

## Flores de Bach y California utilizables en sobrealimentación y obesidad.

Aunque no nos demos cuenta en nuestra vida cotidiana, los hábitos alimentarios son un reflejo de las necesidades afectivas y de la situación psíquica de cada uno de nosotros. La necesidad y la situación con respecto a la ingestión de alimentos están íntimamente ligadas desde la más tierna infancia. La ingesta de alimentos es una experiencia de relación fundamental o más bien “fundante” en el ser humano. El órgano necesario para comer, la boca, queda durante toda la vida al servicio de la ternura y del amor.

Más del 50% de las mujeres de todas las edades, en el mundo occidental han seguido una dieta al menos una vez en su vida, y muchos hombres también.

Desde la primera etapa de la vida, satisfacer el hambre produce una intensa sensación de seguridad y bienestar. De hecho, cuando un bebé llora, lo primero a lo que atina una joven mamá, es a amamantarlo. Esto graba en nuestro psiquismo el sentimiento de paralelismo entre alimentación, protección y ser querido... y explica por qué el “hambre” de protección, amor o reconocimiento puede influir sobre el estómago como si fuera una verdadera necesidad de alimento. El hambre de amor conduce con frecuencia a una ingestión exagerada de alimentos que puede convertirse en un trastorno de la alimentación en algún momento de la vida.

Se puede hablar de obesidad cuando se ha sobrepasado el peso ideal en un 20%. Mientras que la consideración cultural de la obesidad cambia de acuerdo con los ideales de belleza, es indudable que el sobrepeso constituye un factor de riesgo que puede dar lugar a la génesis de enfermedades somáticas.

### **Personalidad:**

Muchos obesos adultos ya tenían en su infancia y juventud una tendencia al sobrepeso, con al menos uno de los padres con problemas de obesidad. Es probable que este problema constituya no sólo una cuestión individual, sino también familiar, en el sentido que la ingestión de alimentos sea considerada como sustituto de otras cosas.

Muchas veces el aporte exagerado de calorías se explica por compensación de sentimientos desagradables, sobre todo los de tinte depresivo y de temores.

La gordura ofrece una cierta protección frente al sentimiento profundo de insatisfacción. El cuerpo voluminoso e imponente del obeso le hace sentirse más fuerte y seguro. El volumen asimismo, da “carácter de existencia”.

**Tratamiento:**

Por regla general, las curas de adelgazamiento no suelen ser eficaces si no se consigue que el paciente se sienta motivado a cambiar sus hábitos alimentarios por un largo período de tiempo, durante el cual la excesiva ingesta y el sobrepeso dejarán de constituir una necesidad emocional. Para el paciente es más cómodo y tolerable aceptar el sobrepeso que enfrentarse a sus problemas y conflictos más profundos.

En el curso de un tratamiento para adelgazar más del 50% de los pacientes sufren señales de nerviosismo, agresividad, irritabilidad, decaimiento y síntomas depresivos en su más amplio sentido, que se pueden manifestar también en forma de temores difusos e incluso como ataques de pánico. Recordemos que junto con el exceso de adiposidad van perdiendo su “cubierta protectora”.

Numerosos estudios han demostrado que el peso corporal de cada individuo es un factor extraordinariamente estable. La pérdida de peso inducida por medios dietéticos es compensada con una menor actividad metabólica y un aprovechamiento de las calorías más eficaz.

La teoría denominada “set-point” acerca de la regulación del peso no constituye un buen modelo para explicar las observaciones clínicas y empíricas, que demuestran la ineficacia de los programas dietéticos. Especialmente la alternancia entre fases de dieta y no dieta parece poner en marcha un círculo vicioso: después de sufrir repetidamente de una limitación de alimentos, el metabolismo basal se ajusta con rapidez a los niveles bajos, pero también permanece bajo durante un largo período de tiempo cuando el comportamiento alimentario es normal. De ahí surge la queja de “estancamiento” de no bajar de peso.

