



FLORES DE BACH

Sílvia Cufí Aregay

Tutora: Sílvia Coll

INS Josep Brugulat

Curs 2014 - 15

"La naturalesa és el gran metge i l'home posseeix a aquest dins seu"

Paracels

Vull expressar la meva gratitud a l'ajuda rebuda per part de Pilar Vidal Clavería, que em va explicar els passos a seguir en la preparació d'essències.

També a l'herbolisteria R. Nadal i a la farmàcia Joan Gratacós per posar a la meva disposició els llibres *La medicina floral de Edward Bach* i *Bach flower essences*, respectivament.

I, evidentment, a totes les persones que en algun moment o altre m'han ajudat quan les he necessitat.

ÍNDEX

PART TEÒRICA

1. Introducció	Pàg. 7
2. Coneixements generals	Pàg. 8
3. Història	Pàg. 10
4. Herbari	Pàg.11
4.1. <i>Helianthemum nummularium</i>	Pàg. 11
4.2. <i>Mimulus guttatus</i>	Pàg. 12
4.3. <i>Prunus cerasifera</i>	Pàg. 13
4.4. <i>Populus tremula</i>	Pàg. 14
4.5. <i>Aesculus carnea</i>	Pàg. 15
4.6. <i>Ceratostigma willmottiana</i>	Pàg. 16
4.7. <i>Scleranthus annuus</i>	Pàg. 17
4.8. <i>Gentiana amarella</i>	Pàg. 18
4.9. <i>Ulex europaeus</i>	Pàg. 19
4.10. <i>Carpinus betulus</i>	Pàg. 20
4.11. <i>Bromus ramosus</i>	Pàg. 21
4.12. <i>Clematis vitalba</i>	Pàg. 22
4.13. <i>Lonicera caprifolium</i>	Pàg. 23
4.14. <i>Rosa canina</i>	Pàg. 24
4.15. <i>Olea europaea</i>	Pàg. 25
4.16. <i>Aesculus hippocastanum</i>	Pàg. 26
4.17. <i>Sinapis arvensis</i>	Pàg. 27
4.18. <i>Aesculus hippocastanum</i>	Pàg. 28
4.19. <i>Hottonia palustris</i>	Pàg. 29
4.20. <i>Impatiens glandulifera</i>	Pàg. 30
4.21. <i>Calluna vulgaris</i>	Pàg. 31
4.22. <i>Agrimonia eupatoria</i>	Pàg. 32
4.23. <i>Centaurium erythraea</i>	Pàg. 33
4.24. <i>Juglans regia</i>	Pàg. 34
4.25. <i>Ilex aquifolium</i>	Pàg. 35
4.26. <i>Larix decidua</i>	Pàg. 36
4.27. <i>Pinus sylvestris</i>	Pàg. 37

4.28. <i>Ulmus procera</i>	Pàg. 38
4.29. <i>Castanea sativa</i>	Pàg. 39
4.30. <i>Ornithogalum umbellatum</i>	Pàg. 40
4.31. <i>Salix vitellina</i>	Pàg. 41
4.32. <i>Quercus robur</i>	Pàg. 42
4.33. <i>Malus pumila</i>	Pàg. 43
4.34. <i>Cichorium intybus</i>	Pàg. 44
4.35. <i>Verbena officinalis</i>	Pàg. 45
4.36. <i>Vitis vinifera</i>	Pàg. 46
4.37. <i>Fagus sylvatica</i>	Pàg. 47
4.38. <i>Agua de roca</i>	Pàg. 48
4.39. Rescate	Pàg. 49

PART PRÀCTICA

5. Elaborar una preparació de flors de Bach	Pàg. 50
6. Enquesta a les farmàcies del Pla de l'Estany	Pàg. 52
7. Herbari	Pàg. 58
8. Conclusió	Pàg. 69
9. Bibliografia i autoria	Pàg. 61
10. Annexos	Pàg. 62

1. INTRODUCCIÓ

He escollit fer aquest treball sobre les flors de Bach perquè crec que pot ser interessant aprendre'n més coses. De fet, el primer cop que se'm va acudir aquest tema pel treball de recerca, de seguida el vaig descartar, ja que pensava que tampoc en podria extreure gaire informació. Però al cap d'una setmana o dues, hi va haver la casualitat que vaig haver de fer un petit treball sobre aquestes flors, i va ser llavors que vaig veure que en realitat sí que se'n podia trobar molta informació, així que al final vaig decidir que el faria sobre les flors de Bach.

Una altra de les raons que em va empènyer a fer el treball sobre les flors de Bach és el fet que cada vegada la població tingui més tendència a provar la medicina alternativa i natural, en comptes d'utilitzar la convencional. És com un impuls a tornar als orígens, a la naturalesa. També, perquè em va sorprendre que aquesta medicina no tingui efectes secundaris.

La meva intenció a l'hora de fer aquest treball és apropar-me a les flors de Bach tant social com científicament.

Per aconseguir-ho, primer parlaré sobre cada essència de Bach, esmentant-ne les característiques principals. També m'agradaria provar de fer una essència de flors de Bach, per poder veure quin és el seu procediment i quins components es fan servir. Després també investigaré sobre el coneixement que tenen els farmacèutics de les Flors de Bach. I, per acabar, afegiré una conclusió general del treball, explicant, a més a més, la meva experiència, provant en primera persona si realment tenen els efectes desitjats. A més a més, hi haurà una bibliografia i annexos i, en aquests últims, les enquestes realitzades i les flors i les fulles d'algunes de les plantes recollides a l'hora de fer les preparacions. Les plantes que han estat utilitzades per a preparar les essències i les que hi ha als annexos són vegetals que podem trobar al nostre territori. Alguns d'ells, *Prunus cerasifera* i *Aesculus hippocastanum*, per exemple, es poden trobar en zones urbanitzades, actuant com arbres ornamentals. D'altres, en canvi, s'han d'anar a buscar a prop del bosc, o als marges de camins. Algunes d'aquestes plantes serien *Lonicera caprifolium* i *Rosa canina*.

2. CONEIXEMENTS GENERALS

Les flors de Bach són unes essències naturals que tenen un efecte regulador sobre les emocions; tot i que també es poden fer servir per a tractar alguns problemes físics. No tenen efectes secundaris i van ser descobertes entre el 1926 i el 1934 per Edward Bach.

Hi ha 38 essències diferents, les quals es poden combinar per aconseguir un major efecte en alguna emoció o estat d'ànim en concret. La combinació floral més coneguda és la fórmula del *Rescate* o *Rescue Remedy*, composta per 5 essències diferents. És una barreja per a tot tipus de situacions d'emergència; així doncs, el seu efecte s'ha de poder percebre amb rapidesa i ha de tenir un ampli espectre d'actuació.

Però la comunitat científica discuteix que les flors de Bach tinguin algun valor terapèutic per dues raons, principalment. La primera és que els remeis no es van escollir sota cap criteri racional; i la segona, perquè contradiuen el coneixement científic que interpreta els fenòmens a partir de la interacció entre sistemes materials.

Els elaboradors de les essències florals afirmen que l'efecte de les essències no es troba en cap substància química, sinó en les "vibracions" que tenen els preparats. Aquestes vibracions no van referides a les que tenen les molècules entre si, sinó en frases del tipus "tenir bones vibracions".

A l'hora de prendre les essències s'han d'aplicar unes gotes sota la llengua, tot i que de vegades també s'utilitzen cremes sobre la pell. Com menor és la quantitat de líquid que s'administra, més gran és l'efecte que té. També és important la freqüència en què es pren, no la quantitat.

Normalment la dosificació és de 6 vegades al dia i 4 gotes cada vegada. Sovint, al principi del tractament es prenen les dosis amb major freqüència.

Les gotes que es prenen sota la llengua, no s'han d'empassar. També es poden posar les gotes en un got d'aigua o d'algun altre líquid, que llavors s'haurà de beure fent petits glops espaiats.

Els animals i les plantes també es poden beneficiar dels efectes de les flors de Bach i, tot i que normalment se'ls administra el *Rescate*, també poden prendre altres essències.

Hi ha algunes paraules que s'haurien de definir per comprendre amb més precisió el seu significat. Aquestes paraules són: *emoció*, *afecte*, *sentiments*, *passió*, *estat d'ànim*, i *intel·ligència emocional*.

Les **emocions** són la resposta immediata de l'organisme davant d'una situació, i ens informen sobre com és de favorable aquesta situació.

L'**afecte** és un procés d'interacció social entre diversos individus. És quelcom que es dona i es rep; i és essencial per als humans, sobretot durant la infància i la malaltia.

Els **sentiments**, a diferència dels conceptes anteriors, apareixen més lentament i són vivències més estables. Sorgeixen de les motivacions socials.

Les **passions** són estats afectius molt intensos que, moltes vegades, dominen la conducta de la persona durant un període de temps per aconseguir alguna cosa concreta, sense que importin els costos.

L'**estat d'ànim** és la manera com ens influeixen les emocions a través de fets concrets. Però la rellevància que tinguin aquests fets també dependrà del nostre temperament, caràcter, interessos i motivacions.

Per últim, la **intel·ligència emocional**, segons Boris C. Rodríguez i Ricardo Orozco, és "la capacitat de *sentir*, *entendre*, *controlar* i *modificar* els estats anímics propis i aliens".

3. HISTÒRIA

Les essències de Flors de Bach van ser desenvolupades a Anglaterra entre el 1920 i el 1930, pel reconegut físic i investigador britànic, Dr. Edward Bach. Ell era un físic brillant, a més de bacteriòleg, immunòleg i patòleg; però amb el temps es va tornar partidari de la homeopatia.



Dr. Edward Bach

El Dr. Bach va pensar que el nucli de qualsevol malaltia podia ser un estat negatiu de la ment. Així que no només va voler tractar el cos físic del malalt, sinó cos, ment i esperit. Tenia la voluntat de desenvolupar un sistema nou i complet basant-se en

el que creia. Per això se'n va anar a les afores de les ciutats, en un ambient rural, perquè intuïa que allà hi trobaria aquelles propietats curatives.

Un matí que passejava per un prat, Bach va intuir que la rosada de les plantes, escalfada pel sol, retenia propietats curatives de les flors. Es veu que es va sensibilitzar tant que, només amb l'olor d'una flor o la degustació d'un pètal, podia notar immediatament quins eren els seus efectes curatius. Així, una per una, va trobar i desenvolupar les 38 essències conegudes avui.

Era un home molt espiritual, per això va desenvolupar les essències, per a recuperar l'harmonia entre cos, ment i esperit. Segons va escriure "No és possible per a nosaltres estar malalts a no ser que no estiguem en harmonia amb la nostra mare natura". Així doncs, sembla ser que, per Bach, els gèrmens i l'herència genètica no són la veritable causa de la falta de salut.

També va escriure, referint-se als estats negatius de la ment, que "Aquests, si els trobem, es reflectiran ells mateixos en el cos causant el que nosaltres anomenem malaltia. Sense entendre les causes reals nosaltres hem atribuït la disharmonia a influències externes, gèrmens, fred, calor, i hem donat noms als resultats: artritis, càncer, asma, etc.; pensant que la malaltia comença en el cos físic".

4. HERBARI

En aquest apartat hi ha una descripció de cada essència: a quin tipus de personalitat va dirigida, on es pot trobar la planta, en quins aspectes físics pot ajudar, etc. La majoria dels problemes emocionals que es poden tractar amb les flors tenen el seu origen durant la infància, en l'ambient familiar o escolar, així que, en algunes essències, també s'explica en quin ambient creixen la majoria d'aquestes persones; per poder entendre millor la seva manera de ser.

