

## Revisión

# Las flores de Bach en obstetricia

*Dr. Bach floral essences in Obstetrician*

Ester Muñoz Sellés

Matrona. Coordinadora de Matronas de la Fundación Privada Hospital de Puigcerdá

## RESUMEN

El interés y uso de las terapias alternativas o complementarias han crecido durante los últimos años. En este artículo, se presenta una revisión bibliográfica sobre el actual uso y aplicación de la terapia floral del Dr. Bach en obstetricia. El único artículo de revisión sistemática encontrado no ha podido demostrar que su efectividad, en el campo de la medicina, se deba solamente al efecto placebo.

**Palabras clave:** terapias alternativas, flores de Bach, obstetricia, matronas.

## ABSTRACT

The interest and use of the alternative or complementary therapies has increased during the last years. In that article is about a bibliographical review on the use and application of Dr. Bach floral essences in obstetrician. The only systematic review couldn't have demonstrated that the effect of these flowers, in medicine, is not only a placebo.

**Keywords:** alternative therapies, Bach flowers, obstetrics, midwife.

## INTRODUCCIÓN

La medicina complementaria y alternativa se define como aquellas prácticas, intervenciones, aplicaciones, teorías o demandas que no forman actualmente parte del sistema sanitario convencional<sup>1</sup>. Las terapias complementarias se han utilizado durante generaciones. Recientemente, han encontrado el interés público que se merecen<sup>2</sup> y los pacientes piden cada vez más información a sus profesionales de la salud<sup>3</sup>. Estas terapias se siguen ofreciendo en numerosos países, a pesar de la información limitada al respecto<sup>4</sup>, de no haber resultados concluyentes<sup>5</sup>, y de no tener una legislación regulada y consensuada<sup>6</sup>. Los pacientes que escogen las terapias alternativas no están necesariamente insatisfechos con la medicina convencional, sienten que estas terapias son más afines con sus ideologías personales y que tratan sus necesidades de manera individual, mejorando su salud y calidad de vida<sup>1</sup>. No faltan personas escépticas o críticas, que creen que estas terapias no tienen efectos específicos<sup>7</sup>. En el campo de la ginecología y la obstetricia su uso es cada día más frecuente<sup>3, 8, 9</sup>. Algunos autores refieren no aconsejar a las mujeres a no exponer sus fetos a los riesgos de la medicina herbaria (fitoterapia, aromaterapia y homeopatía)<sup>10</sup>, ya que pueden tener efectos desconocidos en el embarazo o trabajo de parto,

tener interacciones con las medicaciones prescritas y complicaciones potencialmente serias para el feto<sup>11</sup>.

En la antigua Grecia, las comadronas empleaban el cornezuelo de centeno, utilizado en la actualidad para el tratamiento de las hemorragias posparto<sup>12</sup>. Sorano, médico romano del siglo II, afirmaba que la partera tenía que ser experta en la administración de prescripciones dietéticas y farmacológicas<sup>13</sup>. Todos los textos, cuyas recomendaciones iban dirigidas a las comadronas, ofrecía un amplio arsenal de alimentos y sustancias de herboristería encaminadas a favorecer la dilatación cervical, administradas bajo diversas formas: infusiones, fomentos, sahumeros, baños de vapor, pesarios vaginales y emplastos en la zona lumbar, ingles, muslos, ombligo y pubis de la parturienta<sup>14</sup>.

Las recetas se multiplicaban en casos de partos dificultosos, situación en la que era más necesario recurrir a sustancias facilitadoras del parto<sup>3, 14</sup>.

La Comisión de la Unión Europea (UE) recomienda, desde el año 2003, que las matronas den consejo a las mujeres embarazadas sobre el uso de suplementos alimenticios (vitaminas y minerales) y suplementos de herboristería (fitoterapia, homeopatía y aromaterapia)<sup>15</sup>.

Las flores de Bach se presentan como una interesante terapia alternativa a utilizar en obstetricia<sup>3, 16</sup>. Fueron

aceptadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1976, como un sistema de medicina alternativa. Más tarde, fueron aprobadas por el Departamento de Salud del Reino Unido y por la Food and Drug Administration de los Estados Unidos, entre otras entidades mundiales que verifican todos los productos que se comercializan en relación con la salud<sup>17</sup>.

