FLORES DE BACH: La terapia de las emociones.

El Doctor Edward Bach, convencido de que el bienestar emocional era clave para la salud general, concibió un sistema de esencias a base de los principios activos de plantas y flores en la década de 1930.

Las flores de Bach nos aportan información energética y vibracional, desbloqueando y ayudando a transitar nuestras emociones.

Cada vez es más conocido que la baja vibración que generan las emociones densas (como el dolor, la melancolía, la tristeza...), nos enferma. Pero no se trata de dejar de sentir esas emociones ni apartarlas, sino de darnos la oportunidad de sentirlas (porque están ahí y tienen su razón), para después liberarlas. Las flores de Bach nos ayudan a crear un puente a una vibración nueva, combinan su energía con la nuestra creando una nueva visión de nuestra realidad que nos ayuda a transitar esas emociones que muchas veces no sabemos cómo liberar, esas emociones que parece que se han quedado estancadas y nos damos cuenta que nos bloquean o paralizan en nuestro día a día.

El mensaje de auto-curación sigue siendo el mismo que en los tiempos en los que el Dr. Bach caminaba a Wallingford en 1936 para dar a conocer su trabajo al mundo:

> “Quiero hacerlo tan sencillo como esto: si tengo hambre voy a la huerta y saco una lechuga para el té ”
>
> “ si estoy asustado y enfermo, voy y tomo una dosis de Mimulus.”

COMPLEJO CONFIANZA

Este preparado de flores de Bach viene en formato granulado, libre de alcohol, y contiene la combinación de flores idónea para esos momentos de miedo y desesperación en los que necesitamos un aporte extra de confianza.

Indicaciones: para luchar contra el complejo de inferioridad y el miedo al fracaso, ayuda a recuperar la confianza en uno mismo.

Composición Floral:

-Larch (Alerce). La flor del “yo puedo”. Para personas que se sienten acomplejadas y con sentimiento de inferioridad. Aumenta la confianza, la autoestima y el sentimiento de poder.

-White Chestnut (Castaño Blanco o Castaño de Indias). Es la flor de los pensamientos repetitivos. Hiperactividad mental con sensación de querer escapar de nuestra propia mente. El Castaño de Indias le va aportar tranquilidad, concentración y pensamientos constructivos.

-Mimulus (Mímulo). Ansiedad y miedo con causa conocida (la persona es consciente de la causa y origen de su miedo). Ayuda a enfrentarse a ese miedo de forma gradual, sacando a la luz la fuerza y el valor de esa persona.

-Cherry Plum (Cerasífera). Ira expresada a máxima potencia que te lleva a una situación de pérdida de control. Adicciones compulsivas. Ira reprimida con miedo a perder el control. Cerasífera aporta calma, sosiego ,paz mental y autocontrol.

-Gentian (Genciana). Desánimo y tristeza por causa conocida. Para personas que llevan mucha carga acumulada y se desaniman rápidamente ante los obstáculos porque no pueden con más. Pesimismo. La Genciana aporta comprensión, fuerza, voluntad, confianza y perseverancia.

COMPLEJO EMERGENCIA NOCHE

Este preparado de flores de Bach viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para momentos de pánico, angustia y confusión, ayudando a traer calma y promover el sueño profundo.

Indicaciones: aporte de serenidad y mejora del sueño en momentos extremos de nervios y angustia.

Composición Floral:

-Rock Rose (Heliantemo). Aporta serenidad, sosiego y bienestar emocional, en momentos de miedo profundo y paralizante. Ayuda a serenar el ánimo en personas que se angustian y tienen taquicardias y pánico. Trabaja parálisis corporales.

-Impatiens (Impaciencia). Indicado para personas altamente nerviosas y con gran impaciencia, todo les parece lento y les provoca tensión mental constante. Trabaja la paz interior, el perdón, la hiperactividad, la paciencia y la tolerancia.

-Clematis (Clemátide). Evasión de la realidad por falta de interés en el presente. Poca memoria y falta de atención. Visión fantasiosa y poco práctica de las cosas. Sensación de indiferencia ante cualquier cosa, mala o buena, desconexión de la realidad y disociación. Trabaja los sentidos, trae presencia y te conecta con la Tierra.