A sota del nom científic de cada essència, en majúscules, hi ha el seu nom corresponent en anglès, que és com les flors són més conegudes. De vegades també es fan servir abreviacions de tres lletres a partir de la paraula anglesa.

4.1. *Helianthemum nummularium*

ROCK ROSE

És una flor molt indicada per a tractar la por, el pànic paralitzant per a persones que estan en estat d'alerta permanent, o per a animals i nens petits amb experiències traumàtiques, com la separació prematura dels pares. També serveix per a la por a parlar en públic, pujar a un avió, veure un insecte, etc.; a més de tractar malsons nocturns, amb l'ajuda d'*Aspen*.



Rock Rose resulta útil en tot el que suposa una paràlisi d'alguna cosa que abans es realitzava correctament; per exemple, la digestió. També serveix quan la paràlisi és física, com en lumbàlgies agudes.

Aquesta planta es pot trobar al marge de camins i boscos, així com a zones de pastura. Necessita que el sol la toqui directament. Acostuma a créixer en zones calcàries i pedregoses, zones pobres.

4.2. *Mimulus guttatus*

MIMULUS

És una flor indicada per a persones tímides, insegures, reprimides i molt introvertides. Aquestes persones creuen que són inútils i inferiors a les altres. No es relacionen amb profunditat amb ningú, excepte d'estar



molt segurs d'agradar-li i ser acceptats. Normalment són persones amb poca capacitat de concentració. Des de l'exterior se'ls veu indecisos i massa rígids. Parlen poc i molt fluixet, i pot ser que tartamudegin, a causa de la seva inseguretats. En realitat, no els agrada la soledat, però s'hi senten segurs. Depenen moltíssim de l'opinió externa.

Moltes persones amb aquestes característiques han après que bevent alcohol o prenent alguna droga es tornen més sociables i divertides.

Són pessimistes i es desanimen fàcilment. Poden ser molt bons en professions en les que puguin treballar en solitari. Tenen por al fracàs, però també a l'èxit, ja que no volen ser el centre d'atenció.

Mimulus també és una essència molt útil en situacions puntuals com parlar en públic, pujar en un ascensor o entrar en espais tancats; per al patiment en la salut, i per a éssers i objectes concrets, com determinats animals, objectes tallants, etc.

És una planta originària de l'oest d'Amèrica del Nord, però també s'ha naturalitzat a Anglaterra. Creix al marge de rius i rierols. Com que tot sovint és arrastrada per la corrent, ha après a subjectar-se fort entre les roques. És una planta molt sensible a la contaminació; però tolera el fred fins als -20 °C. Pot arribar a ser una planta invasiva.

4.3. *Prunus cerasifera*

CHERRY PLUM

Aquesta essència es troba en la fórmula del *Rescue Remedy*. Va dirigida a persones que, o bé tenen poca capacitat d'autocontrol o bé en tenen un excés. Aquest estat normalment ve provocat per l'estrès.



N'hi ha dos tipus:

- **Cherry Plum exterior:** És la fase de descontrol, on hi ha atacs d'agressivitat, d'histèria, ansietat, bulímia, anorèxia, etc. Ho descriu molt bé la frase "Se m'han creuat els cables".
- **Cherry Plum interior:** És la fase de control, i hi predominen la calma forçada i la repressió. En aquest estat, la frase corresponent seria "Tinc por que se'm creuin els cables".

La tensió generada es pot manifestar de diverses maneres, com atacs d'ansietat i de pànic, fòbies, depressió, agressivitat o, fins i tot, en algun tipus de malaltia.

Aquest arbre és originari dels Balcans. En el Mediterrani s'ha escollit la varietat de fulla vermella, tot i que a Anglaterra prefereixen la de fulla verda, i es concep com a arbre ornamental. Viu uns 20 anys i la planta mesura entre 6 i 8 metres d'alçada.

4.4. *Populus tremula*

ASPEN

Aquesta essència va dirigida a persones porugues, amb molta facilitat per al sobresalt. Els elements que els inquieten són algunes influències o filtracions de quelcom subtil. Ho perceben en



forma de sorolls, veus, visions, presagis, etc. També tenen sensacions de falta d'aire, nàusees, palpitations, tremolors, por a morir, esgarrifances... Moltes d'aquestes persones no expliquen les seves experiències per por de que els prenguin per boigs. Els veraders mèdiums solen ser aquest tipus de persones.

Però l'essència també ajuda a tots aquells que, en algun moment de la seva vida tinguin algunes pors abstractes, com a la mort, a la foscor, etc.

Els nens petits són propensos a experimentar algunes de les característiques descrites anteriorment, ja que tenen la ment poc desenvolupada.

En l'àmbit del cos físic, l'essència és útil quan moren teixits; per tant, en qualsevol cas de necrosi.

Aspen és un arbre que viu en boscos caducifolis, en zones muntanyoses humides. Creix força ràpid i tolera molt bé les baixes temperatures; tot i que necessita la llum solar, i creix menys si el sòl és massa humit.

4.5. *Aesculus carnea*

RED CHESTNUT

Els casos més comuns de persones que necessiten l'ajuda d'aquesta essència són els de pares a fills, tot i que també es donen de fills a pares. També pot passar d'amos a mascotes, parelles, i alguns propietaris cap als seus vehicles.



En el cas de pares a fills, el que passa és que quan els fills són petits, els sobreprotegeixen i se'ls restringeix de moltes coses. Això pot ser la causa de patir molta inseguretats en la vida adulta. Aquests pares volen portar el món als nens, en comptes de deixar que els nens el descobreixin. Quan aquests fills es converteixen en adolescents o adults, els pares pateixen en silenci; per exemple, quedant-se desperts fins que els fills tornen a casa.

Aquestes persones no només pateixen pel benestar físic dels altres, sinó també del benestar social, com en la parella, el treball o l'estatus. Tot i això, no poden assumir que algun ésser estimat vulgui fer un viatge, nedar a l'aigua, etc., ja que això suposaria un perill pràcticament assegurat.

Hi ha moments en què persones que no tenen les característiques anteriors pateixen aquest estat, però llavors això succeeix perquè ha passat quelcom que n'ha estat la causa. Per exemple, l'accident d'un fill; o aquells que han viscut la mort del seu bebè, que llavors tendiran a sobreprotegir el següent.

També és indicat per aquelles persones que senten en la pròpia pell fets o sensacions que succeeixen als altres, com sentiments (alegria, tristesa, preocupació...) o algun tipus de dolor. També pot actuar per a fer més fluïda la mucositat.

Red Chestnut és un híbrid entre *Aesculus hippocastanum* i *Aesculus pavia*. Prefereix sòls profunds i amb una mica d'humitat.

4.6. *Ceratostigma willmottiana*

CERATO

Les persones que haurien de prendre **Cerato** els falta la capacitat d'integració i organització de la informació que ofereix l'entorn. Això pot ser degut a que, durant la infància,



aquesta persona hagi estat víctima de models educatius massa estrictes, o bé que hagi rebut missatges contradictoris i un ambient excessivament canviant.

A aquestes persones els costa molt jerarquitzar continguts i sintetitzar la informació. Com més gran es fan, més baixa tenen l'autoestima, ja que veuen com la gent de la seva edat es construeix una vida, mentre que aquestes persones encara no saben el que volen.

Des de l'exterior la gent percep aquest individu com algú molt insegur, ingenu i immadur, que sempre busca consell i reforç en els altres. És molt influenciable i canvia d'opinió molt fàcilment. Dóna més importància a la forma del missatge que no pas al seu contingut. És un individu propens a l'engany. No inspira gaire confiança en les altres persones, ja que és poc fiable. Tot i això, a vegades pot semblar molt decidit; però si ens hi fixem bé podem veure que, en realitat, són temeraris per a liderar quelcom pel que no estan preparats i al no mesurar les conseqüències dels seus actes. En l'àmbit afectiu, els seus sentiments són canviant i confusos, a més de no respectar els compromisos.

Molts adolescents passen per una època en la que són fàcilment influenciables. L'essència pot ajudar a molts joves a no ser influïts d'una manera negativa per els líders de grup i fer tot el que vegin per por a ser exclosos, com prendre drogues.

Segons el Dr. Ricardo Orozco, "Prendre **Cerato** pot ajudar a construir societats més lliures i, sobretot, més ètiques".

Aquesta planta és originària de la Xina, i tendeix a viure en llocs no gaire freds. Prefereix estar a ple sol, i pot créixer en sòls bastant pobres.

4.7. *Scleranthus annuus*

SCLERANTHUS

Aquesta essència va dirigida a persones que tenen un nivell d'incertesa que els fa debatre entre dues opcions oposades, i no troben una opció que pesi més que l'altre. Tot i això, no busquen consell en



l'altra gent. A aquestes persones els fa falta un punt de referència que els permeti jerarquitzar els conceptes coherentment.

Aquesta indecisió pot causar inestabilitat en el pla físic (vertigen, febres, al·lèrgies estacionals, etc.) i en l'emocional, on tenen una facilitat per alternar plor i riure, optimisme i pessimisme, eufòria i depressió, etc. També tenen problemes de concentració, d'esgotament i d'insomni. Els resulta impossible veure els matisos de la vida, sempre ho veuen tot en blanc i negre.

Moltes d'aquestes persones han crescut amb pares massa exigents, o sistemes educatius que no toleren els canvis d'emocions del nen, i volen que sigui un "adult en miniatura" i impecable en tot. Aquest nen es veu obligat a reprimir qualsevol emoció i espontaneïtat per no ser castigat. Com que els èxits ja es donen per suposats i les infraccions són castigades, tindrà l'autoestima baixa.

Scleranthus també és indicat per a persones que pateixin la malaltia bipolar, que alterna períodes de depressió amb d'altres de molta alegria.

L'essència també és útil per qui passa per un període d'inestabilitat emocional, com els adolescents o les dones en la menopausa. I ajuda en mareigs, vertigen, tremolors...; i en moments com passar de tenir dolor a no tenir-ne. També serveix per fets cíclics, com problemes menstruals; per quan la ment es queda en blanc o costa agafar el son; per la descoordinació i els tics, etc. És molt indicat per els que tinguin problemes d'orientació.

Aquesta planta creix en zones arenoses o de bona filtració. També suporta els terrenys pobres i àcids. Creix a ple sol o parcialment a l'ombra.

4.8. *Gentiana amarella*

GENTIAN

Recomanat per a persones amb una personalitat negativa i pessimista, que no tenen una visió global i, per tant, no poden valorar els aspectes positius i negatius de la vida i fer un balanç objectiu. Analitzen la realitat d'una manera crítica, negativa i distorsionada. Necessiten aconseguir l'èxit de forma ràpida per no abandonar les seves tasques; si no, es busquen alguna excusa.



Aquestes persones acostumen a negar la seva manera de ser dient que simplement són "realistes". Tenen una propensió a la tristesa, el pessimisme, la infelicitat, etc. Però algunes d'aquestes persones consideren que el problema no són ells, sinó la societat i les circumstàncies de la vida, entre d'altres. Moltes vegades, l'origen d'aquesta actitud és que aquestes persones van ser educades per pares de postguerra que no tenien una visió gens optimista del futur.

És una flor molt indicada per a nens que es desanimen fàcilment i reaccionen amb violència quan no els surt bé quelcom o no se'ls concedeixen determinats capritxos.