En nuestro país, se conocen desde hace dos décadas, gracias al aporte que realizaron los médicos F. Escardó y M.L. Pastorino<sup>17</sup>. En el ámbito universitario, se están impartiendo algunos cursos de posgrado sobre las Flores de Bach destinados a profesionales de la salud, además de figurar en los programas de la mayoría de escuelas de Naturopatía<sup>18</sup>.

El embarazo es una etapa de la vida en la que se producen muchos cambios emocionales secundarios a las modificaciones hormonales<sup>3,19</sup>. Las embarazadas buscan y utilizan recursos para mejorar sus molestias más habituales<sup>1,3</sup>. J. Howard aconseja utilizar estas esencias florales en el trabajo de las enfermeras y matronas para aliviar esta sintomatología<sup>20</sup>. Por todos estos motivos, es necesario conocer la evidencia científica existente sobre el uso y aplicación de las Flores de Bach en obstetricia, con el fin de que puedan interaccionar las prácticas de la medicina alternativa con las prácticas de la medicina alopática<sup>3,5</sup>, para poder aplicarlas al cuidado de las mujeres durante este especial proceso<sup>21</sup>. En este trabajo se presenta una revisión bibliográfica sobre las flores de Bach y su utilización en obstetricia.

## METODOLOGÍA

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Cochrane Library, Cinahl, Medline, Cuiden, Cuidatge, Bireme, Enfispo y buscadores de la red. Las palabras clave usadas fueron: alternative therapies, floral essences, bach flowers, nursing, midwife and pregnancy. En la búsqueda no se realizó ninguna limitación en cuanto a los años.

Tras la lectura de los artículos, se realizó una valoración crítica, una síntesis y una interpretación con el objetivo de llegar a conclusiones de todos los trabajos leídos.

## RESULTADOS

Se localizaron más de ciento cincuenta artículos que hacían referencia a las terapias complementarias o alternativas, aproximadamente treinta de ellos sobre fitoterapia y remedios naturales para embarazadas. Se encontraron unos veinte trabajos sobre esencias florales, casi todos con referencia a las flores de Bach. Ninguno las relacionó con la obstetricia. Dos mencionaron su relevancia



©Serg Zlatukin

en el campo de la enfermería<sup>22,23</sup>. También cabe citar uno realizado por un médico anestesista, en el que nos relata su experiencia con las flores de Bach mediante once casos clínicos<sup>24</sup>. Un estudio descriptivo transversal presenta los resultados de estas esencias en el tratamiento del temor y los miedos en niños<sup>25</sup>.

La controversia reside en una posible función placebo como único efecto de la terapia. Se hallaron tres ensayos clínicos que apoyaban tal efecto<sup>26-28</sup> y uno en contra<sup>29</sup>. Pero el único artículo de revisión sistemática encontrado no puede demostrar que el efecto de esta terapia floral sea solamente placebo<sup>30</sup>.

La demás bibliografía que relaciona las flores de Bach en el campo de la obstetricia y pediatría no estaba indexada y procede de páginas *web* o monografías.

## La terapia floral

La medicina floral o antroterapia se refiere a un método terapéutico alternativo y natural basado, en su mayoría, en esencias extraídas de flores silvestres<sup>31</sup>. La esencia floral no participa de los principios activos propios de la fitoterapia<sup>17</sup>, por tanto, no producen efectos colaterales ni secundarios, no dañan ningún órgano porque no actúan sobre ellos<sup>3,17</sup>. La terapia floral es una verdadera medicina holística que opera sobre todos los campos del ser: mental, emocional, físico y espiritual, y esto ocurre, en la mayoría de los casos, simultáneamente<sup>3</sup>.

