Flores de Bach

Revisión

Un estado de ánimo puede cambiar gracias a un palabra, una caricia, un beso y una flor y ¿por qué no una de las flores de Bach? El médico inglés Dr. Edward Bach tenía la creencia de que el estado mental tiene un efecto directo y muy poderoso sobre la salud física.

PABLO SAZ
Médico. Director del Curso de posgrado en Medicina Naturista de la Universidad de Zaragoza. Grupo de investigación Eudokía.

MARÍA ORTIZ
Bioquímica. Grupo de investigación Eudokía.

Sobre la curación con plantas medicinales, Edward Bach comentó que «desde los primeros tiempos de la historia comprobamos que las plantas han sido empleadas como remedios curativos y, hasta donde los registros llegan, se comprueba que el hombre ha tenido fe en que en las plantas de la pradera, del valle y de la ladera radica la fuerza que cura sus enfermedades»[1].

Partiendo de estas dos premisas, en la década de los años 30 creó y desarrolló la terapia con flores de Bach. Esta terapia se basa en la administración selectiva de 38 preparados naturales prescritos en función de ciertos síntomas o patrones psicoemocionales alterados (miedo, ansiedad, angustia, pesimismo, etc.), a los que se atribuye capacidad de aliviar (tablas I y II). El efecto esperado con este tratamiento sería la vuelta a la normalidad de la dimensión psicoanímica de la personalidad (certeza, paz, tranquilidad, etc.).

Elaboración de las esencias

Según las directrices marcadas por el Dr. Bach, hay dos formas de elaborar las tinturas madre a partir de las flores: la exposición al sol y la decocción (o hervor). Estos remedios no contienen cantidades farmacológicas significativas de los principios activos de las plantas de las que provienen[2]. Tampoco siguen el mismo procedimiento de preparación que las tinturas de la homeopatía, puesto que no se realiza una extracción de los principios químicos solubles de la planta mediante la maceración en alcohol como ocurre con los remedios homeopáticos.

Método solar

La recolección de las plantas se realiza en su época de florecimiento, en una mañana soleada y cálida. De esta forma la concentración de principios activos será máxima.

La planta recolectada (flores, capullos, etc.) se deja flotar en un cuenco de cristal con abundante agua de manantial y se deja sobre el suelo en un lugar expuesto al sol durante 3 o 4 horas. El efecto del sol, según el propio Bach, consiste en que transmite la vibración de las flores al agua, que así queda espiritual o energéticamente impregnada. Luego se filtra el preparado pasando el líquido a un frasco de vidrio oscuro (frasco de almacenaje) hasta la mitad de su contenido. El frasco se rellena posteriormente hasta completar su capacidad con un volumen igual de brandy u otro destilado alcohólico del vino semejante, cuya función es evitar putrefacciones del agua.

El contenido del frasco de almacenaje se fracciona en otros frascos goteros más pequeños (frascos surtidores o *stock-bottles*), con una capacidad de 10 o 30 ml. A partir de estos frascos dosificadores se preparan las dosis que se dan a los pacientes.

Tabla I.
Clasificación de las flores de Bach para las 7 manifestaciones[1]

Grupo n.º 1	Para tratar los temores Heliantemo, mímulo, cerasífera, álamo temblón, castaño rojo
Grupo n.º 2	Para tratar la incertidumbre Ceratostigma, scleranthus, genciana, aulaga, hojarazo, avena silvestre
Grupo n.º 3	Para tratar el desinterés por lo actual Clemátide, madreselva, rosa silvestre, olivo, castaño blanco, mostaza, brote de castaño
Grupo n.º 4	Para tratar las manifestaciones de soledad Violeta de agua, impaciencia, brezo
Grupo n.º 5	Para tratar la susceptibilidad a influencia y opiniones Agrimonia, centaura, nogal, acebo
Grupo n.º 6	Para tratar el abatimiento o la desesperación Alerce, pino, olmo, castaño dulce, estrella de Belén, sauce, roble, manzano silvestre
Grupo n.º 7	Para tratar a aquellos que sufren por los demás Achicoria, verbena, vid, haya, agua de roca

Veinte esencias de flores se preparan mediante el método de exposición al sol: *Agrimony, Centaury, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Wild Rose* y *Water Violet*.

Decocción

Este método fue descrito de forma posterior al método solar por el Dr. Bach para la mayoría de plantas que florecen en una época anterior del año, antes de que haya sol suficiente como para poder prepararlas por el método anterior[3].

Se emplea para el resto de los remedios florales [18]. El material de partida, en general flores o fragmentos leñosos y hojas, es sometido a media hora de hervor en agua mineral de manantial. El líquido resultante se filtra, se vierte en frascos de vidrio opaco hasta la mitad de su capacidad y se deja enfriar. Se completa el llenado del frasco con brandy, cuya función es la preservación de la solución.