Gentian també serveix per persones que estiguin desanimades per algun fet objectiu, com no poder realitzar les vacances que havien programat, treure males notes, perdre la cartera, etc.

És una flor que creix en prats secs, on la resta de la vegetació no és gaire alta. No tolera els productes químics agrícoles. Normalment forma colònies, ja que la majoria de llavors cauen al costat de la planta mare.

4.9. Ulex europaeus

GORSE

És una essència indicada per aquells que es volen rendir. Pot arribar progressivament o sobtadament, com un acomiadament laboral. Llavors es té una actitud pessimista, que es pot



cronificar, i es projecta un futur negatiu. Creuen que el problema no són ells, sinó qualsevol cosa exterior. Pensen que qualsevol altre persona reaccionaria de la mateixa manera si es trobés en les mateixes circumstàncies que ells.

També és indicat per aquells que han decidit abandonar quelcom, cosa que no vol dir que també hagin claudicat amb altres aspectes de la vida. Aquest estat de rendició desapareix quan es resol la situació que el va originar; tot i que de vegades pot esdevenir crònic, com si fos "una actitud apresada davant la vida". Aquestes persones veuen el futur negativament, sense entendre que la realitat pot canviar, ja que depèn de moltes variables.

Hi ha dos tipus d'actituds de persones que haurien de prendre aquesta essència, el **Gorse** negatiu i el positiu. El negatiu té a veure amb la resignació, a partir de la frustració i el patiment, l'impotència; el positiu té a veure amb l'acceptació, la comprensió i l'esperança.

A més a més, **Gorse** pot aparèixer en les malalties amb mala fama, com la SIDA, l'esclerosi múltiple, el càncer, etc.

Aquesta planta prefereix els sòls àcids o arenosos; pobres, amb poca matèria orgànica. Al no haver-hi matèria orgànica, es converteix en una planta essencial per crear un ecosistema al seu voltant, ja que contribueix a la fertilitat del terra. Prefereix zones pròximes a la costa, i és molt resistent a la brisa salobre del mar.

4.10. *Carpinus betulus*

HORNBEAM

És l'essència indicada per a persones que no s'esforcen i tenen mandra de fer les activitats obligatòries; així que les posposen sempre que poden.



Sovint, encara que fem el que hem escollit perquè en un principi ens resultava agradable, ens pot generar estrès i, a partir d'aquí, desenvolupar aquesta actitud.

Són persones que es cansen desproporcionadament a l'activitat realitzada. No fan gaire exercici i dormen excessivament. Quan és obligatori realitzar una activitat, la fan sense ganes, i s'esforcen el mínim.

Hi ha molts adolescents que tenen aquesta actitud permanentment. També és comuna en persones grans que han de fer activitats pesades per a ells, com llevar-se o rentar-se. Segons el Dr. Ricardo Orozco, bona part de la societat té aquestes actituds, ja que la majoria de la població té una "manca de temps per al descans".

Aquesta essència no fa que fem les activitats que no ens vénen de gust amb alegria, sinó que ens dóna dinamisme i voluntat per complir-les; i a marcar-nos petits objectius per anar assolint.

Hornbeam és útil en convalescències i rehabilitacions, en la tornada de les vacances o quan s'ha de reprendre una feina per a la qual no ens sentim preparats. També es pot fer servir per problemes de retorn venós a les cames, artrosis, disfunció erèctil, etc.

Aquesta planta, tot i que li agrada la calor, necessita una mica d'humitat; és per això que gairebé no existeix en la península Ibèrica. Aguanta molt bé a temperatures extremes de calor o fred. Creix en zones molt fèrtils i profundes; i tolera l'ombra.

4.11. Bromus ramosus

WILD OAT

Aquesta essència no es dirigeix a un tipus de personalitat concret, sinó en moments de la vida en que és necessari triar la decisió adequada.

És per quan s'abandonen massa de pressa les activitats en les que la persona es troba encallada o infeliç. També quan s'idealitza una meta futura per poder escapar del present.



Sovint prendre **Wild Oat** ajuda a veure clarament on és el lloc de la persona, com en un altre treball o país. És una essència molt útil per als adolescents que han d'escollir una carrera o professió

Els terapeutes florals també recomanen prendre-la a pacients que sembla que necessitin moltes essències. Llavors, aquesta ajuda a jerarquitzar i escollir què és més important o urgent.

Wild Oat és una planta que creix en els marges de camins, en clarianes i en boscos molt humits. Prefereix llocs on hi toqui l'ombra; i acostuma a créixer en solitari o en petits grups.

4.12. Clematis vitalba

CLEMATIS

Es tracta de persones poc pràctiques i distretes. No acostumen a tenir gaire interès pel present. Gairebé sempre estan cansades i necessiten dormir molt. Tenen un escàs nivell d'atenció, concentració i memòria. Els falta vitalitat.



Són persones que s'aparten dels altres per falta d'interès, que tenen un aïllament passiu. A diferència de l'aïllament actiu, que és quan l'individu té ganes de relacionar-se però escull no fer-ho per por a no ser acceptat.

Les persones a les que va dirigida aquesta essència acostumen a ser pàl·lides, tenir ulleres i, a l'hivern, tenir problemes circulatoris, com les mans i els peus freds. També són propenses a patir defectes visuals.

Des de l'exterior poden semblar persones egoistes. No és això, el que passa és que, com que estan desconnectats de la vida quotidiana, no es poden situar al lloc d'algú altre ni captar el clima emocional de l'entorn. El fet d'estar "desconnectats" de la vida real fa que tinguin predisposició a experimentar fenòmens mèdiums i fets paranormals.

Quan es poden trobar més persones amb aquestes característiques és al principi de la primavera i la tardor, i en adolescents i gent gran. També hi ha molts nens que viuen en un ambient molt desestructurat i violent, i llavors poden adoptar aquestes actituds per protegir-se de l'entorn.

Es recomana prendre **Clematis** en estats de ressaca, desmais, coma; pels que han abusat de les drogues i s'han desconnectat de la realitat; pels diabètics; per una pèrdua de visió o pel fred en les mans i els peus.

És una planta que creix ascendint, i necessita quelcom per subjectar-se. Viu a prop de l'aigua o en zones on hi hagi humitat.

4.13. *Lonicera caprifolium*

HONEY SUCKLE

És una flor molt indicada per a persones que depenen massa del passat. Hi ha dos tipus d'estats:



- El voluntari: Són les persones que glorifiquen el passat comparant-lo amb el present. Normalment es dona en gent gran.
- L'involuntari: És quan el passat que va ser desagradable, traumàtic, dolorós; retorna al present per cobrar factures pendents.

És una essència que ajuda a superar assumptes del passat, ruptures afectives, mort d'éssers estimats, etc. També és útil per persones que tinguin creences massa rígides; llavors l'essència ajuda a relativitzar-les.

Honey Suckle és una planta que creix formant arbustos. Li agrada estar amb les arrels a l'ombra i la part aèria al sol. Necessita una certa humitat; i acostuma a barrejar-se amb diferents espècies de plantes enfiladisses i d'arbustos. Pot créixer sola i amb companyia d'altres.

4.14. Rosa canina

WILD ROSE

Les persones que haurien de prendre aquesta essència es perceben des de l'exterior com buides, indiferents i avorrides. Sense mostrar emocions.



Tot i això, també n'hi ha que sembla que puguin tenir una vida activa, com la de les altres persones. Però, en realitat, els seria igual tenir un ascens que estar acomiadats de la feina.

Probablement aquestes persones han crescut en un ambient on hi havia una manca d'estímuls afectius.

També és normal trobar altres nivells d'aquesta personalitat, que només es focalitzin en determinades circumstàncies, com en la parella, el treball, la salut, els diners, etc.; però que les altres situacions de la vida no es vegin afectades.

Alhora, també es pot adoptar aquesta personalitat com un mecanisme de defensa per evitar el patiment.

Wild Rose ajuda a estimular el protagonisme, el compromís i la participació en la pròpia vida.

És una planta que creix als marges de camins i dins de boscos clars, sempre a prop de cursos d'aigua. És una espècie que s'adapta fàcilment als canvis de temperatura i de l'entorn on viu. Pot créixer sola o amb d'altres de la seva espècie.

4.15. *Olea europaea*

OLIVE

Olive és l'essència indicada per a l'esgotament. Normalment aquest esgotament ha estat generat per algun fet causal, com sobreesforços físics o intel·lectuals, patiment



emocional, etc. Tot i que també es pot prendre en l'esgotament en els processos febrils, depressions o càncer, entre d'altres.

Es pot donar el cas que algú en aquesta situació desenvolupi una personalitat *Hornbeam* en activitats que abans del cansament li resultaven agradables.

Segons explica el Dr. Ricardo Orozco, hi ha molts nens que "es veuen sobrecarregats d'activitats extraescolars, deures totalment innecessaris a la vegada d'absurds més l'adaptació a un dilatat horari familiar." Diu que, en conseqüència, molts nens estan "desbordats, crònicament esgotats, amb falta de son (...), fins i tot deprimits."

Olive és una essència molt útil en aplicacions locals per enfortir. També, amb l'ajuda d'altres essències, es fa servir per a millorar la circulació, la rehabilitació i la cicatrització, entre d'altres.

Aquest arbre s'adapta a qualsevol tipus de sòl. Necessita estar a ple sol i les gelades l'afecten negativament. No tolera l'acumulació d'humitat en les arrels ni en l'ambient.

4.16. *Aesculus hippocastanum*

WHITE CHESTNUT

Per a persones que tenen pensaments repetitius que els impedeixen concentrar-se en altres coses. Sovint, aquests pensaments impedeixen el son i són una gran despesa energètica per a l'individu.



També és una essència indicada per a persones que tinguin algun tipus de preocupació; com haver vist quelcom desagradable, com un accident o un assassinat. És com una tortura de la qual la persona es voldria alliberar.

En l'àmbit del cos físic, ajuda en el que suposi una repetició; com tics, tos irritativa, picor, etc. També es pot utilitzar en addicions.

White Chestnut és una planta originària de les valls de les regions muntanyoses de Grècia i Albània, i a península Ibèrica només creix en jardins. Busca sòls frescos i amb una mica d'humitat. Tolera bé la contaminació atmosfèrica.

4.17. *Sinapis arvensis*

MUSTARD

Hi ha alguns autors que han dividit les depressions en dos grups:

- "D'una causa desconeguda", relacionades amb **Mustard**.
- "D'una causa coneguda", relacionades amb *Gentian*.



El problema és que aquesta separació no té res a veure amb el que va dir Bach, ni es correspon amb l'efecte de les essències.

Mustard és una essència indicada per a persones que estiguin tristes. És un dolor afectiu que s'acostuma a detectar amb l'expressió facial i es pot manifestar amb el plor. Aquesta tristesa pot ser causada per desil·lusions, problemes, mort d'éssers estimats, etc.; tot i que també pot aparèixer en unes èpoques de l'any concretes, com la tardor; o cíclicament. També es dona el cas que s'experimentin uns dies tristesa sense cap causa concreta; però això no vol dir que la persona estigui deprimida.

Mustard és útil per a tenir una bona gestió de la tristesa, però no és un antídoto contra la tristesa.

És una planta que acostuma a créixer en els marges dels camins i en els camps de cereals i, si les condicions són favorables, pot fer-ho en qualsevol època de l'any. Creix en sòls pobres i en terrenys remoguts. Prefereix les zones molt assolellades. Acostuma a ser una planta pionera allà on creix perquè normalment ho fa en zones pobres on altres plantes no hi poden créixer; així que estabilitza el terreny perquè puguin fer-ho.