Las esencias florales se encuadran en lo que se conoce como medicinas energéticas o vibratorias<sup>3,17,18,31</sup>. A grandes rasgos, se podría decir que los elixires florales conservan parte del patrón vibracional de la planta. Este patrón tiene cualidades terapéuticas, ya que sus efec-

tos coinciden en el ser humano, animales y plantas. La enfermedad se expresa mediante patrones vibracionales en desarmonía o desequilibrio<sup>18, 31</sup>. Si se ha perdido la armonía interna, si no «oscilamos» armónicamente, se necesitan influencias externas que refuercen nuestro potencial (...)<sup>32</sup>. Las esencias, mediante sus frecuencias armónicas, ayudan por resonancia a corregir los patrones en desequilibrio<sup>18, 31</sup>. Siempre tienen algo que aportar en cualquier situación, bien como terapia de fondo o como ayudante de otras terapias que se hayan escogido como principales<sup>31</sup>.

### El Dr. E. Bach y su sistema floral

Edward Bach (1886-1936) fue médico patólogo, cirujano, bacteriólogo, homeópata e investigador<sup>3, 16</sup>. Comprobó, a lo largo de su trayectoria como médico, que gran parte de las enfermedades que presentaban sus pacientes tenían estrecha vinculación con la personalidad de cada uno de ellos. De esta manera, se interesó por hallar la raíz de los conflictos como el camino más certero para recuperar la armonía general y, en consecuencia, colaborar con la salud mental y física<sup>33</sup>.

Según Bach, el criterio de curación de la enfermedad no debe ser la eliminación de síntomas, sino el cambio de perspectivas del sujeto. De este modo, tratando los temores, preocupaciones, inquietudes y demás, las personas se verán libres de la enfermedad (...) y se restablecerá la armonía entre alma y mente<sup>34</sup>. Según él, el miedo, el odio, el orgullo, la crueldad, la inestabilidad, la falta de autoestima, etc., son las únicas y auténticas enfermedades, y la persistencia de estos sentimientos erróneos produce en el cuerpo el desequilibrio que origina la enfermedad física<sup>34</sup>.

Su terapia floral se utiliza, principalmente, para tratar estos sentimientos. Se basa en la administración de una o varias esencias florales mezcladas en una botella oscura de unos 30 mL (para conservar sus propiedades); se utiliza agua mineral como disolvente y brandy, vinagre de vino o manzana, jarabe de arce, glicerina vegetal o coñac como posibles conservantes<sup>33</sup>.

El kit (o set) completo consta de 38 esencias. Se clasifican en cinco grupos según la emoción a tratar (tabla 1). Además, hay un compuesto de emergencia *Rescue Remedy*, formado por la mezcla de cinco de ellas (*Star of bethlehem*, *Rock rose*, *Cherry plum*, *Impatiens* y *Clematis*), y se utiliza para combatir el miedo, la sensación de pánico, el *shock* y la sensación de perder el control<sup>3, 16, 22, 33, 35</sup>. Los remedios se dispensan en dosificaciones homeopáticas y no parecen interactuar con ninguna otra medicación<sup>3, 22, 34, 35</sup>.

No ofrecen peligro si se da el caso de la prescripción de un remedio equivocado. Lo que el cuerpo no asimila

**Tabla 1. Flores de Bach**

Grupo emocional al que pertenecen	Nombre en inglés	Nombre en castellano
Miedo	Mimulus	Mímulo
	Rock Rose	Heliantemo
	Aspen	Álamo temblón
	Cherry Plum	Cerasífera
	Red Chestnut	Castaño rojo
Incertidumbre	Cerato	Ceratostigma
	Scleranthus	Scleranthus
	Gentian	Genciana
	Gorse	Aulaga
	Wild Oat	Avena silvestre
	Hornbeam	Hojarazo
Falta de interés en las circunstancias presentes	Olive	Olivo
	Clematis	Clemátide
	Honeysuckle	Madreselva
	White Chestnut	Castaño blanco
	Chestnut Bud	Brote de castaño
	Mustard	Mostaza
	Wild Rose	Rosa silvestre
Soledad	Impatiens	Impaciencia
	Heather	Brezo
	Water Violet	Violeta de agua
Hipersensibilidad a las influencias e ideas externas	Walnut	Nogal
	Agrimony	Agrimonia
	Centaury	Centauro
	Holly	Acebo
Desaliento o desesperación	Willow	Sauce
	Larch	Alerce
	Pine	Pino
	Crab Apple	Manzano silvestre
	Elm	Olmo
	Oak	Roble
	Star Of Bethlehem	Leche de gallina
	Sweet Chestnut	Castaño dulce
Preocupación excesiva por el bienestar de los demás	Chicory	Achicoria
	Vervain	Verbena
	Vine	Vid
	Beech	Haya
	Rock Water	Agua de roca
Único compuesto realizado por el Dr. Bach	Rescue Remedy	Remedio de urgencia

Fuente: Vendrell J. Terapia floral del Dr. Edward Bach (II part). Inf de Ponent. 2001-2002 Des-Gen; 3: 4-5.



