



**Guía completa de
las flores de Bach**



Guía completa de las flores de Bach

Flores de Bach es el nombre común del **sistema de medicina natural** creado por el médico inglés Edward Bach en la década de 1930. Está basado en 38 esencias provenientes de flores silvestres en las que encontró diversas propiedades.¹

Actualmente, se le considera una **opción de terapia complementaria segura** para algunos padecimientos, pues no genera efectos secundarios.²

Dr. Edward Bach 1886-1936

Originario de Birmingham, Reino Unido. Se graduó como médico en Londres, y, posteriormente, se acercó a la homeopatía. Desde pequeño, se interesó en la relación entre el estado de ánimo de las personas y sus enfermedades. Por eso, centró sus investigaciones en la búsqueda de un método que trabajara con las emociones para, así, recuperar y mantener la salud.³

Energía que disipa la enfermedad

Bach desarrolló una **perspectiva energética en torno al bienestar físico y mental**. Para él, la salud es un patrón de vibración energética armónica y equilibrada. Por ello, la enfermedad no es más que una vibración en desequilibrio.

La falta de armonía surge entre el alma y la personalidad. Ambas actúan como fuerzas que dirigen a la persona en lo que cada una considera el mejor camino. Sin embargo, **cuando no vibran armónicamente desencadenan síntomas y enfermedades**.⁴

Según Bach, las esencias de las flores poseen sus propiedades energéticas y vibracionales que armonizan el alma y la personalidad de quien las ingiere. Gracias a ello, los malestares y las enfermedades pueden disiparse.⁵

¹ Orozco, R. (2003). Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. *Natura Medicatrix*, 21(5), 300-309. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4956327> ² Esparza, B. (2014). Las flores de Bach. *Acofar*, (529), 56-57. Recuperado de <https://revistaacofar.com/wp-content/uploads/2019/11/2014-Revista-529-Marzo-Abril.pdf#page=56> ³ Esparza, B. (2014). Las flores de Bach. *Acofar*, (529), 56-57. Recuperado de <https://revistaacofar.com/wp-content/uploads/2019/11/2014-Revista-529-Marzo-Abril.pdf> ⁴ Orozco, R. (2003). Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. *Natura Medicatrix*, 21(5), 300-309. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4956327> ⁵ Orozco, R. (2003). Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. *Natura Medicatrix*, 21(5), 300-309. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4956327>

Las esencias florales

El tratamiento no consiste en comer flores directamente. El médico inglés desarrolló procedimientos para **transferir las vibraciones de cada planta hacia un líquido que pudiera ser ingerido** por las personas.

A partir de estos métodos se obtuvieron las 38 esencias o tinturas que componen el sistema. Aunque la mayoría se extraen de flores, **algunas se obtienen de hojas o leñas**. Incluso, una de ellas es esencia de agua de manantial.

Cada frasco de esencia consiste en una **porción filtrada y diluida del líquido obtenido por alguno de los métodos de extracción** diseñados por Bach. Además, contienen una porción de brandy y otra de agua mineral.⁷



Los métodos de obtención de las esencias⁶

Solar: las flores que se cosechan en épocas soleadas se sumergen en agua y se exponen al sol hasta 4 horas.

Decocción: las que florecen en épocas poco soleadas se hierven en agua de manantial durante treinta minutos.

Rescue Remedy⁸

Con la mezcla de 5 esencias, Bach desarrolló un **compuesto indicado en situaciones de estrés agudo** o que a mediano o largo plazos pueden desarrollar estrés crónico.

Las flores que utilizó fueron Impaciencia, Estrella de Belén, Cerasífera, Heliantemo y Clemátide.



⁶ Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9), 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13127360> ⁷ Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9), 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13127360> ⁸ Rescue Remedy, el compuesto de flores de Bach para shocks emocionales. (2002). Offarm, 21(3), 41. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13027991>



¿Para qué malestares se cree que sirven las flores de Bach?

Una flor para cada malestar

Bach realizó una clasificación de las flores en 7 grupos, de acuerdo con el desequilibrio de la personalidad que cada una ayuda a armonizar.

