Todo el mundo quiere una vida plena y feliz. Buscamos el equilibrio y la paz interna y queremos dominar nuestra vida de forma sana y segura. Para ello, necesitamos un estado anímico estable y positivo que nos ayude a superar los altibajos de la vida.

Los sentimientos positivos tienen un enorme valor para nuestra salud mental y física. Activan nuestros poderes de autocuración, fortalecen nuestro sistema inmunitario y mejoran nuestra calidad de vida. Los buenos sentimientos también nos permiten desarrollar nuestro potencial individual y florecer nuestra verdadera humanidad.

Sin embargo, si experimentamos sentimientos negativos como miedo, soledad, ira, tristeza o estrés, esto puede impedirnos avanzar en la vida. Los sentimientos negativos persistentes pueden incluso causar enfermedades. Éstas no ocurren "por accidente", sino que surgen como resultado de un estado emocional estresante que ha existido durante algún tiempo.

Como Actúan

La terapia original con flores de Bach fue desarrollada en los años 30 por el médico inglés Dr. Edward Bach y se basa en los poderes curativos de la floración de 38 flores silvestres, arbustos y árboles. El objetivo de la terapia es el mantenimiento y la restauración del equilibrio emocional. Al deshacerse de los estados emocionales negativos y los bloqueos emocionales, se puede restablecer este equilibrio y por lo tanto, la salud.

Efectos sobre la Salud

A diferencia de muchas otras formas de terapia, la terapia con flores de Bach también actúa en el ámbito no físico. Cuando la enfermedad se manifiesta en el cuerpo, a menudo no se trata de la primera fase, sino más bien de la última, porque la enfermedad que se manifiesta físicamente suele estar precedida por un desequilibrio en el ámbito emocional y espiritual. El Dr. Bach sabía que la curación sólo puede venir del propio paciente y de su cooperación con su cuerpo. El médico o terapeuta y el agente terapéutico son "sólo" ayudas y medios para un fin.

Desde la perspectiva del desarrollo espiritual, el aspecto espiritual de la curación es de gran importancia. Nuestra Voz Interna nos guía. Sin embargo, para poder percibirla, necesitamos estar en paz con nosotros mismos, sin pensamientos perturbadores ni sentimientos negativos como el miedo, la ira, la envidia o la depresión.

En este caso, las flores de Bach son una ayuda inestimable. El Dr. Bach escribió en su libro "Cúrate a ti mismo": "Como la música hermosa o cualquier cosa gloriosamente edificante que nos dé inspiración, [las flores de Bach] pueden elevar nuestra propia naturaleza y acercarnos a nuestras almas: y por eso nos traen paz y alivian nuestros sufrimientos".

Flores de Bach contra el Miedo

La emoción que más provoca enfermedades y que probablemente sea la que más nos impide liberar nuestro potencial es el miedo. En una época de agitación social y gran estrés emocional debido a los conflictos y las crisis globales, el miedo se ha convertido en un compañero constante en nuestra sociedad: miedo a la enfermedad, miedo a la guerra, miedo a la privación material y a la pérdida de los medios de subsistencia o, en general, miedo al futuro.

Según el Dr. Bach, lo que hay que tratar antes que cualquier otra cosa es el miedo:

"En la actualidad, el miedo desempeña un papel importante en la intensificación de las enfermedades, y la ciencia moderna ha aumentado el reino del terror".

El miedo a las enfermedades ha causado mucho daño al pensamiento de las personas. El miedo que paraliza nuestro pensamiento y, por lo tanto, crea desarmonía en nuestros sentimientos y en nuestros cuerpos nos enferma.

De las 38 Flores de Bach, las siguientes son especialmente adecuadas para el tratamiento de los miedos:

Rescue – La Mezcla de Emergencia

Cabe destacar las gotas Rescue (Rescate). Esta mezcla contiene las flores de Bach Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose y Star of Bethlehem es adecuada para todas las situaciones de emergencia y las crisis repentinas, traumáticas, de tipo conmoción y que provoquen ansiedad (accidentes, malas noticias, exámenes, etc.).

Es recomendable tener siempre a mano un pequeño frasco como primeros auxilios.

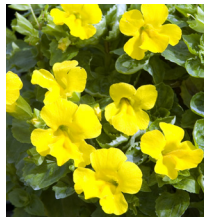
Rock Rose (Heliantemo)
Flor de Bach # 26

El remedio de emergencia. El remedio para situaciones desesperadas. Para accidentes, enfermedades repentinas, noticias terribles, pánico, horror o desmayo. Caen en la desesperación, "dan vueltas" en su interior, se sienten "paralizados" y ya no saben qué hacer por miedo. Reaccionan con un susto extremo, ya no están alerta, pierden el rumbo y se vuelven incapaces de actuar.