Posología y administración

Convencionalmente las flores de Bach tienen las mismas vías de administración que los remedios homeopáticos (el Dr. Bach fue especialista en patología, bacteriología y homeopatía y trabajó en el Hospital Homeopático de Londres). Al igual que en la homeopatía, en la teoría de Bach se afirma que cuanto menor es la cantidad administrada, mayor efecto surte el remedio y que lo importante es la frecuencia de las tomas, no la cantidad.

A partir del frasco dosificador, se echan de 2 a 4 gotas de la preparación en un frasco con gotero de 30 o 60 ml. El frasco debe estar previamente limpio y desinfectado mediante un enjuague con alcohol al 70%. Después de echar las gotas, se llena un 25% del volumen del frasco con brandy y se completa su capacidad con agua mineral natural (el otro 75%). De este frasco el usuario toma sus gotas.

La dosificación típica es de 4 gotas, 6 veces al día. Las primeras dosis del primer día de tratamiento se toman con mayor frecuencia, lo que se denomina impregnación.

La administración tradicional es por vía oral, sublingual. Se procura que la pipeta no entre en contacto con la cavidad bucal; si lo hiciera se lava la pipeta con alcohol antes de introducirla en el frasco nuevamente. Las gotas no se tragan, se deja que permanezcan en la boca hasta su disolución. También pueden echarse las gotas en un vaso con agua u otro líquido que se bebe a pequeños sorbos. Es recomendable evitar las tomas 1 hora antes o después de las comidas. La administración externa se realiza en cremas de base acuosa, geles o lociones, para ser aplicadas sobre la piel; paños remojados con las esencias sobre el cuerpo; aerosoles, atomizando 2-3 veces alrededor del cuerpo del paciente (conviene evitar el rociado de los ojos, porque el contenido alcohólico es irritante). Existen otras vías de aplicación con dispositivos en seco que emplea el terapeuta floral entrenado.

Los elaboradores de esencias florales sugieren no dejarlas cerca de campos electromagnéticos o expuestas a fuentes de calor porque se pueden alterar sus cualidades energéticas.

Fundamento e indicaciones

El Dr. Bach basó su trabajo en una filosofía en la cual la vida se ve como un proceso de aprendizaje y la enfermedad y la salud, física o mental, pretenden ayudarnos a entender más sobre nosotros mismos y el propósito de nuestras vidas[3].

Consideraba que el estado mental y emocional de un individuo era la verdadera causa de la enfermedad y basaba la selección de los remedios en el estado de ánimo, en una visión emocional y en el temperamento, así como en la personalidad y en la disposición general de la persona en particular[4]. El Dr. Bach no se centraba en el diagnóstico sino que reivindicaba que había que tratar a la persona como un todo,

de forma que dos pacientes con la misma enfermedad podrían ser tratadas con dos remedios distintos[5].

Toxicidad y riesgos

Algunas de las flores usadas pueden ser tóxicas si se consume la flor u otras partes de la planta. Sin embargo, debido a que no se consume la flor sino una tintura diluida al extremo, su uso es totalmente seguro por lo que respecta a la toxicidad.

En algunas referencias bibliográficas puede leerse que los remedios florales de Bach están aprobados por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Esta afirmación es errónea tal y como indica el Dr. Edward Bach Centre diciendo: «Esta idea parece provenir de un informe de la OMS que menciona los remedios de Bach entre otras formas de medicina complementaria, como un ejemplo del tipo de técnicas complementarias que estaban siendo usadas alrededor del mundo. Parece ser que alguien malinterpretó esta referencia pasajera como si fuera una declaración oficial de aprobación, y esta creencia errónea terminó siendo publicada en un libro. A partir de allí, otros autores han citado esa misma afirmación hasta el punto de que la idea ha sido difundida, particularmente en países hispanoparlantes. En lo que a nosotros concierne, no hay tal declaración. Hasta donde nosotros sabemos, la Organización Mundial de la Salud no aprueba o da licencia sobre ningún tratamiento, por lo que la cuestión no debería plantearse». (Extraído y traducido de la página web del Dr. Edward Bach Centre[6].)

Eficacia de las flores de Bach

Negar que las flores modifican el estado de ánimo sería ilusorio: a todos nos encanta recibir un ramo de flores, su olor, la presencia y la vista de muchas de ellas son capaces de cambiar los estados de ánimo. Si esto va unido a unas gotas de brandy quizás un poco más.

El tratamiento con las flores de Bach es una de las terapias complementarias que más controversias suscita en relación a su efectividad (son sorprendentes las discusiones generadas en la biblioteca digital Wikipedia al respecto[7]).

