

TERAPIA FLORAL: ESENCIAS FLORALES KINDE - PERÚ

FLORAL THERAPY: FLORAL ESSENCES KINDE - PERU

Emma M. Acosta M.¹ y Jhon Eddowes Villarán²

Salud Pública. Facultad de Farmacia y Bioquímica. UNMSM¹
Facultad de Psicología. Universidad Garcilaso de la Vega²

RESUMEN

El trabajo corresponde a un estilo de investigación: "Investigación en la Acción", que es la intervención a pequeña escala en el funcionamiento del mundo real y un examen próximo de los efectos de tal intervención, siendo el último objetivo mejorar la práctica. ¿Cómo mejorar la práctica de la terapia floral en nuestro país? Contar con el insumo para la preparación de los remedios florales; por ello en esta I etapa se ha planteado el objetivo de obtener 21 esencias florales con recursos naturales peruanos, para contribuir con el acceso y disponibilidad de la terapia floral.

Cuando hablamos de terapia floral nos estamos refiriendo al uso de esencias florales en el contexto de un programa global de mejoramiento de la salud, ya sea en la práctica profesional como en el cuidado del hogar. Aun cuando la palabra "terapia" se utiliza en general para significar el tratamiento y cura de enfermedades, la raíz griega *therapeia* tenía el significado más amplio y espiritual de "servicio", relacionado a la palabra *therapeuein*, que significa "cuidar". Es en este sentido de servicio y cuidado que hablamos de terapia floral; es una forma de nutrir y sostener la salud con las fuerzas benéficas de la naturaleza, en el contexto de una atención humana plena de sabiduría y amor.

Palabras clave: Terapia floral, Esencia floral madre, Sistema Floral Bach, Sistema Floral Kinde.

SUMMARY

The work is a style of research: "Research in Action," which is the small-scale intervention in the functioning of the real world and a close examination of the effects of such intervention, the ultimate goal being to improve practice. How to improve the practice of floral therapy in our country? Have the input for the preparation of flower remedies and therefore at this stage I had to get 21 flower essences Peruvian natural resources, in order to access and availability of floral therapy.

When we talk about therapy floral we are referring to the use of flower essences in the context of an overall program of health improvement, whether in professional practice in home care. Although the word "therapy" is used generally to mean the treatment and cure of diseases, the Greek root therapies had a broader meaning and spiritual service, "therapeutic related to the word, meaning" care ". It is in this sense of service and care we're talking about flower therapy, is a way to nourish and sustain the health charities forces of nature, in the context of a full human attention and love of wisdom.

Key Words: Therapy flower mother flower essence, Bach Flower System, System Floral Kind.

INTRODUCCIÓN

Existiendo un relativo silencio en las instituciones del sector público, sobre lo que puede ofrecer la medicina alternativa y complementaria (MAC), término acuñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y dentro de ella la Terapia Floral, a la práctica de la llamada medicina occidental o convencional, en nuestros días esta situación no es sostenible; porque al igual que en las prácticas diagnósticas y terapéuticas de la medicina

convencional (también denominada ortodoxa), existe la necesidad de establecer rigurosamente la efectividad de las intervenciones de la medicina alternativa y complementaria sobre la salud de los usuarios.

La Terapia Floral involucra la aplicación de esencias florales en el contexto de un programa global de mejoramiento de la salud, ya sea en la práctica profesional como en el cuidado del hogar. Aun cuando la palabra "terapia" se utiliza

en general para significar el tratamiento y cura de enfermedades, la raíz griega *therapeia* tenía el significado más amplio y espiritual de "servicio", relacionado a la palabra *therapeuein*, que significa "cuidar". Es en este sentido de servicio y cuidado que hablamos de terapia floral; es una forma de nutrir y sostener la salud con las fuerzas benéficas de la naturaleza, en el contexto de una atención humana plena de sabiduría y amor.

Para entender los usos terapéuticos de las esencias florales, es importante hacerse algunas preguntas importantes sobre la naturaleza de la salud y la enfermedad. Cuál es el objetivo del cuidado de la salud? Qué causa la enfermedad? Cuál es la relación entre la mente y el cuerpo? Cuáles son nuestros supuestos sobre la naturaleza humana? Nuestras respuestas a éstas preguntas generales habrán de determinar si comprendemos y proyectamos el uso de las esencias florales en su plena capacidad como catalizadores para el bienestar mente -cuerpo.

En nuestro país, la Terapia Floral, se está desarrollando paulatinamente en el sector privado; no en el MINSA, más sí del Seguro Social del Perú, en la cual aproximadamente hace 10 años se está utilizando en Psicología, dentro del servicio de Medicina Complementaria.

Las esencias florales son extractos sutiles líquidos, que se toman generalmente por vía oral que sirven para ahondar en temas profundos relativos al bienestar emocional, el desarrollo del alma y la salud mente-cuerpo. Aun cuando el uso de flores para la curación data de tiempos remotos, la aplicación precisa de esencias florales para emociones y actitudes específicas fue desarrollada por un médico inglés, el Dr. Edward Bach, en los años treinta. Hoy las esencias florales están ganándose el reconocimiento profesional a nivel mundial por su importante contribución a los programas holísticos de salud y bienestar. El Dr. Bach, escribió: *Heal Thyself, An Explanation of the Real Cause and Cure of Disease* (Cura a ti mismo). Una explicación de la causa y la cura real de la enfermedad). Es el planteamiento de sus creencias, una imagen de cómo se entendía a sí mismo, de sus vida y del mundo en que vivió.

El Sistema Floral Inglés del Dr. Bach está conformado por 38 esencias madres que dan lugar a 39 remedios florales ya que el último es una asociación de cinco esencias. A partir de este sistema se han elaborado muchos sistemas, entre

los más conocidos internacionalmente, se tiene: El Sistema Americano de Flores de California, El Sistema Floral Bush de flores de Australia, Orquídeas del Amazonas, Sistema Floral de Argentina, Brasil, del desierto de Chile, México, etc.

El propósito del artículo es el de informar una de las iniciativas con respecto a la obtención de esencias florales, a base de las plantas silvestres y recursos naturales de nuestro país. Así como compartir la comprensión de los principios de los remedios florales, según el médico inglés Edward Bach y para ello se parte de la premisa expresada en el libro "La Fuerza de Creer del Dr. Wayne W. Dyer: "Usted es un alma acompañada de un cuerpo en vez de un cuerpo dotado de alma. Es decir usted no es un ser humano con una experiencia espiritual, sino un ser espiritual con una experiencia humana".

Los remedios florales, si usted no se resiste, le ayudaran a iniciar su trayectoria de transformación personal, algo así como un "despertar". El despertar a la nueva vida comenzará a guiarle, y entonces usted sencillamente sabe en su interior que va por buen camino. En el plano más denso del ser humano los remedios florales nos ayudan a manejar nuestras emociones, sin dejar de lado sus bondades en la clínica médica.

