

LOS 38 REMEDIOS DEL DR. BACH



Patricia D. Buchhalter

Patricia Buchhalter

Practitioner en Flores de Bach



PARA EL MIEDO

- **Mimulus.** Es para la ansiedad y el miedo con causa conocida. En otras palabras, se está consciente del origen de aquello que le asusta o provoca ansiedad. Los miedos de Mimulus son los normales y cotidianos, se puede nombrar la causa del miedo concretamente. Mimulus se usa también como remedio tipo para las personas que tienden generalmente a ser nerviosas, tímidas y reservadas. Las personas de este tipo pueden llegar a ruborizarse o tartamudear con facilidad y generalmente evitarán los eventos sociales o cualquier evento donde puedan sentirse al descubierto. Estas personas llevan en silencio y en secreto su temor, no hablan abiertamente sobre ello con los demás. Mimulus es la flor que saca a la luz el valor y la fuerza en este tipo de personas, de tal manera que puedan enfrentarse a los retos del día a día equilibradamente, permitiendo abandonar los miedos y ansiedades excesivas. Ayuda a desarrollar la confianza en el sí mismo, para poder desafiar los propios miedos y actuar. El sujeto reconoce que el miedo y pueden superar las angustias y su propia comprensión puede ayudar a aquellos que están en la misma situación.
- **Rock Rose.** Es el remedio contra el terror. El estado de Rock Rose puede empezar como un miedo a cosas conocidas o por el bienestar de los seres queridos pero llega mucho más lejos, convirtiéndose en un ataque de pánico o terror que hace casi imposible el pensar o decidir. Para los casos en los que ni siquiera parece haber esperanza alguna. En un accidente o enfermedad repentina, o cuando el paciente está muy asustado o aterrorizado, o si la condición es lo suficientemente grave como para causar un gran temor a los que lo rodean. Si el paciente no está consciente, se le pueden humedecer los labios con el remedio. Desarrolla el coraje a través del miedo. Proporciona valor y calma al estado de ánimo, para que puedas trabajar con calma y desinterés en situaciones de urgencia.
- **Aspen.** Es la flor para los miedos vagos, desconocidos y sin causa aparente para los que no se puede dar ninguna explicación, ni razón. El miedo de Aspen puede llegar a ser tan sólo un presentimiento, una inquietante ansiedad de que algo desagradable o espantoso vaya a suceder y por el otro lado puede llegar a ser un terror real con síntomas físicos, como la piel de gallina, estar aterrorizado de que algo terrible vaya a suceder, sin saber qué. Los miedos sin nombre o causa de Aspen pueden ocurrir igualmente a plena luz del día o de la noche. Los que lo padecen a menudo tienen miedo de contar sus preocupaciones a los demás. La flor trabaja sobre el miedo a lo desconocido, a cosas intangibles. Desarrolla la confianza en la propia intuición, en los propios sentimientos.
- **Cherry Plum.** Trabaja sobre el miedo a perder el control de uno mismo y hacer algo terrible hasta el grado de herir a otros o a sí mismo. Miedo a que la mente este sobre-tensionada, miedo de perder la razón, de hacer cosas terribles y temibles, no deseadas y a sabiendas de que son malas, sin embargo, llega el pensamiento y el impulso de hacerlas. Cherry Plum también es de gran utilidad para los efectos posteriores de la pérdida de control, para el miedo frenético e histeria. (por ejemplo los ataques de llanto de los niños). También los miedos a enloquecer y a actuar irracionalmente son miedos de Cherry Plum. La flor aporta sensación de descompresión. Te muestra calmo, capaz de pensar y actuar racionalmente.
- **Red Chesnut.** Trabaja sobre el miedo o inquietud al bienestar de los seres queridos. Los miedos de Red Chestnut son preocupaciones naturales y normales pero llevadas al grado de la exageración teniendo un efecto negativo sobre la persona objeto de la preocupación, ya que rompe la confianza y mina la seguridad en uno mismo. Para los que les resulta difícil no estar ansiosos por otras personas. A menudo han dejado de preocuparse por sí mismos, pero para los



que les son cercanos pueden llegar a sufrir mucho, muchas veces anticipando que algo desafortunado les pueda suceder.

