

# EL STRESS MAS NATURAL

Aprobadas por la OMS, sin contraindicaciones y compatibles con otras vías de medicación, las FLORES DE BACH son una alternativa valiosa en el tratamiento del stress.

Edward Bach, médico, científico y filósofo de origen galés, desarrollaba en 1928 un nuevo sistema terapéutico. Su intuición lo había llevado a la comprensión de que las esencias extraídas de flores y administradas en gotas bebibles, poseían la virtud de equilibrar en profundidad estados emocionales y espirituales.

Sostenía además, que toda enfermedad tiene un origen emocional y que cada una de las esencias o su combinación, al armonizar nuestros miedos, depresión, inseguridad, etc., evitan que la dolencia se instale en nuestro cuerpo a la par que hacen más grata nuestra vida.

Hacíamos referencia al principio, sobre su valor en el tratamiento del stress. Efectivamente las esencias o remedios florales actúan positivamente sobre los elementos que componen el stress: tensión, ansiedad, depresión, aburrimiento, soledad, trastornos sexuales.

Ahora bien, dependerá del tono de nuestra vida, y que es imprescindible hallar antes de seleccionar la combinación floral adecuada.

Mencionemos algunas de las razones que nos pueden hacer víctimas de este mal:

- Tensiones en el medio familiar, laboral, social o comunitario.
- Momentos cruciales de desarrollo y cambio: la transición hacia la adolescencia, los estudios, el primer trabajo, casarnos, mudarnos, la madurez, la jubilación
- Sucesos vitales importantes que ocurren de forma súbita y que se componen de un período inicial de shock seguido de un ajuste gradual: la muerte de un ser querido, un accidente, ser objeto de violencia.
- Problemas económicos, dificultades de relación, una enfermedad que nos agobia

Una vez identificada la causa se procederá a la selección de la esencia más apropiada.

Digamos que hay remedios florales puntuales para regular por ejemplo los estados de shock físico o psíquico, tal es el caso de Star of Bethlehem (leche de gallina); Walnut (nogal) para ayudarnos en los cambios vitales; Gentian (genciana) y Mustard (mostaza) para los estados depresivos; Agrimony (agrimonia) y Mimulus (mimulo) para la ansiedad y el miedo; Wild Rose (rosa silvestre) para la indiferencia y apatía; Chicory (achicoria) y Holly (acebo) para nuestros problemas. Más todo un jardín de posibilidades.

Respecto a su forma de actuación, poco es lo que nos dice Bach. Su idea era construir un sistema médico "libre de ciencias, libre de teorías" para que pudiera llegar a todo el mundo, sin discriminación. Sin embargo, podemos recordar que se trata de flores, e. l. órgano más potente y vital de la planta, y ambos términos: potencia y vitalidad, nos remiten a la idea de energía. Y si hacemos referencia a emociones tales como amor, odio, miedo, también estamos hablando de energías. Por lo tanto si hay algo de la energía que se desequilibra, aportemos algo del orden de la energía para equilibrarlo.

Todas las flores, plantas, arbustos, emiten, como sistemas autoorganizados que son, altas vibraciones que responden a un carácter específico. Las vibraciones de una variedad difieren de las del resto, de la misma manera que la frecuencia vibratoria de un equipo de baloncesto es distinta que la de los músicos de cámara. Cada grupo sirve a la humanidad en diferentes lugares a distintos fines. Lo mismo ocurre con las flores, cada una de ellas tiene un particular "mensaje" que entra en sintonía con lo que en ese momento necesitamos "oír". En otras palabras, sus vibraciones etéricas específicas transforman nuestros niveles sutiles borrando las señales negativas y reforzando las positivas.

Este proceso que opera donde nuestra razón no alcanza, tiene también su correlato a nivel de nuestra conciencia. Las flores facilitan el proceso de DARSE CUENTA. Merced a su utilización, se operará una toma de distancia del problema, notaremos una actitud de desapego que hará que podamos entender lo que nos ocurre y que comencemos a dar los pasos necesarios para su transformación.

Dejaremos de lado nuestra condición de víctimas del stress para comprender cual es el mensaje que con su aparición quiso dejarnos: tomar un descanso, cambiar de ocupación, aceptar la pérdida, encontrar nuevas vías de realización, aprender a amar, a ser generosos.

En este orden de cosas se puede afirmar que las flores de Bach favorecen el proceso de crecimiento consciente interior colocándonos paulatinamente en situación de inmunidad frente a enfermedades psíquicas o físicas.

En un mundo donde lo que cura es lo que más enferma y donde la sabiduría del cuerpo no es escuchada sino censurada, aparece esta terapéutica que con sencillez de jardinero cura sin dañar y profundamente el cuerpo, la mente y el Alma.

SUSANA VEILATI

JOSE SALMERÓN PASCUAL

## EL STRESS MAS NATURAL

Cuando hay dudas entre muchas flores  
→ que elegir (una para todos).

