

EL ESTRÉS QUE ENGORDA

La ansiedad dentro de cierto rango es normal y esperable dado que protege frente a situaciones de peligro, obliga a parar, a pensar y a buscar recursos para evitarla y con ello evitar situaciones problemáticas. En esos casos es positiva. Pero cuando excede los límites esperables, y su nivel es demasiado elevado, se transforma en enemiga y termina dañando al individuo de diversas maneras.

Uno de los modos en que buscamos paliar el estrés, es comiendo. Esto nos lleva a engordar, a veces sin siquiera darnos cuenta, hasta que ya el sobrepeso es lo suficientemente importante como para tomar alguna medida para conservar la salud, o como mínimo, la silueta.

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.

De hecho, satisfacer el hambre produce una intensa sensación de seguridad y bienestar y nos hace creer que podremos enfrentar mejor los desafíos cotidianos.

Probablemente esto está relacionado con nuestra infancia, cuando al llorar, lo primero que hacían y hacen las madres, es pensar que lloramos por hambre. 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.

Es bueno tener en cuenta, que es un error pensar que el estrés sólo lo padecen los adultos. Los niños también sufren de estrés, presiones de todo tipo, y también recurren a la sobrealimentación como un modo de relajarse, buscar seguridad y disminuir la ansiedad y la angustia.

Frecuentemente se comprueba que esta manera de resolver conflictos ya no es una cuestión individual, sino también familiar, en el sentido que la ingestión de alimentos sea considerada como sustituto y solución de situaciones difíciles a nivel de familias.

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

Una de las posibilidades muy interesantes y efectivas de actuar sobre el estrés, es a través de la administración de esencias florales.

Las terapias florales son un elemento sumamente importante ya que se orientan al estado del individuo, en forma integral y persiguen un cambio de la conducta y las emociones en desequilibrio

que lo ha llevado al sobrepeso como intento de paliar la presión a la que muchas veces se ve sometido.

En el curso de un tratamiento para adelgazar más del 50% de las personas 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”. Esto también es estrés.

Obviamente, las esencias florales no actúan sobre la realidad exterior, es decir sobre el estrés en sí mismo, pero sí ayudan a que el individuo pueda apelar a sus “recursos” interiores. Una vez que logre armonizarse y reaccionar de manera más equilibrada a las ansiedades, ya no tendrá la necesidad de una sobreingesta alimentaria o al menos podrá controlarla.

Se pueden combinar diversos remedios florales en una sola fórmula (como máximo 9 esencias florales diferentes) y se pueden ingerir oralmente o vaporizar ambientalmente. Los resultados son excelentes, al poco tiempo ya se dará cuenta usted misma.

Con la ayuda de estas gotitas florales muy eficaces, sin contraindicaciones de ningún tipo, tendrá un gran aliado en su intento de ser eficaz en lo que hace, en imprimir energía a su actividad y en sentirse merecedora de resultados positivos sin necesidad de “comerse todo”.

Dentro del sistema Bach, **AGRIMONY** ayudará a disminuir la ansiedad. A aquellas personas que se levantan de noche a tomar o comer algo, contribuye a no hacerlo y también es indicada cuando hay sensación de angustia o vacío en plexo solar, estómago o garganta.

CENTAURY para no someterse a lo que quieren los demás sino ser fiel a lo que uno desea.

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”.

GENTIAN para no descorazonarse, tener fe y fuerza y continuar con los tratamientos y superar las dificultades.

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.

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.

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

BEECH cuando se necesita vivir masticando como modo de disminuir el estrés.

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

GORSE para no perder la esperanza ni deprimirse.

Dentro del sistema California, podemos sugerir **PENSTEMON** para no dejar de luchar a pesar de las situaciones adversas que se nos puedan presentar.

MOUNTAIN PENNYROYAL para equilibrar a aquellas personas que se sienten influenciadas por acontecimientos externos como malas noticias o situaciones de pesimismo permitiendo superarlas y continuar el camino trazado.

FIREWEED es una esencia floral muy importante para personas luchadoras, que se reconstruyen después de la vivencia de situaciones sumamente críticas, con intensa potencia vital. Con espíritu de transformación, se reorganizan, expulsando la energía negativa para dar lugar a un renacimiento positivo. Permite darse cuenta de la abundancia del amor. Para abrazar nuevas relaciones descartando las pasadas. Libera tensiones y preocupaciones causadas por eventos traumáticos. Impulsa al cambio.

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.

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.).

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.

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 "mordiéndolo las palabras" debido a una disminución de la descarga al masticar menos comida.

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.



Lic. Claudia Stern

Directora del Centro de Estudios Florales y Naturales