-Cherry Plum (Cerasífera). Ira expresada a máxima potencia que te lleva a una situación de pérdida de control. Adicciones compulsivas. Ira reprimida con miedo a perder el control. Cerasífera aporta calma, sosiego, paz mental y autocontrol.

-Star of Bethlehem (Estrella de Belén). Ofrece consuelo y alivio en situaciones de conmoción y shock. Ayuda a lidiar con el vacío y la pérdida experimentados tras el fallecimiento o la separación de un ser

querido. Puede ser utilizado para tratar traumas tanto recientes como del pasado. Para personas que se lo toman todo muy a pecho y todo les afecta. Equilibra y armoniza las emociones.

-White Chestnut (Castaño Blanco o Castaño de Indias). Es la flor de los pensamientos repetitivos. Hiperactividad mental con sensación de querer escapar de nuestra propia mente. Insomnio por excesiva actividad mental. El Castaño de Indias le va aportar tranquilidad, concentración y pensamientos constructivos. Esta flor le permitirá cesar la actividad mental para relajarse y abandonarse a un sueño profundo y tranquilo.

COMPLEJO RELAJACIÓN ANTIESTRÉS

Este preparado de flores de Bach viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para calmar la mente y favorecer la relajación.

Indicaciones: aporte de serenidad, claridad mental y confianza, en momentos de angustia y miedo.

Composición Floral:

-White Chestnut (Castaño Blanco o Castaño de Indias). Es la flor de los pensamientos repetitivos. Hiperactividad mental con sensación de querer escapar de nuestra propia mente. El Castaño de Indias le va aportar tranquilidad, concentración y pensamientos constructivos.

-Larch (Alerce). La flor del “yo puedo”. Para personas que se sienten acomplejadas y con sentimiento de inferioridad. Aumenta la confianza, la autoestima y el sentimiento de poder.

-Pine (Pino Silvestre). Para personas con fuertes cargos de conciencia, se sienten culpables por todo, incluso por los errores de los demás. Falta de merecimiento, insatisfacción consigo mismo,

renuncia a favor de los demás, autocastigo inconsciente. Esta flor nos libera de toda esta carga y nos deja ver más allá.

-Mimulus (Mímulo). Angustia y miedo con causa conocida (la persona es consciente de la causa y origen de su miedo). Ayuda a enfrentarse a ese miedo de forma gradual, sacando a la luz la fuerza y el valor de esa persona.

-Rock Rose (Heliantemo). Aporta serenidad, sosiego y bienestar emocional, en momentos de miedo profundo y paralizante. Ayuda a serenar el ánimo en personas que se angustian y tienen taquicardias y pánico. Trabaja parálisis corporales.

COMPLEJO DEPENDENCIAS

Este preparado de flores de Bach viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para ayudarnos a abandonar malos hábitos, adicciones y liberarnos de vínculos emocionales dañinos.

Indicaciones: coadyuvante en dependencias. Nos aporta una ayuda extra en los difíciles momentos de abandono de adicciones (de cualquier tipo).

Composición Floral:

-Agrimony (Agrimonia). Flor que ayuda a hacer un barrido emocional, iniciando un proceso de limpieza que destapa el origen real del problema. Para personas que sonríen ocultando su tormento interior y les preocupa mucho la opinión de los demás. Remedio excepcional para tratar la angustia, muy útil en cualquier tipo de adicción.

-Chestnud Bud (Brote de Castaño). Para personas que siempre cometen los mismos errores por falta de interés y atención. Dificultad para el aprendizaje y pérdida de memoria. En toda afección física que se manifieste con alteraciones recurrentes. Esta flor aporta atención, comprensión y aprendizaje por la experiencia.

-Cherry Plum (Cerasífera). Ira expresada a máxima potencia que te lleva a una situación de pérdida de control. Adicciones compulsivas. Ira reprimida con miedo a perder el control. Cerasífera aporta calma, sosiego, paz mental y autocontrol.

-Centaury (Centaurea). Para personas sin fuerza, vulnerables. Nos ayuda a decir “NO” y poner límites. Aporta fortaleza interior y fuerza de voluntad.

