



# PRONTUARIO

© Mari Carmen Gallego

# INDICE

## PROBLEMAS FISICOS

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| ALERGIAS .....                 | 1 |
| CANSANCIO.....                 | 1 |
| DISFUNCIONES SEXUALES.....     | 1 |
| DOLOR DE CABEZA.....           | 1 |
| EMBARAZO Y PARTO .....         | 1 |
| MENOPAUSIA.....                | 2 |
| ORGANOS Y VISCERAS .....       | 2 |
| PROBLEMAS CIRCULATORIOS.....   | 2 |
| PROBLEMAS DERMATOLOGICOS.....  | 3 |
| PROBLEMAS DIGESTIVOS.....      | 3 |
| PROBLEMAS OFTALMOLOGICOS ..... | 3 |
| TRASTORNOS RESPIRATORIOS ..... | 3 |
| PROBLEMAS REUMATICOS .....     | 4 |

## PROBLEMAS EMOCIONALES

|  |   |
|--|---|
| ANSIEDAD .....                               | 5 |
| AUTOESTIMA .....                             | 5 |
| CELOS .....                                  | 5 |
| CONSECUION DE OBJETIVOS .....                | 5 |
| DEFICIT DE ATENCION .....                    | 5 |
| DEPENDENCIAS.....                            | 6 |
| DEPRESION.....                               | 6 |
| DUELO.....                                   | 6 |
| ENURESIS .....                               | 7 |
| ESTRESS.....                                 | 7 |
| FALTA DE ATENCION.....                       | 7 |
| FIBROMIALGIA .....                           | 7 |
| HIPERACTIVIDAD MENTAL.....                   | 7 |
| HYPERSENSIBILIDAD .....                      | 7 |
| INSOMNIO.....                                | 8 |
| PROBLEMAS RELACIONALES.....                  | 8 |
| SOLEDAD.....                                 | 8 |
| TRASTORNOS ALIMENTARIOS .....                | 8 |
| TRASTORNO BIPOLAR .....                      | 9 |
| TRASTORNO DE APRENDIZAJE.....                | 9 |
| TRASTORNOS SENILES .....                     | 9 |
| TRAUMAS.....                                 | 9 |
| T.O.C. (TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO) ..... | 9 |

# PROBLEMAS FÍSICOS

## ALERGIAS

*Toda alergia es una respuesta exagerada del organismo por hipersensibilidad o intolerancia al medio. Nuestro sistema se defiende reaccionando al entorno.*

- *Dermatológica:*
- *Respiratoria*

## CANSANCIO

*El cansancio puede ser físico, mental o emocional, pero lo importante es encontrar la causa.*

- *Ante la rutina*
- *Apatía*
- *Fatiga crónica*

## DISFUNCIONES SEXUALES

*Las disfunciones sexuales pueden afectar a nuestra vida y a nuestras relaciones. La respuesta, aunque es física, está provocada por temas psicológicos en la gran mayoría de los casos. Son estos los que vamos a tratar.*

- *Adicción sexual*
- *Anorgasmia (trastorno del orgasmo)*
- *Apatía sexual*
- *Aversión sexual*
- *Dolor sexual*
- *Eyaculación precoz*
- *Frigidez*
- *Inapetencia sexual*

## DOLOR DE CABEZA

*Como dolor de cabeza podemos distinguir entre Cefaleas y Migrañas, la cefalea es un dolor generalizado de cabeza, mientras que la migraña es un dolor agudo, generalmente hemicraneal asociado a vómitos, diarreas, y puede ser cíclico.*

- *Cefaleas*
- *Migrañas*

## EMBARAZO Y PARTO

*Estos procesos pueden ser acompañados de las flores para atenuar algunos de sus síntomas que en ciertos casos resultan incómodos. Las flores carecen de contraindicaciones y pueden hacer un gran papel en esos momentos.*

- *Embarazo*
- *Parto*
- *Posparto*

## MENOPAUSIA

*Con la llegada de la menopausia empieza una nueva etapa de la vida. Para algunas mujeres se trata de una fase plenamente satisfactoria, para otras es más sintomática, y en estos casos, las Flores de Bach representan una alternativa natural para paliar los síntomas.*

- *Apatía sexual*
- *Cambios hormonales*
- *Cansancio*
- *Insomnio*
- *Irritabilidad*
- *Sofocos*