Algunas revisiones recientes de estudios sobre el tratamiento de la depresión con antidepresivos de nueva generación dejan en entredicho la efectividad de esta medicación y no encuentran motivos para prescribirla en estos casos (en pacientes con depresión muy severa son necesarios más estudios que confirmen esta sospecha)[8]. Además, en esta medicación hay que tener en cuenta los efectos secundarios y la adicción.

Si esto ocurre con la farmacoterapia convencional, cuando se buscan estudios relativos al tratamiento con flores de Bach, no sólo se constata que el número de trabajos es muy reducido (en la base de datos biomédica PubMed aparecen 7 estudios publicados entre 1980 y 2007[2, 4, 9, 10, 11, 12, 13]), sino que además muchos de los estudios no son capaces de demostrar que el tratamiento con las flores de Bach sea mejor que el efecto placebo[2, 5, 12, 14]. Otros estudios tienen resultados positivos, aunque son necesarias más investigaciones que puedan corroborarlo[4,15]. No obstante, no cabe duda de que en los estudios de las flores de Bach se detecta un efecto placebo nada despreciable. Será necesario hacer más ensayos, que abarquen una población más amplia y que se realicen según las directrices que dio el Dr. Bach, para poder llegar a una conclusión científica adecuada al respecto.

En resumen, hasta la fecha, las flores de Bach han demostrado escasamente su eficacia, pero como expertos, creemos conveniente que se sigan realizando estudios para demostrarla, ya que al menos tampoco se les han podido atribuir efectos adversos (excepto los propios del alcohol) y sí, en cambio, un efecto placebo positivo. □

Tabla II.
Clasificación de las flores de Bach para las 7 intensidades[1]

Condición caótica	Heliantemo, acebo, castaño dulce, estrella de Belén, agua de roca
Condición turbulenta	Olivo, impaciencia, brezo, pino, olmo, achicoria, roble
Condición extraviada	Álamo temblón, violeta de agua, castaño blanco, centaura, sauce
Condición recreada	Rosa, cerasífera, castaño rojo, aulaga, hojarazo, avena silvestre, clemátide
Condición estancada	Rosa silvestre, ceratostigma, scleranthus, brote de castaño, manzano silvestre
Condición depresiva	Genciana, mostaza, agrimonia, alerce
Condición regresiva	Madreselva, verbena

Bibliografía

1. Carranza A. Flores de Bach. Una terapia de las emociones. Barcelona: Obelisco; 2007.
2. Pintov S, Hochman M, Livne A, Heyman E, Lahat E. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children. A prospective double blind controlled study. European Journal of Paediatric Neurology. 2005;6:395-8.
3. Van Haselen RA. The relationship between homeopathy and the Dr Bach system of flower remedies: a critical appraisal. British Homoeopathic Journal. 1999;3:121-7.
4. Howard J. Do Bach flower remedies have a role to play in pain control? A critical analysis investigating therapeutic value beyond the placebo effect, and the potential of Bach flower remedies as a psychological method of pain relief. Complementary Therapies in Clinical Practice. 2007;3:174-83.
5. Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. Complementary Therapies in Nursing & Midwifery. 2001;4:215-21.
6. Frequently-asked questions. Dr. Edwards Bach Centre. http://www.bachcentre.com/centre/faq.htm
7. Flores de Bach. Wikipedia. Fundación Wikipedia. http://es.wikipedia.org/wiki/Flores_de_Bach
8. Kirsch I, Deacon BJ, Huedo-Medina TB, Scoboria A, Moore TJ, et al. Initial Severity and Antidepressant Benefits: A Meta-Analysis of Data Submitted to the Food and Drug Administration. PLoS Med. 2008;2:e45. doi:10.1371/journal.pmed.0050045
9. Hyland ME, Geraghty AW, Joy OE, Turner SI. Spirituality predicts outcome independently of expectancy following flower essence self-treatment. J Psychosom Res. 2006;1:53-8.
10. Llonch M. Floral essences, a fascinating world. Rev Enferm. 2005;5:47-8, 51-2.
11. Masi MP. Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder. Altern Ther Health Med. 2003;6:112, 108-10.
12. Ernst E. Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence. Wien Klin Wochenschr. 2002;23-24:963-6.
13. Hollfoth K. Alternative care for prematures: oils, music and Bach flowers for the «preemie». Pflege Z. 1999;5:331-3.
14. Walach H, Rilling C, Engelke U. Efficacy of Bach-flower remedies in test anxiety: A double-blind, placebo-controlled, randomized trial with partial crossover. Journal of Anxiety Disorders. 2001;4:359-66.
15. Calvo JM, Martínez MC, García E. Tratamiento de los trastornos depresivos en atención primaria con terapia floral. Medicina Naturista. 2006;9:442-9.