-Walnut (Nogal). Pánico en los cambios. Ayuda a cortar amarras o dependencias, remedio tijera. Muy útil frente a influencias externas negativas. Para personas muy sensibles que se dejan influenciar por el entorno. Esta flor ayuda a superar estados de duda y vacilación para poder seguir adelante.

-Crab Apple (Manzano silvestre). En personas con obsesiones compulsivas. Trabaja los complejos, en concreto la acumulación de grasas y el aceptarse tal y como se es. Es un gran depurativo, ayudando a que la célula deje de reclamar la sustancia adictiva. El Manzano silvestre le va aportar aceptación de uno mismo y purificación de pensamientos.

-Chicory (Achicoria). ..”cuando dejar ir es un acto de amor verdadero...” Manipulación desde la autocompasión y el victimismo. En personas que no soportan la soledad. Sobreprotección, necesidad de controlar el entorno. Útil en el entendimiento del desapego y el amor incondicional. Esta flor le va aportar respeto por la libertad de los demás, tolerancia y altruismo.

COMPLEJO VITALIDAD, ALEGRÍA DE VIVIR

Este preparado de flores de Bach viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para ayudarnos a despertar las ganas y alegría de vivir.

Indicaciones: para ayudar a salir de estados depresivos. Nos devuelve la vitalidad, la alegría y el interés por la vida.

Composición Floral:

-Gorse (Aulaga). Para momentos de desaliento y desesperanza profunda, en rendiciones y resignación, estancamientos profundos y enfermedades crónicas. Nos aporta esperanza y confianza.

-Wild Rose (Rosa Silvestre). En momentos de apatía y resignación. Para personas con una total falta de ánimo, que se dan por vencidas rápidamente, restablece la alegría y el sentido de la vida. Útil en momentos de cambio en los que necesitamos un extra de ánimo y optimismo.

-Mustard (Mostaza). En momentos de profunda tristeza, pesimismo y desaliento. Depresiones de origen desconocido, oscuridad interna, tristeza del alma, aislamiento. Mejora el estado emocional, aportando sentimientos de bienestar.

-Olive (Olivo). Ayuda en procesos de regeneración física, mental, emocional y energética. Para personas completamente agotadas, con fatiga crónica (física y mental). Trabaja la energía constitucional o suprarrenal. En personas que necesitan dormir mucho por cansancio, pero se siguen levantando cansadas. Para quienes vivir supone un gran esfuerzo. Aporta fortaleza mental, emocional y física. Es la flor de la regeneración.

-Sweet Chestnut (Castaño Dulce). En momentos de desesperación. Depresión con ideas de no querer vivir. Cuando todo es oscuro y no queda nada, en enfermedades terminales. Ayuda a cambiar lo que hay que cambiar y aceptar aquello que no se puede. Esta flor genera transformación, aceptación y armonía con la propia vida.

-Gentian (Genciana). Desánimo y tristeza por causa conocida. Para personas que llevan mucha carga acumulada y se desaniman rápidamente ante los obstáculos porque no pueden con más. Pesimismo. La Genciana aporta comprensión, fuerza, voluntad, confianza, ánimo y perseverancia.

-Willow (Sauce). Para personas con actitud amargada y resentida que se sienten injustamente tratados por la vida. Culpan a otros de sus circunstancias, son pesimistas y aguafiestas. Con rencor, envidia y rabia contenida, no quieren cambiar su dinámica de pensamiento y no reconocen mejoría. Esta flor va a liberar emociones estancadas, aportando paz interior.

Flores de Bach para niños

Las flores de Bach para niños están compuestas de los mejores elixires florales y elaboradas en proporciones específicas para los problemas más comunes que se presentan en los niños.

Además:

- Son libres de alcohol, a diferencia de la gran mayoría.

- Están elaboradas con azúcar de caña orgánica.
- Vienen en un agradable tamaño y formato.

¿Para qué sirven las flores de Bach para niños?

Las flores de Bach armonizan estados vibratorios producidos por las emociones. En niños, estos estados son mucho más superficiales y fáciles de armonizar y revertir, por lo que las flores pueden suponer un gran motor de ayuda para momentos complicados y difíciles de gestionar.