©Eric Naud

es desechado sin el menor trastorno. No se oponen a ningún otro tratamiento y pueden administrarse de manera complementaria sin que por ello merme su efectividad o disminuyan la de la otra medicación<sup>3,16,33</sup>.

Las dosis que se administran son en gotas: 4 gotas al menos 4 veces al día, o más a menudo si es preciso (su número es variable según la bibliografía consultada)<sup>3,20</sup>. Se toman con un poco de agua, leche o zumo<sup>33</sup>.

En casos urgentes se puede administrar las dosis cada pocos minutos, hasta que se sienta mejoría; en casos graves, aproximadamente cada media hora; en casos crónicos, cada dos o tres horas, o con más o menos frecuencia según la necesidad del paciente<sup>32</sup>. No es adecuado aumentar la dosis para lograr un efecto más intenso o rápido, ya que los resultados no dependen de la cantidad que se tome, ni de la mayor concentración del remedio, sino de la frecuencia de las tomas<sup>33,35</sup>.

Desde el primer frasco, la mejoría debe ser evidente y se aconseja no suspender bruscamente el tratamiento<sup>33</sup>. Para seleccionar y recomendar los remedios adecuadamente, es indispensable que el terapeuta formado realice una buena anamnesis<sup>3,19,36</sup>.

### Las flores de Bach en obstetricia

La disposición psíquica de la madre con respecto al niño en su seno es muy importante. Sentimientos como la receptividad, la alegría, el amor, el rechazo, la negación, el miedo, el odio influyen directamente en el niño<sup>37</sup>. Las matronas deben utilizar sus conocimientos, experiencia y saber hacer para ofrecer confort y recursos a las mujeres durante esta etapa de su vida<sup>38</sup>. Existen diferentes remedios que se pueden recomendar durante todo el embarazo según la sintomatología más relevante (tabla 2).

*Walnut* es una de las más utilizadas para la rápida adaptación a los cambios que se producen durante todo el proceso de la gestación, parto y puerperio. *Mimulus* y *Aspen* incidirían sobre los miedos.

Durante el primer trimestre, *Crab Apple* está indicado para las mujeres que presentan náuseas y vómitos. *Rescue Remedy* para la aversión a ciertos alimentos. *Olive* para la sensación de fatiga o agotamiento. *Red Chestnut* si aparecen temores desproporcionados sobre el bienestar del bebé. También serían de utilidad: *Hornbeam*, *Larch*, *Pine* y *White Chestnut*.

Durante el tercer trimestre, *Olive* está indicado cuando la embarazada se siente exhausta, *Impatiens* para la irritación en los últimos momentos o si aparece sensación de impaciencia; *Rock Rose* para el terror o pánico y los pensamientos terribles. También serían de utilidad: *White Chestnut*, *Cherry Plum*, *Beech*, *Elm* y *Honeysuckle*.

Durante el proceso de parto: *Rescue Remedy* ayuda durante la dilatación, *White Chestnut* para los dolores de parto, *Olive* para el cansancio de un parto prolongado, *Gentian* para aumentar los ánimos y adaptarse a los cambios que pueden ocurrir cuando el proceso de parto no coincide con el plan de parto de la gestante.