Clasificación de las flores de Bach ^{8 9}

Grupo 1: Para los miedos y temores

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Álamo temblón <i>Populus trémula</i>	Miedos de origen desconocido, a lo oculto, lo sobrenatural o a los presagios.	Sonambulismo, pesadillas, tics nerviosos, ansiedad repentina, alucinaciones, fobias, angustia por maltrato o soledad, palpitaciones o sudoraciones.	Supersticiosa, temerosa.
Cerasífera <i>Prunus cerasífera</i>	Miedo a la locura, la desesperación o el descontrol.	Desórdenes alimenticios (anorexia, bulimia), sexuales (miedo femenino al orgasmo y masculino a la penetración, eyaculación precoz, ausencia o exceso de deseo, trastorno menstrual), adicciones, depresión e ira.	Iracunda, descontrolada.
Mímulo <i>Mimulus guttatus</i>	Miedos de origen conocido	Nerviosismo, insomnio, fobias, tartamudez, temblores, pérdida de apetito o problemas gástricos.	Baja autoestima, hipersensible a los estímulos, angustiosa, obsesiva, fóbica.
Castaño rojo <i>Aesculus carnea</i>	Preocupación, angustia y ansiedad excesiva por otros	Ansiedad, angustia, tabaquismo, obesidad, insomnio, hipocondría o hipertensión.	Angustiosa.
Heliantemo <i>Helianthemum mumularium</i>	Miedo extremo, terror, pánico.	Estrés, confusión mental, pesadillas, insomnio, angustia extrema, temores excesivos, pérdida de la realidad, taquicardia.	Temerosa de la muerte, temerosa hasta la parálisis.

⁸ Cubas, M. (2007). Guía práctica de indicaciones de remedios florales de Bach. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos, 5(2), 75-81. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/395/520> ⁹ Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9), 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf13127360>

Grupo 2: Para las incertidumbres

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Ceratostigma <i>Cerastigma willmottiana</i>	Falta de autoconfianza y necesidad permanente de consejo.	Hipocondría, trastornos de aprendizaje, pérdida de la realidad, verborrea, crisis personales.	Muy parlanchina, perfeccionista, sugestionable, indecisa
Escleranto <i>Scleranthus annuus</i>	Incertidumbre, desequilibrio, alternancia emocional.	Dislexia, problemas de lectura y escritura, bloqueo mental, desfase horario, histeria, bipolaridad, falta de concentración, inestabilidad física.	Muy indecisa, inestable, voluble, bipolar
Genciana <i>Gentiana amarella</i>	Depresión leve por fracaso, pesimismo.	Depresión reactiva, llanto fácil, hipocondría, obesidad, fácil desestabilización, enfermedades repetitivas como asma o alergias.	Escéptica, dudosa, quejosa, desanimada, pesimista, débil, desconfiada.
Aulaga <i>Ulex europaeus</i>	Desesperanza, desesperación, renuncia.	Adicciones, fracasos, desesperanza, desánimo, enfermedades crónicas o que no curan, fallas	Desesperanzada, pesimista, apática.
Hojarazo <i>Carpinus betulus</i>	Cansancio mental y físico.	Dificultad para emprender procesos físicos y psíquicos, cansancio continuo, dolor de cabeza, estrés, sedentarismo.	Perezosa, extremadamente relajada.
Avena silvestre <i>Bromus ramosus</i>	Indecisión, insatisfacción vocacional.	Crisis existenciales y vocacionales, desorientación, inestabilidad emocional, trastornos sexuales, digestivos y cognitivos.	Indefinida, asocial.

Grupo 3: Para el desinterés por lo actual

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Clemátide <i>Clematis vitalba</i>	Falta de interés en el presente, ensoñación.	Trastornos de atención y memoria, somnolencia, autismo, pérdida de la realidad, confusión, desorientación, alteración de los sentidos.	Distraída, lenta, indisciplinada, fantasiosa.
Madreselva <i>Lonicera caprifolium</i>	Nostalgia por el pasado, añoranza.	Recuerdos vívidos o traumáticos, nostalgia, melancolía, amnesia, negación de enfermedades congénitas, estados terminales.	Nostálgicas, melancólicas, que se lamentan por oportunidades perdidas

Grupo 3: Para el desinterés por lo actual

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Rosa silvestre <i>Rosa canina</i>	Apatía, indiferencia, desinterés, rendición	Esquizofrenia, ausencia de actividad.	Baja autoestima, pesimismo, limitación para socializar, falta de iniciativa
Olivo <i>Oliva europaea</i>	Agotamiento físico y mental intenso.	Agotamiento posterior a grandes esfuerzos, convalecencia, epilepsia, depresión, desgaste moral, anímico, intelectual y emocional. Insuficiencias orgánicas.	Extremadamente empeñada.
Castaño blanco <i>Aesculus hippocastanum</i>	Pensamientos indeseados, diálogo interno torturante.	Insomnio, rechinar o apretar los dientes, dolor de cabeza, pérdida de la realidad, compulsiones u obsesiones, hábitos nocivos.	Que no pueden evitar pensamientos internos.
Mostaza <i>Sinapsis arvensis</i>	Depresión profunda intermitente.	Depresión, melancolía, falta de concentración, pérdida de sueño y apetito, vacío interior, dolor de cabeza, trastornos menstruales, alteración del peso, del ritmo cardíaco o dolor corporal.	Tendiente a la depresión sin causa aparente.
Brote de castaño <i>Aesculus hippocastanum</i>	No aprende de la experiencia, repite errores.	Síndrome de Down, eyaculación precoz, dislexia, falta de memoria, falta de madurez, problemas de aprendizaje, diarreas, colitis.	Ingenua, inmadura, con retraso en el aprendizaje