Con las Esencias Florales, hay que tener una experiencia propia; porque usted no puede respirar la palabra oxígeno, así como la palabra sol, no puede darnos calor. Usted debe experimentar el oxígeno o el sol para saber que significan verdaderamente. Uno sabe del dolor, la traición, el enojo el miedo, la alegría, el agradecimiento, la lealtad, el coraje etc.; porque la sentimos Las palabras por sí solas nos alejan de la experiencia por ello para comprobar las bondades de los remedios florales, hay que experimentarlo personalmente.

El fundamento lógico de la investigación, corresponde a un estilo de investigación: "Investigación en la Acción", que es la intervención a pequeña escala en el funcionamiento del mundo real y un examen próximo de los efectos de tal intervención, que tiene las características de ser situacional: se preocupa de la diagnosis de un problema en un contexto específico e intentan resolverlo en ese contexto; es colaboradora: los equipos de investigadores y practicantes trabajan juntos en el proyecto; es participativa;

los mismos miembros del equipo toman parte directa o indirectamente en la ejecución de la investigación; y es auto-evaluadora: se están evaluando continuamente las modificaciones dentro de la situación en cuestión, siendo el último objetivo mejorar la práctica.

La investigación para mejorar la terapéutica floral en Perú, se inicia con la utilización de los recursos naturales que se cultivan de forma silvestre en nuestro país, para la obtención de las esencias florales madres, insumos a partir de las cuales se elabora los remedios florales para el bienestar emocional de los seres vivientes.

En ésta primera etapa el objetivo general de la investigación fue la obtención de las 21 esencias florales madre o Tintura madre, para conformar un sistema peruano KINDE Posteriormente en la segunda etapa se trabajara la validación clínica. Las 21 esencias florales Kinde, conforman un sistema en construcción que da lugar a 22 remedios florales.

Debido a la gran biodiversidad y multiplicidad cultural de nuestro país, las esencias que se obtengan a partir de la flora silvestre peruana, tienen un horizonte inmenso al considerar el conocimiento de las medicinas nativas. Por otro lado, subsana la limitación que se tiene para importar formalmente las esencias florales de Inglaterra, California, Australia, Francia, Alemania y otros; lo cual eleva su precio y no es accesible ni disponible para la mayoría de la población peruana, que no accede a ningún tipo de servicio de salud.

MATERIAL Y METODOS

Método

Para la obtención de la esencia floral, se ha utilizado el METODO SOLAR, según el Dr. E. Bach.

Preparación de las Esencias Florales Madres o Tinturas Madres Kinde:

En lo posible se trabajar por la mañana temprano, cuando las flores se encuentran cubiertas de rocío, de preferencia flores de plantas silvestres y su época de floración. Se recolectan flores completas, abiertas pero no pasadas; se colocan en un recipiente de vidrio ó cristal liso, o se pueden utilizar frascos de boca bien ancha y tapa a rosca,

a los que previamente se le ha agregado una cantidad de agua de manantial, y de no ser posible esto, de agua mineral sin gasificar.

Las flores se arrojan a la superficie del agua, no se hunden especialmente, y el recipiente se coloca al sol cerca de la o las plantas de donde se han obtenido. El tiempo de exposición al sol varía según el preparador y la intensidad solar, y va desde 120 minutos a varias horas. En ese tiempo, el sol transferirá la energía, esencias curativas y el mensaje individual de cada flor al agua, con la cual partimos la preparación de la tintura madre (TM) o esencia madre (EM).

Terminado el tiempo optimo, se filtra el agua obtenida con papel filtro y se coloca en un frasco de vidrio color caramelo, al que previamente se le ha incorporado el 50% de coñac o brandy, el Sistema Kinde utiliza el Pisco Peruano. Se completa el frasco con agua que ha recibido la energía floral, y así obtenemos la Esencia Madre o Tintura Madre; de la cual se parte para preparar el remedio floral indicado para el paciente o usuario.

Para el desarrollo de la obtención de las esencias florales madre, se ha investigado la importancia de los estados alternos de conciencia en la medicina tradicional peruana, especialmente mediante el uso de plantas psicoactivas, las llamadas plantas maestras: el Ayahuasca, la Coca y el San Pedro, para establecer comunicación con las entidades vegetales y así conocer sus propiedades y usos medicinales.

RESULTADOS

- Obtención de las 21 Esencias florales madre de flores silvestres que corresponden a 20 flores silvestres peruanas y una de 7 aguas "benditas" de las iglesias de Puno. Que van dar lugar a 22 remedios florales para el bienestar emocional de los seres vivos.
- Se ha preparado el remedio floral: Balance 4, combinación de cuatro esencias florales peruanas (Yawar Chonka, Diente de León, Pepino y Mariposa Roja). Es un remedio análogo al remedio de rescate (Rescue Remedy) de Bach, que ayuda a sobrellevar momentos críticos, de urgencia.
- Descripción de las 21 esencias florales con las respectivas cualidades positivas y resultados para los problemas bio-psicosociales y bienestar emocional de los usuarios.

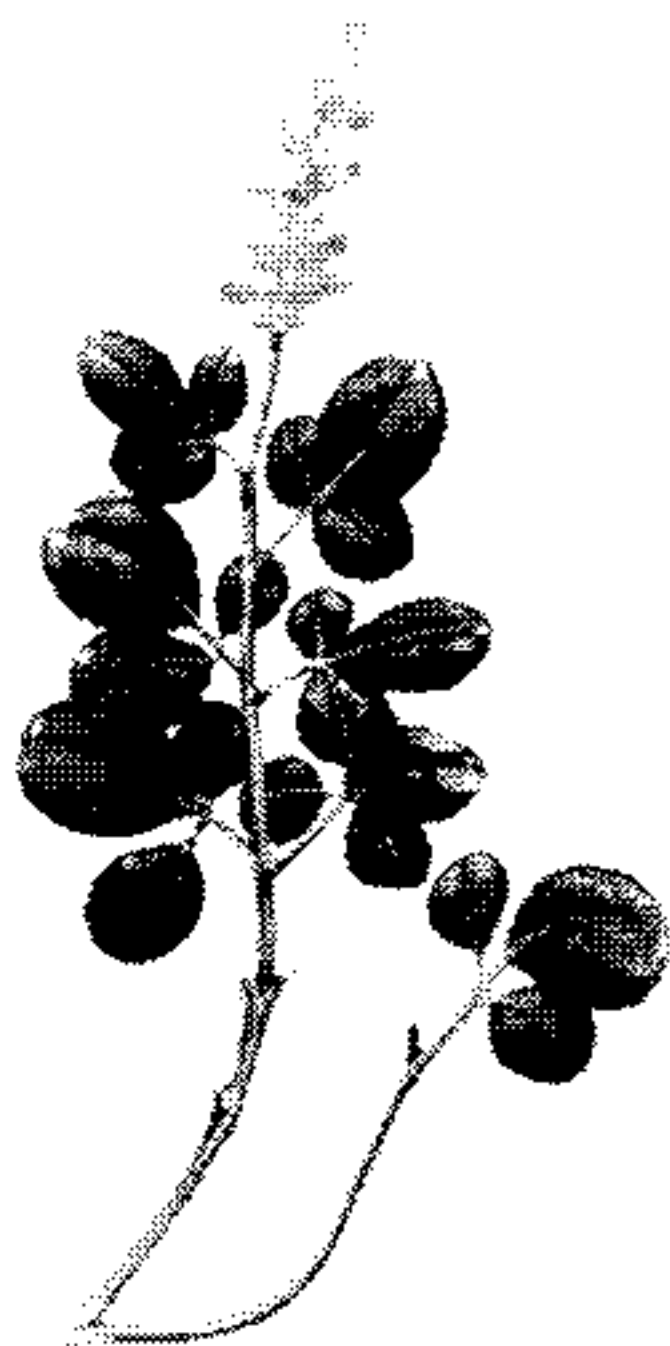
Las esencias florales madres, KINDE:

