



GUÍA RÁPIDA GRATUITA

Cómo preparar y conservar tus fórmulas florales

Flores de Bach y Australian Bush

Preparación · higiene · conservación · duración · rotulado

Una guía práctica para quienes ya tienen sus esencias stock en casa y desean preparar correctamente un frasco de toma.

Dra. Gabriela Díaz

Médica · Medicina Integrativa · Terapeuta floral

www.dragabrieladiaz.com



Antes de empezar

Esta guía diferencia dos sistemas porque **no se preparan de la misma manera**. Las indicaciones que siguen se basan en las instrucciones publicadas por The Bach Centre y Australian Bush Flower Essences.

Llamaremos **frasco stock** al preparado concentrado/original del que se extraen las gotas, y **frasco de toma** al frasco diluido que se prepara para el uso cotidiano.

Importante: los sistemas florales se presentan aquí como prácticas complementarias de bienestar emocional. No sustituyen evaluación, diagnóstico, psicoterapia, medicación ni tratamiento médico o veterinario cuando estén indicados.

Qué vas a necesitar

- Frasco gotero limpio.
- Agua mineral sin gas o agua purificada, según el sistema.
- Tus esencias stock.
- Etiqueta y lapicera.
- Brandy solo cuando corresponda según el sistema y la forma de conservación elegida.



1. Flores de Bach

Frasco personal de 30 ml

Según The Bach Centre: colocar **2 gotas de cada esencia stock seleccionada** en un frasco gotero de 30 ml y completar con **agua mineral sin gas**. Si se utiliza la fórmula de crisis premezclada, se añaden 4 gotas.

Uso tradicional indicado por The Bach Centre: 4 gotas del frasco preparado, al menos 4 veces al día.

Conservación y duración

El frasco de toma se conserva aproximadamente **2 a 3 semanas** si se mantiene fresco, preferentemente en heladera, y se evita contaminar el gotero. Si no puede mantenerse frío, The Bach Centre indica que puede añadirse aproximadamente **1 cucharadita (unos 5 ml) de brandy** antes de completar con agua. También menciona vinagre de sidra o glicerina vegetal como alternativas.

BACH - RESUMEN	
Frasco	30 ml
Stock	2 gotas de cada esencia seleccionada
Completar con	Agua mineral sin gas
Conservar	Fresco / preferentemente heladera
Duración orientativa	2-3 semanas



2. Australian Bush

Frasco de toma

Las instrucciones oficiales actuales de Australian Bush Flower Essences indican preparar el frasco con **1/3 de brandy y 2/3 de agua purificada**.

Para un frasco de **15 ml**: 7 gotas de la esencia stock. Para un frasco de **30 ml**: algunas páginas oficiales actuales especifican 14 gotas; otras páginas de producto expresan 7 gotas para frascos de 15-30 ml. Por esa variación dentro del propio sitio oficial, conviene seguir la indicación de la etiqueta o ficha del producto específico que tengas.

Uso tradicional publicado: 7 gotas al levantarse y al acostarse; algunas fichas indican hacerlo durante 2 a 4 semanas.

Conservación y duración

El preparado tradicional contiene brandy como conservante. Guardalo bien cerrado, protegido del calor y de la luz directa. La duración del preparado debe seguir la indicación del fabricante del producto específico. Si prepararás una versión sin alcohol solo con agua, tratala como una preparación acuosa de corta duración y mantenela refrigerada.

AUSTRALIAN BUSH - RESUMEN	
Frasco	15-30 ml
Stock	7 gotas/15 ml; revisar ficha para 30 ml
Base tradicional	1/3 brandy + 2/3 agua purificada
Conservar	Bien cerrado, fresco y sin luz directa
Duración	Seguir indicación del producto; acuoso sin alcohol: corta duración



3. Higiene, rotulado y descarte

Para cuidar tu preparado:

- Usá un frasco y gotero limpios.
- Lavate las manos antes de preparar la fórmula.
- Evitá que la punta del gotero toque la boca, lengua, dedos u otras superficies.
- Cerrá el frasco inmediatamente después de usarlo.
- No lo dejes al sol, dentro del auto ni cerca de fuentes de calor.
- No compartas el mismo gotero entre personas.

¿Cuándo conviene descartarlo?

Aunque esté dentro del tiempo orientativo, descartá una preparación acuosa si presenta cambios inesperados de **olor, aspecto, color, turbidez o partículas**, o si sospechás contaminación. Ante la duda, prepará un frasco nuevo.

Rotulá siempre

MI FÓRMULA FLORAL
Sistema: _____
Esencias: _____ _____
Fecha de preparación: ____ / ____ / ____
Conservación: _____
Fecha orientativa de recambio: ____ / ____ / ____



4. Bach y Bush: no son la misma preparación

	Bach	Australian Bush
Frasco habitual	30 ml	15-30 ml
Gotas stock	2 de cada esencia	Según tamaño/ficha oficial
Base	Agua mineral sin gas	1/3 brandy + 2/3 agua purificada
Duración	2-3 semanas refrigerado	Según producto y conservación
Clave	Mantener fresco	Revisar indicación específica

Una fórmula bien preparada también merece una buena etiqueta.

Consejo práctico: anotá la fecha el mismo día que prepararás el frasco. Así no dependés de la memoria para saber cuándo corresponde revisarlo o renovarlo.



Fuentes y uso responsable

Fuentes consultadas:

- The Bach Centre - instrucciones oficiales sobre preparación, toma y conservación de mezclas personales.
- Australian Bush Flower Essences - fichas oficiales de Single Essences y preparación de dosage bottles.

Las indicaciones pueden actualizarse y algunos productos pueden tener instrucciones específicas. Siempre revisá la etiqueta y la información oficial correspondiente al preparado que tengas.

© 2026 Dra. Gabriela Díaz. Todos los derechos reservados.

Material gratuito para uso personal. No está permitida su reproducción, modificación, reventa o distribución comercial, total o parcial, sin autorización previa y por escrito de la autora. Puede compartirse únicamente el enlace oficial de descarga.

Dra. Gabriela Díaz
Medicina Integrativa
www.dragabrieladiaz.com