4.18. *Aesculus hippocastanum*

CHESTNUT BUD

Segons Bach, aquestes persones tenen un problema d'aprenentatge i, en conseqüència, la repetició d'errors. Acostumen a ser persones que fan les coses precipitadament, això fa que no observin els errors i que es tornin a equivocar allà mateix.



Són persones que tenen poques habilitats socials, tot i que la majoria sí que tenen un coeficient intel·lectual normal. Només els falta intel·ligència emocional. Normalment, aquesta gent amb poca intel·ligència emocional està permanentment enfadada, aïllada; és violenta o massa passiva; té una autoestima baixa o bé el contrari, es sobrevalora exageradament.

Aquestes persones tenen una vida massa complicada, plena d'obstacles. Goleman afirma que existeix una relació directament proporcional entre la salut i la intel·ligència emocional.

És una flor molt indicada per a nens amb problemes escolars d'aprenentatge i per aquells que repeteixen els mateixos errors en qualsevol àmbit de la vida. A més, també és útil en problemes de visió i per millorar la digestió.

És una planta que està molt relacionada amb *White chestnut*. Prefereix els sòls frescos i amb una mica d'humitat. Tolera bé la contaminació atmosfèrica.

4.19. *Hottonia palustris*

WATER VIOLET

És una essència indicada per a la gent que està reprimida, tot i ser molt correcta en les formes i en els protocols socials. Són independents i autosuficients; però també són distants i freds, i creuen, tot i que no ho



confessen, de ser superiors als altres. Se senten envaïts per la societat en massa, que sempre està ocupada.

Com ja s'ha esmentat abans, són persones distants; per tant, normalment viuen en la soledat. Són seriosos. L'opinió de la resta de persones no els afecta.

No es poden situar en el lloc dels altres perquè no comparteixen els mateixos codis emocionals ni es coneixen a ells mateixos. Tampoc solen tenir persones de confiança, amb l'excepció de la família més directa. Probablement, són persones que han crescut en un ambient emocionalment fred.

No són possessius ni gelosos, però tampoc es pot comptar amb ells per a la vida social, a la que consideren un teatre i una pèrdua de temps. Són propensos a la rigidesa cervical i als trastorns digestius, normalment en forma d'intoleràncies.

Són persones que poden ser molt bones en professions que requereixin un cert nivell intel·lectual i on puguin treballar sols. Prendre l'essència pot ajudar-los a ser més sociables, a interessar-se pels altres i ser una mica més alegres.

Water Violet també és una essència indicada per a les persones que, en algunes temporades de la vida necessiten aïllar-se de la societat.

És una planta que prefereix sòls àcids, i creix a prop de boscos de ribera formats per desmais i verns. És aquàtica, encara que pot passar alguns períodes sense aigua i s'adapta bé als canvis de nivell d'aquesta. També és una planta utilitzada pels aficionats als aquaris, ja que dóna oxigen i ajuda a mantenir l'aigua en bon estat.

4.20. *Impatiens glandulifera*

IMPATIENS

Aquesta essència va dirigida a persones impacients i impulsives, que creuen que l'entorn va massa lent, tot i que hi ha moments en que són conscients que són ells els que van massa ràpid.



Capten ràpidament les indicacions i normalment són eficaços en els números. També són persones pràctiques i materialistes, i sovint els falta tacte. Creuen que la vida transcorre massa lentament, i això els fa patir tensió mental i estrès.

Així doncs, sempre que poden, resolen els seus problemes en solitari. Acostumen a ser percebuts pels altres com a persones irritables i poc delicades. A causa de la seva impaciència poden prendre coses de les mans dels altres i completar les seves frases.

Són espontanis i transparents, i no es mouen per segones intencions. Tot i que volen anar ràpid, en el fons, no tenen pressa; simplement no poden anar a un ritme més pausat. Probablement, de nens els havien etiquetat d'"hiperactius".

Són propensos a patir rigideses i tensions musculars; migranyes, infarts, insomni, etc.

És útil en situacions que generin estrès, com parlar en públic, un examen, etc.; a més a més també ajuda en el dolor i en els fenòmens inflamatoris.

Impatiens és una flor originària de l'Himàlaia, entre els 1800 i 4000 metres d'altitud. Fora del seu hàbitat natural és considerada una plaga, ja que té un alt índex de propagació (cada planta produeix unes 2500 llavors) i creix molt ràpidament. Li agrada viure al marge dels rius, ja que necessita humitat, i s'adapta molt bé a diferents tipus de terrenys i situacions de sol i ombra. Normalment creixen molt juntes, i no deixen espai per a altres plantes.

4.21. Calluna vulgaris

HEATHER

És per a persones que són molt teatrals i necessiten ser el centre d'atenció. Tenen una sensació de falta d'afecte, i llavors tenen pànic a la soledat. També són persones



que parlen molt però no que no escolten. Abusen dels adjectius augmentatius. Tot i que tenen una autoestima baixa, fan que semblin impactants i glamurosos, dient que són el centre d'atenció. A més a més, canvien sovint de parella i amics. Creuen que les seves relacions són molt més íntimes i profundes del que són en realitat. Es deprimeixen fàcilment i són egoistes.

Tenen diferents mètodes per atraure l'atenció. Alguns són: riures molt aguts, esternuts escandalosos, "oblidar-se" de desconnectar el mòbil, arribar sempre tard... A més, també desenvolupen molts tipus de fòbies.

Com a mecanisme de defensa, tendeixen a "oblidar" el que els és dolorós.

Segurament es van criar en un entorn on els pares eren absents en l'educació. També pot ser fruit d'estratègies d'infància per aconseguir l'atenció dels pares d'entre els germans. O com a resposta a una educació sense límits.

Molts nens petits també passen per períodes de més demanda d'atenció del normal; i qualsevol adult també en pot tenir algun. Hi ha persones grans que, a mesura que envelleixen, també tenen més demanda d'atenció.

Heather pot servir d'ajuda en patologies amb mucositats molt denses, com sinusitis o bronquitis.

És una planta amb una gran capacitat d'adaptació a zones extremadament pobres i sòls àcids i sorrencs. Li agrada l'aire pur i la llum solar. Genera moltes arrels per a captar el màxim aliment; i conviu simbiòticament amb uns fongs anomenats micorises.

4.22. Agrimonia eupatoria

AGRIMONY

És una essència pensada per a persones que sempre se'ls veu alegres i somrients però que per dins no estan tan bé, tenen com un buit. Per evitar mostrar el seu dolor intern, tenen una agenda social molt plena. Probablement, intentaran trivialitzar o desviar l'atenció de qualsevol conversa profunda, com de sexe o mort. També pot ser que es tornin addictes a diferents substàncies per alleujar el seu patiment.



Quan estan malalts, intenten minimitzar els símptomes i desdramatitzar la situació.

Són persones amables, simpàtiques, i rialleres; sempre i quan es tingui una relació superficial. Segurament s'han criat en ambients familiars i escolars rígids, on es reprimia l'expressió de les emocions.

També és una essència útil per els que, en algun moment de la seva vida, posposen la resolució d'un tema conflictiu, com un divorci; i per als que creuen que han de tenir un somriure permanent a causa del seu treball o circumstància social.

Agrimony és útil per quan es té dolor i picor; i tant es pot prendre oralment com aplicar-ho localment en forma de cremes.

Aquesta flor prefereix llocs amb ombra i/o humitat; i normalment es troba als marges de boscos i pastures.

4.23. *Centaurium erythraea*

CENTAURY

Per a persones que tenen tendència a la submissió i no han desenvolupat una individualitat competent. Reaccionen ràpidament als desitjos externs i no tenen gaire estímul pels propis. Tenen un sentiment d'inferioritat i una carència afectiva. Es



posen al servei d'una altra persona a canvi que aquesta els ofereixi protecció i gestió. Són força immadurs i es relacionen millor amb els nens que amb els adults.

Se situen tant en el lloc de l'altra persona que ells s'acaben anul·lant. La pèrdua d'una relació significa la pèrdua d'un mateix. La majoria prefereixen que els diguin el que han de fer abans de tenir iniciativa pròpia. A més a més, no saben dir que no.

La majoria d'aquestes persones han estat sobreprotegides pels pares.

Sovint les persones del seu voltant els animen a desenvolupar activitats per poder ser més independents; però ells boicotegen aquests intents perquè, sinó, els exigiria cada vegada més i haurien d'acabar assumint per complet el control de les seves pròpies vides, fet que els espanta. Creuen que l'autonomia porta a la soledat, i aquesta, a la mort.

També hi ha persones que només es comporten així en algunes relacions concretes, com la de parella.

És una essència que ajuda en el tractament de varius, parts debilitades del cos, etc.; així com per a persones que volen abandonar un hàbit però hi estan massa enganxades, com l'alcohol o el tabac.

Centaury és una planta que prefereix viure en llocs a ple sol, i en terrenys calcaris i secs. Té unes arrels dures que s'enfonsen tant com poden al sòl.

4.24. Juglans regia

WALNUT

En aquest cas no es tracta d'un tipus de personalitat, sinó de moments importants en la vida d'una persona. Són moments en que s'han de prendre decisions clau, i que



segurament suposen un cert risc o canvi en la vida. Sempre es tracta de fets importants per a la persona que ha de prendre la decisió; i pot ser fàcilment influenciada per l'entorn.

Aquesta essència actua més en el camp mental que en l'emocional.

Walnut li permetrà a l'individu viure la seva vida i no estar lligat a altres coses que l'immobilitzin. També l'ajuda a protegir-se de les opinions negatives dels seus actes i a seguir amb la decisió presa.

És una essència útil quan la persona s'ha d'adaptar a qualsevol tipus de canvi, ja sigui estacional o de nens que comencen a anar a la guarderia; i de protecció de les influències externes. També és coagulant.

És una planta que pot créixer en molts llocs diferents, i gairebé sempre és plantada per l'home; tot i que sovint s'expandeix gràcies als ocells i rosegadors. Prefereix llocs humits, a la vora de rius o horts. No li agraden els vents forts. Prefereix sòls fondos i sorrencs; i és molt tolerant al fred (quan hiverna pot resistir a temperatures de -27 °C), tot i que els brots joves són bastant sensibles a les gelades de primavera.

4.25. *Ilex aquifolium*

HOLLY

És una flor indicada per a persones amb odi i sentiment de venjança. Els seus atacs d'ira representen una pèrdua de control. Però hi ha certs



factors, sobretot en l'ambient familiar, que afavoreixen aquestes actituds:

- Els pares no cuidaven al seu fill.
- Reforç positiu de l'agressivitat.
- Manca de disciplina o excessiva disciplina.
- Ús de la violència física com a pràctica acceptable.
- Antecedents familiars amb conductes antisocials.
- Aïllament social de la família.

Aquestes persones actuen així a causa d'estímuls externs com agressions, humiliacions o traïcions, entre d'altres. Tenen un desig de fer el major dany possible a l'altra persona. No sempre és una reacció instantània; de vegades és el final d'un cercle viciós de pensaments negatius, de frustracions quotidianes. N'hi ha molts que ho viuen en forma de fantasies de destrucció que redueixen el seu nivell de ràbia.

Quan la persona esdevé agressiva en situacions de supervivència, com salvar a un fill que està essent agredit per delinqüents, és quan l'agressivitat esdevé un instint, i llavors prendre l'essència no serveix per a res.

