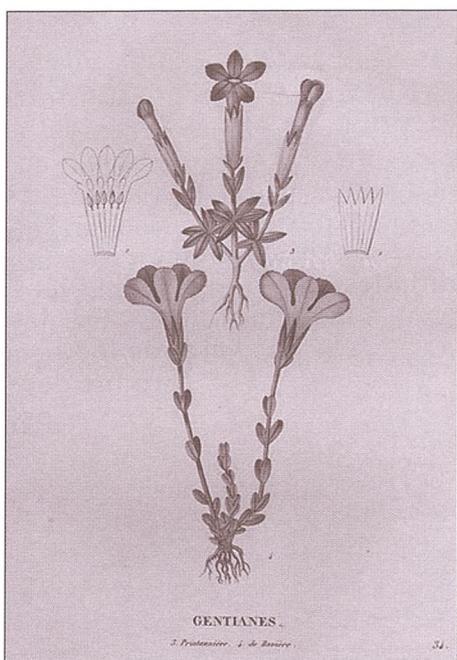


Flores de Bach

ANABEL SÁIZ RIPOLL

SIGRID SCHMIDT
FLORES DE BACH
Barcelona, RBA, 1992



El libro que hoy presentamos no es ni una novela ni un ensayo, sino más bien un manual divulgativo, cercano a la autoayuda y relacionado, eso sí, con la salud física y mental obtenida por medios naturales.

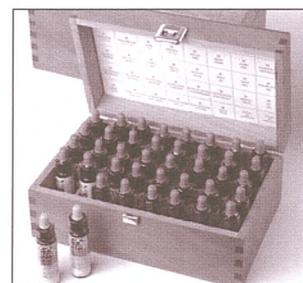
Hace 80 años, el doctor Edward Bach empezó a buscar remedios para las distintas dolencias en las plantas y así, poco a poco fue catalogando las conocidas como flores de Bach, un total de 38 esencias que algunos de los lectores conocerán o sabrán que existen.

Estas esencias reciben un nombre –Heather, Larch, Agrimony, Vervain, Olive, Vine, Holly...– y pueden ayudarnos a superar las situaciones difíciles de la vida cotidiana y también a mejorar nuestras cualidades y, por lo tanto, la relación con nuestro entorno.

En el libro que nos ocupa, su autor empieza hablándonos brevemente del Dr. Bach y cómo este hombre, poco a poco, fue haciéndose con todas las flores. Estas flores y el agua de roca dan unas combinaciones que, como decíamos antes, nos pueden ayudar en nuestros temores, afanes y dudas.

Las esencias florales, como curiosidad, se logran de dos maneras: infusión solar y decocción. En los

frascos que podemos comprar las flores de Bach están conservadas en alcohol; aunque si las toman los bebés y niños, que son recomendables también para ellos, se evita el alcohol.



Tras estas curiosidades en torno al Dr. Bach y a sus flores, nos encontramos con una “Guía para encontrar la flor adecuada” que nos muestra un repertorio de emociones y sentimientos y las correspondientes flores de Bach. Ahora bien, se corre el peligro de que quien lo lea se identifique con varias flores y no sepa qué hacer. Lo mejor es acudir a una consulta de un especialista para que nos oriente al respecto. Y es que hay una flor de Bach para cada estado de ánimo negativo, ya sea angustia, estrés, impaciencia... Además, es posible tomarlas combinadas e incluso hay un remedio de emergencia.

El libro termina con una descripción detallada de las flores de Bach que, para nuestro gusto, es lo más interesante del libro ya que explica en qué ayuda cada flor y para qué sirve.

El libro, pues, es breve, de bolsillo, pero está escrito de manera clara y rigurosa y puede servir para divulgar las flores de Bach y para que los que no las conocían sepan algo más de las mismas.

[...] muchas de nuestras enfermedades o dolencias aparentemente físicas tienen su origen en la mente y en cómo nos enfrentamos al día a día [...]

Muchas de nuestras enfermedades o dolencias aparentemente físicas tienen su origen en la mente y en cómo nos enfrentamos al día a día. Por eso, las flores de Bach, como tratamiento natural, acuden al malestar y corrigen el error y el problema para que quien las toma pueda sentirse mejor.

Ya decía Sócrates aquello tan difícil de lograr que es “Conócete a ti mismo”. Bien, las flores de Bach intentan trabajar en este sentido. ■