A. Del valle de Santa Eulalia (sierra de Lima)

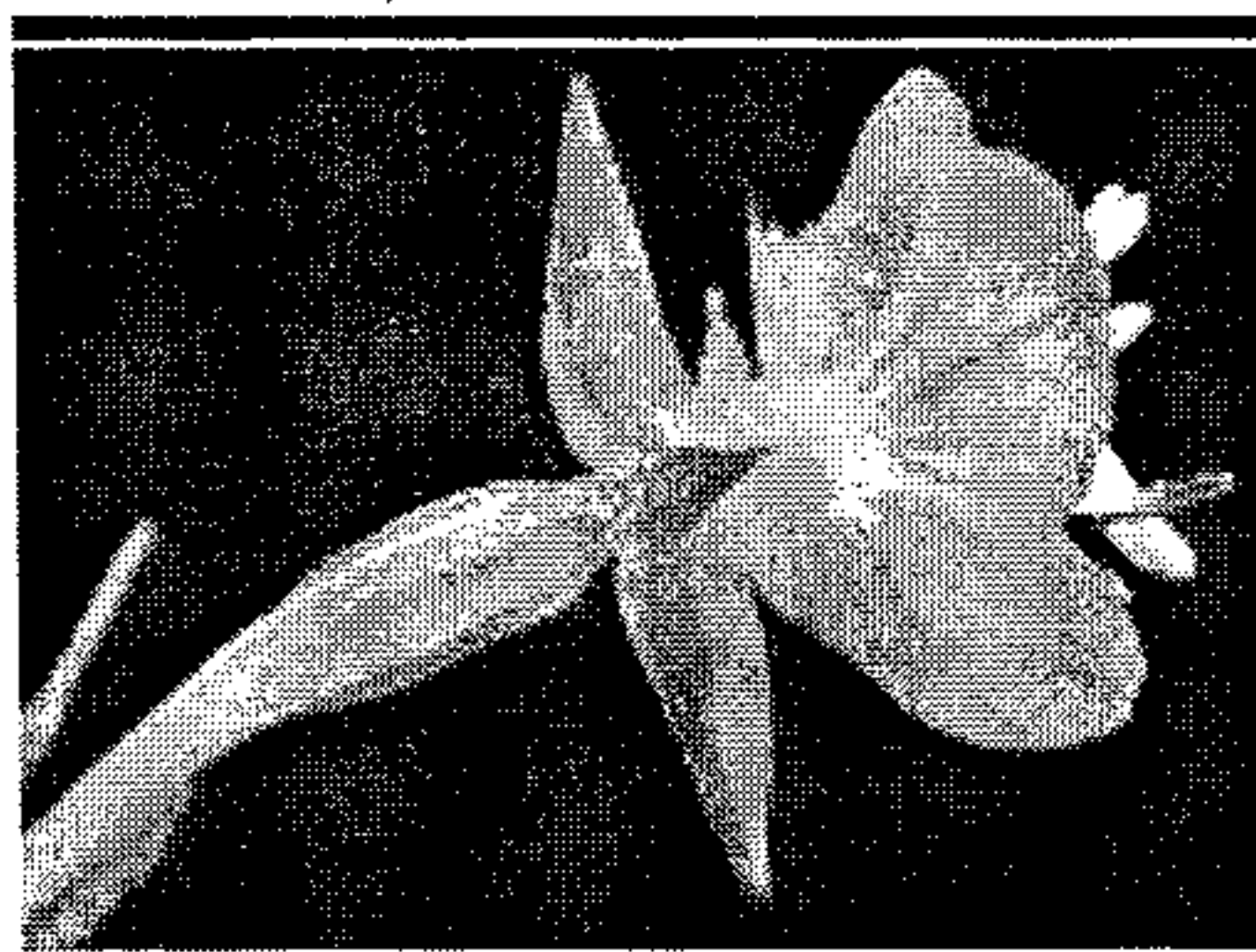
1.- Manayupa (Flor blanca). *Desmodium molliculum*

Cualidades positivas: Purificación, limpieza y desintoxicación.

Resultados: Una vez eliminadas las toxinas con el uso de esta esencia, las personas se vuelven más receptivas a los tratamientos con medicina bioenergética o tienden a mejorar sus dolencias físicas. También sirve para limpiar ambientes que se perciben cargados, bajo la forma de sprays.



Resultados: Provoca reacciones cardiacas; algunas personas al contactarla sienten cambios en el corazón (se acelera y se vuelven más fuertes sus latidos). Se recomienda en personas que sufren de tristeza. Se recomienda aplicarla en el tórax. Útil en taquicardia o irregularidades de la presión sanguínea.



B. De las Lomas de Lachay (costa de Lima)

4.- Diente de León (Flor amarilla). *Taraxacum Offinale*.

Cualidades positivas: Irritabilidad, tensión muscular, arrebatos emocionales.

Resultados: Es útil en personas de temperamento impulsivo. Esta esencia se utiliza para aliviar la tensión, rabia o furia contenida, rigidez e impaciencia; ayuda a entender las condiciones emocionales. Esta esencia puede ser incorporada en aceite para masajes y aplicada a la zona de tensión, o utilizada con manayupa en spray para limpiar los ambientes donde ocurren situaciones de mucha tensión.



2.- Verbena (Flor blanca, azul y morada). *Verbena officinalis*

Cualidades positivas: Moderación, entusiasmo sostenido y moderado, constancia, relajación muscular.

Resultados: Es análoga a la de "Vervain", del sistema Bach. Actúa suavizando el exceso de entusiasmo y la ansiedad, siendo muy útil para calmar a niños hiperactivos. Tiene un efecto relajante sobre las tensiones musculares (especialmente hombros y cuello). Es útil para masajes, agregando unas gotas de la esencia al aceite para masaje o directamente sobre la piel.



