

6. White Chestnut (Castaño Blanco)
CONCENTRACIÓN – DEJAR IR LOS CONFLICTOS NO RESUELTOS
Flor blanca

7. Wild Oat (Avena Silvestre)
ENFOQUE – CENTRAMIENTO – ENCONTRAR EL PROPÓSITO DE LA VIDA
Flor verde

8. Olive (Olivo)
FORTALEZA – REGENERACIÓN
Flor plateada

9. Hornbeam (Hojarazo)
VITALIDAD – ALEGRÍA
Flor amarilla

10. Wild Rose (Rosa Silvestre)
VITALIDAD – PASIÓN POR LA VIDA
Flor rosada

11. Cerato (Ceratostigma)
LA CONFIANZA EN LA SABIDURÍA DE LA VOZ INTERIOR
Flor azul

- Forma de prepararlas:

En un gotero de 30 ó 60 ml. oscuro, azul o marrón, añadir 3 gotas de cada esencia (stock) y acabar de llenar con agua mineral recién abierta.

- Forma de administrarlas:

5 gotas debajo de la lengua (intentar que el cuentagotas no toque los labios ni los dientes) 4 veces al día*. Por ejemplo, se pueden tomar en ayunas al levantarse (1ª), a media mañana (2ª), a media tarde (3ª) y al acostarse (4ª).

*(mejor que las tomas no coincidan con la ingesta de otros alimentos o bebidas, no porque sean incompatibles con otras sustancias, ya que pueden administrarse a la vez que cualquier otro tipo de medicamento o sustancia, sino porque se trata de una medicina tan sutil, que su efecto es mucho mayor cuando se toman solas.

Después de unas semanas de tomar una misma sinergia o esencia, pueden tomarse a demanda, es decir, cuando sentimos que las necesitamos y nos acordamos.