Hay quienes dicen que se produce una hiperreacción dietética frente al sobrepeso masivo que predispone al menos a algunas personas incluso al aumento de peso. Por consiguiente, y paradójicamente, las dietas, que es el principal método de tratamiento de la obesidad, pueden constituir el mayor factor desencadenante del aumento de peso.

Estas son las diferentes razones por las cuales fracasan con frecuencia los tratamientos para adelgazar:

1. Prestar únicamente atención a los síntomas sin tener en cuenta el problema persona del paciente obeso, puede tener como consecuencia el que sea valorado en sentido moral, como si fuera una persona poco razonable, por lo cual muchas veces es rechazado sin tomar en consideración de que se trata de un problema de salud.

2. El comportamiento alimentario disfuncional presupone un cuidadoso análisis del mismo, así como sus condiciones y motivaciones. Con frecuencia, el profesional consultado carece del tiempo y la formación necesarios para ello. Además, resulta difícil ofrecer al paciente una compensación por la pérdida del placer obtenido con la comida.

3. Los factores sociológicos también son de importancia para determinar la epidemiología de la sobreingesta, sobre todo el estímulo y la tentación del consumo, acompañado de una gran oferta tradicional de calorías.

4. Los pacientes no suelen cumplir las promesas concernientes al comportamiento alimentario, aunque afirman simultáneamente “no comer nada”. Es precisamente este comportamiento el que puede provocar un sentimiento intenso y negativo hacia el paciente de parte del entorno, cuando no se reflexiona de acuerdo con los principios de la psicodinámica acerca de la discrepancia entre la percepción que tiene el paciente de sí mismo y la de los demás. Tener en cuenta que las indicaciones terapéuticas no sean excesivamente complicadas y restrictivas, para que los pacientes puedan seguir los consejos.

¿De qué forma se puede motivar al paciente para que colabore?

Lo más importante es su participación activa en la terapia. Para ello, el terapeuta deberá encontrar un vínculo de contacto con el paciente.

Cuanto mejor pueda sintonizar con él, más fácil le resultará. Sobre todo debe tener muy presente en qué medida puede verse afectada la personalidad del paciente por la pérdida de una posibilidad conocida para superar sus conflictos y obtener placer.

En mi experiencia, aquellos pacientes que perdieron un promedio de 17 kg. en el marco de un tratamiento de dos meses de duración, sólo conseguían normalizar el peso si hablaban regular y continuamente con el terapeuta. Aquellos pacientes que interrumpen el contacto con el terapeuta es probable que aumenten de peso con mucha rapidez.

Una pérdida de peso lenta, planeada dietéticamente y apoyada mediante actividad física es preferible a las medidas dietéticas estrictas. Estas últimas entrañan un peligro para la salud. Por regla general, se considera de gran ayuda participar en un grupo, quizás un grupo de autoayuda.

Las terapias florales son un elemento sumamente importante ya que su procedimiento terapéutico se orienta de acuerdo al estado del individuo, en forma integral y persigue una modificación del comportamiento, conducta y emociones en desequilibrio que han llevado a la persona al sobrepeso. Con las esencias florales se

logra armonizarse en cuanto a la imagen de sí mismo, a las ansiedades, la compulsividad, la aceptación de la realidad, etcétera, perdiendo la necesidad de una sobreingesta alimentaria.

Las medidas quirúrgicas requieren una indicación muy estricta. Se consideran la última alternativa en casos extremos de obesidad importante, para evitar sus ulteriores consecuencias, no estando exentas de efectos secundarios. El tratamiento basado en medicaciones reductoras del apetito deben considerarse un error.

### **FLORES DE CALIFORNIA PARA ESTOS CASOS**

**MADRONE:** Este remedio floral tiene relación con otro, que se llama **Manzanita**. Ambos nutren la relación de lo emocional con lo corporal, ayudando a curar los sentimientos despectivos o ambivalentes en relación al tamaño físico. Madrone ayuda a los que se castigan a través de su cuerpo, haciendo dietas severas, peligrosas e inútiles y también a los que tienen un tipo físico más grande que la norma cultural a tener una mejor relación consigo mismo.