Holly també ajuda a mitigar i gestionar sentiments d'enveja, gelosia i ressentiment; a més de millorar la convivència familiar i, fins i tot, empresarial, vaporitzant-lo en l'ambient o afegint-lo a l'aigua que beu tothom.

És útil en brots d'acne o urticària, fogots menopàusics i inflamacions agudes.

És una planta que creix a l'ombra i en pendents. Tolera les exposicions a l'aire del mar i al fred intens. Prefereix els sòls àcids, tot i que també tolera els de pH neutre. És resistent a breus períodes d'hivern de temperatures inferiors a 15 graus sota zero.

4.26. *Larix decidua*

LARCH

Hi ha descripcions que diuen que aquests tipus de persones estan més capacitades que la mitjana per a les coses que no s'atreveixen a fer.

S'infravaloren. Al principi, en la infància, es poden comparar amb un ideal plantejat pels pares; més endavant ja és la pròpia persona que es compara amb d'altres. Són persones que es disminueixen ells mateixos o augmenten les qualitats de les altres.



Larch és una essència que treballa en la correcta autovaloració i l'autoconfiança. La correcta autovaloració consisteix en saber valorar-se a un mateix de manera objectiva les virtuts i les limitacions que té. L'autoconfiança es relaciona amb que la persona sàpiga que també és vàlid i eficaç per a fer aquelles coses que no s'atreveix a fer.

Normalment, aquestes persones han crescut en un ambient massa exigent i rígid; o bé al contrari, amb pares sobreprotectors.

Molts ho pateixen amb la sensació de ser una mena de "peça defectuosa"; d'altres, amb ràbia i ansietat; alguns es marginen ells mateixos; n'hi ha que busquen protecció a canvi de fidelitat i dedicació. Però també poden ser gent respectable, o bé dictadors domèstics o d'empresa; d'altres tenen un sentiment d'amargura davant d'una societat injusta.

També és una essència que ajuda a persones que no s'adapten als criteris estètics, no assumeixen la vellesa, no han tingut accés a estudis, no tenen un bon sou, han tingut accidents o malalties incapacitants, etc.

És una planta que s'adapta molt bé a moltes condicions diferents de sòl i de clima, i és per això que s'ha difós per tot Europa. Prefereix zones amb una certa altitud, per aprofitar molta quantitat de llum; i és sensible a la contaminació.

4.27. *Pinus sylvestris*

PINE

És per a persones que senten una gran culpabilitat. Segons Richard Lazarus, "per experimentar culpa, una persona ha de sentir que ha transgredit un codi moral que ha estat acceptat com part del seu propi codi



de valors". Llavors, en la majoria dels casos, el nen s'ha educat en un ambient on gairebé sempre el feien sentir culpable, avergonyit i, sovint, espantat. Normalment, qui se sent culpable també se sent brut i sol tenir la necessitat d'alliberar-se.

Aquestes persones poden sotmetre's i dependre d'algú o bé el contrari, poden ser masoquistes; o ser agressives. La culpabilitat que senten també pot estar influïda per un excés de responsabilitat, la creença que un ha de fer-se càrrec de moltes més situacions de les que en realitat hauria de fer.

Tenen por a cometre errors i a ser castigats. Tenen una baixa autoestima; i qualsevol reconeixement positiu que rebin de l'exterior el viuran més aviat com un alleujament que no pas com una alegria.

També es pot prendre **Pine** quan, en algun moment concret, l'individu té un descuit o una equivocació que el fa sentir culpable. Alhora, és útil quan algú altre, com la parella, vol fer sentir culpable a la persona, encara que no tingui la culpa de res. El fracàs escolar també provoca culpabilitat.

Tot i això, no s'ha de confondre el ressentiment posterior a un error amb la culpabilitat descrita.

Pine és una planta que prefereix zones arenoses, profundes i fresques. Creix en les regions fredes; i necessita una certa humitat en el sòl. També resisteix als contrastos de temperatura entre el dia i la nit; i aguanta molt bé les gelades. Tot i això, no tolera créixer a l'ombra; necessita la llum solar. Pot conviure amb altres espècies com *Larch*, *Beech* o *Aspen*, entre d'altres.

4.28. *Ulmus procera*

ELM

Per a persones amb molta capacitat de treball i, sovint, intel·ligents. Són massa responsables i complidores; a més de perfeccionistes. Aconsegueixen càrrecs de responsabilitat gràcies a la seva serietat i capacitat de treball.



Molts han crescut en ambients massa exigents, amb pares rígids i controladors. En la seva infància, els assoliments es donaven per suposats i els errors eren durament reprimits. Molts impulsos emocionals van ser reprimits i havien d'actuar com "adults en miniatura" per a ser acceptats.

Tenen uns alts nivells d'estrès i ansietat, ja que tenen el temor de no estar a l'altura i de que sorgeixin dificultats tècniques. Han de supervisar tots els processos per assegurar-se que no hi haurà cap error. Són molt professionals en tot. Tenen una vida massa organitzada.

No són egoistes, sinó molt estrictes amb les normes. Tenen poca capacitat d'adaptació als canvis; i probablement tinguin problemes a l'hora de treballar en equip, ja que hauran de delegar feines i no ho podran controlar tot.

Aquesta essència també és útil per a persones que volen fer o veure moltes coses i intenten arribar a tot però això els treu temps de descans. Llavors s'estressen i tenen un esgotament crònic, cosa que pot generar moltes malalties. **Elm** pot ajudar en l'estrès de la majoria de persones.

També ajuda en el tractament del dolor de forta intensitat, com renal i menstrual; o d'oïda, de queixal, etc.

És una planta originària de Gran Bretanya, que prefereix zones humides, i normalment es troba a prop de cursos d'aigua. Tolera bé la contaminació i l'aire salat del mar. Pot créixer en llocs on hi hagi una mica d'ombra, tot i que prefereix estar exposat al sol.

4.29. *Castanea sativa*

SWEET CHESTNUT

Sweet Chestnut és una essència per a les persones que tenen angoixa, que s'inclou dins de l'ansietat. És una angoixa semblant a la por; i, aparentment, sorgeix sense cap causa objectiva. També és per a les persones que pateixen atacs de pànic.



Tot i això, també hi ha activadors més clars de l'angoixa, com la mort d'un ésser estimat, una ruptura afectiva, una malaltia greu, una guerra, etc.

Per tant, hi ha dos tipus de persones per a aquesta flor: les que tenen l'angoixa d'origen intern, incert; i les que actuen com a resposta a activadors externs.

Durant els atacs de pànic, es recomana prendre l'essència cada pocs segons. En canvi, en situacions d'angoixa es pot prendre cada hora o cada dues hores.

Però no sempre la persona s'adona que pateix angoixa, de vegades aquesta es manifesta en una sensació de "nostàlgia de quelcom perdut" però que no es pot precisar què és.

És una planta que prefereix créixer en sòls àcids i rics en matèria orgànica; però que tolera créixer en zones pobres. No li agrada gens la presència de calç al voltant de les arrels ni suporta gaire els terrenys excessivament humits.

4.30. *Ornithogalum umbellatum*

STAR OF BETHELEHEM

Bach va definir aquesta essència com "la que consola i calma els dolors i les penes".

És una flor que està especialitzada en el tractament de traumes. Un trauma, a més d'un *shock* també pot ser una

temporada de mala economia prolongada, una relació de parella on sempre hi ha crits, un període llarg d'atur, etc.



Com a part de la seva funció reparadora, pot ser que, durant el tractament, la persona recordi vivències oblidades del passat; tot i que de vegades aquesta funció reparadora es fa durant el son, en els somnis; però el més probable és que ni es noti. Segurament la persona tornarà a realitzar activitats que va deixar de fer a causa del trauma; com sortir amb els amics, un canvi de visió respecte algun tema, etc.

Star of Bethlehem també s'ha de prendre per algun trauma que encara no ha succeït, però que té un data fixa, com un examen, un judici, una operació, etc.

També és eficaç en traumes físics com contusions, ferides, torcedures, fractures, etc.; on s'haurà d'aplicar localment en forma de cremes. Fa acció analgèsica, antiinflamatòria i cicatritzant. És útil en els còlics de ronyó, dolors menstruals i dolors abdominals.

És una planta que sol créixer en prats on hi ha una certa humitat estacional, sobretot en la tardor i l'hivern. Acostuma a créixer en grup.

4.31. *Salix vitellina*

WILLOW

És una essència molt indicada per a les persones que només veuen el costat negatiu de la vida.

Exterioritzen les seves decepcions, el

seu rancor i el ressentiment. S'autoconsideren persones amargades, i desil·lusionades amb la vida; amb mala sort. Són persones que, a més de no sentir-se bé amb la seva vida, en donen la culpa als altres; es veuen com una víctima del destí.



Hi ha molts casos on aquestes persones han tingut una infància complicada a causa d'abandonaments, famílies absents, abusos infantils, etc.

Són persones força amargades; i tendeixen a l'aïllament. Emeten una energia molt negativa i contagiosa. Els qui conviuen amb ells probablement notin com si perdessin energia. En aquest cas, *Centaury* i *Walnut* els podrien ajudar.

Com que consideren que la vida els deu quelcom, no són persones gaire generoses, però no posen impediments a l'hora de rebre.

Tot i això, persones que, en general, no tinguin aquesta actitud davant la vida, poden passar per aquest episodi en algun moment determinat. **Willow** pot ajudar quan, durant un temps, l'individu viu una sèrie d'infortunis que el fa tenir la sensació que la vida està en contra seu o que té molta mala sort.

També és una essència útil en malalties cròniques de la pell, per evitar mucositats excessives i eliminar líquids retinguts.

És una planta que creix a la vora de rius o a qualsevol lloc on hi hagi abundant disposició d'aigua, sobretot si aquesta és estancada i està bruta. Absorbeix molta aigua però en reté molt poca; la major part la dóna a l'atmosfera en forma gasosa. Pot créixer en llocs exposats a aires marins i no li agraden les gelades ni estar permanentment a l'ombra. Prefereix sòls àcids o neutres.

4.32. Quercus robur

OAK

Per a persones que semblen molt fortes, normalment, el pilar de la família. Són lleials, voluntariosos i resistents; molt lluitadors. El



problema és que aquestes virtuts estan sobredimensionades i es converteixen en una amenaça per a ells mateixos. Sembla que, o bé no coneixin la paraula cansament o bé la relacionin amb la debilitat. Solen ser persones honestes i responsables; serioses, de paraula i amb molta capacitat de treball. La majoria han estat educades massa rígidament, per pares punitius.

Tenen por a perdre el control i, per això, no mostren les seves emocions. Això genera una tensió interior que es converteix en una ràbia que no pot expressar. Viuen els canvis amb inseguretat i estrès; per això tenen una vida massa organitzada, sense cap espontaneïtat.

Poden ser garrepes i estalviar exageradament com a precaució per suposades èpoques de crisis.

També és una essència que ajuda a qualsevol persona en èpoques on treballa més del normal davant d'un conjunt de circumstàncies. En aquests casos, **Oak** pot aportar calma i serenitat davant l'estrès.

Alhora, és útil per enfortir zones del cos que han estat sotmeses a un sobreesforç; i també es pot utilitzar en lesions esportives.

Oak és una planta que li agrada créixer en sòls profunds, rics i amb una mica d'humitat. No li agrada gaire el fred i no acostuma a créixer per sobre dels 800 metres d'altitud. És un arbre que necessita molta llum solar, si no, podria morir.