3.- Yahuar Chonka, Yawar Ch'onqa (Flor rosada). *Oenothera rosea alt.*

Cualidades positivas: Corazón fuerte y sosegado, afectividad sin sobresaltos.

5. Lirio Naranja (Flor naranja)

Nombre científico: *Lilium bulbiferumrum*

Cualidades positivas: Ayuda a liberar flujos intensos de creatividad, incrementando la producción artística; ayuda a innovar en el aspecto personal, artístico y profesional.

Resultados: Contribuye a tener una percepción adecuada de la propia sexualidad y dirige estas energías hacia el corazón. Sirve también para personas creativas que se encuentran perturbadas por pensamientos obsesivos.



6. Hierba del Alacrán (Flor blanca). *Heliotropium angiospermum murria*

Cualidades positivas: Relaja la columna y mejorar la postura. Regenera y activa huesos, nos recuerda que los huesos no son inertes, que tienen vida y pueden regenerarse.

Resultados: A nivel emocional, devuelve la flexibilidad y eleva el estado de ánimo, haciendo más positiva a la persona. Es como una bebida espumante y activa.



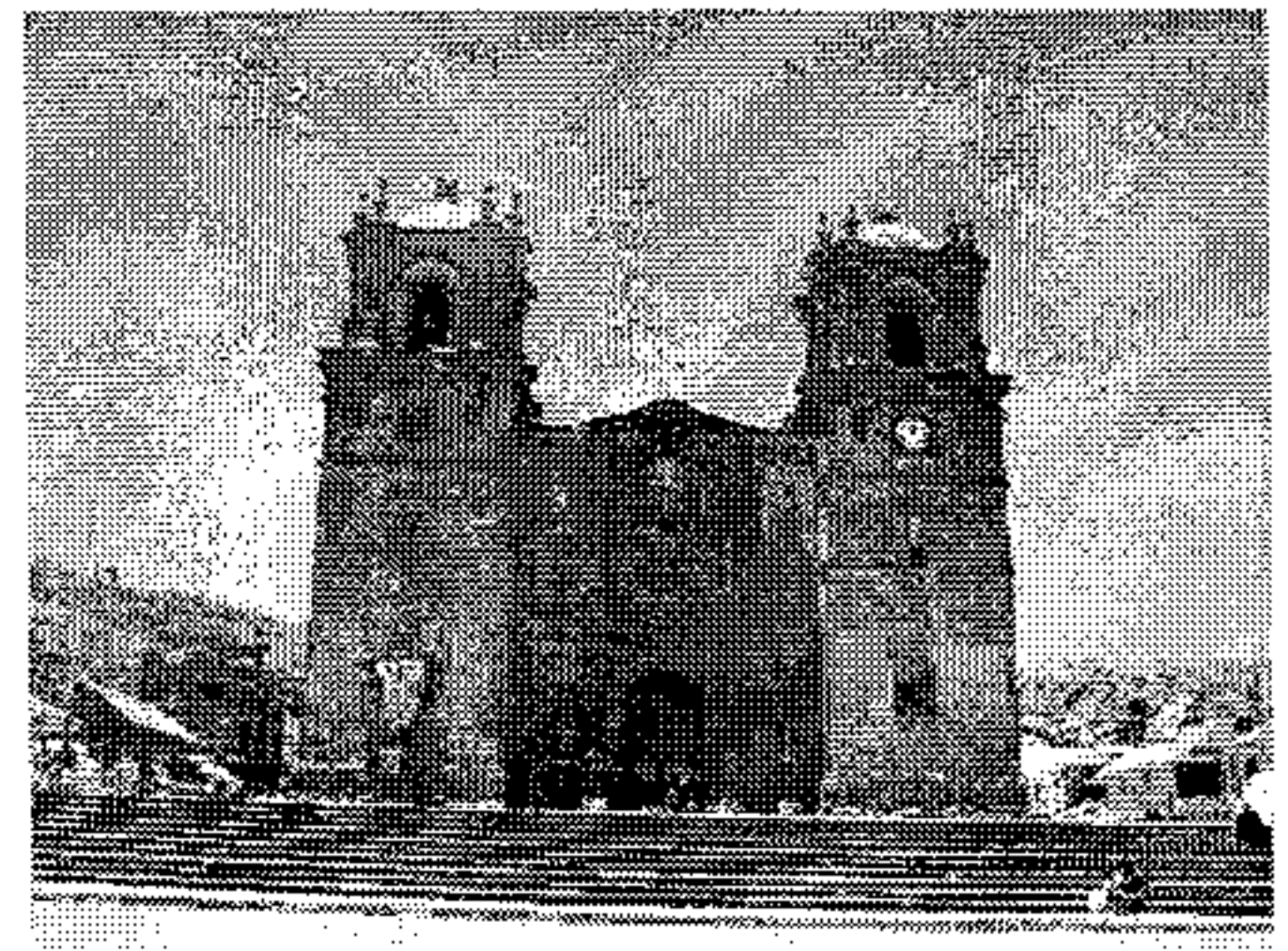
C. De la ciudad de Puno (puerto del lago Titicaca, Altiplano sur andino)

7. Iglesias de Puno

Cualidades positivas: Protege, limpia, purifica.

La mezcla del agua bendita de 7 iglesias es un remedio tradicional peruano y se le atribuyen efectos protectores. La mayoría de iglesias coloniales fueron construidas sobre los templos de los pueblos prehispánicos, esto los hacía lugares considerados poderosos para conectarse con lo divino.

Resultados: Actúa como "repelente" de la energía negativa. "Es como el agua que lleva y trae", ayuda a nivelar excesos y da lo que falta. Es refrescante, permeable, flexible. Puede ayudar a quienes están abrumados; abre la mente de las personas más cerradas. Puede ayudar con dolores leves de cabeza. Se recomienda rociarla con un pulverizador (spray) en ambientes que se perciben densos, pesados o cargados, ya que tiene efecto limpiador.



D. De Calientes (aguas termales en las afueras de la ciudad de Tacna, extremo sur de la costa peruana)

8. Pepino (Flor púrpura) *Muricatum ait*

El pepino es una fruta oriunda del Perú, como se evidencia en diversas piezas de cerámica prehispánica que representan este jugoso fruto .

Cualidades positivas: Libera la tensión mental y refresca el pensamiento. Aligera la mente de personas con excesivas preocupaciones.

Resultados: Las personas que la toman pueden decir: "me importa un pepino" frente a los problemas que antes los sobrecargaban. Asimismo, ayuda a mejorar las condiciones de irritación de la piel.



9. María, Flor blanca. (Identificación taxonómica pendiente).

Cualidades positivas: La esencia de esta flor no identificada alivia la carga de la mujer -o madre- que tiene que atender demandas permanentes e intensas, por lo que suele quedar exhausta. Es también útil para médicos, terapeutas, enfermeras, profesores, niñeras o para aquellos que tienen personas a su cargo y terminan agobiados por sus necesidades y demandas. En general, se recomienda para cualquier persona que tenga que asistir, educar, dirigir o capacitar a otros.