El remedio ayuda a la gente en este estado a transmitir pensamientos de seguridad, salud o coraje para aquellos que lo necesitan. De esta manera en lugar de ser la fuente de inquietud se conviertan en un apoyo para los demás. Desarrolla confianza en que los demás se pueden cuidar solos, y ayuda a relajarse en ese sentido. Aprende a mirarse a sí mismo y administrar sus pensamientos.

PARA LA INCERTIDUMBRE

- **Cerato.** Es la flor para la gente que carece de fe en su propio juicio. Enfrentados con la necesidad de tomar una decisión lo hacen, pero después empiezan a llenarse de dudas y ya no están seguros si la decisión que tomaron fue la correcta. Esto los lleva a estar preguntando por la opinión y consejo de los demás. Terminan desesperadamente confundidos o haciendo algo que dentro de sus corazones saben que no es lo correcto para ellos. Cerato ayudará a reforzar la fe en su juicio para que puedan escuchar su voz interna y confiar en su intuición.
- **Scleranthus.** es la flor para la gente que tiene dificultad de decidir entre dos o más opciones. Los afecta tanto las decisiones menores como las de mayor peso. El remedio nos ayuda a actuar de manera más decisiva y aprender a conocer mejor nuestra propia mente.
- **Gentian.** Es la flor para el desaliento y el desánimo cuando las cosas salen mal. En el momento en que mejoran, este tipo de desánimo tiende a desaparecer por sí solo, sin embargo la flor se puede utilizar para eliminar más rápidamente este derrotismo y que la persona pueda recuperarse y sentirse capaz de superarlo con éxito, en lugar de sólo desear que las cosas marchen mejor. Esta flor nos da la convicción de que no existe el fracaso cuando uno está haciendo las cosas lo mejor que puede, sean cuales fueran los resultados.
- **Gorse.** Es el remedio para las personas que se han dado por vencidas y que han perdido la esperanza, prácticamente se niegan a ser animadas, puesto que tienen la certeza de que su caso está perdido. Gorse pretende conseguir que si se les pudiera persuadir, vean las cosas bajo otro matiz, su fe en la vida se renovarían y podrían continuar adelante con más certeza. Nos da un sentimiento de fe y esperanza.
- **Wild Oat.** Es para la gente talentosa que ambiciona, que quiere lograr algo valioso en la vida, pero que no saben la dirección que deberían seguir, de tal manera que van de una ocupación a otra pero sin encontrar su verdadero destino. Esta situación provoca frustración y conlleva a la depresión. La flor ayuda a estas personas a encontrar su verdadera vocación, conectándolos nuevamente con su propósito básico en la vida y para que el camino a seguir quede claro.
- **Hornbeam.** Es para la sensación de agotamiento y cansancio antes de que se haya hecho algún esfuerzo. La persona en este estado siente que está demasiado cansada como para hacer frente a las exigencias del día, agotamiento es más bien mental y no físico. Hornbeam ayuda a levantar el ánimo para poder empezar con una labor y una vez iniciada desaparece la sensación de agotamiento.