En muchos casos las flores de Bach para niños pueden ser el apoyo que les permita superar estos episodios con más calma. Los compuestos florales pueden llegar a ser para ellos, una herramienta que les ayude a manejar sus sentimientos y a trabajar su control emocional.

ÁNGEL GUARDIÁN

Este preparado de flores de Bach del laboratorio Pranarom, viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para ayudar a niños sensibles que están pasando por un periodo psicológicamente difícil. Les aporta protección y consuelo.

(Recomendado para niños a partir de 3 años).

Indicaciones: para momentos de melancolía, preocupación, resignación e inseguridad. Ayuda a recuperar el gusto por la vida con toda la alegría y el espíritu despreocupado de su edad.

Composición floral:

-Wild Rose (Rosa Silvestre). En momentos de apatía y resignación. Para personas con una total falta de ánimo, que se dan por vencidas rápidamente, restablece la alegría y el sentido de la vida. Útil en momentos de cambio en los que necesitamos un extra de ánimo y optimismo.

-Gentian (Genciana). Desánimo y tristeza por causa conocida. Se utiliza cuando existe un estado emocional de dudas, incertidumbre y desaliento ante los obstáculos de la vida, con miedo al fracaso. La Genciana aporta comprensión, fuerza, voluntad, confianza, ánimo y perseverancia.

-Walnut (Nogal). Pánico en los cambios. Ayuda a cortar amarras o dependencias, remedio tijera. Muy útil frente a influencias externas negativas. Para personas muy sensibles que se dejan influenciar por el entorno. Esta flor ayuda a superar estados de duda y vacilación para poder seguir adelante.

-Aspen (Álamo Temblón). Trabaja el miedo a lo desconocido. Muy útil en terrores nocturnos, pesadillas . Ayuda a expresar y tomar conciencia de miedos escondidos. Trabajan temblores corporales. Aporta confianza y serenidad ante lo desconocido.

-Larch (Alerce). La flor del “yo puedo”. Para personas que se sienten acomplejadas y con sentimiento de inferioridad. Aumenta la confianza, la autoestima y el sentimiento de poder.

-Mimulus (Mímulo). Angustia y miedo con causa conocida (la persona es consciente de la causa y origen de su miedo). Ayuda a enfrentarse a ese miedo de forma gradual, sacando a la luz la fuerza y el valor de esa persona.

COLEGIO Y DEBERES

Este preparado de flores de Bach del laboratorio Pranarom, viene en formato granulado y libre de alcohol. Contiene una combinación de flores idónea para concienciar a los niños de sus responsabilidades, aumentar sus capacidades de memoria y añadir confianza en sí mismos. (Recomendado para niños a partir de 3 años).

Indicaciones: ayuda extra en momentos de bajo rendimiento escolar.

Composición floral:

-Larch (Alerce). La flor del “yo puedo”. Para personas que se sienten acomplejadas y con sentimiento de inferioridad. Aumenta la confianza, la autoestima y el sentimiento de poder.

-Elm (Olmo). Para personas que se sienten sobrepasadas y que no tienen fuerzas para llevar a cabo algo. Angustia por exceso de trabajo, no saben ni por dónde empezar. Ayuda a priorizar, a soportar la fatiga y aumentar la confianza. Es la flor de la responsabilidad, nos ayuda a tomar conciencia y llevar a cabo nuestra propia vida.

-Scleranthus (Escleranto). Recomendada para cuando hay dudas e incertidumbre que nos crean indecisión, vacilación a la hora de tomar decisiones y cambios de humor. Para todo lo que tenga que ver con la oscilación, la periodicidad, el ritmo y la polaridad. Aporta estabilidad física y emocional.

-White Chestnut (Castaño Blanco o Castaño de Indias). Es la flor de los pensamientos repetitivos. Hiperactividad mental con sensación de querer escapar de nuestra propia mente. El Castaño de Indias le va aportar tranquilidad, concentración y pensamientos constructivos.