E. De las afueras de la ciudad de Pucallpa (gran puerto del río Ucayali)

10. Chiri Sanango (Flor morada y blanca) *Brunfelsia grandiflora*

Cualidades positivas: Es una planta "maestra" de la tradición medicinal amazónica, es parte de la dieta para tener el conocimiento de las bondades medicinales de nuevos recursos naturales. Permite arreglar o enderezar huesos, ayuda con las calcificaciones, y a fortalecerlos gradualmente.

Resultados: Regula las descompensaciones de frío y calor en el cuerpo; para tratar el frío en los extremos del cuerpo (manos, nariz o pies).



Alivia los malestares del cambio hormonal en la menopausia (bochornos). En los casos de rosácea han dado resultado como usos tópicos.

11. Mango (Yarinacocha) (Pequeña flor amarillo claro). *Mangifera indica* l.

Cualidades positivas: La resina de esta planta se utiliza como sudorífica y antisifilítica, también es útil contra la diarrea crítica.

Resultados:

Ayuda a resolver problemas sexuales y la frialdad emocional (para la gente "seca" o poco expresiva con sus seres queridos). Ayuda a ser más abierto en la demostración del cariño y los sentimientos amorosos, ayuda a sobrellevar la separación de los seres queridos.

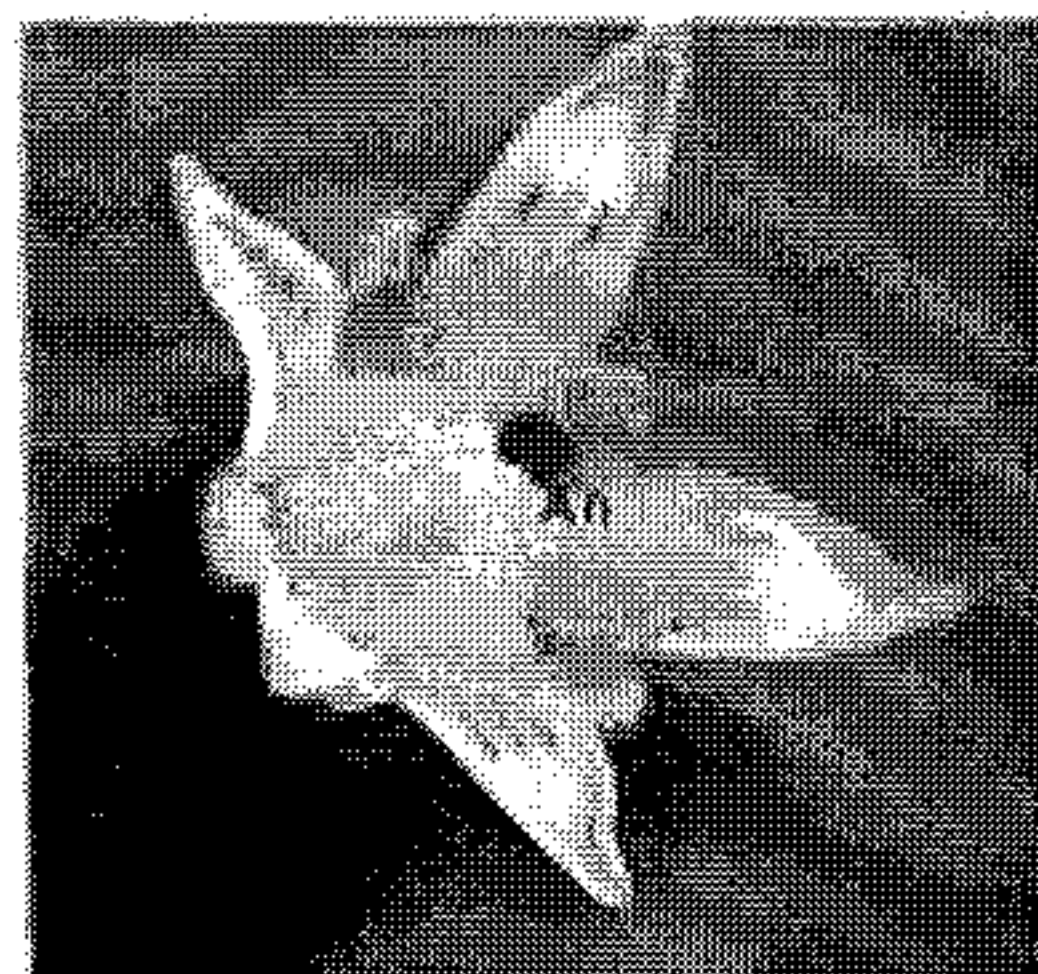


F. Del valle de Lurín (sur de Lima)

12. Estrella arco iris (Pachacamac) (Identificación taxonómica pendiente).

Cualidades positivas: La esencia floral, trabaja para aliviar las condiciones emocionales que conducen a las alergias, gripe y resfrío.

Resultados: Ayuda a las personas irritables, que se disgustan muy fácilmente con los demás y rechazan el contacto con la gente (para quien le tiene "alergia a las personas").



G. Del Jardín de la Huaca Puccllana (Miraflores, Lima)

13. Morning Glory. *Ipomoea*

Cualidades positivas: Contribuye a la estabilidad emocional, mejora el intelecto y aumenta la receptividad balanceando los hemisferios, izquierdo y derecho del cerebro.

Resultados: Realza la visualización y la claridad creativa.

