabajo, cambian constantemente de lugar.

---

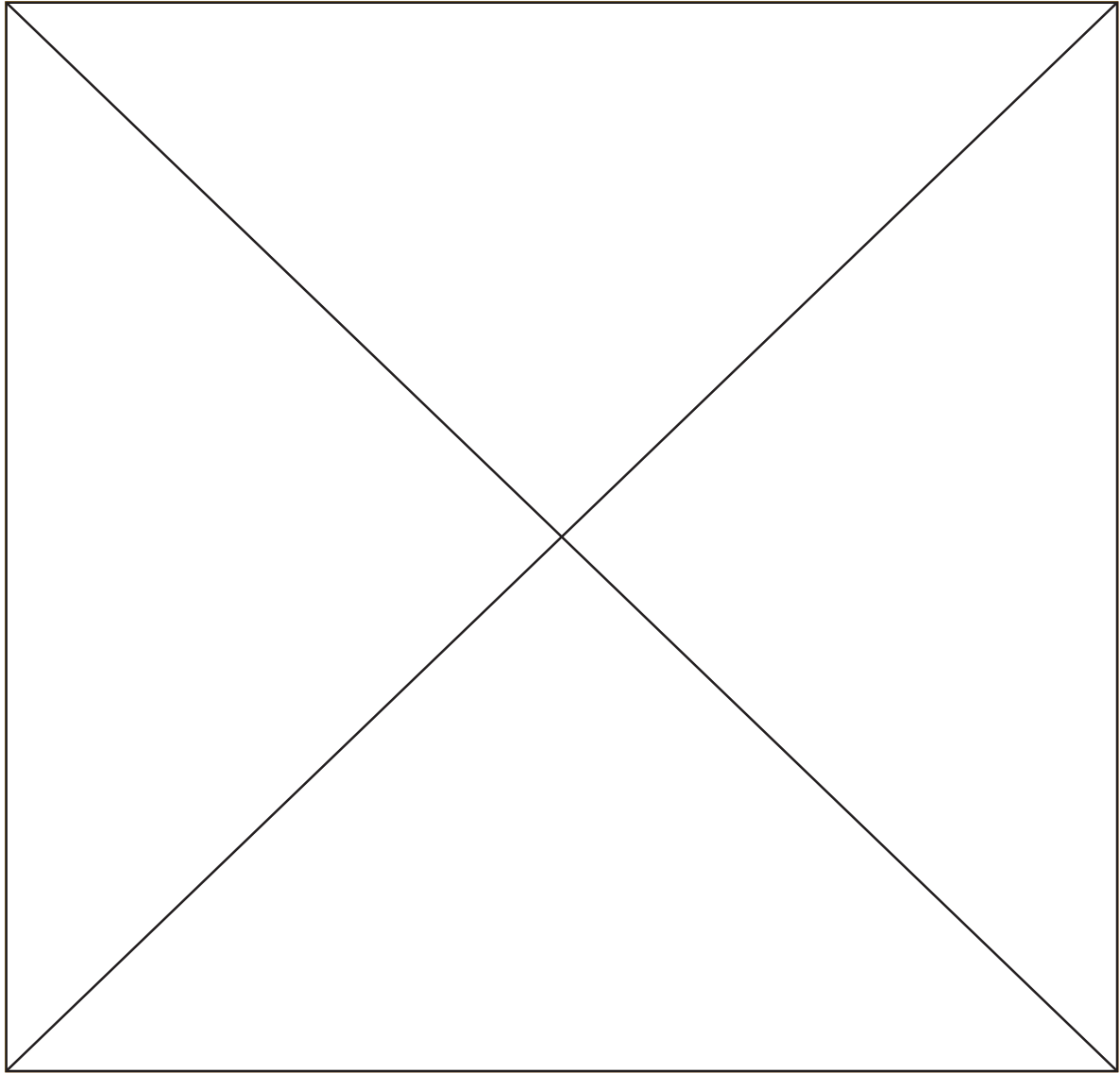
### Wild potato bush (A)

Entre otras indicaciones, Ian White recomienda esta esencia australiana para los viajeros que, después de las primeras etapas, empiezan a sentirse cansados, abotagados y pesados, como si el cuerpo fuera "una bolsa pesada de trastear"; aunque habitualmente sean personas fuertes, el viaje les ha quitado energía y ha mermado su vitalidad; su expresión traduce los dolores e inconvenientes sufridos, su mirada se torna sombría e inclinan la cabeza como si estuvieran saturados y ya no desearan ver más. Su función es la de conectarnos de nuevo con la fuente de energía y de vitalidad que existe en nuestro interior. Ayuda a soportar estoicamente los inconvenientes del itinerario; es un bálsamo para los sufrimientos del viajero.