PARA LA FALTA DE INTERÉS POR LAS CIRCUNSTANCIAS PRESENTES

- **Olive.** Es la flor para el cansancio y agotamiento físico y mental después de cualquier tipo de esfuerzo, que han sufrido mucho mental o físicamente y están tan agotados y cansados, que sienten que ya no tienen fuerzas para hacer ningún esfuerzo. Sienten que la vida cotidiana es trabajo duro para ellos, sin placer. Restaura la sensación de fuerza y fe necesarias para seguir adelante. Este remedio floral es un verdadero tónico emocional que permite que la persona recupere la energía, tanto física como mentalmente.
- **Clematis.** Para las personas, cuyas mentes se alejan del presente en fantasías del futuro, o en versiones alternativas del presente. Sus sueños son a menudo de un gran futuro de éxito, de esfuerzo creativo y logros y no están lo suficientemente anclados en la realidad como para llevarlos a cabo. Carecen del interés por su presente y sin gran interés en la vida. Pueden volverse desatentos, soñadores y distraídos, ajenos a lo que ocurre a su alrededor. Les falta concentración y se aburren fácilmente con una conversación que no cuenta con el suficiente dinamismo como para acaparar su atención. Oyen sin escuchar, ven sin mirar y olvidan lo que están diciendo. Los pensamientos de la persona Clematis son conducidos a futuros imaginarios. Esta flor ayuda a llevar las ideas paso a paso a cabo. A concretar cosas que sean factibles.
- **Honeysuckle.** La flor para las personas que viven en el pasado en lugar de en el presente. Les gustaría revivir experiencias pasadas porque al tenerlas idealizadas se siente feliz aunque sean irrepetible Sienten que sus mejores días han quedado atrás y que el futuro parece poco prometedor y como consecuencia prefieren quedarse en las alegrías del pasado (o hasta las desgracias pasadas). Los aspectos más leves como la nostalgia y echar de menos algo o a alguien también son estados de Honeysuckle. El remedio floral ayuda a la persona a aprender del pasado sin la necesidad de revivirlo, de tal manera que la persona pueda continuar en el presente disfrutando del hoy y del mañana. Establece un intercambio vital con su pasado, de la que deriva enseñanzas pero sin aferrarse tanto.
- **White Chestnut.** Es la flor para los pensamientos indeseados, preocupaciones y discusiones mentales que se meten en la mente e impiden que la gente se concentre en otros asuntos. Los pensamientos de White Chestnut son repetitivos y no conducen a nada, siempre dando vueltas en la cabeza como un disco rayado. La flor se usa para ayudar a estas personas a controlar nuevamente sus pensamientos, para que puedan tratar con calma y racionalmente cualquier problema oculto que pueda ser la causa de la preocupación.
Para aquellos que no pueden evitar que entren pensamientos, ideas, argumentos que no desean en sus mentes. Por lo general cuando el interés del momento no es lo suficientemente fuerte como para mantener la mente llena. Pensamientos que preocupan y que se quedan, o si se descartan por un momento, regresan. Parece que rondan una y otra vez y provocan tortura mental.
Esta flor aporta paz y le da la posibilidad de concentrarse solamente en el trabajo o en el placer del momento.
- **Chesnut Bud.** Para la gente incapaz de aprender de las lecciones de la vida. Pueden estar repitiendo los mismos errores una y otra vez. Le prestan tan poca atención al pasado que fracasan en aprender de sus lecciones y terminan condenados a repetir sus errores una y otra vez. Chestnut Bud es el remedio para ayudarles a aprender de las lecciones del pasado y puedan progresar hacia experiencias auténticamente nuevas.



- **Mustard.** Es para la tristeza y depresión profunda que desciende sobre uno de forma repentina y sin razón aparente. Todo se ve negro y sin esperanza. Los que son propensos a periodos de melancolía o hasta de desesperación, como si una nube oscura y fría los haya ensombrecido y haya ocultado la luz y la alegría de vivir. Puede que no sea posible dar una razón o explicación alguna para tales ataques. Bajo estas condiciones es casi imposible mostrarse feliz o alegre. La flor ayuda a disipar los nubarrones para que la persona pueda nuevamente encontrar la alegría, la serenidad y la paz de vivir.
- **Wild Rose.** Es la flor para aquellas personas que han aceptado todo lo que la vida les traiga y han renunciado a la lucha por realizarse como personas. Aquellos que, sin razón aparentemente suficiente, se resignan a todo lo que sucede, y sólo se deslizan por la vida, la toman como viene, sin ningún empeño por mejorar las cosas y encontrar un poco de alegría. Se han rendido a la lucha por la vida sin quejarse. La flor se da para revivir el interés por la vida. La persona en el estado positivo Wild Rose continuará siendo del tipo feliz y afortunado, pero en lugar de la apatía tendrá un sentido de propósito que le proporcionará más alegría y gozo.