-Clematis (Clemátide). Para personas con falta de atención, que se distraen y sueñan despiertos. Falta de memoria por falta de interés en el presente. Esta flor aporta conciencia de la realidad, les trae al presente, pudiendo tomar medidas en lo que les conviene y así dominar su propia imaginación.

Aceites Esenciales y Aromaterapia

La aromaterapia es el arte de cuidar y tratar mediante aceites esenciales.

Un aceite esencial es la fracción olorosa volátil extraída de un vegetal. Es el perfume concreto de la planta, un verdadero concentrado. Son extremadamente antiinfecciosos, antisépticos y antivirales. Cada aceite esencial tiene diferentes propiedades que pueden verse incrementadas al realizar una sinergia con otros, pudiendo realizar preparados muy potentes y efectivos para múltiples dolencias.

DIFUSIÓN BIENESTAR EN CASA

Sinergia de aceites esenciales 100% ecológicos para utilizar con difusor.

La fórmula de esta sinergia de aceites esenciales se basa en una cuidadosa mezcla de 7 componentes donde destacan el Ylang-ylang y la rosa de Damasco. La razón es que tanto el Ylang-

ylang como la rosa de Damasco tienen propiedades que trabajan en el cuerpo para reducir el estrés y controlar los ataques de angustia.

Mediante la difusión, los aceites esenciales penetran en nuestro organismo a través de la inhalación, aportando un clima agradable y placentero en nuestro hogar y beneficiándonos, además, de las propiedades de cada uno de los aceites esenciales que componen la sinergia. Se deben utilizar con un difusor que trabaje en frío y que esté ubicado en un espacio cerrado. Se recomienda utilizar entre 2 y 5 gotas por cada ciclo para superficies de entre 9 y 15 metros.

Indicaciones: Crea momentos de relajación en casa ayudando a recuperar tu calma interior.

Composición:

-Ylang-ylang. Aceite esencial cuya fragancia se aprecia universalmente por sus notas cálidas, florales, exóticas y femeninas. Es un maravilloso relajante muscular, regulador del sistema nervioso y afrodisíaco. Combate el cansancio general.

-Vainilla. La propiedad olfativa mas significativa de este aceite es la de aportar calma a los pensamientos y bienestar físico.

-Naranja dulce. Indicado para trastornos del sueño, su aroma cítrico es relajante. Sirve como antidepresivo y antiinflamatorio. Desinfecta el aire contra los microbios.

-Palo de Ho- Este aceite esencial apoya el sistema inmunitario, es antidepresivo, calma la angustia y favorece la libido.

-Canela de Ceilán. Es antiinflamatoria, ayudando a controlar la inflamación crónica del organismo. Antioxidante, protege al organismo de los daños causados por los radicales libres. Antimicrobiana, el cinamaldehído, compuesto orgánico que da a la canela su sabor y aroma característicos, permite combatir virus, bacterias y hongos. De manera general, favorece la respiración. Magnífico estimulante contra el cansancio. Corta el apetito.

-Rosa de Damasco. Su esencia es reconocida como remedio universal. Su olor dulce es un aroma calmante, relajante y perfumado que ayuda a la mente a sobrellevar trastornos emocionales, e incluso a relativizar sobre los problemas. Combate la frigidez y la impotencia.

-Pachuli. En aromaterapia es usado para aliviar los momentos de angustia y estrés, ya que induce a la relajación. Perfecto para incluir entre tus esencias de meditación.

DIFUSIÓN PAZ INTERIOR

Sinergia de aceites esenciales 100% ecológicos para utilizar con difusor.

La fórmula de esta sinergia se basa en una cuidadosa mezcla de aceites esenciales quimiotipados y ecológicos con potentes propiedades calmantes y reguladoras del sistema nervioso para ayudarte a hacer frente a las situaciones de angustia, nerviosismo y agotamiento mental.

Mediante la difusión, los aceites esenciales penetran en nuestro organismo a través de la inhalación, aportando un clima agradable y placentero en nuestro hogar y beneficiándonos, además, de las propiedades de cada uno de los aceites esenciales que componen la sinergia. Se deben utilizar con un difusor que trabaje en frío y que esté ubicado en un espacio cerrado. Se recomienda utilizar entre 2 y 5 gotas por cada ciclo para superficies de entre 9 y 15 metros.