4.33. *Malus pumila*

CRAB APPLE

L'individu té una visió d'ell mateix de vergonya i fàstic. Probablement va tenir uns pares restrictius i manipuladors; models escolars repressius, experiències frustrants, fracassos, etc.



Tenen una sensació de brutícia interna, i de no estar a l'altura dels ideals. Tenen una fixació en els petits detalls, que els converteixen en més importants que el tema central, quan hauria de ser al revés.

Crab Apple és una essència que ajuda a gestionar aquests sentiments impurs segons els nostres codis morals.

També hi ha persones que se senten brutes interiorment a causa d'algun fet objectiu, i de forma ocasional. També hi ha alguns trànsits biològics que hi ajuden, com la pubertat, la menopausa o la vellesa. Tot i que també ho podrien causar les infidelitats amoroses, actes poc ètics, etc.

En aplicació local és molt útil en erupcions, berrugues, acne i d'altres problemes dermatològics de qualsevol tipus.

Crab apple creix entre boscos caducifolis de roures i boscos mixtos, així com en pinedes o en els seus marges. Necessita la llum solar i una certa humitat.

4.34. *Cichorium intybus*

CHICORY

Per a persones que tenen un sentiment profund de carència afectiva; probablement amb una infància on no rebien gaire amor i dedicació dels pares, i aquests eren massa durs o



sobreprotectors. Moltes de les dones que tenen aquesta personalitat, van haver de fer de mares dels seus germans petits.

Tenen por a la soledat afectiva, a l'abandonament; i això genera inseguretats i ansietat. Com a defensa, culpen de les seves desgràcies als altres, manipulen i demanen massa atenció. En les relacions de parella, família o amistat són exigents, possessius i controladors.

No n'és conscient, però en el fons creu que és una persona poc interessant, algú a qui ningú voldrà mai. Això genera una sensació de buit; però, per compensar-ho, es crea una creença on es veu a ell mateix com algú generós, que ha vingut a donar amor als altres. Després de trencar una relació amorosa, és possible que mantingui una relació d'amistat amb les anteriors parelles, per així poder controlar les seves vides. Això pot crear confusió i malestar a l'actual parella.

Té la sensació que dona molt més del que en realitat fa, i que rep molt menys del que en realitat rep. Encara que es percepí a si mateix com una persona generosa, és força egoista.

Chicory és una essència que ajuda en els problemes de retorn venós a les cames, com varius, cames cansades, etc. També és útil en refredats i en les retencions, com la cel·lulitis, l'estrenyiment, les mucositats, etc.

És una flor a la que no l'importa gaire la qualitat del sòl, i pot créixer en qualsevol lloc on rebí la llum solar. Tolera bé la sequera; i el color de la flor varia del blau al violeta depenent del pH del terra.

4.35. *Verbena officinalis*

VERVAIN

És una flor indicada per a persones que són inconformistes i rebels, que tenen el seu propi sistema de valors i l'intenten imposar als altres. Això els porta conflictes; ja que tenen un problema per adaptar-se a les normes



socials. Té una necessitat d'excitació que el porta a buscar perills i experiències noves.

Creuen que la resta de persones són egoistes; i en canvi, es veuen a ells mateixos forts i independents. Són molt impulsius i nerviosos; de vegades, agressius.

N'hi ha que no són conscients de les repercussions que poden tenir els seus actes. En la majoria existeixen antecedents familiars de violència, abusos... Poden veure la violència com un mètode per aconseguir els seus objectius.

És freqüent que la majoria dels nens passin per temporades de rebel·lia i qüestionament de les normes.

És una essència indicada per a inflamacions agudes, pujades de febre, tensió arterial, fogots menopàusics, brots d'urticària o altres erupcions semblants, etc.

Vervain és una planta que necessita una mica d'humitat al sòl, i pot créixer al marge de camins, terrenys sense cultivar, etc.; però sempre prefereix la llum solar. Crea moltes llavors i no és estrany trobar moltes plantes juntes o properes.

4.36. *Vitis vinifera*

VINE

Hi ha dos tipus de descripcions de les persones que haurien de prendre aquesta essència: les que tenen una autoestima alta i les que la tenen baixa. També en diuen **Vine primari** i **Vine secundari**, respectivament.



- **Vine primari**: Té a veure amb les característiques psicòpates; o sigui, persones que no poden entendre i expressar el significat de les emocions. Tot i això, molts són intel·ligents i calculadors; i poden fixar-se en com expressen les emocions els altres per emmascarar-se i poder manipular-los. Gairebé mai tenen por. Solen ser prepotents i agressius. També exigeixen obediència i els agrada mostrar el seu poder.
- **Vine secundari**: Tot i que pot semblar tant perillós com el *Vine primari*, és molt més abordable. Són persones que, probablement, van tenir una infància molt dura on van haver d'aprendre a no sentir emocions per a poder suportar agressions, burles o humiliacions. Així doncs, aquest té el comportament agressiu com a mecanisme de defensa. Normalment són persones molt ressentides i frustrades que es volen assegurar que mai més tornaran a passar pel que van viure durant la infància.

També hi ha persones que, tot i no tenir aquesta actitud en la normalitat, poden descarregar les tensions acumulades en un àmbit "segur", com la llar. Un pare de família que és humiliat pels seus superiors a la feina i que quan arriba a casa allibera la seva ràbia en seria un exemple.

És una planta que li agrada molt el sol i no necessita gaire aigua. El sòl no ha de ser gaire fèrtil, ja que si no, el fruit no seria dolç. Tampoc s'ha de sotmetre a gelades, fet que retardaria el procés de maduració.

4.37. *Fagus sylvatica*

BEECH

És una essència molt indicada per a persones narcisistes. Persones que es consideren massa importants. Exagereu els seus mèrits i, a vegades, se'ls inventen. La majoria són actius, atractius i optimistes.



A molts d'ells els encanta ressaltar els errors i els defectes dels altres. Tenen poca capacitat d'adaptació. Els que no són correspostos amb els seus desitjos, es poden sentir buits, humiliats i tristos; a més de rabiosos.

Aquestes persones normalment són fills únics o primogènits que han estat educats com si fossin massa especials. Però també ho poden ser els qui van créixer en un ambient familiar massa autoritari o sense control, on el nen es va veure obligat a desenvolupar una creença per a superar la baixa autoestima.

També es pot viure aquest estat en moments determinats de la vida, com en sorolls, gossos, motos, bicicletes, persones concretes... Aquests tenen un nivell variable d'intolerància i irritabilitat cap a determinades situacions. Per exemple, una persona que sent passar una moto molt sorollosa té un cúmul de pensaments agressius que es mantenen durant força temps i reviu quan passa una altra moto sorollosa.

També és comú trobar aquestes actituds d'intolerància i irritabilitat en etapes de la vida com l'adolescència, per exemple.

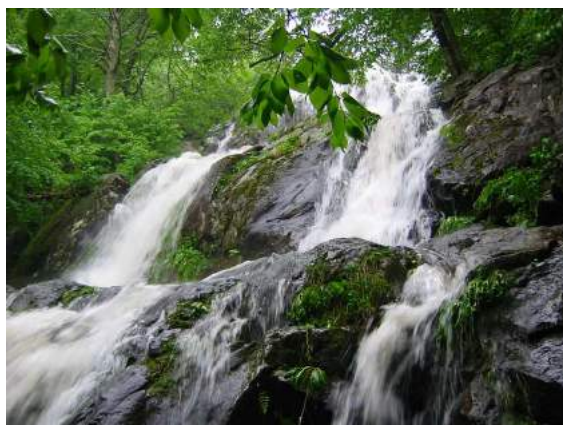
Beech és una essència útil en el que suposi un rebuig. Per exemple, en al·lèrgies (tot i que l'efecte no és immediat), en transplants per a minimitzar el rebuig a l'òrgan, en pròtesis, en problemes amb lentilles, etc.

És una planta que li agrada créixer en un clima atlàntic, amb molta humitat ambiental. Aguanta bé el fred i tolera la contaminació atmosfèrica, però no l'aire marí.

4.38. Agua de roca

ROCK WATER

És l'única essència que no prové de cap flor; és aigua de brolladors. Indicada per a persones dures, amb massa afany de perfecció. Tenen uns punts de vista massa rigorosos; i poca capacitat per a gaudir de la vida. Es reprimeixen pensaments, sentiments i accions per a no caure en temptacions que els puguin desviar dels seus objectius. Tenen una batalla interior entre l'obediència i el desafiament.



La seva vida és ritual, on no hi pot haver cap imprevist. No tenen capacitat d'adaptació. Des de l'exterior se'ls veu massa rígids, reservats i gens espontanis. No es poden relaxar; i utilitzen un llenguatge sense emocions. També tenen la necessitat de sentir-se superiors i ser un exemple a seguir. Tenen una certa agressivitat, i és deguda a la ràbia interior que posseeixen a causa de que ells se senten obligats a complir a la perfecció totes les normes però veuen que els altres se les poden saltar.

També és una actitud que es dona en adolescents i adults joves; a més d'algunes persones que volen escapar del dolor d'algun trauma.

És una essència que ajuda en el que representi una duresa o rigidesa estàtica, com artrosis on no hi predomini la inflamació, berrugues, etc.

4.39. Rescate

El **Rescate** és una combinació de 5 remeis del sistema floral: *Rock Rose*, *Impatiens*, *Clematis*, *Cherry Plum* i *Star of Bethlehem*.

És molt útil en aquelles situacions que representen una emergència, un trauma o un *shock*.



En el cas que hi hagi una situació que hauria de ser tractada amb *Rescate* però hi predomina una de les flors constituents de l'essència, convé afegir aquesta flor a part, ja que en la fórmula del **Rescate** les flors que la constitueixen perden part del seu efecte individual pel benefici conjunt. El que no se sap és si aquest fet també succeeix amb altres combinacions florals.

Algunes de les situacions en les que es podria utilitzar aquest remei, tot i que n'hi hauria moltes d'altres, són: accidents, dolors, inflamacions, males notícies, tensió física o psíquica, ansietat, estrès, parlar en públic, entrevistes, exàmens, parts i visites al metge o al dentista.

A l'hora de preparar el **Rescate** és important saber que, si en els altres remeis es posen dues gotes de l'essència per a cada 30 ml d'aigua i conyac, en aquest s'han d'abocar quatre gotes.

També s'han creat altres remeis florals utilitzant el *Rescate*:

- Hexa-Remei (RES + Walnut): Per adaptar-se ràpidament a canvis.
- Hepta-Remei (RES + Walnut + Sweet Chestnut): Per l'angoixa més profunda.
- Tetra-Remei (RES + Walnut + Sweet Chestnut + Elm): Per l'estrès i el desbordament. Es recomana utilitzar-lo en tots els casos en que es faria servir el RES en solitari. És molt eficaç en atacs de pànic, on s'ha de prendre cada cinc segons.

Per preparar-les s'han de posar 30 ml de conyac i afegir-hi 4 gotes de RES, i dues gotes de cada una de les essències corresponents.

5. ELABORAR UNA PREPARACIÓ DE FLORS DE BACH

Per obtenir la preparació de flors de Bach que es prendrà el pacient, s'han de seguir diversos passos:

1. En primer lloc, s'han d'elaborar les essències mare, que són els líquids que actuaran com a dosificadors. A aquestes essències també se les coneix com *stock bottles*; i es poden guardar durant cinc anys.
2. Llavors, per preparar les solucions que es prendrà el pacient, s'hauran d'abocar de 2 a 4 gotes de l'essència mare (també es pot abocar més d'una essència) en una ampolleta amb comptagotes que normalment és de 30 o 10 ml i opaca.
3. Finalment, s'haurà d'omplir una quarta part d'aquest flascó amb brandy i, la resta, amb aigua mineral natural.