PARA LA SOLEDAD

- **Impatiens.** Es la flor para la impaciencia y contra la frustración e irritabilidad causadas por la misma. Cualquier persona puede entrar en este estado, pero también hay tipos de personas genuinamente Impatiens, que siempre viven de prisa y se irritan cuando algo o alguien más metódico los retrasa. Aquellos que son rápidos de pensamiento y acción y que desean que todas las cosas se hagan sin vacilación ni demora. Les resulta muy difícil ser pacientes con las personas que son lentas, ya que lo consideran erróneo y una pérdida de tiempo, y pondrán todo su empeño en lograr que esa gente sea más rápida en todos los sentidos. A menudo prefieren trabajar y pensar solos, para que puedan hacer todo a su propio ritmo. Este estado anímico no sólo puede provocar estrés y tensión, sino también accidentes por las prisas y por no querer perder tiempo. La flor ayuda a que estas personas se precipiten menos, consigan recuperar la tranquilidad y el equilibrio para ser más pacientes y valorar la capacidad y habilidad de los demás, también para tranquilizar los pensamientos y sentimientos de agitación.
- **Water Violet.** Es la flor para aquellas personas que son talentosas y capaces, cuya independencia y seguridad puede dar la impresión de ser orgullosos y despectivos con los demás. Para aquellos a los que en la salud o en la enfermedad les gusta estar solos. Personas muy tranquilas, que se mueven sin hacer ruido, hablan poco y con suavidad. Muy independientes, capaces y auto-suficientes. Casi libres de las opiniones de los demás. Son distantes, dejan a la gente sola y siguen su propio camino. A menudo inteligentes y talentosos. Su paz y su tranquilidad son una bendición para quienes les rodean. Las auténticas personas del tipo Water Violet son reservadas y dignas y prefieren su propia compañía o la de algunos amigos cercanos. El peligro que tienen estas personas tan discretas reside en que tienden a mantener la distancia con respecto al resto de las personas que pasan apuros, con lo que dan la imagen de orgullosos y poco accesibles. Cuando su reserva natural ha construido una barrera entre ellos y los demás pueden llegar a sentirse realmente solos y verse incapaces de relacionarse. La flor les ayuda a encontrar el equilibrio entre relacionarse y el aislamiento. Aprende a compartir lo que sabe y enseña a los demás a verse a sí mismos
- **Heather.** Para personas centradas en sí mismas. No se interesan por los problemas de los demás. Aquellos que siempre están buscando la compañía de cualquiera que pueda estar disponible, ya que les resulta necesario hablar de sus propios asuntos con los demás, sin importar quien sea.



Esta es la causa por la cual la gente empieza a evadirlos activamente hasta que finalmente se quedan solos como ellos temían. Son muy infelices si tienen que estar solos por un tiempo.

La flor ayuda a la gente en el estado Heather a apreciar sus propios problemas dentro del contexto de los demás. Habiendo sufrido ellos mismos de la necesidad de hablar se convertirán en buenos oyentes y apoyo para otros y poder así compartir sus preocupaciones de forma efectiva, en lugar de descargar sus problemas con cualquier persona que encuentren. Gracias a esto la gente buscará su comprensión en lugar de evadirlos por su egocentrismo. Desarrolla la empatía.

PARA LA HIPERSENSIBILIDAD A LAS INFLUENCIAS E IDEAS AJENAS

- **Walnut.** Es la flor para protegerse de las influencias externas en general y de los efectos del cambio en particular. Para aquellos que tienen ideales y ambiciones definidos en la vida y los están cumpliendo, pero en raras ocasiones se ven tentados a dejarse desviar de sus propias ideas, objetivos y trabajo, por el entusiasmo, convicciones u opiniones firmes de los demás y pueden llegar a verse afectados muy a pesar suyo.