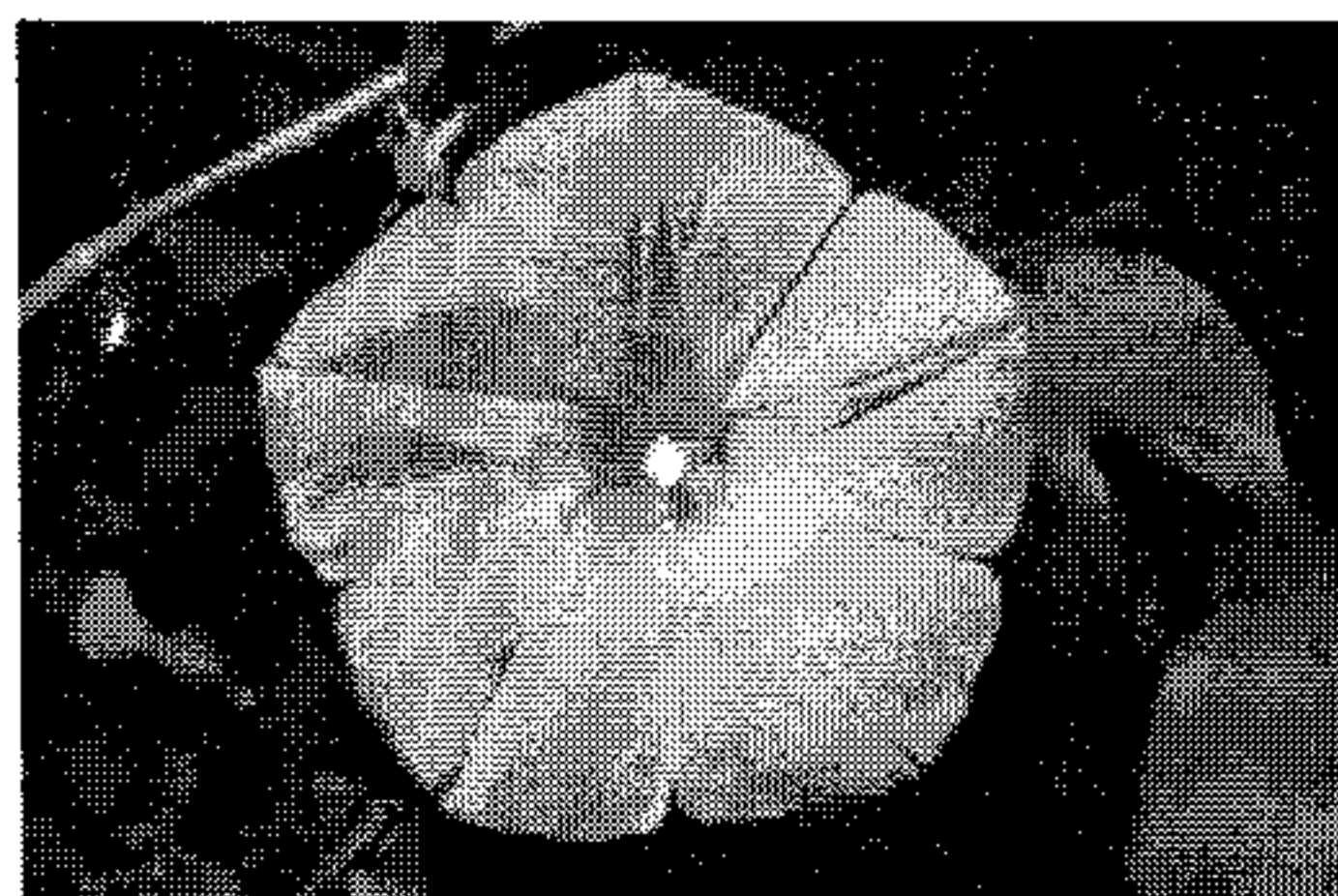
Es invaluable por su capacidad de quebrar patrones de adicción, particularmente del café y cigarrillos. El propósito de esta flor, que se inhibe cuando baja la luz, podría ser resumido diciendo que nos alinea con la luz.



14.- Estrella púrpura, Flor púrpura (Identificación taxonómica pendiente). A diferencia del Morning Glory se mantiene abierta día y noche

Cualidades positivas: Cambia los estados depresivos en alegres, empieza a depurar lo físico y la negatividad para continuar procesos curativos.

Resultados: Genera cambios graduales, trae paz y promueve el equilibrio emocional. Es útil para niños y personas de energías sutiles; ayuda a hacer contacto y conexión con los niveles más sutiles, abre canales y ayuda al despertar la intuición.



15. Granada (Flor roja) *Punica granatum*

Cualidades positivas y resultados: Esta esencia floral ayuda a las mujeres a encontrar un equilibrio entre las demandas de la casa y el trabajo; a los hombres que no han desarrollado su parte femenina, los suaviza y favorece la receptividad en ellos.



16. Jacaranda (Flor azul lavanda) *Mimosaifolia*

Cualidades positivas: Esta esencia floral, tiene la propiedad de activar el chacra de la coronilla, incrementando la creatividad artística.

Resultados: Ayuda a organizar los pensamientos y los estilos de vida. Relaja y ayuda a la persona a hacer lo que tiene que hacer, en cada lugar, ordenándola para que pueda actuar (algunos la relacionan con los ángeles del orden).



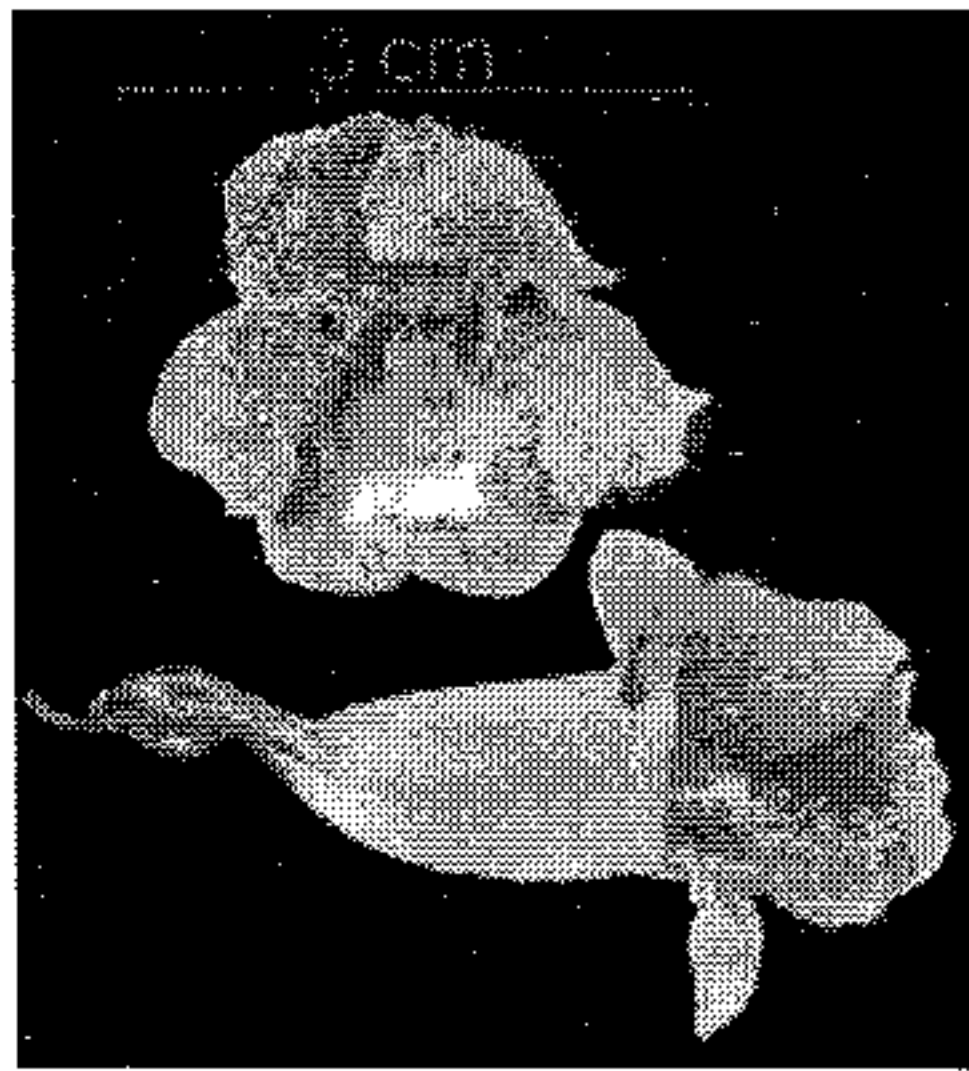
H. Del valle del Mantaro (sierra central de Junín)

17. Copa Dominical (Identificación taxonómica pendiente).

Cualidades positivas: Despeja la mente, picos emocionales, pensamiento obsesivo, enfermedades graves.