## ÓRGANOS Y VÍSCERAS

*Cada órgano y víscera tiene una emoción crítica que lo desestabiliza, que lo hace entrar en disfunción. Mucha de la información que tenemos hoy día en la relación de patologías emociones, se debe a la Medicina China. Como las Flores de Bach equilibran los estados mentales y emocionales causantes de la enfermedad, nos permiten llegar al origen del problema, sanando desde su raíz. Al lado de cada órgano, encontrarás la emoción básica que lo desarmoniza.*

- *Bazo / Páncreas (obsesión, duda, falta de disfrute en la vida)*
- *Estómago (Estrés, irritabilidad, falta de aceptación de personas o situaciones)*
- *Corazón (Dolor emocional, pérdidas, falta de amor, culpa, narcisismo)*
- *Glándula Timo (autocondena, pensamientos negativos)*
- *Hígado (enfado, ira, cólera, rabia)*
- *Vesícula (resentimiento, envidia, amargura)*
- *Intestino delgado (narcisismo, falta de amor)*
- *Órganos Reproductores (problemas relacionales)*
- *Pulmón (melancolía)*
- *Intestino grueso (apegos)*
- *Riñones (miedos, desvalorización)*
- *Vejiga (Desesperanza)*

## PROBLEMAS CIRCULATORIOS

*Los problemas circulatorios son debidos a una alteración de la circulación sanguínea y está relacionada con innumerables patologías. Las flores ayudan a resolver la causa que provoca esta alteración, tomando conciencia de las emociones o estados bloqueados que se somatizan en este trastorno.*

- *Edemas*
- *Piernas cansadas*
- *Parestesias*

## PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS

*La piel es el órgano más grande del cuerpo y separa el interior del mismo, del mundo externo. Ella nos protege y nos ayuda a percibir las sensaciones externas. Las flores juegan un papel fundamental en el equilibrio de las emociones que se reflejan en ella, en forma de picor, inflamación, irritación, ardor, etc...*

- *Erupción*
- *Eczemas*
- *Manchas*
- *Picores*
- *Psoriasis*

## PROBLEMAS DIGESTIVOS

*El sistema digestivo empieza en la boca y acaba en el ano. De tiempo es sabido de como el estrés es una de las causas de los trastornos digestivos. El papel de las flores es corregir los estados de estrés, irritabilidad, intolerancias, ardor, etc. Que provocan todas estas molestias.*

- *Ardor*
- *Diarrea*
- *Dolor de estómago*
- *Estreñimiento*
- *Gases*
- *Halitosis*
- *Problemas biliares*
- *Reflujo*
- *Úlcera*

## PROBLEMAS OFTALMOLÓGICOS

*Los ojos son unos órganos muy delicados que requieren ser tratados de forma muy cuidadosa. Los motivos por los que los ojos enferman pueden ser variados. Las flores pretenden aliviar los síntomas, tratando las emociones causantes.*

- *Conjuntivitis*
- *Orzuelos*

## TRASTORNOS RESPIRATORIOS

*Los problemas respiratorios son una dificultad a la hora de inhalar o exhalar el aire. Se manifiestan en forma de ahogo, picor, tos, irritación, etc. las flores intervienen resolviendo la causa de cada una de estas manifestaciones.*

- *Ahogo*
- *Asma*
- *Bronquitis*
- *Resfriados*
- *Rinitis*
- *Tos*

## PROBLEMAS REUMÁTICOS

*Cuando hablamos de reuma parece que es un cajón o un baúl donde colocamos todos los problemas reumáticos. Las flores pretenden corregir las distintas causas, aliviando las distintas zonas del aparato locomotor afectadas.*

- *Artritis*
- *Artrosis*
- *Caderas*
- *Cervicales*
- *Contracturas*
- *Dorsales*
- *Hombros*
- *Lumbares*
- *Pies*
- *Rodillas*

## PROBLEMAS EMOCIONALES

### ANSIEDAD

*La ansiedad es una respuesta de nuestro organismo ante alguna situación que interpreta como amenaza. Esta alerta provoca un estado defensivo, y se manifiesta como estrés, ahogo, fobia, crisis de pánico, etc... Las flores de Bach son fundamentales para resolver estos estados, llegando a sanar la causa profunda de la ansiedad.*

- *Ahogo*
- *Angustia Emocional*
- *Crisis*
- *Descontrol*
- *Fobia*
- *Ira*
- *Miedo*
- *Autoestima*
- *Autocondena*
- *Consecución de objetivos*