A continuació s'expliquen les dues maneres d'elaborar les essències mare: el mètode solar i el d'ebullició:



Preparació de *White Chestnut* mitjançant el mètode solar.

Mètode solar: S'escull un matí assolellat i es recullen les flors (o la matèria) necessària, ja que és quan hi ha més concentració de principis actius. Tot seguit, es col·loquen aquestes flors en un bol de vidre ple d'aigua mineral. N'hi ha suficient posant una capa de flors, no cal

omplir tot el recipient. Es deixa el bol exposat al sol durant tres hores. Després ja es podrà barrejar el líquid amb el brandy, tal com s'explica més endavant.

Les 20 essències que es preparen mitjançant aquest mètode són: Agrimony, Centaury, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Wild Rose, Willow, i Water Violet.



Preparació de *Walnut* mitjançant el mètode d'ebullició.

Mètode d'ebullició: S'aboca el material de partida en un recipient que es pugui sotmetre a l'escalfor (jo vaig utilitzar un cassó) i s'hi afegeix aigua mineral. Llavors es sotmet durant mitja hora a ebullició. Després, es deixa refredar abans d'abocar el líquid al pot.

Les 18 essències que es preparen mitjançant aquest mètode són: Aspen, Cherry Plum, Red Chestnut, Cerato, Hornbeam, Chestnut Bud, Honeysuckle, Mustard, White Chestnut, Holly, Walnut, Crab Apple, Elm, Larch, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, i Beech.

Per acabar de preparar les essències mare o *stock bottles* s'han de separar les plantes del líquid i, seguidament, filtrar-lo per eliminar les possibles restes de vegetal que hi puguin haver quedat. Llavors, de la manera que sigui més còmoda, s'omple el recipient on hi haurà l'essència amb la meitat del líquid que s'ha filtrat abans. Per acabar, s'omple l'altra meitat del recipient amb brandy.

En comptes de conyac, també es pot utilitzar vinagre de poma o glicerina; i aquests productes, en l'àmbit de les flors de Bach, actuen com a conservants. A més a més, també és molt recomanable emmagatzemar les essències en un pot de vidre enfosquit, i en un lloc fresc i obscur, també per a millorar-ne la conservació.

Les essències que he elaborat són: Cherry Plum, Gorse, Wild Oat, Honey Suckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Heather, Walnut, Holly, Willow, Oak i Vine. He escollit aquestes perquè són les que podem trobar al nostre territori, més concretament a la província gironina.

Conclusió: Crec que l'elaboració de les essències és quelcom fàcil de realitzar, però que s'ha de fer d'una manera acurada per a no cometre errors. Aquest apartat ha donat un cert dinamisme a la resta del treball i m'ha permès entendre millor com es creen les essències florals de Bach.

6. ENQUESTA A LES FARMÀCIES DEL PLA DE L'ESTANY

Durant els dies 22 i 24 de juliol vaig passar una enquesta a totes les farmàcies de la comarca, excepte en una, que ho vaig fer el dia 18 d'agost, ja que durant les dates en que vaig fer les altres, la farmàcia encara no havia estat creada.

Vaig fer l'enquesta a farmacèutics perquè crec que podrien tenir una opinió més objectiva que no pas la població de carrer, que la majoria no deu tenir gaires coneixements sobre les flors de Bach, i les herbolisteries, que quasi segur que n'explicarien meravelles.

L'enquesta que vaig passar és la següent:

Data: __/__/2014

Bon dia, em dic Sílvia Cufí i sóc una estudiant de batxillerat. Estic fent el treball de recerca sobre les flors de Bach i m'ajudaria que em responguéssiu la següent enquesta.

Aquest qüestionari consta de dues parts: la primera part va des del principi de l'enquesta fins a la quarta pregunta, i les qüestions estan adreçades al/la farmacèutic/a que la respon; la segona part va des de la cinquena pregunta fins al final, i les qüestions estan relacionades amb la farmàcia i al/la farmacèutic/a, però des d'un àmbit més aviat professional i no personal.

A continuació comença l'enquesta. Si us plau, assenyala la resposta amb una X dins la casella corresponent. A no ser que l'enunciat de la pregunta digui el contrari, només es pot assenyalar una resposta a cada pregunta.

Sexe: Home Dona

Edat: 30 o menys 31 - 40 41 - 50 51 - 60 61 o més

1. Coneixes les flors de Bach?

En cas negatiu, no cal que continuïs responnent l'enquesta.

Sí, sé què són

Sí, n'he sentit el nom, però no sé què són

No n'havia sentit a parlar mai

Ns / Nc

2. Creus en les seves propietats curatives?

Sí, crec que actuen com a estabilitzador emocional

Sí, crec que ajuden en la curació d'algunes ferides físiques

Sí, crec que actuen en els dos aspectes anteriors

No

Ns / Nc

3. Has consumit flors de Bach (ja sigui en forma d'essències líquides, cremes, pastilles, etc)?

En cas negatiu, continua l'enquesta a la pregunta 5.

Sí, en vaig consumir fa temps

Sí, actualment n'estic prenent

No, mai n'he pres

Ns / Nc

4. Com valores la seva eficàcia?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

(no em va ajudar gens
a resoldre el problema)

(em va anar molt bé)

5. En aquesta farmàcia, venen flors de Bach?

Pots marcar més d'una resposta

Sí, venem essències personalitzades

Sí, venem essència de Rescue Remedy (ja sigui en forma d'esprais, comptagotes, etc)

Sí, venem cremes de Rescue Remedy

Sí, venem pastilles de Rescue Remedy

No

Ns / Nc

6. Vénen clients demanant flors de Bach?

Sí, molts

Sí, alguns

Sí, però molt pocs

No, ningú en demana

Ns / Nc

7. Si algun client vingués explicant un problema que té i que tu saps que una manera de resoldre'l és utilitzant les flors de Bach, què faries?

Li recomanaria que es prengués un medicament convencional

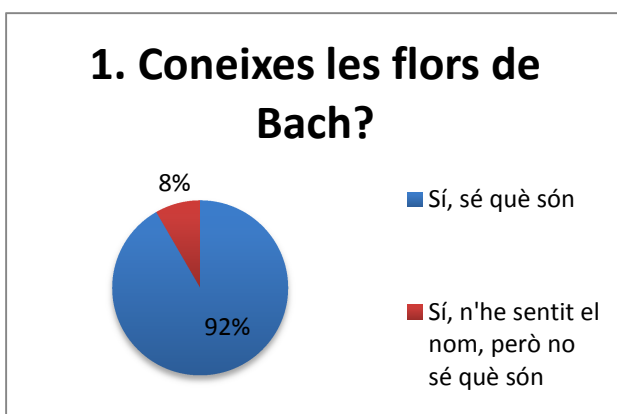
Li recomanaria que es prengués flors de Bach

Ns / Nc

Observacions (opcional):

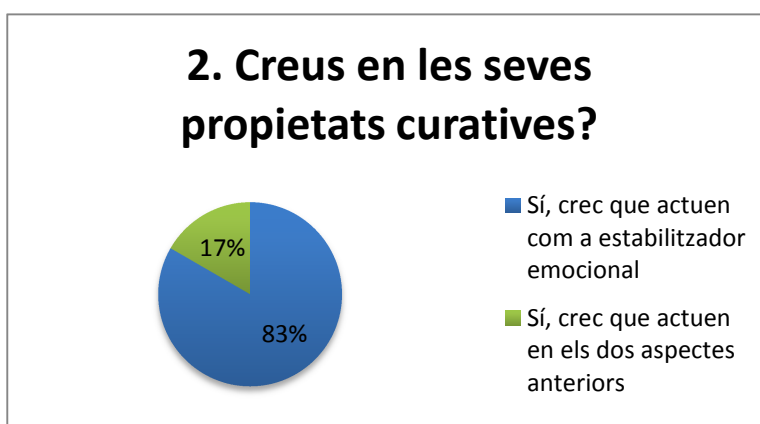
Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

A partir de les respostes obtingudes, es poden elaborar els següents gràfics:

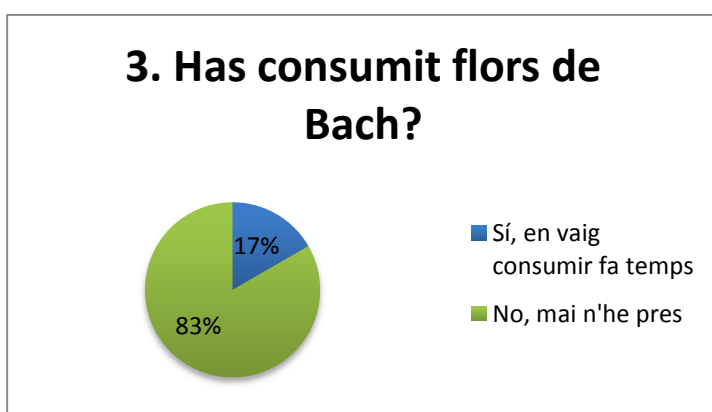


En la primera pregunta, va sortir el resultat esperat: els farmacèutics havien de tenir una certa noció de l'existència de les flors de Bach, encara que aquesta fos minsa. De fet, només en una farmàcia van respondre la segona opció.

En la segona pregunta, en canvi, jo creia que la majoria dels farmacèutics creurien que les essències poden actuar tant en l'àmbit emocional com en el físic. De fet, també hi ha

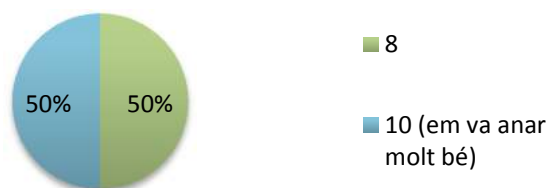


la possibilitat que, no és que no creguin que poden actuar en l'àmbit del cos físic, sinó que molts no en deuen conèixer la possibilitat. També haig de ressenyar que, en aquest apartat, em vaig trobar amb el cas que un farmacèutic em va respondre a la primera opció, però amb la condició d'afegir-hi la paraula *poden*, de manera que la resposta fos: *Sí, crec que poden actuar com a estabilitzador emocional*; ja que ell creia que, de la mateixa manera que d'altres medicines alternatives, hi hauria persones que els funcionarien, però d'altres que no. De no ser així, hauria respost *Ns/nc*.



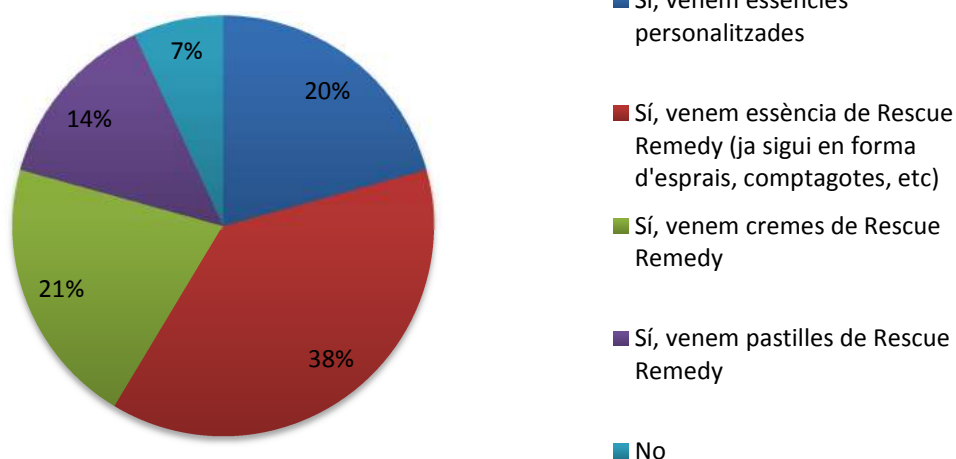
En aquesta qüestió no esperava cap resultat en concret. Només dos farmacèutics dels 12 enquestats havien consumit les flors de Bach.

