

**CURSO PRÁCTICO
SOBRE**

flores de Bach ¡Siéntete mejor!



Curar a la persona
... y no sólo la enfermedad es la base de esta terapia natural; es decir, se trabajan las causas, y no los síntomas únicamente.

La 'utilidad' de los problemas
A menudo la enfermedad conlleva, aunque nos cueste reconocerlo, una lección que aprender o, lo que es lo mismo, cierta utilidad: nos sirve de 'excusa' porque nos permite hacer algo que sin ella no podríamos permitirnos: llamar la atención de la gente que nos importa y queremos, dejar un trabajo que no nos gusta y que nunca nos hubiésemos atrevido a dejar... es decir, nos 'da pistas' para hacernos conscientes de que en nuestra forma de vivir algo falla o no está bien del todo. Las flores de Bach también nos ayudan a reconocer esto: «Detrás de cada problema físico hay un problema emocional. Al reconocer el lado emocional y tomar las esencias correspondientes, ayudamos a nuestro cuerpo a reencontrar su equilibrio y nos permitimos vivir vidas más sanas, saludables y equilibradas... más felices. Podemos avanzar en la vida sin necesidad de sufrir. Permittimos hacer lo que realmente sentimos sin enfermarnos es la clave para una vida armoniosa y feliz», explica José Salmerón.

Curar a la persona
... y no sólo la enfermedad es la base de esta terapia natural; es decir, se trabajan las causas, y no los síntomas únicamente.

La salud emocional, el estado anímico, puede resentirse en cualquier momento. Pero en la naturaleza tenemos un gran aliado. Las flores de Bach son una alternativa para afrontar los problemas. Te conocerás a fondo y sacarás lo mejor de ti.

Una medicina poética, estética, basada en la armonía entre la naturaleza y el ser humano, que recobra el poder de las flores para el restablecimiento anímico», así define esta terapia natural José Salmerón, uno de los mayores expertos en flores de Bach de España. Basada en la utilización de distintos preparados naturales de esencias extraídas de diversas flores, fortalece nuestras emociones y ayuda a superar ciertos desequilibrios, enfermedades y trastornos. «Se denominan flores de Bach a 38 preparados que se consiguen de determinadas flores. Para hacerlos, se dejan las flores al sol en agua de manantial y después se recoge el agua tras unas horas de impregnación. Luego, se les añade un conservante que potencia sus propiedades», explica. Edward Bach, su descubridor (de ahí el nombre de las esencias), comenzó sus investigaciones en 1930. «El doctor Bach, tras investigar tanto en medicina convencional como en homeopatía, comenzó a buscar un método curativo universal simple y ecológico que pudiese usar

cualquier ser humano sin temor a contraindicaciones ni síntomas secundarios», continúa. Y, efectivamente, éstas son dos de las características que convierten a este sistema en único: las flores de Bach pueden aplicarse a cualquier persona y no tienen efectos secundarios, ya que utilizan nuestro propio potencial de curación. Para esta terapia, las enfermedades, los trastornos, los padecimientos se deben a una falta de armonía entre mente y alma que las esencias naturales contribuyen a reparar: «El alma representa la parte más energética y más sana de la persona, pero la mente tiende a distorsionarla. Nosotros entendemos la enfermedad como algo muy simple, alejado de todo tecnicismo. Como un desequilibrio cuerpo-mente. El dolor es una

señal de nuestra alma que nos avisa de que algo en nuestra vida va en contra de nosotros mismos, de lo que somos, de nuestro ser profundo, de nuestra esencia como personas. Y las flores nos ayudan a reconectar con ese ser esencial que guardamos dentro», explica José Salmerón. El objetivo de las flores, reconocidas en 1978 por la OMS como sistema de curación, es, por tanto, restaurar la armonía entre **cuerpo y mente, fortaleciendo las emociones que guardamos dentro y transformando nuestras actitudes negativas en positivas, estimulando el propio potencial de cada persona para la autocuración a partir de una nueva manera de conocernos** y entendernos. Aquí te explicamos los remedios florales que van bien en los conflictos más comunes.

¿Estás muy cansado?

La falta de energía se relaciona con el cansancio. Si el cansancio es físico y mental, el olivo te aliviará. Si este cansancio es debido a una vida aburrida donde no

encontramos estímulos agradables, el hojaranzo será lo adecuado. La rosa silvestre es imprescindible en épocas de apatía y desgana para recuperar las ilusiones.

Sanar emociones

Cuando lo único que sientes es envidia, celos, sospechas o ansia de venganza y sufres por ello, el acebo ayuda a sentir amor. Tómallo si estás atrapado en ideas de amor-odio.

Ideas e imágenes reiterativas

Te atormentan ideas o imágenes sin cesar y no consigues desconectar de ellas? Son varias las esencias que pueden ayudarte. La esencia del castaño blanco suele recomendarse en estas ocasiones. Al igual que

el castaño rojo, ideal para aquellos a quienes les resulta difícil no preocuparse por los demás. Por su parte, la madre selva nos ayuda a que el pasado no nos impida vivir el presente ni la nostalgia nos paralice.



José Salmerón, psicólogo, está especializado en flores de Bach.

Opinión del experto

«Conocernos significa sentar las bases para vivir más tranquilos y reaccionar de la mejor manera posible. El autoconocimiento es aprender y compartir las emociones y conocimientos con los demás a la par que sanar los desequilibrios que puedan surgir con nosotros mismos y con los otros. Se trata de observarnos, de entender nuestras propias reacciones y emociones. Es un camino que nos sirve para toda la vida ya que, al convertirnos en nuestro mejor amigo, nos abrimos a la satisfacción personal y el bienestar. Autoconocernos es vivir nuestras emociones, ser consciente de las mismas y sanarnos de las intoxicantes. Y el autoconocimiento nos conduce al autodiagnóstico, a elegir sin dificultad la flor de Bach que nos conviene. No obstante, a veces, es muy difícil reconocer qué nos pasa, tomar distancia de nuestro problema para entenderlo con claridad y solucionarlo. Entonces, hemos de buscar la ayuda de un profesional.»

Centro Edward Bach
Hay una dirección de referencia en España.
C/ Muñoz Grandes, 25 bajo. Mataelpino (Madrid).
Telf. 695 19 62 95 y 918 57 33 06. Webs: www.esenciasdebach.com y www.terapiasencial.com.