## BIBLIOGRAFÍA

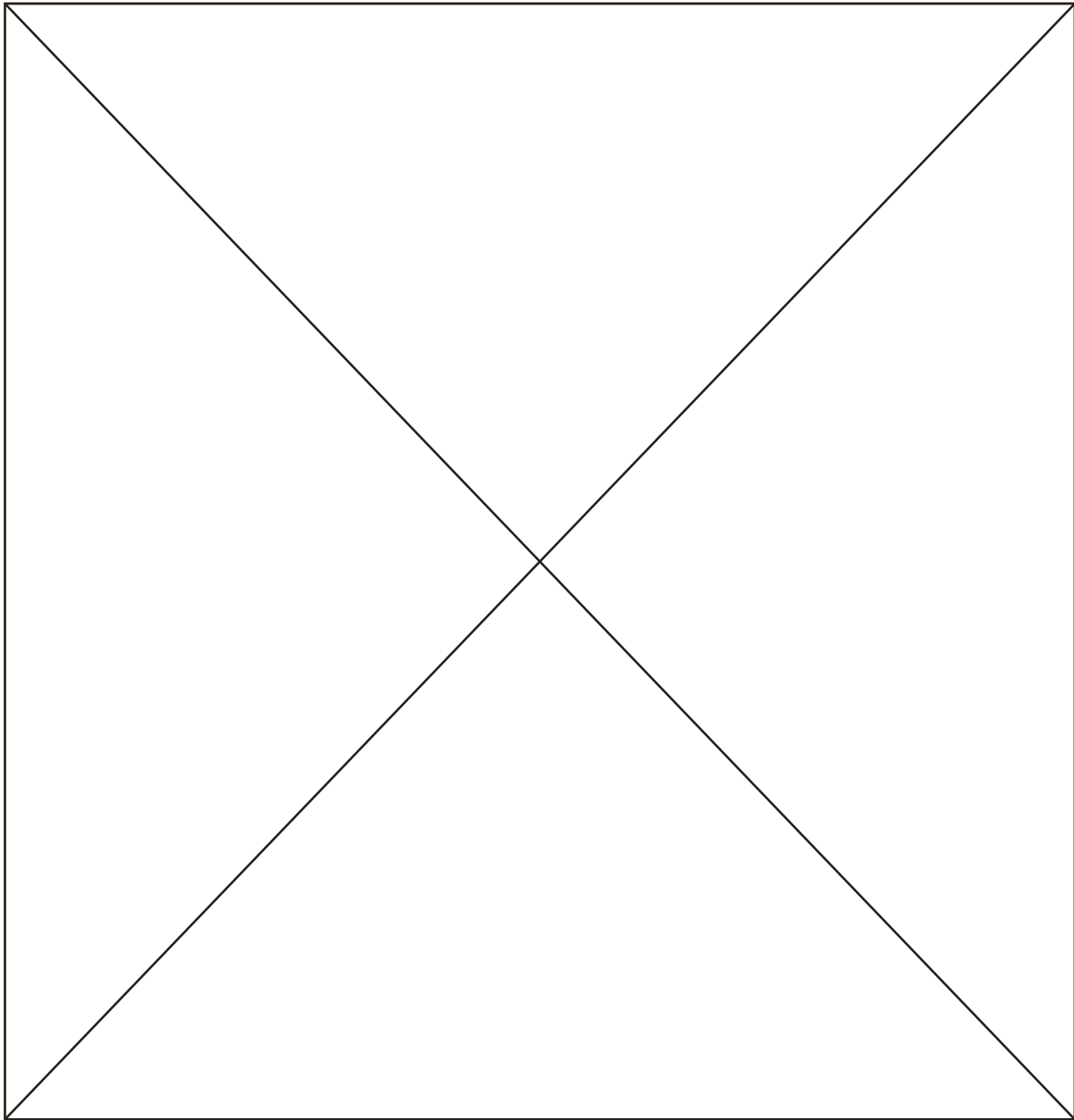
- BACH, Edward. *Heal thyself*. Daniel Co., Essex, 1979.
- BACH, Edward. *La curación por las flores*. EDAF, Madrid, 1980.
- BARNARD, Julian. *A guide to the Bach flower remedies*. Daniel Co., Essex, 1979.
- DIAMOND, Denise. *Uso de las esencias florales. Una práctica visión general*. Editorial F.E.S., Nevada City, 1990.
- ESPECHE, Bárbara. *Flores de Bach. Manual práctico y clínico*. Ediciones Continente S.R.L., Buenos Aires, 1990.
- ESPECHE, Bárbara y GRECCO, Eduardo. *Esencias florales australianas*. Ediciones Continente S.R.L., Buenos Aires, 1993.
- DEMARCHI, Rogelio. *Flores de Bach. Terapia floral*. C.S. Ediciones, Buenos Aires, 1991.
- DEMARCHI, Rogelio. *Cúrate a ti mismo con las flores de Bach*. C.S. Ediciones, Buenos Aires, 1992.
- FRANKENBERGER, Anette. *Diccionario Tikal de las flores que curan*. Tikal Ediciones, Girona, s.f.
- GRECCO, Eduardo y ESPECHE, Bárbara. *Flores de California. Manual práctico y clínico*. Ediciones Continente S.R.L., Buenos Aires, 1993.
- GRECCO, Eduardo; ESPECHE, Bárbara y VALDEZ, María A. *Flores de California II. Sistema de esencias pluralistas*. Ediciones Continente S.R.L., Buenos Aires, 1993.
- GURUDAS. *Flower essences and vibrational healing*. Brotherhood of Life Inc., Albuquerque, 1983.
- KATZ, Richard y KAMINSKI, Patricia. *Flores de California. Bienestar de cuerpo y mente a través de arquetipos vivos de la naturaleza*. Editorial F.E.S., Nevada City, 1988.
- KATZ, Richard y KAMINSKI, Patricia. *Repertorio de esencias florales*. Editorial F.E.S., Nevada City, 1992.
- MARZANO, Perla B. de. *Flores de Bach y del mundo. Nuevas esencias para la nueva era*. Ed. Celsius, Buenos Aires, 1991.
- PASTORINO, María Luisa. *La medicina floral de Edward Bach*. Ediciones Urano S.A., Barcelona 1989.
- PHILLIPS, Roger. *Flores silvestres*. Editorial Blume, Barcelona, 1986.
- ROJAS POSADA, Santiago. *Esencias florales: un camino....* Editorial Siu-Tutuava, Bogotá, 1992.
- STERN, Claudia. *Todo lo que las flores de Bach pueden hacer por ti*. Tikal Ediciones, Barcelona, 1992.
- WHITE, Ian. *Bush flower essences*. Bantam Books, 1991.