Resultados:

Ayuda a quienes se obsesionan o se "quedan pegados" con algún tema. Es beneficiosa en abuso de alcohol o drogas, y para los adictos al trabajo (workoholics) que no pueden dejar de trabajar mentalmente.



Es una esencia equilibradora, regula los picos emocionales, ayudando a la persona a lograr su mejor nivel de rendimiento. Útil para personas con enfermedades graves que piensan en el posible deterioro del cuerpo (SIDA, cáncer, etc.).

I. Del jardín del templo antroposófico (San Isidro, Lima).

18. Molle (Flor blanca). *Schinus Molle*

Cualidades positivas: Pena, desconsuelo, sentimiento de falta de protección, capacidad de empatía.

Resultados: Muy útil para terapeutas, pues les da la sensibilidad necesaria para percibir los problemas de sus pacientes y mostrarlos sin una perspectiva de agravio, molestia o dolor. Calma el dolor del corazón.

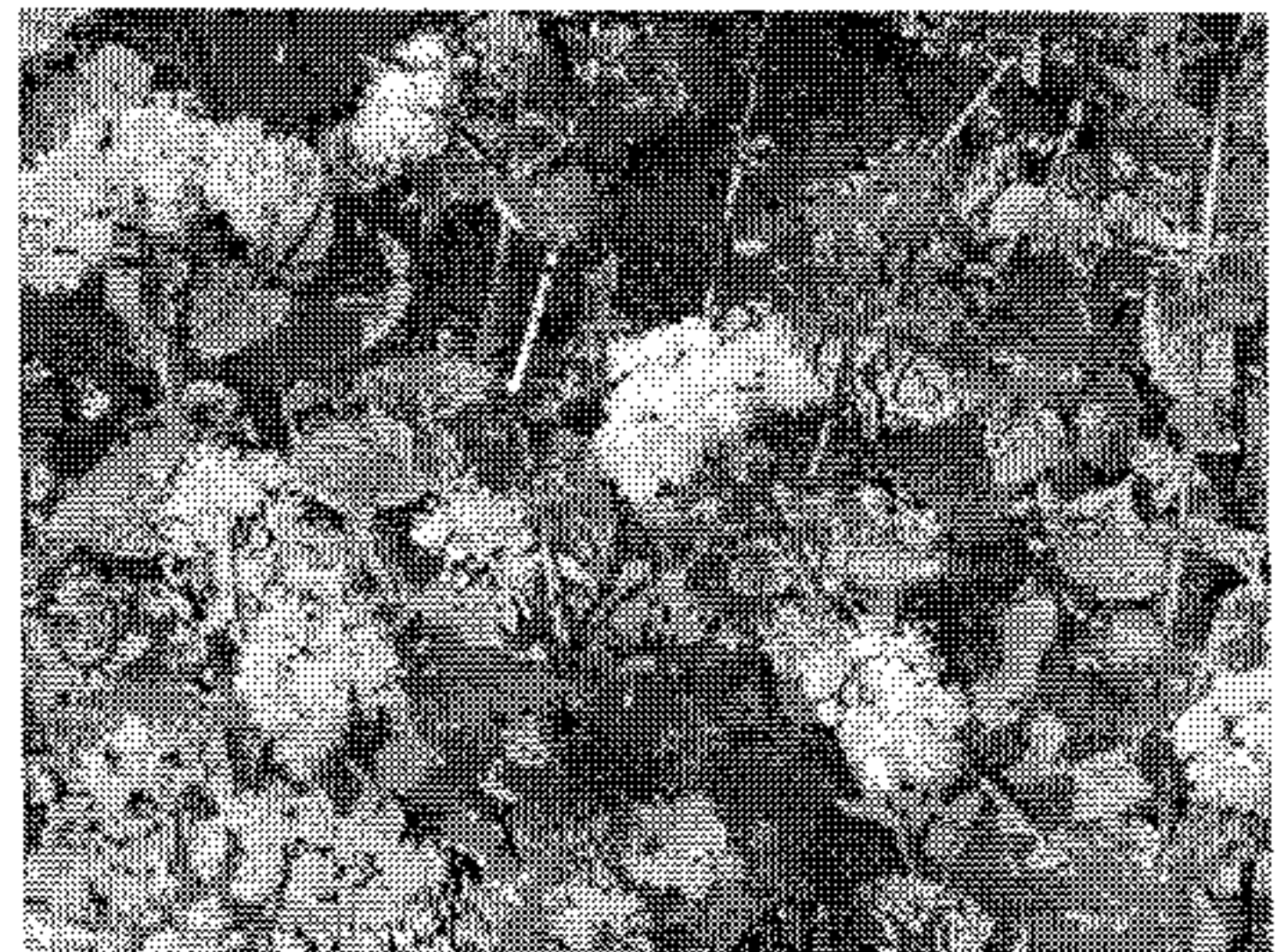


19. Agerato (Flor lila intenso). *Ageratum houstonianum*

Cualidades Positivas: En el trabajo espiritual, momentos intensos, shock, etc.

Resultados: La esencia floral se recomienda para grupos de personas que realizan trabajo espiritual