Esta flor es útil también en todas las transiciones de la vida: el nacimiento, la dentición, la escuela, la pubertad, el matrimonio, la maternidad, la menopausia, el retiro y más allá. Ayuda a romper el vínculo con el pasado y libera de ataduras, de modo que la persona pueda continuar adelante con confianza y sin sufrir innecesariamente.

El remedio da constancia y protección de influencias externas.

- **Agrimony.** Para la gente que esconde sus problemas bajo una apariencia de placer y felicidad, sufriendo angustia interna sin dejar de ser la vida y alma de la fiesta. Sus amigos son a menudo los últimos en enterarse de que algo anda mal en la vida de la persona Agrimony. Son joviales, alegres y divertidas que aman la paz y se angustian con las discusiones o peleas, para evitarlas estarán dispuestas a renunciar a mucho. Solamente por la noche, cuando se encuentren solos con sus propios pensamientos, retornará la tortura mental que reprimieron con tanto éxito.

Esta flor se da a este tipo de gente para ayudarles a aceptar y afrontar los aspectos oscuros de la vida y de sus propias personalidades, de tal manera que puedan convertirse en seres humanos más íntegros. No perderán su sentido del humor, pero se reirán de sus preocupaciones para disiparlas, en lugar de reírse para ocultarlas. También se utiliza como remedio para estados de ánimo, ya que ayuda a cualquier persona que esté tratando de evitar afrontar sus dificultades y finja que todo marcha bien para evitar tener que afrontar la dolorosa realidad.

- **Centaury.** La flor para la gente amable, tranquila, apacible que están excesivamente ansiosa de servir a los demás. Exceden su fuerza en sus empeños. El deseo crece tanto en ellos que se convierten más en sirvientes que en ayudantes dispuestos. Tiene dificultad de decir 'no' a otras personas Su buena naturaleza les acarrea a hacer más trabajo del que les correspondería, y al hacerlo pueden llegar a descuidar su propia misión particular en la vida. Terminará convirtiéndose en el esclavo de los deseos de los demás.

La flor fortalece la voluntad, el valor y la autodeterminación, de tal manera se vuelva capaz de trazar la línea y marcar el espacio donde ellos mismos se sientan libres de los deseos y órdenes de los demás. Aprende a reconocer los umbrales de lo que le gusta dar.

- **Holly.** Es la flor para sentimientos muy negativos y agresivos y a veces les asaltan pensamientos de celos, envidia, venganza, sospecha. Sufren de inseguridad sin darse cuenta. Para las diferentes formas de maltratos o humillaciones. El problema básico es una ausencia de amor. Dentro de sí mismos pueden sufrir mucho, a menudo cuando no hay una causa real para su infelicidad.

El remedio fomenta la generosidad de espíritu y la apertura hacia los demás, contemplando el mundo con una perspectiva más magnánima.



PARA EL DESALIENTO O DESESPERACIÓN

- **Willow.** La flor para aquellos que han sufrido adversidad o desgracia y la encuentran difícil de aceptar, se sienten resentidas y amargadas por el curso que sus vidas han tomado. Con quejas, envidia y resentimiento, juzgan la vida en gran medida por el éxito que trae. Se concentran en aquello que ha salido mal.

Sienten que no han merecido tanta adversidad, que es injusto, y se amargan. A menudo muestran menos interés y menor actividad en las cosas de la vida que antes gozaban. La gente Willow es refunfuñona y cuando enferman son pacientes difíciles, porque nunca están satisfechos con lo que se está haciendo por ellos. Se auto compadecen.