## ÍNDICE ALFABÉTICO DE FLORES

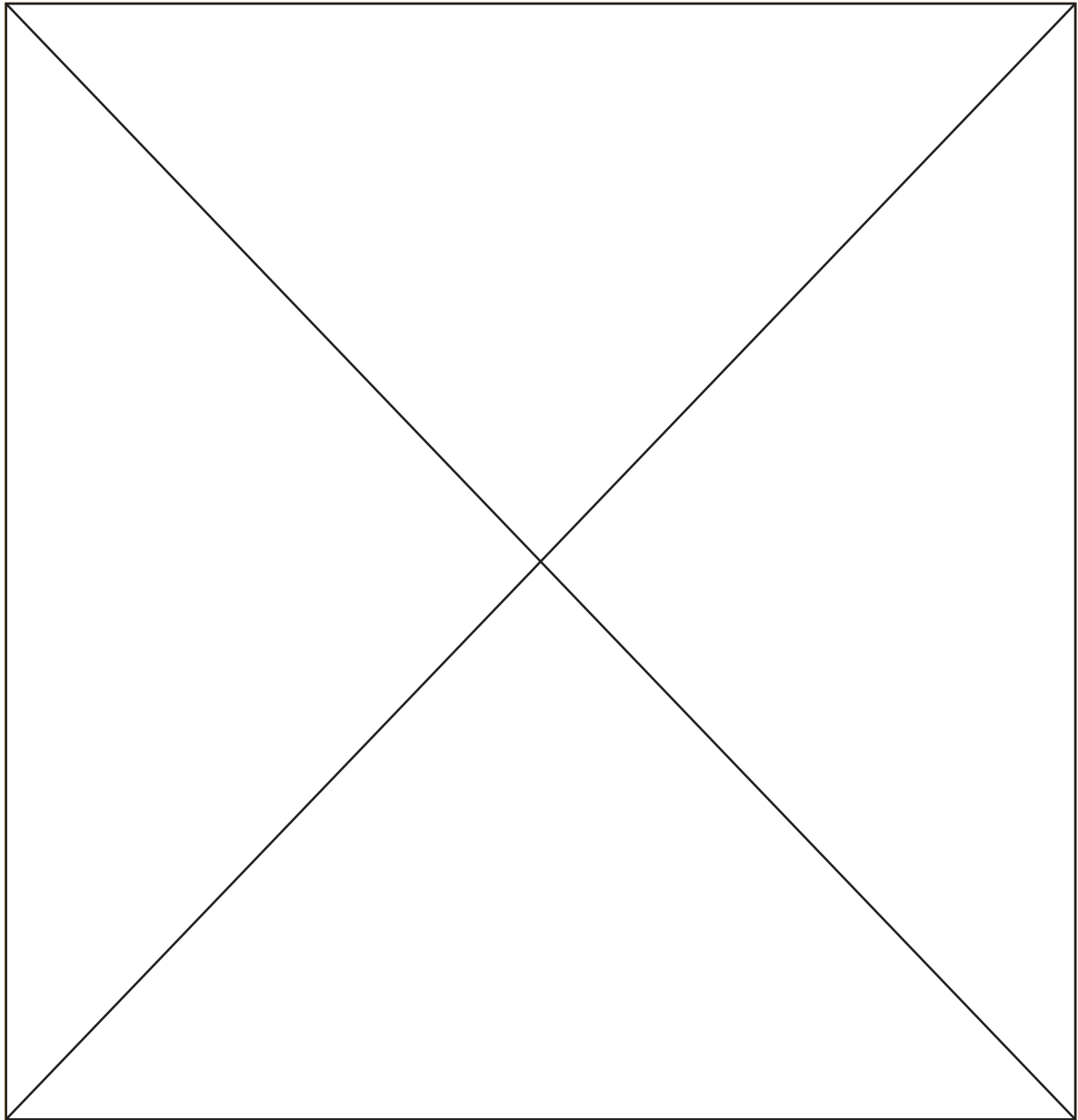