Durante el puerperio, *Rescue Remedy* se usa para las primeras horas posparto, *Mustard* para la sensación de depresión, *Gentian* para sentirse más animada y positiva, *Red Chesnut* ante la sensación de pérdida de con-

**Tabla 2. Flores indicadas durante el embarazo**

Flores	Indicaciones
Elm	Si se está abrumado por la responsabilidad y duda de sus capacidades
Cherry Plum	Sensación de perder el control. Estrés y ansiedad
Star Of Bethlehem	Sensación de estrés que supone el proceso del embarazo y parto en el organismo; Relaciones familiares en las que aparece resentimiento o decepción; embarazo imprevisto
Clematis	Sensación de confusión
Gentian	Aumenta la seguridad
Scleranthus	Indecisión y la labilidad emocional
Impatiens	Cefaleas
Olive	Cansancio, cefaleas, dolor de espalda, insomnio, hipertensión, piernas cansadas
Crab Apple	Náuseas, diarrea, hipertensión, estrés, sensación de cólera, ansiedad y depresión
Cerato	La indecisión
Rock Water	Dificultad de sentirse relajado y adaptable ante una irritación constante
White Chestnut	Pensamientos recurrentes
Rescue Remedy	Ansiedad, estrés y depresión, dolor de espalda, contusiones, insomnio, náuseas e hipertensión

Fuente: Referencias 3, 16, 19, 20, 39.



**Tabla 3. Flores indicadas durante el puerperio**

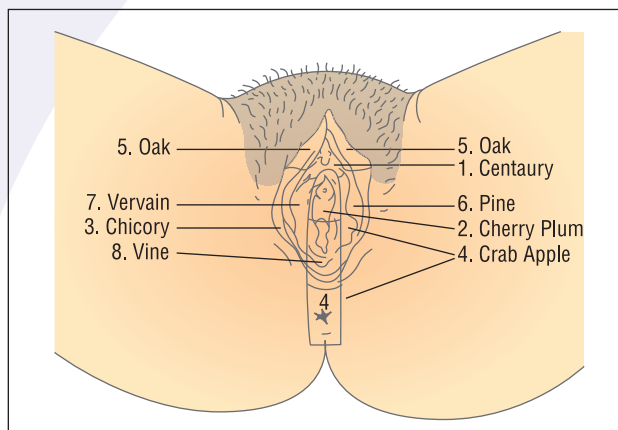
Sweet Chestnut	Para la sensación de desesperación
Cherry Plum	Para la sensación de perder el control y hacer daño al bebé o a sí misma
Pine	Cuando se sienta culpable. Ante la imposibilidad de estar con el bebé después del nacimiento
Walnut	Para mejorar el proceso de adaptación
Willow	Para el enfado y resentimiento que pueden aparecer después de una intervención médica necesaria durante el proceso
Holly	Si aparece odio o celos hacia el bebé o a otras mamás que lleven mejor la situación
Larch	Cuando se ha perdido la confianza en uno mismo
Water Violet	Si se siente distante y no implicada en el cuidado del bebé
Olive	Para el cansancio
Rock Water	Para ser más flexible
Hornbeam	Si no es capaz de afrontar el nuevo día
<b>Depresión posparto</b>	
Scleranthus	Para sentirse emocionalmente bien después del parto
Gentian	Si se siente deprimida
Gorse	Para el pesimismo
Mustard	Para la profunda tristeza sin causa conocida
Sweet Chestnut	Ante una completa desesperación

Fuente: Referencias 3, 16, 19, 20, 39.

rol, *Star of Bethlehem* para una adecuada recuperación si el parto ha sido traumático, *Gorse* ante sentimientos de completa desesperación, y *Oak* cuando no pide ayuda y sigue luchando a pesar de estar agotada. Existen otros remedios para el puerperio y la depresión posparto (tabla 3).

Las flores son de gran utilidad ante situaciones de dificultad: problemas en la concepción (*Crab Apple*, *Gentian*, *Willow*, *Holly*), abortos (*Rescue Remedy*), embarazos no deseados (*Star of Bethlehem*, *Rock Rose*, *Crab Apple*, *Pine*, *Sweet Chestnut*, *Scleranthus*, *Cerato*, *Centauro* y *Gentian*), amenaza de partos prematuros (*Rescue Remedy*, *Rock Rose*, *Cherry Plum*, *Red Chestnut*, *White Chestnut*, *Sweet Chestnut*, *Willow*, *Impatiens*), cesáreas (*Star of Bethlehem*, *Rock Rose*, *Gentian*, *White Chestnut*, *Willow*, *Larch*), en una situación de muerte perinatal (*Rescue Remedy*, *Star of Bethlehem*, *Sweet Chestnut*, *Crab Apple*, *Cherry Plum*, *Pine*, *White Chestnut* y *Wild Rose*).