### AUTOESTIMA

*La autoestima es una valoración de nosotros mismos, de nuestras capacidades o aptitudes, físicas, mentales o emocionales. Las flores juegan un papel maravilloso cuando nuestra percepción nos hace sentir menos o peor que otros, aportándonos el valor y seguridad que necesitamos para enfrentar las distintas situaciones de la vida con total confianza.*

### CELOS

*Los celos son un estado emocional, que surge como respuesta ante otras personas que consideramos una amenaza. Las flores equilibran las distintas expresiones consecuencia de los celos, tales como la ira, el miedo, desconfianza, etc...*

- *Desconfianza*
- *Rabia*
- *Apego*

### CONSECUENCIA DE OBJETIVOS

*A lo largo de la vida generalmente nos marcamos retos, proyectos, objetivos, y al llevarlos adelante pueden surgir obstáculos que dificultan el logro de los mismos, tales como estrés, miedo, falta de confianza, de concentración, etc... Es ahí donde las flores de Bach actúan armonizando todas estas emociones, aportando coraje, valor, confianza, concentración, entusiasmo, etc...*

### DÉFICIT DE ATENCIÓN

*Llamado también TDAH, es un trastorno del comportamiento, que se caracteriza por distracción, falta de concentración, períodos de atención breve, inquietud motora, inestabilidad emocional y conductas impulsivas. Generalmente se inicia en la infancia y se caracteriza por la dificultad para mantener la atención, y a veces va asociada a estados de hiperactividad. Las Flores tienen gran éxito constatado en el tratamiento del TDAH, aportando calma, concentración, serenidad..*

## DEPENDENCIAS

*La dependencia es la incapacidad para controlar los propios impulsos. La adicción puede ser a elementos externos (café, drogas, alcohol, juego, dulce...) o bien a personas. Las flores nos ayudan corrigiendo el origen de tal adicción, equilibrando los estados que surgen como expresión de estas dependencias.*

- *Emocionales*
- *Externas*

## DEPRESIÓN

*La depresión es un trastorno del ánimo, que puede manifestarse como tristeza, melancolía, abatimiento, falta de entusiasmo por vivir, irritabilidad etc... Podemos distinguir entre depresiones "exógenas", cuando la causa es identificada, algo externo es el motivo de la misma, y depresiones "endógenas", cuando no hay causa aparente. Las flores intervienen armonizando estos estados mentales y emocionales, aportando alegría, esperanza, entusiasmo, etc...*

- *Amargura*
- *Angustia o Desesperación*
- *Apatía*
- *Desánimo*
- *Desesperanza*
- *Melancolía*
- *Pérdida de control*
- *Tristeza*

## DUELOS

*El duelo es el proceso de adaptación que sigue a cualquier pérdida (personal, laboral, económica...) Las emociones que aparecen son variadas, y las flores son aun ayuda inestimable, ayudando a elaborar cada una de las fases o etapas del duelo. Nos permiten sanar las heridas, actuando como un bálsamo que nos permite seguir avanzando de la mejor manera. Desde el mismo momento de la pérdida hasta su total resolución, las flores son la mejor compañía ante cualquier tipo de pérdida.*

- *Amargura*
- *Apego al pasado*
- *Culpa*
- *Depresión*
- *Desconexión con el presente*
- *Desesperación*
- *Falta de atención*
- *Preocupación por los seres queridos*
- *Rabia*
- *Trauma*
- *Victimismo*

## ENURESIS

*La enuresis es el descontrol persistente de la micción, después de los 4 ó 5 años. Puede ser diurna o nocturna, siendo ésta última la más consultada. Las flores ayudan a tener una mayor atención en las propias necesidades, controlando esfínteres, así como las consecuencias de la misma.*

## ESTRÉS

*El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenaza. Hay distintas causas y respuestas, y las flores actúan aportando equilibrio, calma, serenidad, ayudándonos a controlar los distintos estados mentales o emocionales asociados al estrés.*

## FALTA DE ATENCIÓN

*La falta de atención puede tener muchas y variadas causas. Como la falta de concentración, falta de interés, distracción, apatía, edad. Las flores nos ayudarán a corregir la causa, por lo que recuperaremos la atención adecuada en cualquier situación.*

## FIBROMIALGIA

*La fibromialgia es una enfermedad crónica caracterizada por un dolor musculo esquelético generalizado, con una exagerada hipersensibilidad en múltiples puntos predefinidos, sin alteraciones orgánicas demostrables. Habitualmente se relaciona con una gran variedad de síntomas, entre los que destacan la fatiga persistente, el sueño no reparador, la rigidez generalizada y los síntomas ansioso-depresivos.*