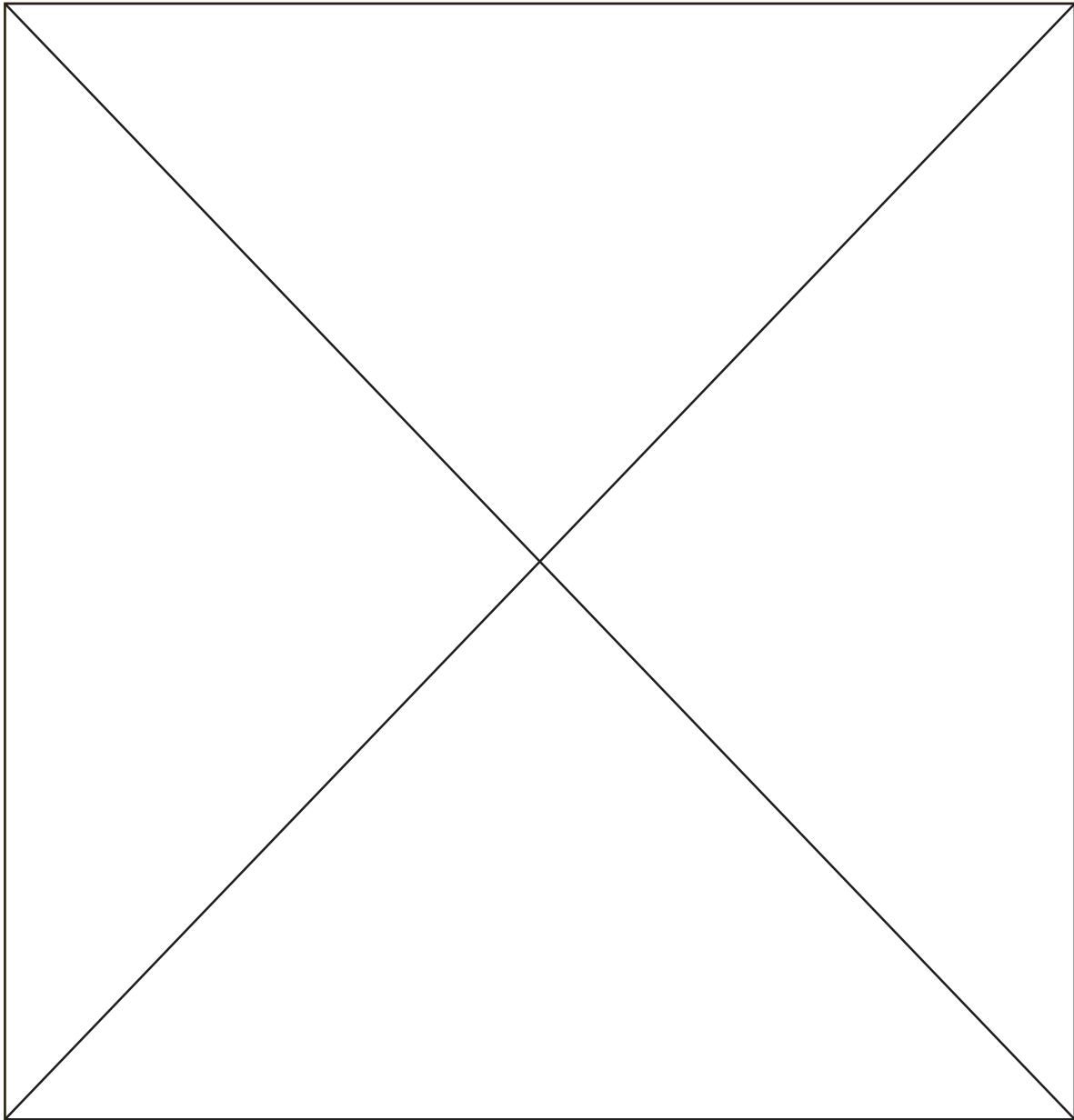
(B) Esencias inglesas originales de Bach