Pueden ayudar a la embarazada, al recién nacido, a los padres y hermanos (*Holly*, *Honeysuckle*, *Chicory*, *Walnut* y *Heather*), incluso a los animales domésticos si rechazan al bebé recién llegado al domicilio (*Holly*, *Willow* y *Chicory*). Las matronas también se pueden beneficiar



**Figura 1.** Flores indicadas en el periné en la terapia zonal  
Fuente: Krämer D, Wild H. Nuevos mapas corporales de las flores de Bach. Málaga: Sirio; 2004.

de sus indicaciones, sobre todo ante situaciones de cansancio y urgencia (*Rescue Remedy*, *Elm*, *Olive*, *Oak*).

Se puede aumentar muchísimo el efecto de las flores mediante su aplicación sobre la piel<sup>40</sup>. Se pueden utilizar en el bidet, mezcladas con el agua, para las molestias perineales y hemorroides (*Rescue Remedy* y *Crab Apple*); se pueden preparar de la misma manera y colocarlas sobre la piel en forma de compresas para los edemas maleolares (*Rescue Remedy* y *Olive*) o en baño para los pies. *Rescue remedy* existe en forma de pomada y es de gran utilidad para las grietas en los pezones<sup>3, 33, 34</sup>. Mediante su aplicación local en el periné (figura 1), se puede observar un sentimiento de alivio, descanso, relajamiento y cambio del tono muscular de la zona, con resultados muy rápidos. Se debería evaluar su eficacia durante el proceso de parto.

## CONCLUSIONES

Es cada vez más frecuente el uso de las terapias alternativas o complementarias en el campo de la obstetricia. Las flores de Bach son una terapia vibracional que está en auge en nuestro país. Son una herramienta de medicina holística que se puede utilizar en muchas situaciones, sin embargo, no se ha encontrado evidencia científica que demuestre que su efecto es exclusivamente el de un placebo. No presentan efectos secundarios y son fáciles de proporcionar. Se pueden administrar a las mujeres durante el embarazo, parto y puerperio, también a su entorno familiar y a los profesionales de la salud que trabajamos junto a ellas.

## AGRADECIMIENTOS

A Inma de Molina por su contribución y soporte conceptual. A Cristóbal Añez por sus aportaciones críticas.

A Yolanda Malagón por su soporte lingüístico.  
 A Neus Vidal y Alexandre Buendía, ya que sin su ayuda y ánimos este artículo no sería una realidad.  
 A Six, Paloma, Enric, Magola, Judit y Glòria, que con cariño han confiado en mí desde hace mucho.