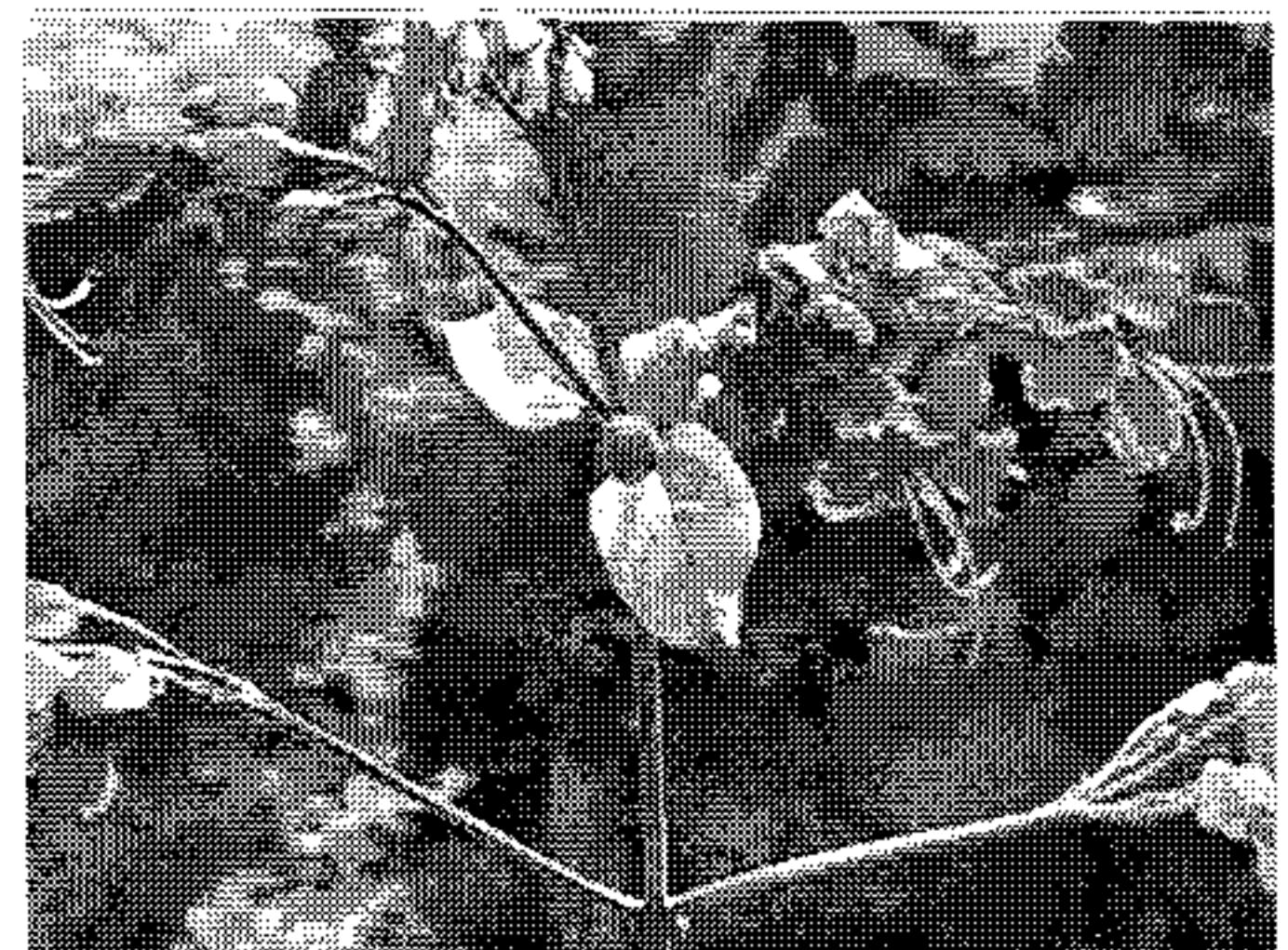
siguiendo su camino interior, también es muy útil para momentos intensos (shock físico o emocional), calma dolores fuertes, aclara la vista, ayuda a botar cargas y volver a empezar.



20. Mariposa roja (Flor roja)

Cualidades positivas: Estas flores rojas tienen la forma de una mariposa saliendo de su capullo. La sensación que transmiten es la de una energía transformadora que permite avanzar evitando el estancamiento y la demora en la evolución permitiendo pasar a nuevos estadios de desarrollo.

Resultados: Esta esencia floral, da el soporte y la inspiración necesarios para dar el siguiente paso, ayuda a eliminar cargas excesivas y volver a empezar.



21. Bushilla (Flor blanca) (Identificación pendiente)

Cualidades positivas: La pelusa blanca de esta flor arbórea se asemeja al vello del pubis, por lo que se le dice bushilla zona genital en la mujer. La corteza de este árbol es usada para curar problemas femeninos.

Resultados: La esencia floral, es útil para malestares

genitales y para equilibrar una preocupación excesiva sobre los genitales o la sexualidad.

22. Balance 4

Remedio floral, combinación de cuatro esencias florales peruanas (Yawar Chonka, Diente de León, Pepino y Mariposa Roja) indicadas para relajar y equilibrar a personas en situación de stress o shock emocional. Remedio análogo al de rescate (Rescue Remedy) de Bach, que ayuda a sobrellevar momentos críticos.

DISCUSIÓN

Se determina que el sistema floral Kinde es un sistema peruano en construcción, de plantas nativas y adaptadas al territorio peruano; a diferencia de otros sistemas florales, utiliza en su preparación de la tintura madre, el pisco peruano como conservante y no el brandy. Falta la identificación taxonómica de 5 especies florales.

El costo de la elaboración del sistema Kinde, contribuye a ser accesible a la Atención Primaria de Salud Mental a nivel comunitario de los que menos tienen, y para que lo asuman los gobiernos locales, como programas de promoción de la salud mental.

Para la validación de las cualidades positivas y resultados en el bienestar emocional de las 21 esencias florales Kinde, descritas en la presente, es imprescindible el trabajo multidisciplinario y en equipo de los profesionales de la salud para contribuir establecer rigurosamente la efectividad y ética de las intervenciones con terapia Floral en beneficio de la promoción de la salud de los usuarios.

Las esencias florales Kinde son un puente entre las prácticas tradicionales indígenas y mestizas; con las terapias alternativas y complementarias, contemporáneas y globales; siendo útil desarrollar formas farmacéuticas útiles para atender diversos problemas de salud bio-psicosocial que adolecen la población peruana.

La obtención de las esencias florales peruanas, da pie a realizar la investigación que corroboren

las cualidades positivas y resultados descritos, en comparación con los sistemas florales: inglés y el americano; así como empezar con el remedio Balance4 indicados para casos de crisis, de urgencia del día a día.

En prospectiva en nuestro país, el sistema Kinde contribuiría a que la terapia floral sea accesible y disponible a nivel comunitario de los que menos tienen, con esencias florales peruanas, con un costo mucho menor de los sistemas florales internacionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. **Barnard J.** 2008. Remedios Florales e Bach. Forma y Función. 1era ed. México. Publicado por Flower Remedy Programme. p. 71
2. **Harwood J.** 2004. Los secretos de las Flores de Bach. The Ivy Press limited. Barcelona. p. 12-23.
3. **National Center for Complementary and alternative Medicine (NCCAM), National Institutes of Health.** [This page last modified February 11, 2008]. Department of Health and Human Services National Institutes of Health (NIH) Available from: <http://nccam.nih.gov/espanol/informaciongeneral/#note1>
4. **Kaminski P, Katz R.** 1998. Repertorio de Esencias Forales. Guía integral de las esencias norteamericanas e inglesas para el bienestar emocional y espiritual. 1 era edición. Barcelona. Publicado por The Flower Essence Society. p. 3-9.
5. **Comité de Medicina Tradicional Alternativa y Complementaria**
<http://www2.cmp.org.pe/content/view/54>
6. **Cohen L, Manion L.** 1990. Métodos de investigación educativa. Madrid. Editorial La Muralla, SA. p. 271-275.
7. **OPS y Oficina regional de la OMS.** 2007. Evaluación de la Promoción de la salud. Principios y perspectivas. Washington.