Rock Rose nos ayuda a sentirnos más tranquilos, más relajados y más seguros rápidamente, a recuperar una visión general de la situación y a actuar de forma centrada y positiva.

Mimulus (Mímulo)
Flor de Bach # 20

El remedio para miedos específicos. Miedo a la enfermedad, al dolor, a los accidentes, a la soledad, a la pobreza, a las entrevistas de trabajo, a las fobias, etc. Mimulus es el remedio para los miedos de la vida cotidiana. En los niños, es especialmente útil para los pequeños "asustadizos" tímidos.



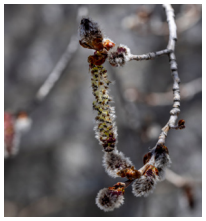
Mimulus nos ayuda a afrontar nuestros retos diarios con valentía y llenos de confianza en nuestras propias capacidades.

Cherry Plum (Cerasífera)
Flor de Bach # 6

El remedio para el miedo a perder el control, a "volverse loco" o a "explotar". Cuando todo se nos va de las manos y la presión y las cargas de la vida parecen demasiado grandes. Para todos los miedos a hacer cosas terribles u horribles que en realidad no queremos hacer.

Cherry Plum nos ayuda a recuperar la calma y el equilibrio, a respirar profundamente y a recobrar el autocontrol y la resistencia.

Aspen (Álamo Temblón)
Flor de Bach # 2



El remedio para los miedos vagos e indefinidos para los que no tenemos una razón real ni una explicación comprensible. Aspen nos ayuda con el miedo fundamental a la vida, la falta de confianza básica o las pesadillas. Aspen ayuda cuando tenemos miedo repetido de que pueda suceder algo terrible.

Aspen puede ayudarnos a tomar el control de nuestras vidas con confianza, coraje y seguridad.

Red Chestnut (Castaño Rojo)
Flor de Bach # 25

El remedio para quienes están constantemente preocupados y temen que algo pueda pasar a sus seres queridos. Al estar así, olvidan a menudo sus propias necesidades. El remedio para todos aquellos que siempre temen lo peor.

Red Chestnut nos ayuda a superar nuestros miedos y a ser libres interiormente, así como a desarrollar la confianza en las personas que nos rodean.

Aplicación de los Remedios Florales

Añada 2 gotas de cada tintura madre de flores seleccionadas a un vaso de agua o zumo de fruta y beba un pequeño sorbo con frecuencia. Todos los concentrados de flores se pueden combinar entre sí. Máximo 5 remedios. Para continuar el tratamiento, se puede llenar el vaso según sea necesario. Si se utiliza la mezcla RESCUE, añadir 4 gotas en vez de las 2 habituales.

Otra opción, es poner las gotas en un frasco de 30 ml (aprox.) y llenarlo con agua. Para una mejor conservación, se puede sustituir el 20 % del agua por alcohol o vinagre. Se aplican 4 gotas directamente del gotero sobre la lengua. Las gotas se deben tomar con la frecuencia necesaria, pero al menos 4 veces al día, especialmente a primera hora de la mañana y a última hora de la noche. Se debe mantener el líquido en la boca durante unos segundos antes de tragarlo.

Un frasco de tratamiento preparado se puede conservar durante unas tres semanas si se guarda en un lugar fresco. Las tinturas madre también se pueden tomar sin diluir si no se dispone de bebida.

La terapia con flores de Bach es una ayuda sencilla, sutil, armonizadora y natural para la auto-ayuda. No tiene efectos secundarios indeseables, no es adictiva y no interactúa con los medicamentos. Las tinturas madre pueden ser consumidas por personas de todas las edades (incluidos bebés y niños pequeños). No existe riesgo de sobredosis y la elección del concentrado de flores incorrecto no tiene efectos perjudiciales para la salud.

The World Foundation for Natural Science

Sede Central Mundial

P.O. Drawer 16900, Washington, DC 20041, U.S.A.

☎-Teléfono +1(703)631-1408 ✧ ✆-Fax +1(703)631-1919

📧-Correo Electrónico: WFNSHQ@NWC.global

Sede Central Europea

P.O. Box, CH-6000 Lucerne 7, Switzerland

☎-Teléfono +41(41)798-0398 ✧ ✆-Fax +41(41)798-0399

📧-Correo Electrónico: EU-HQ@NATURALSCIENCE.org

08/24

The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

Maneras Sutiles de Superar el Miedo

Restaurando el Equilibrio Interno con las Flores de Bach

www.NATURALSCIENCE.org