## BIBLIOGRAFÍA

- Gentz BA. Alternative therapies for the management of pain in labor and delivery. *Clin Obstet Gynecol.* 2001 Dec; 44 (4): 704-32.
- Stark MA. Nature as a complementary therapy for women. *Res Nurs Health.* 2001; 24: 194-202.
- Tiran D, Mack S. Complementary therapies for pregnancy and childbirth. London: Baillière Tindall, 2000.
- Stewart D, Weeks J, Bent S. Utilization, patient satisfaction, and cost implications of acupuncture, massage, and naturopathic medicine offered as covered health benefits: a comparison of two delivery models. *Altern Ther Health Med.* 2001; 7: 66-70.
- Goldbeck-Wood S. Complementary medicine and the cure for credulity. *BMJ.* 1996; 312: 1678.
- Mills SY. Regulation in complementary and alternative medicine. *BMJ.* 2001; 322: 158-60.
- Knipschild P. Alternative treatments: Do they work? *The Lancet.* 2000; 356 Supl:s4.
- Suárez E, Gassó D, Pascual A, Pons M. Perfil de los usuarios de terapias complementarias. *Metas de Enferm.* 2002; 5: 26-31.
- Born D, Barron ML. Herb use in pregnancy: what nurses should know. *MCN.* 2005; 30: 201-8.
- Marcus DM, Snodgrass WR. Do No Harm: Avoidance of Herbal Medicines During Pregnancy. *Obstet Gynecol.* 2005; 105: 1119-22.
- Ulmer EM, Hohmann U, Linhart M, Kohan D, Saller R. Using interaction-intensive therapeutic nursing measures and «home remedies» in nursing care. An explorative study as a plea for integrated nursing practice. *Pflege.* 2001; 14: 191-205.
- Escohotado A. Historia de las drogas 1. Madrid: Alianza, 1998.
- Towler J, Bramall J. Comadronas en la historia y en la sociedad. Barcelona: Masson, 1997.
- Oliver MI. Plantas y remedios usados tradicionalmente en la asistencia al parto. *Matronas Prof.* 2000; 1: 32-41.
- Tiran D. European directives on nutritional supplements and herbal medicines: implications of midwifery practice. *MIDIRS-Midwifery-Digest.* 2003; 9(4): 176-81.
- López M. Manual actualizado para matronas. Embarazo, parto, puerperio, lactancia y terapias alternativas. Jaén: Alcalá, 2004.
- Llonch M. Esencias florales, un mundo fascinante. *Rol Enf.* 2005; 28: 367-72.
- Orozco R. Flores de Bach. Manual de aplicaciones locales. Barcelona: Indigo, 2003.
- Carreras G. La terapia floral del Dr. Edward Bach en el trabajo de la comadrona. *Obstare.* 2001; 1: 64-5.
- Howard J. Los remedios florales del Doctor Bach para mujeres. Madrid: Edaf, 2004.
- García JM, Subirana M. Búsqueda de evidencias científicas: las revisiones sistemáticas. *Metas de Enferm.* 2004; 7: 11-15.
- Mantle F. Bach flower remedies. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 1997; 3: 142-4.
- Hirata MC. Florais de Bach. *Baiana enfermagem.* 1993 Abr; 6(1): 28-46.
- Pérez D. Experiencia clínica con los remedios florales de Bach. *Natura Medicatrix.* 2002; 20 (1): 32-8.
- Cruz M, Quintero JA, Fong E. Aplicación de la terapia floral de Bach en niños con manifestaciones de temor y miedo. *Medisan.* 2002; 6(2):12-7.
- 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; Jul-Aug; 15 (4): 359-66.
- Armstrong NC, Ernst E. A randomized, double-blind, placebo-controlled trial of a Bach Flower Remedy. *Complement Ther Nurs Midwifery.* 2001; 7: 215-21.
- 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. *Eur J Paediatr Neurol.* 2005; 9(6): 395-8.
- Hyland ME, Geraghty A, Joy O, Turner S. Spirituality predicts outcome independently of expectancy following flower essence self-treatment. *J Psychosomatic Research.* 2006; 60(1): 53-8.
- Ernst E. Flower remedies: a systematic review of the clinical evidence. *Wien Klin Wochenschr.* 2002; 114: 963-6.
- Orozco R. Las flores de Bach hoy: una terapia en auge. *Natura Medicatrix.* 2003; 21: 300-9.
- Blome G. La curación por las flores de Bach. Barcelona: Robinbook, 1993.
- Bach E. Bach por Bach. Obras completas. Escritos florales. Buenos Aires: Continente, 1999.
- Carranza A. Flores de Bach. Barcelona: Obelisco, 1992.
- Bonet D. Flores para el bienestar. Esencias de Bach para trabajar con ánimo. *Cuerpo y mente.* 2005; 159: 26-7.
- Vendrell J. Terapia floral del Dr. Edward Bach (II part). *Inf de Ponent.* 2001-2002 Des-Gen; 3: 4-5.
- Torres JR y la fundación haptonómica CIRDH. El acompañamiento afectivo haptonómico desde la concepción hasta la muerte. *Fundación de la haptonomía – CIRDH Zaragoza: JR Torres,* 2003; 146-68.
- Vidal A. Ser llevadora: una manera de pensar. Barcelona: Col·legi Oficial d'Infermeria de Barcelona, 2005; 111-49.
- Scheffer M. Cómo curan las flores de Bach. Barcelona: Paidós, 1994.
- Krämer D, Wild H. Nuevos mapas corporales de las flores de Bach. Málaga: Sirio, 2004.