4. Com valoreu la seva eficàcia?



Però tots dos donaven una puntuació alta a l'eficàcia de les flors.

5. En aquesta farmàcia, venen flors de Bach?



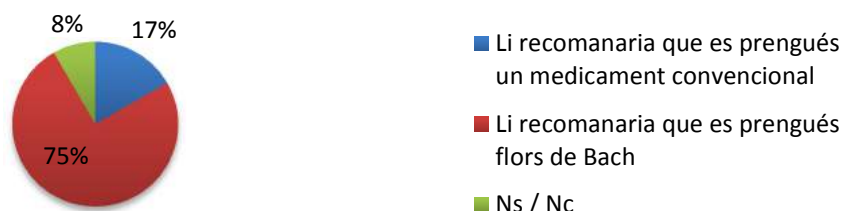
En la pregunta número 5, només en una farmàcia no venien cap tipus d'essència de Bach; i en quasi totes venien Rescate, normalment en forma de comptagotes. També hi havia alguna farmàcia que venien essències personalitzades. Tot i això, el més venut és el Rescate, ja sigui en forma líquida, en cremes, pastilles...

6. Vénen clients demanant flors de Bach?



Sé que aquesta pregunta és força relativa, però aquesta resposta revela que hi ha una part de la població (però no la majoria) que té un cert coneixement sobre les flors de Bach.

7. Si algun client vingués explicant un problema que té i que tu saps que una manera de resoldre'l és utilitzant les flors de Bach, què faries?



En aquesta pregunta han sortit els resultats esperats: si el farmacèutic sap que un client té un problema que es pot solucionar amb flors de Bach, la majoria li recomanarien les flors.

En l'apartat d'*observacions*, només hi ha hagut dues persones que hi han escrit alguna cosa, justament les que, en algun moment de la seva vida, havien pres flors de Bach. Creuen que és una teràpia que funciona molt bé, així com les teràpies homeopàtiques. Una d'aquestes persones afirma que ho ha pogut comprovar amb els pacients que ha tingut, i és que em va explicar que, a més de ser farmacèutica, també és terapeuta floral.

Conclusió: Les respostes revelades per les enquestes han estat, la majoria, les esperades. També s'ha de fer menció que, per aconseguir unes respostes més detallades i precises, s'haurien d'enquestar a molts més farmacèutics dels 12 que apareixen aquí; però la meua intenció era enquestar a un farmacèutic per a cada farmàcia i, a la nostra comarca, per ara, no n'hi ha més de dotze.

7. HERBARI

En aquest apartat s'hi explica com ha estat elaborat l'herbari que es pot trobar als annexos, així com la seva estructura i quines plantes s'han escollit.

Les plantes seleccionades han estat les mateixes que vaig escollir per a elaborar les essències; així, quan recollia les flors per a preparar les essències, també agafava algunes fulles per a fer l'herbari.

Per assecar les plantes, vaig disposar les flors i les fulles escollides entre dos papers de diari, i aquests els vaig col·locar dins de diferents diccionaris. Seguidament, per exercir més força a sobre de les plantes, vaig dipositar altres objectes pesants a sobre dels diccionaris esmentats. Aquest muntatge va romandre intacte durant dos mesos. Passat aquest temps, les plantes ja estaven premsades i assecades, a punt per a ser col·locades a l'herbari.

Per enganxar les fulles i les flors a les cartolines, vaig utilitzar cola blanca; tot i que, en algunes fulles petites i amb poc relleu, vaig fer servir cola de barra.

Cada planta ocupa una pàgina, i té una llegenda a la part inferior. En aquesta llegenda s'hi esmenta el nom científic de la planta, el nom en català i en anglès. També s'hi pot trobar el lloc on va ser recollida i la data en la qual es va fer, així com el nom de la persona que l'ha recollit i traslladat a l'herbari.

Les plantes estan ordenades segons un índex que es troba al principi del document. En aquest índex, s'esmenta el nom científic de la planta i la pàgina on es troba. Davant de cada planta hi haurà paper vegetal, per evitar que unes plantes malmetin les altres o s'enganxin accidentalment a l'anterior. Aquest paper vegetal no serà comptabilitzat com una pàgina més en l'índex.

Conclusió: Elaborar aquest herbari ha requerit temps i paciència a l'hora d'assecar i enganxar les plantes, però ha estat una feina entretinguda. A la pàgina de *Calluna vulgaris*, hi he afegit un petit sobre on hi ha algunes fulles d'aquesta planta; ja que, amb el moviment, les petites fulles dels branquillons enganxats es desprenen i cauen.

8. CONCLUSIÓ

Fent aquest treball he pogut aprendre a elaborar una preparació de flors de Bach, així com veure les múltiples utilitats que tenen i les formes en què es poden preparar (cremes, comptagotes, pastilles, etc). Considero que, tot i que fer el treball ha comportat un cert esforç i temps, ha valgut la pena, perquè ara que està acabat en veig el resultat i penso que ha quedat prou bé. El que més m'ha agradat fer ha estat la part pràctica; sobretot la de la elaboració de les essències mare, ja que em permetia estar en contacte amb la naturalesa i gaudir d'aquell ambient tranquil i relaxant alhora que avançava feina.

Durant el curs 2013-14, jo també vaig voler provar les flors de Bach, per poder comprovar la seva suposada eficàcia en primera persona. En vaig començar a prendre cap a mitjans del segon trimestre. Vaig anar a una herbolisteria i vaig explicar el meu cas. En l'envàs de 30 ml m'hi van posar les essències corresponents per a millorar la concentració a l'hora d'estudiar i fer els deures, i per minimitzar al màxim els nervis que es creen davant d'un examen, de presentacions orals, etc. La veritat és que si hagués de respondre la pregunta número 4 de l'enquesta que vaig passar als farmacèutics, puntuaria amb un 8 a l'eficàcia que les flors van tenir sobre mi. Sí que em van ajudar força a millorar la concentració i, davant d'exàmens, estava molt tranquil·la; però, en les presentacions orals, jo em notava igual de nerviosa que altres vegades; per això no els poso el 10.

També he vist que, de les persones que estan informades de les flors de Bach i en poden tenir una opinió més objectiva, la majoria estan d'acord en que són un bon catalitzador emocional, però són més aviat pocs els que creuen (o saben) que també poden actuar davant determinats estats o ferides físiques.

Als annexos, a més de l'herbari i de les enquestes resoltes, també s'hi podrà trobar un foli amb unes qüestions que vaig enviar a un laboratori on es treballa amb les flors de Bach, anomenat Diafarm; però no en vaig rebre resposta.

Finalment, dir que m'ha sorprès que, les flors de Bach, tot i ser una medicina que resulta útil per a moltes persones, encara no han estat científicament aprovades; a més a més que els qui les elaboren diuen que el que transmet la planta no és cap propietat química, sinó l'essència, unes vibracions, quelcom difícil de descriure, però que no és res físic. La veritat és que jo no sé si em crec del tot aquest fet, però el que sí que crec és que la ciència encara ha de seguir avançant per a poder explicar de forma objectiva fenòmens i processos com aquest; perquè, si s'aconsegueixen tants bons resultats com sembla, és senyal que no es tracta de creure o no en la seva eficàcia; sinó que aquests efectes satisfactoris s'haurien de poder explicar mitjançant processos físics o químics, no amb "vibracions".

Amb els instruments, coneixements i temps necessaris, considero que un dels experiments que es podrien realitzar per a intentar explicar què és el que la planta transmet a l'aigua a l'hora de preparar les essències, seria observar si les propietats físiques i/o químiques d'aquesta canvien després d'haver estat en contacte amb la planta durant el temps necessari.

9. BIBLIOGRAFIA I AUTORIA

Llibres

- HASNAS, Rachele: *Bach flowers essences*. Primera edició. Varanasi: Pilgrims Publishing. 2000.
- CAÑELLAS, Jordi: *Cuaderno botánico de flores de Bach*. Primera edició. Barcelona: RBA Libros. 2008.
- OROZCO, Ricardo: *Flores de Bach*. Segona edició. Barcelona: El Grano de Mostaza. 2012.
- C. RODRÍGUEZ, Boris; OROZCO, Ricardo: *Inteligencia emocional y flores de Bach*. Segona edició. Barcelona: Ediciones Indigo. 2011.
- PASTORINO, María Luisa: *La medicina floral de Edward Bach*. Primera edició. Barcelona: Ediciones Urano. 1989.

Pàgines web

- http://www.ferato.com/wiki/index.php/Flores_de_Bach
- <http://www.floresdebach.info/combinar-flores-de-bach.htm>
- <http://www.esenciasflorales.net/dosificacion1.htm> - per preparar essència
- <http://www.floresdebach.info/>
- <http://piltruns.blogspot.com.es/2012/06/el-metodo-solar.html>
- <http://piltruns.blogspot.com.es/2009/04/elaborar-remedios-florales-de-bach.html>
- <http://www.floracatalana.net/catala>
- <http://www.unioviedo.es/bos/Herbario/PrepararHerbario/PrepararHerbario.htm>

Autoria

La fotografia de la portada i les de les pàgines 18, 22, 23, 24, 25, 30, 33, 34, 40, 41, 45, 49 i 50 són fetes per mi, així com les que es mostren a l'exterior de la capsula on hi ha les essències.

10. ANNEXOS

En aquest mateix foli s'hi poden trobar les qüestions que vaig enviar al laboratori *Diafarm*, del qual no en vaig rebre resposta. Seguidament hi ha les enquestes que vaig passar als farmacèutics. En uns annexos apart s'hi pot trobar un herbari amb algunes de les plantes a partir de les quals vaig elaborar les essències. Finalment, en una capsula, hi haurà aquestes tretze essències dins de pots de 30 ml.

Good morning,

I am a student of Batxillerat from Spain and I am doing an important schoolwork called "Treball de Recerca" about the Bach's flowers. I would like you to answer these questions about the properties and the development of the essences.

1. How did Dr. Bach discover the right plants for every emotional factors to stabilize?
2. There may be some chemical properties of the plants that interact with our body and our mind. In this case, can you explain, in a simple way, what are they and how do they work? If there aren't any of these chemical properties, what does stabilize our body?
3. Why do we have to use the flower of the plant and not the leaves, the branches or the fruit?
4. Why is it necessary the sun heat when the properties of the plant go in water?
5. Why some essences must be prepared using boiling method?
6. Why does the water absorb the flower's properties?
7. What properties do the brandy, the apple cider vinegar or the glycerin have that preserve the essence?
8. Why must the proportions of the essence and the preserving products be of 50%?
9. With less preserving products, the essence would have more effect or it would be the same?
10. Why is not recommended to save the essence on high temperatures? Do they lose properties?
11. Do the essences have an expiration date? If the answer is affirmative, how long can you keep them?
12. Why must we have a strict control about the elaboration process?

I would like you to answer me as soon as possible. Thanks for your help in advance.

ENQUESTES