## HIPERACTIVIDAD MENTAL

*La hiperactividad mental es otra forma de expresión de un estado de inquietud o impaciencia que nos impide la concentración o atención. Puede manifestarse como pensamientos repetitivos u obsesivos, y las flores aportan la paz mental necesaria para poder focalizar nuestra atención y concentración en lo deseado en cada momento.*

## HIPERSENSIBILIDAD

*La hipersensibilidad es una respuesta exagerada y puede ser física, mental o emocional. Las flores nos ayudan a protegernos de las influencias externas que provocan en nosotros esas respuestas de sensibilidad extrema que nos afecta.*

## INSOMNIO

*Cada vez son más las personas que nos consultan con dificultad para conciliar el sueño. Para corregirlo de raíz, es fundamental encontrar el motivo del mismo. Las flores son de gran ayuda, aportando serenidad a nuestra mente, induciéndonos a un sueño profundo y reparador.*

- *Ansiedad*
- *Exceso de entusiasmo*
- *Pesadillas*
- *Tortura mental*
- *Miedos*

## PROBLEMAS RELACIONALES

*Desde que existe la humanidad, las relaciones se ven afectadas por distintos estados mentales o emocionales que condicionan o dificultan la armonía o disfrute de las mismas, como el miedo, el agobio, la dependencia afectiva, la soledad, la separación, compromiso.... Las flores de Bach nos ayudan a sanar esas emociones, aportando estabilidad mental y emocional, bases fundamentales para tener relaciones sanas.*

- *Agobio*
- *Compromiso*
- *Comunicación*
- *Dependencia*
- *Falta de Atención*
- *Separación*
- *Soledad*
- *Tortura mental*

## SOLEDAD

*La soledad es un estado muy habitual en nuestras consultas. Cada día tenemos más, pero nos sentimos más solos. Las flores aportan consuelo y compañía, ayudándonos a sobrellevar mejor esos momentos.*

- *Amargura*
- *Dependencia emocional*
- *Soledad Involuntaria*
- *Tristeza*
- *Victimismo*
- *Soledad Voluntaria*

## TRASTORNOS ALIMENTARIOS

*Las flores actúan como un complemento importante en los trastornos alimentarios, pero es imprescindible la ayuda y asistencia de personal médico especializado.*

- *Anorexia*
- *Bulimia*
- *Dietas*

## TRASTORNO BIPOLAR

*Los remedios son solo un complemento, pues es necesaria la ayuda y asistencia médica. El trastorno bipolar es un cambio alternante del estado de ánimo, donde existen fases de euforia/desánimo, alegría/tristeza, amor/odio y estos cambios son cíclicos.*

## TRASTORNOS DEL APRENDIZAJE

*Los problemas de aprendizaje interfieren en el rendimiento personal, ya sea en el colegio, como a la hora de ejecutar cualquier trabajo. Los motivos son diversos, y las flores nos aportan la capacidad de sacar el máximo de información en cada caso.*

## TRASTORNOS SENILES

*Aquí no vamos a dar recetas para el trastorno senil, pero sí vamos a recomendar algunas flores que serán una ayuda valiosa para combatir distintos estados frecuentes a cierta edad. Con el paso del tiempo, aunque la salud física sea buena, muchas personas tienen dificultad para sentirse bien y disfrutar de sus condiciones. Sufren pérdidas, cambios, desánimo, amargura, falta de concentración, ...y las flores son los remedios para que los estados mentales y emocionales sean los adecuados para vivir de la mejor manera.*

- *Adaptación al medio*
- *Amargura*
- *Anclaje al pasado*
- *Depresión*
- *Desesperación*
- *Falta de atención*
- *Irritabilidad*
- *Traumas*

## TRAUMAS

*A lo largo de la vida sufrimos pérdidas o situaciones traumáticas que pueden condicionarnos en el presente y en el futuro, impidiéndonos avanzar. Las flores ayudan a resolver esas situaciones dolorosas, ya sean recientes o antiguas.*

- *Apego al pasado*
- *Dolor Emocional*
- *Dolor Físico*
- *Pérdidas afectivas*
- *Pérdidas laborales*

## T.O.C. (TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO)

*El trastorno obsesivo compulsivo, es un estado mental. con pensamientos recurrentes y persistentes, que producen inquietud, aprensión, temor o preocupación, y conductas repetitivas, denominadas compulsiones dirigidas a reducir la ansiedad asociada. Evidentemente, necesitan de ayuda médica, pero las flores son un complemento fantástico para ordenar esos patrones repetitivos.*