La flor se da para alentar el renacimiento del optimismo y la fe y para ayudar a la persona en el estado negativo Willow a ser más generosa elogiando a los demás. El remedio también ayuda para que se vuelva más consciente de cómo su propia manera negativa de pensar puede atraer precisamente esa mala fortuna que él atribuye a los demás. La flor le permite olvidar y perdonar y así disfrutar más de la vida atrayendo condiciones y amistades positivas.

- **Larch.** La flor para el que no se siente tan capaz como los demás y está convencido de que fracasará. Carecen de confianza en sus propias habilidades para tener éxito y a menudo ni siquiera se molestan en hacer el intento. No se atreven o no hacen un esfuerzo lo suficientemente fuerte como para tener éxito.

La flor ayuda a las personas en este estado de seguir adelante independientemente de sus pensamientos de éxito o de fracaso. Más capaces de asumir riesgos y de involucrarse con la vida sacan mayor provecho de todo. En estado positivo son personas resolutivas, con una noción objetiva de autoestima. Aprende a emprender y se expone. Se demuestra a sí mismo todo lo que sabe.

- **Pine.** La flor para la gente que se culpa por algo que consideran hicieron mal en el pasado. También tienden ocasionalmente a sentirse responsables de los errores de los demás. Para los que se culpan a sí mismos. Incluso cuando tienen éxito piensan que lo podrían haber hecho mejor, y nunca se contentan con sus esfuerzos o los resultados. Son muy trabajadores y sufren mucho de las culpas que se atribuyen a sí mismos. A veces si hay algún error es debido a otros, pero se atribuirán la responsabilidad incluso por eso. Viven disculpándose, y piensan que merecen todos los males que le aquejen.

Con la flor, aprende a priorizarse y a regalarse. Registra sus necesidades y siente que las merece. El aspecto positivo del estado Pine es visto en aquellos que reconocen sus errores, pero que no pierden el tiempo con ellos, ya que han aprendido a no repetirlos. Son los que están dispuestos a asumir responsabilidades y a soportar las cargas de otros si realmente sirve de ayuda, pero entendiendo que esta no es siempre la mejor manera de ayudar. Tienen un poder de perseverancia grande y son humildes con sus dones.

- **Crab Apple.** Es la flor limpiadora y su uso principal es para ayudar a las personas que sienten que hay algo impuro o contaminante en ellos, o que les desagrada algún aspecto de su apariencia o personalidad. Personas que tienen una imagen pobre de sí mismos.

Está indicado para personas que sienten vergüenza de los síntomas físicos desagradables. A veces las personas en este estado pueden llegar a tener padecimientos verdaderamente graves, mismos que descartarán por encontrarse obsesionados con alguna otra cosa que llama más su atención. Esta es la razón por la cual Crab Apple se da a veces a las personas que sufren de comportamiento obsesivo y repetitivo, tal como lavarse las manos, revisar una y otra vez si se han desenchufado los aparatos, etc. Pueden ser muy minuciosos en el cuidado de la casa y quisquillosos en lo que se refiere a la higiene en general. Otro aspecto es que ayuda a los que tienen la mente llena de trivialidades, por lo que excluyen lo importante.



La flor le dará aceptación de uno mismo, así como a sus propias imperfecciones, sin incomodarles su apariencia física o su entorno. Aprende a ver la luz dentro de la oscuridad.

- **Elm.** Para las personas que sufren temporalmente de una pérdida de confianza en sí mismos, provocada por una carga excesiva de responsabilidad. Las personas del tipo Elm son exitosas, seguras de sí mismas y siempre llevan a cabo lo que desean. Pero a veces tratan de hacer o asumir demasiadas responsabilidades a la vez hasta que la carga se hace tan grande que momentáneamente se deprimen y les asalta la duda de su capacidad para afrontarlas y continuar adelante.

La flor ayuda a disipar y a superar estos sentimientos, de tal manera que la persona Elm pueda continuar con su vida y conocer sus limitaciones y saber atenerse a ellas. Es un retorno a la eficiencia y la confianza personal, tomándose su tiempo para sus cuidados personales.