(S) Tinturas del grupo Siu Tutuava



QUANTA





QUANTA

NOMBRE ORIGINAL	TRADUCCIÓN	NOMBRE BOTÁNICO	Páginas
Salvia (S)	Sage (C)	Salvia officinalis	27, 81
Scarlet monkey flower (C)	M' mulo escarlata	Mimulus cardinalis	69
Scleranthus (B)	Scleranthus	Scleranthus annus	75
Scotch broom (C)	Retama escocesa o Hiniesta	Cytisus scoparius	15
Self heal (C)	Consuelda menor (S)	Prunella vulgaris	24, 28, 30, 76
Shasta daisy (C)	Margarita (S)	Chrysanthemum maximum	26, 67
She oak (A)	Roble hembra	Causarina glauca	48, 61, 75
Shooting star (C)	Estrella fugaz	Dodecatheon hendersonii	70
Slender rice flower (A)	Flor de arroz delgado	Pimelea linifolia	33
Snapdragon (C)	Dragón (S)	Antirrhinum majus	69
Star thistle (C)	Abrojo o Estrella del solsticio	Centaurea solstitialis	63
Star tulip (C)	Tulipán estrella	Calochortus tolmiei	57
Sticky monkey flower (C)	M' mulo viscoso o pegajoso	Mimulus aurantiacus	46, 53
Sturt desert pea (A)	Arveja del desierto	Clanthus formosus	39, 73
Sturt desert rose (A)	Rosa del desierto	Goopium sturtianum	36, 55, 75
Sundew (A)	Roc'o de sol	Drosera spathulata	27, 59, 67
Sunflower (C)	Girasol (S)	Helianthus annus	14, 20
Sweet pea (C)	Alverjilla o Guisante de olor	Lathyrus latifolus	15
Tiger lily (C)	Tigrilla o Lirio atigrado	Lilium humboldtii	61
Tr' bol rojo (S)	Red clover (C)	Trifolium pratense	18, 23, 41, 63, 77
Turkey bush (A)	Arbusto del pavo	Calytrix exstipulata	35
Verbascum (S)	Mullein (C)	Verbascum thapsus	37, 53
Victoria regia (S)	Victoria regia	Victoria regia	18
Vine (B)	Vid	Vitis vinifera	69
Violet (C)	Violeta	Viola odorata	55
Walnut (B)	Nogal	Juglans regia	16, 61, 73, 79, 81
Waratah (A)	La m'is bella	Telopea speciosissima	18, 23, 41, 71, 77, 79
Wedding bush (A)	Arbusto del casamiento	Riconocarpus pinifolius	21
Wild potato bush (A)	Arbusto de papa silvestre	Solanum quadrilocuatum	82
Wild rose (B)	Rosa silvestre	Rosa canina	25, 44
Wisteria (A)	Glicina	Wisteria cinensis	46, 49
Yarrow (C)	Milenrama (S)	Achillea millefolium	70
Yerba santa (C)	Yerba santa	Erveductyon californicum	39
Zarzamora (S)	Blackberry (C)	Rubus fruticosus	35, 42, 57
Zinnia (C)	Zinia (S) o Extra-rosa	Zinnia elegans	39

(A) Flores australianas de Ian White

(B) Esencias inglesas originales de Bach

(C) Flower Essence Services —F.E.S.— de California

(S) Tinturas del grupo Siu Tutuava