Indicaciones: Encuentra tu armonía interior respirando las fragancias frescas del laurel y la jara.

Composición:

-Naranja dulce. Es muy aromático y utilizado en muchas ocasiones para tratar problemas de angustia, depresión e insomnio, pues las infusiones hechas a partir de las hojas de esta fruta tienen la propiedad de ser un sedante natural que actúa directamente en el sistema nervioso de la persona, haciendo que estos síntomas se atenúen.

-Laurel. Conocido desde la antigüedad por coronar la cabeza de los vencedores y en el arte culinario por formar parte de la composición del ramillete de finas hierbas, produce un aceite esencial extraordinario y aún poco utilizado en aromaterapia. Las hojas de esta mágica planta también tienen la capacidad de tranquilizar, armonizar y relajar los ambientes; así como de eliminar las energías negativas que afectan el bienestar de los que allí se encuentran.

-Incienso. Utilizado comúnmente en ceremonias rituales, en aromaterapia se utiliza por sus propiedades cicatrizantes, fungicidas y para favorecer los estados meditativos.

-Pino silvestre. Especialmente utilizado para las infecciones respiratorias y la tos, es eficaz contra la hipotensión, combate la fatiga nerviosa y la física.

-Cedro del Atlas. Es muy indicado para usar en difusión especialmente cuando buscamos crear un ambiente relajante y reconfortante. Es ideal para aquietar la mente por lo que podremos usarlo para favorecer la meditación. El aceite esencial de cedro es de gran ayuda en los momentos adversos de la vida. Nos ofrece un apoyo desde donde nos podemos auto-sostener a pesar de las dificultades que nos toca vivir. Su aroma nos aporta consuelo, nos reconforta y nos conecta con esa parte inquebrantable que todos albergamos.

-Jara. Su aroma es en un primer momento fresco y algo mentolado, despeja la nariz y la frente facilitando la respiración. Al cabo de unos pocos segundos el aroma se transforma en una fragancia dulce, especiada, cálida, sensual y profunda que puede evocar el ámbar, el incienso o recordar olores sagrados, tales como los que encontramos en las iglesias o templos.

-Geranio, El geranio puede ayudar a reducir la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y promover sentimientos de calma y bienestar. También se ha utilizado en prácticas de meditación y en tratamientos para el insomnio, ya que su aroma suave y reconfortante favorece la relajación y el sueño reparador.

-Naranjo amargo. Este aceite posee un agradable aroma que proporciona tranquilidad, relajación y armonía, controlando el estrés, ya que es relajante, sedante y antidepresivo. Gran antiinflamatorio de las vías respiratorias.

-Lavandín. Tiene diferentes propiedades que ayudan a calmar el estrés, tanto a nivel emocional como físico. De efecto calmante y antiinflamatorio, alivia el dolor de cabeza, palia las migrañas y ayuda a conciliar el sueño.

-Copaiba. Debido a su aroma agradable y relajante, el aceite de copaiba se utiliza en aromaterapia para promover la relajación y el bienestar. Es antiinflamatorio, analgésico, antibacteriano, ansiolítico y neuroprotector.

-Hierbabuena. Es muy relajante y efectiva para tratar los dolores menstruales y los problemas relacionados con el sistema nervioso, ya que uno de sus más importantes principios activos es el mentol.

PREPARADOS DE ACEITES ESENCIALES PERSONALIZADOS

Desde nuestra experiencia, tras años de trabajo en consulta, hemos podido apreciar los múltiples beneficios que aportan los aceites esenciales en nuestro organismo. Por ello, disponemos de infinidad de aceites esenciales que utilizamos a diario en nuestros tratamientos y contamos con la posibilidad de realizar mezclas específicas orientadas a diferentes dolencias y totalmente personalizadas. Entre las más utilizadas destacamos:

-Sinergia para combatir el agobio y la angustia.

-Sinergia para mejorar el descanso y promover el sueño.

-Sinergia para combatir la fatiga psíquica.

-Sinergia para la concentración en el estudio.

-Sinergia para activar la circulación de retorno en los miembros inferiores.