Grupo 4: Para las manifestaciones de soledad

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Violeta de agua <i>Water violet</i>	Orgullo, reserva, distanciamiento, soledad.	Estrés, difícil relajación, tensión o rigidez muscular, nerviosismo, histeria, parálisis.	Autosuficiente, retraída, orgullosa.
Impaciencia <i>Impatiens grandiflora</i>	Impaciencia, intolerancia, irritabilidad, tensión mental.	Acciones compulsivas y repetitivas, insomnio, eyaculación precoz, hiperactividad, comerse las uñas, berrinches, ansiedad, taquicardia, trastornos digestivos, temblores.	Tensa, apresurada, rápida, impulsiva.
Brezo <i>Calluna vulgaris</i>	Egocentrismo, egoísmo, no soporta la soledad.	Hipocondría, falta de concentración, miedo, bulimia o exceso de alimentación, somatizaciones, histeria, depresión, trastornos respiratorios y auditivos.	Epiléptica, parlanchina, egocéntrica.

Grupo 5: Para la susceptibilidad a la influencia y opiniones

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Agrimonia <i>Agrimonia eupatoria</i>	Alegría que enmascara sufrimiento.	Comerse las uñas, autolesiones, rechinar o apretar los dientes, llanto contenido o incontrolable, falso orgasmo, comezón, taquicardia, nudo en la garganta.	Preocupada por las apariencias, mentirosas, internamente intranquilas.
Centaura <i>Centaurium umbellatum</i>	Sometimiento, debilidad, vulnerabilidad.	Depresión, masoquismo, migraña, adicciones, agotamiento, debilidad, cáncer, hipertensión, dolor de columna.	Complaciente, servil, baja autoestima, pasiva, insegura.
Nogal <i>Junglans regia</i>	Influenciabilidad.	Momentos de cambio (destete, pubertad, embarazo, menopausia, etc.), rechazo de órganos trasplantados, estática, obesidad, adicciones.	Sensibles, con poco carácter o voluntad.
Acebo <i>Ilex aquifolium</i>	Odio, rabia, envidia, celos, sospecha.	Renor, deseo de venganza, comportamiento violento, tensión muscular, hipertensión, inflamación, erupciones cutáneas.	Emocional, paranoica, malhumorada, celosa, irritable.

Grupo 6: Para el abatimiento o la desesperación

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Alerce <i>Larix decidua</i>	Sentimiento de inferioridad, inseguridad, miedo al fracaso.	Impotencia sexual, frigidez, trastornos de lenguaje, ansiedad, alcoholismo, miedo escénico.	Insegura, pesimista, fóbica.
Pino silvestre <i>Pinus sylvestris</i>	Culpa, reproches a sí mismo.	Estrés, angustia, masoquismo, desdicha, enfermedades autoinmunes, cáncer.	Que se culpa por los demás, obsesiva, tímida, angustiada.
Olmo <i>Ulmus procera</i>	Agotamiento por el trabajo, sensación de incapacidad, agobio.	Sobrecarga mental, física o laboral, agotamiento, pérdida de la realidad, demencia, tensión,	Responsable, perfeccionista.
Castaño dulce <i>Castanea sativa</i>	Angustia mental extrema, desolación, desesperación.	Angustia intolerable, depresión, enfermedad terminal, pérdida de la realidad, adormecimiento de una parte del cuerpo.	Afectada por sucesos traumáticos.
Estrella de Belén <i>Ornithogalum umbellatum</i>	Shock físico o mental.	Shock, resistencia a la terapia, traumas psicológicos, problemas de identidad, parálisis, cólicos, hipertensión.	Delicada, lenta, supersticiosa.