**BANANA** es de ayuda en momentos de crisis de identidad, especialmente cuando uno va cambiando de tamaño, por eso es un buen soporte en problemas de obesidad. También cuando la ansiedad trastorna la perspectiva, nublando el razonamiento, Banana vuelve a poner las cosas en su justo sitio. Brinda calma y una actitud no reactiva a ‘enganches’ negativos.

**BLACKBERRY** permite tener la fuerza de voluntad, para poner las ideas en acciones concretas.

**CALIFORNIA PITCHER PLANT** cuando hay incapacidad para digerir la comida, o mala digestión, también para estados de debilidad general. También si hay sensación de languidez.

**CALIFORNIA WILD ROSE** permite responsabilizarse por su régimen y comprometerse con el mismo dejando de lado la apatía y el desinterés, emociones que suelen estar presentes en estos cuadros.

**CAYENNE** si se detiene el proceso de adelgazamiento, no se progresa o se encuentra inmovilizado.

**CHAMOMILE** para la tensión que es de origen psíquico pero se aloja en el estómago, o distensión abdominal y gases. Esta esencia floral libera tensiones en el aparato digestivo y serena.

**CHAPARRAL** limpia y organiza el psiquismo cuando el individuo sufre las consecuencias de una adicción (en estos casos a la comida, a los hidratos de carbono, etc.).

**EVENING PRIMROSE** básicamente es para personas que no han sido deseadas o han sido rechazadas, por lo tanto tomando este remedio se logran los nutrientes emocionales faltantes, calidez y compromiso en los vínculos evitando buscarlo en la comida. Es también para aquellos con un abdomen voluminoso, que parecen "embarazados", tal vez como compensación al embarazo que no fue querido del que nacieron. Evita el comer demasiado ya que permite sentir cuando se está lleno o "nutrido" por el alimento, disuelve la compulsión a gratificarse alimentándose, como una revancha (inútil) a la falta de nutrición afectiva e insatisfacción por sentimientos de rechazo anteriores.

**GOLDEN Yarrow** alivia tensión en el plexo solar y en la zona del estómago, lo cual puede producir ganas de comer en exceso para calmarse.

**GOLDENROD** para no dejarse influenciar en las dietas. Para no usar la gordura como un escudo protector y ocultarse detrás de ella. O para quienes buscan, inconscientemente tener aspecto que desagrada y con eso evitar un contacto demasiado cercano con los demás.

**HOUND'S TONGUE** permite ser menos apegado a la materia.

**IRIS** es para personas que usan los dulces para estimularse y salir de la chatura de su vida. Para los golosos.

**Mariposa Lily** nutre emocionalmente, aliviando sentimientos de fealdad y rechazo traídos desde la infancia y *confirmados* luego por sí mismos en forma compulsiva. Cuando hay dificultades con la feminidad. Cuando la relación con la madre no fue del todo buena y no haberse sentido "bien alimentada", comiendo luego en exceso o negándose a comer.

**MILKWEED** cuando las personas por inmadurez son muy dependientes. Cuando tienden a embotar su conciencia con drogas, alcohol o comidas. Esta esencia floral estimula la maduración y se utiliza para aquellos que comen en exceso hasta un punto máximo de saturación.

**MORNING GLORY** es para las adicciones y los ritmos irregulares en el comer, beber y dormir. Es para quienes usan la comida como estimulante. También cuando hay trastornos inmunológicos y hepáticos. Este remedio floral hace que se evite incorporar cosas que lo intoxiquen o sean dañinas para uno. Permite superar hábitos adictivos y ser más disciplinado en cuanto a la alimentación.

**PEPPERMINT** para el letargo y la pereza que se producen después de comer. Para la digestión lenta. Separa la digestión de la esfera mental, quita la somnolencia. Integra el metabolismo con el sistema nervioso.

**PINK MONKEYFLOWER** cuando hay miedo al rechazo. Por lo tanto es para personas que usan la obesidad como una forma de ocultamiento y protección, como un escudo contra la vergüenza de ser vistos como creen ser por dentro realmente. (En realidad, lo que termina ocurriendo, es que terminan no mostrando lo mejor de sí mismos). Disminuye el miedo y la necesidad de esconderse detrás de capas adiposas.