Aprobadas por la OMS, sin contraindicaciones compatibles con otras vías de medicación, las FLORES DE BACH son una alternativa valiosa en el tratamiento del stress.

Edward Bach, médico, científico y filósofo de origen gales, desarrollaba en 1928 un nuevo sistema terapéutico. Su intuición lo había llevado a la comprensión de que las esencias extraídas de flores y administradas en gotas gotas bebibles, poseían la virtud de equilibrar en profundidad estados emocionales y espirituales.

Sostenía además, que toda enfermedad tiene un origen emocional y que cada una de las esencias o su combinación, al armonizar nuestros miedos, depresión, inseguridad, etc., evitan que la dolencia se instale en nuestro cuerpo a la par que hacen más grata nuestra vida.

Hacíamos referencia al principio, sobre su valor en el tratamiento del stress. Efectivamente, las esencias o remedios florales actúan positivamente sobre los elementos que componen el stress : tensión, ansiedad, depresión, aburrimiento, soledad, trastornos sexuales.

Ahora bien, cada uno tiene su stress, que a su vez tiene una causa la que dependerá del tono de nuestra vida, y que es imprescindible hallar antes de seleccionar la combinación floral adecuada.

Mencionemos algunas de las razones que nos pueden hacer víctimas de este mal :

- tensiones en el medio familiar, laboral, social o comunitario.
- momentos cruciales de desarrollo y cambio : la transición hacia la adolescencia, los estudios, el primer trabajo, casarnos, mudarnos, la madurez, la jubilación.
- sucesos vitales importantes que ocurren de forma súbita y que se componen de un período inicial de shock seguido de un ajuste gradual : la muerte de un ser querido, un accidente, ser objeto de violencia,
- problemas económicos, dificultades de relación, una enfermedad que nos agobia,

Una vez identificada la causa se procederá a la selección de la esencia más apropiada.

Digamos que hay remedios florales puntuales para regular por ejemplo los estados de shock físico o psíquico, tal es el caso de Star of Bethleem (leche de gallina); Walnut (nogal) para ayudarnos en los cambios vitales; Gentian (genciana) y Mustard (mostaza) para los estados depresivos; Agrimony (agrimonia) y Mimulus (mimulo) para la ansiedad y el miedo; Wild Rose (rosa silvestre) para la indiferencia y apatía; Chicory (achicoria) y Holly (acebo) para nuestros problemas de relación. Más todo un jardín de posibilidades.

Respecto a su forma de actuación, poco es lo que nos dice Bach. Su idea era construir un sistema médico "libre de ciencias, libre de teorías" para que pudiera llegar a todo el mundo, sin discriminación. Sin embargo, podemos recordar que se trata de flores, el órgano más potente y vital de la planta, y ambos términos: potencia y vitalidad, nos remiten a la idea de energía. Y si hacemos referencia a emociones tales como amor, odio, miedo, también estamos hablando de energías. Por lo tanto si hay algo de la energía que se desequilibra, aportemos algo del orden de la energía para equilibrarlo.

Todas las flores, plantas, arbustos, emiten, como sistemas autoorganizados que son, altas vibraciones que responden a un carácter específico. Las vibraciones de una variedad difieren de las del resto, de la misma manera que la frecuencia vibratoria de un equipo de baloncesto es distinta que la de los músicos de cámara. Cada grupo sirve a la humanidad en diferentes lugares a distintos fines. Lo mismo ocurre con las flores, cada una de ellas tiene un particular "mensaje" que entra en sintonía con lo que en ese momento necesitamos "oir". En otras palabras, sus vibraciones etéricas específicas transforman nuestros niveles sutiles borrando las señales negativas y reforzando las positivas.

Este proceso que opera donde nuestra razón no alcanza, tiene también su correlato a nivel de nuestra conciencia. Las flores facilitan el proceso de DARSE CUENTA. Merced a su utilización, se operará una toma de distancia del problema, notaremos una actitud de desapego que hará que podamos entender lo que nos ocurre y que comencemos a dar los pasos necesarios para su transformación.

Dejaremos de lado nuestra condición de víctimas del stress para comprender cual es el mensaje que con su aparición quiso dejarnos: tomar un descanso, cambiar de ocupación, aceptar la pérdida, encontrar nuevas vías de realización, aprender a amar, a ser generosos.

En este orden de cosas se puede afirmar que las flores de Bach favorecen el proceso de crecimiento conciente interior colocandonos paulatinamente en situación de inmunidad frente a enfermedades psíquicas o físicas.

En un mundo donde lo que cura es lo que más enferma y donde la sabiduría del cuerpo no es escuchada sino censurada, aparece esta terapéutica que con sencillez de jardinero cura sin dañar y profundamente el cuerpo, la mente y el Alma.

SUSANA VEILATI

JOSE SALMERON PASCUAL

(Fuentes: Francisco Labrados, "el estrés, problema e intervenciones"  
Cruzado, Muñoz y Puente Ed. Interamericana, 1990.)