- **Oak.** Es la flor para las personas fuertes y estables que nunca se rinden ante la adversidad. Se encuentran agotados pero siguen luchando. Trabajan con determinación y sin descanso hasta el agotamiento. Debido a su estabilidad mucha gente suele apoyarse en ellos y en su sentido del deber. Debido a su naturaleza noble y fuerte pueden llegar a sentirse frustrados e infelices si una enfermedad o el agotamiento se interpone en el desempeño de sus obligaciones. Son tercos para descansar o tomar distancia cuando el descanso se vuelve obvio para todos los que le rodean.

La flor se usa para ayudar a la persona Oak a mantenerse fuerte en la adversidad y a no venirse abajo con la presión, mientras que al mismo tiempo se adquiere una sabiduría distinta para que la persona en este estado pueda aprender cuándo no hay que esforzarse tanto. Aprende a conectarse con su cuerpo y con su mente, para disfrutar en el descanso.

- **Star of Bethlehem.** Es la flor para los efectos posteriores a un shock o conmoción de cualquier índole: un accidente, malas noticias, gran susto o un hecho indeseado e inesperado. Puede usarse con la misma efectividad para sucesos que hayan ocurrido años atrás o inclusive en la niñez. Para aquellos con gran angustia bajo condiciones que durante un tiempo generan una gran infelicidad. Reviven emociones que fueron shockeantes. Para aquellos que durante un tiempo se niegan a ser consolados este remedio da consuelo.

Star of Bethlehem reconforta y ayuda a encontrar consuelo para superar dichas circunstancias. Da consuelo y alivio de dolores y penas. Sella y restaura las heridas.

- **Sweet Chestnut.** La flor para las personas que han alcanzado el límite de resistencia, quienes han explorado todas las alternativas sin encontrar una solución a sus dificultades. Creen que ya no queda otra cosa más que la desolación y vacío. La angustia es tan grande que parece insostenible. La mente o el cuerpo siente como si hubiese llegado hasta el límite extremo de su resistencia, y que ahora tiene que ceder. La vida como estaba organizada no puede seguir. Se siente que está auténticamente al final del trayecto, lo suyo es una desesperación espantosa y final.

La flor ayuda a las personas en este estado extremo a mantenerse dueños de sus vidas y a renovar su esperanza y fortaleza. Se puede encontrar una solución inclusive en esta etapa tan desesperada de la vida. Es como el ave fénix, renace de sus cenizas. Te da luz.