**PINK YARROW** disminuye la hipersensibilidad.

**PRETTY FACE** para quienes sufren demasiado y se angustian por su aspecto físico.

**ROSEMARY** actúa sobre el metabolismo permitiendo digerir mejor los alimentos.

**SAGE** para los que no aprenden de la experiencia, siempre se sienten víctimas de las circunstancias o actúan como "ajenas" a lo que les sucede.

**SELF HEAL** para poder ayudarse desde adentro y no poner solamente las esperanzas y la dependencia en los tratamientos o dietas que están de moda. Para encontrar, utilizar y sumar sus propias fuerzas en el proceso de curación.

**SNAPDRAGON** es para la ansiedad oral. Cuando la persona es mordaz, hiriente, o cuando se pone agresiva "mordiéndole las palabras" debido a una disminución de la descarga al masticar menos comida.

**TANSY** para quienes demoran en hacer lo que saben que tienen que hacer. Les cuesta entrar en acción. Para pesadez, también en lo corporal. Sobrepeso por dejadez o letargo. Permite ponerse en acción y dejar la vida sedentaria.

**TRILLIUM** quita la necesidad de estar siempre acumulando, en este caso kilos. Personas muy materialistas lo que se manifiesta en el cuerpo como retención de peso. Esta esencia ayuda a una mejor ligazón con lo espiritual en lugar de lo material.

**YARROW** ayuda en los trastornos psicósomáticos, creando una defensa en personas muy vulnerables o influenciables. Personas con sobrepeso como protección a la hipersensibilidad.

## **FLORES DE BACH EN LA OBESIDAD**

**AGRIMONY** para disminuir la ansiedad. A aquellas personas que se levantan de noche a tomar o comer algo, ayuda a no hacerlo. Cuando hay sensación de angustia o vacío en el plexo solar.

**CENTAURY** para no someterse a lo que quieren los demás y dejarse sabotear la dieta.

**CHERRY PLUM** regula las situaciones de control/descontrol, por lo tanto ayuda a controlarse a la hora de comer.

**CHESTNUT BUD** para romper con determinados hábitos, aprender de la experiencia y no repetir errores.

**CHICORY** para poder deshacerse de lo acumulado en exceso. Permite “soltar”.

**CRAB APPLE** por la pobre imagen corporal. Para restaurar el sentido de la proporción. También funciona en la retención de líquido, al igual que **APRICOT** del sistema California. Se pueden usar juntas.

**GENTIAN** para no descorazonarse, tener fe y fuerza y continuar con los tratamientos.

**HEATHER** al comenzar una dieta para tranquilizarse y evitar buscar en la heladera algo con qué llenar el vacío. O poder dejar el hábito de aquello que se usó como sustituto de amor y atención.

**HONEYSUCKLE** para cortar los lazos con conductas de tiempos pasados.

**IMPATIENS** tranquiliza, calma y permite no necesitar usar la comida como "acción".

**LARCH** es para la autoestima o el sentimiento de minusvalía. En estos casos ayuda a que el amor por uno mismo colabore a estar como uno siente que merece estar.

**MUSTARD** se supone que tiene una posible influencia en el hipotálamo y puede ayudar cuando hay dificultad en perder peso cuando éste es acumulado por estrés hormonal. Conviene tomarla cuando se nota aumento de peso en momentos de cambio de la vida, tanto de la mujer como del hombre.

Exceso de peso en embarazo, pubertad o en momentos de presión o depresión.



**BEECH** cuando se necesita vivir masticando.

**VINE** para poder dejar de dominar el entorno a través de la enfermedad.

**WALNUT** para no dejarse influenciar y no dejar el régimen, poder cortar con la comida, disminuir la hipersensibilidad..

**WILD ROSE** ayuda a superar la apatía y el desinterés por el estado en que uno se encuentra.

Lic. Claudia Stern  
Directora del Centro de Estudios Florales y Naturales