Grupo 6: Para el abatimiento o la desesperación

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Sauce <i>Salix vitellina</i>	Resentimiento, amargura.	Depresión, irritabilidad, paranoia, problemas reumáticos o artríticos, enfermedades cutáneas o pulmonares.	Rencorosa, ácida, vengativa.
Roble <i>Quercus robur</i>	Sentido excesivo del deber, rigidez.	Depresión, colapso nervioso, estrés, caída del cabello, agotamiento.	Rígida, incansable.
Manzano silvestre <i>Malus pumila</i>	Vergüenza, sensación de suciedad física o psíquica.	Trastornos de personalidad o la sexualidad, paranoia, anorexia o bulimia, hipocondría, acné, enfermedades intestinales o vasculares.	Obsesionada con la limpieza real o simbólica.

Grupo 7: Para los que sufren por los demás

Nombre	Desequilibrio	Síntomas	Personalidad
Achicoria <i>Cichorium intybus</i>	Posesividad, egocentrismo, necesidad de control.	Negación de la pérdida de algo o alguien, problemas ginecológicos, arritmias.	Controladora, egocéntrica, egoísta.
Verbena <i>Verbena officinalis</i>	Exceso de entusiasmo, fanatismo, intolerancia a la injusticia.	Hiperactividad, tensión mental y muscular, apatía sexual, enfermedades cardíacas.	Extremista, inflexible, impulsiva.
Vid <i>Vitis vinifera</i>	Dictadura, inlemencia, inflexibilidad.	Crueldad, impotencia, estrés, violencia, hipertensión, tumores, infarto.	Autoritaria, incomprensiva, sádica, cruel.
Haya <i>Fagus sylvatica</i>	Intolerancia, hipercriticismo, arrogancia.	Insomnio, intolerancia al ruido, rechinar o apretar dientes, lesiones cutáneas, problemas gástricos, rigidez muscular.	Hipercrítica, intolerante, exigente.
Agua de roca	Represión propia, rigidez moral, deseo de ser ejemplo.	Estrés, patologías articulares, tumores, cálculos renales o	Perfeccionista, autocrítica, rígida.



¿En qué presentaciones se encuentran y cuál es la dosis adecuada?

De manera similar a los tratamientos homeopáticos, **la dosis que recibe el paciente de los terapeutas es un preparado especial**. Sin embargo, es posible encontrar presentaciones líquidas y en crema para su aplicación oral y tópica, respectivamente.

Aunque la terapia más común consiste en consumir 4 gotas de la mezcla 6 veces al día,¹⁰ tampoco hay una regla universal de aplicación. Aun así, la variación se da en torno a la frecuencia, que puede aumentar hasta 8 dosis al día.¹¹

¿Cómo sé si esta alternativa es para mí?

A lo largo de los 100 años de historia de este sistema terapéutico natural **no se han observado casos de reacciones adversas importantes**.

Sin embargo, su uso **no ha estado libre de controversia** y los diversos estudios que se han realizado tampoco han mostrado evidencia científica sólida de su eficacia.¹²

Por lo tanto, aunque se considera una alternativa complementaria segura, lo mejor es **consultar a un especialista antes de iniciar su administración**.



¹⁰ Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9), 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13127360> ¹¹ Orozco, R. (2003). Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. Natura Medicatrix, 21(5), 300-309. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4956327> ¹² Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9), 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-13127360>



san pablo natural 

 **San Pablo**
FARMACIA
Es la receta.

San Pablo
Transformación
Digital 

Síguenos en:



Consulta a tu médico. Las imágenes usadas tienen un fin ilustrativo. En cumplimiento a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, usted puede consultar nuestro Aviso de Privacidad a través del portal de internet www.farmaciasanpablo.com.mx. Teléfono del Consumidor (PROFECO) 01 800 468 8722. Aviso de Privacidad.

Todos los derechos reservados © 2022 San Pablo Farmacia

Fuentes: Cubas, M. (2007). Guía práctica de indicaciones de remedios florales de Bach. Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos, 5(2): 75-81. Recuperado de <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/395/520> Esparza, B. (2014). Las flores de Bach. Acofar, (529): 56-57. Recuperado de <https://revistaacofar.com/wp-content/uploads/2019/11/2014.-Revista-529-Marzo-Abril.pdf#page=56> Orozco, R. (2003). Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. Natura Medicatrix, 21(5): 300-309. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4956327> Rescue Remedy, el compuesto de flores de Bach para shocks emocionales. (2002). Offarm, 21(3): 41. Recuperado de <https://www.elsevier.es/revista-offarm-4-pdf-13027991> Saz, P. y Ortiz, M. (2008). flores de Bach. Revisión. Farmacia Profesional, 22(9): 46-48. Recuperado de <https://www.elsevier.es/revista-farmacia-profesional-3-pdf-13127360>