PARA LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS

- **Chicory.** La flor indicada para las personas llenas de amor y de preocupación por sus familiares y amistades, pero que esperan una reciprocidad en todo el amor que dan. Su mayor felicidad radica en sentirse necesitados, cerca de su familia a la que organizan y manejan. Esta preocupación cariñosa puede volverse en ocasiones opresiva, haciendo que aquellos de quienes se ocupan se sientan sofocados. Intentan entonces aferrarse a ellos y se tornan egoístas y posesivos, se sienten rechazados y fácilmente heridos y adoptan una actitud de víctima. Manipulan emocionalmente por medio de la culpa. Continuamente corrigen lo que consideran incorrecto y disfrutan haciéndolo. Desean tener cerca a aquellos por quienes se preocupan. La flor ayuda a amar con libertad y aconsejar sin exigir atención a cambio. Desarrolla el amor desinteresado. Entiende las diferencias en la forma de dar y aceptan que los demás dan lo que pueden, sin expectativas. Aprende la auto dependencia. También está indicado para los niños muy apegados a sus madres y que piden continuamente su atención. También para aquellos que se tornan posesivos con los amigos.
- **Vervain.** La flor para las personas perfeccionistas y con un agudo sentido de justicia y energía mental activa, que de buena gana están dispuestos a invertir en las causas que creen. Su entusiasmo puede ser contagioso y tienen una fuerte necesidad de persuadir a los demás con sus puntos de vista. Aquellos con ideas y principios fijos, que están seguros son los correctos, y que rara vez cambian. Tienen un gran deseo de convertir a todos a su alrededor a sus propios puntos de vista sobre la vida. Tienen fuerza de voluntad y mucho valor cuando están convencidos de las cosas que desean enseñar. Llevados al extremo las personas Vervain pueden convertirse en fanáticos y no tener la capacidad de escuchar otros puntos de vista alternativos. La dificultad que tienen para desconectarse y relajarse les provoca una gran cantidad de estrés. El remedio se da para ayudar a la gente en este estado a tomarse un respiro de vez en cuando para que el cuerpo y la mente se recuperen. Promueve la sabiduría de gozar la vida y el paso del tiempo en lugar de siempre sentir la necesidad de estar activo. Lidera aceptando diferencias, se enriquece en el intercambio de ideas. Administra mejor su energía en el entusiasmo.
- **Vine.** La flor las personas dominantes e inflexibles que conoce sus propias mentes y saben lo que es mejor para los demás. Son fuertes mentalmente y disfrutan ejercitando poder, pero en su estado negativo esto puede conducirlos a querer dominar a los demás a la fuerza. Padres tiranos y jefes insoportables son los estados negativos típicos de Vine; esperan obediencia absoluta y no les preocupa ganar el afecto de los demás mientras sus ordenes sean cumplidas, se sienten complacidas con la simple imposición de disciplina. La flor desarrolla la comprensión y la compasión. Pudiendo ser una guía sabio, amable y cariñoso, que pueden inspirar y guiar a otros sin necesidad de la fuerza. El remedio se da para favorecer este aspecto positivo en la naturaleza de la persona Vine.
- **Beech.** La flor para los que no toleran los defectos de los demás y son incapaces de mostrarse comprensivos. Son intolerantes con la gente que no es tal como ellos. Carecen de compasión y comprensión con las diferentes circunstancias y caminos con las que otras personas cuentan y fracasan en darse cuenta que los demás también están trabajando hacia la perfección pero de manera diferente. A veces la intolerancia de Beech se manifiesta con arrebatos de irritabilidad. El remedio ayuda a favorecer la tolerancia y la comprensión. Cuando esto sucede, también se desvanece la irritabilidad. Así podrán ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos con las distintas maneras en que cada persona y todas las cosas están trabajando hacia su propia perfección final. Desarrolla el sentido de la autocrítica y observa a los demás para lograrlo.



- **Rock Water.** La flor para aquellas personas que son severos con ellos mismos, estrictos en su forma de vida; se niegan muchas de las alegrías y los placeres de la vida, porque consideran que pueden interferir con su trabajo. Son duros maestros consigo mismos. Desean estar sanos y fuertes y activos y harán cualquier cosa que crean que los mantendrá así. Tienen la esperanza de ser ejemplos que atraerán a otras personas, quienes entonces puedan seguir sus ideas y en consecuencia ser mejores. Se fijan altos ideales. Practican la abnegación, de alguna manera se someten a una suerte de auto sacrificio para mantener el modelo de conducta o el estado de salud que les parece correcto y hasta santo. Se dominan a sí mismos con mano de hierro. El tipo Rock Water están demasiado preocupados con su propia perfección.
La flor les ayuda a no excederse tanto, de tal manera que puedan mantenerse flexibles cuando sea necesario y no sean tan duros consigo mismos. Desarrolla el permiso de disfrutar.

RESCUE REMEDY

Para responder sin demoras a las emergencias y situaciones de crisis cotidianas, este remedio combina Rock Rose (terror, pánico); Cherry Plum (miedo a perder el control); Clematis (desconexión); Impatiens (impaciente) y Star of Bethlehem (shock traumático).

Esta combinación resulta práctica para cuando algo ocurre y necesitamos ayuda inmediata, ya que entre sus componentes, algo nos puede ayudar.

Existe este remedio de uso externo en forma de crema, a la que se le agregó Crab Apple, el remedio de limpieza.