

SENTIRSE BIEN

ESENCIAS QUE S

La terapia a base de flores de Bach equilibra la mente ante una enfermedad o una situación estresante

MARTA D. RIEZU
Barcelona

Basta con salir de casa y echar un vistazo a nuestro alrededor: es primavera. La naturaleza aumenta su presencia, y el cuerpo lo agradece. Pasear por un entorno de plantas y flores resulta estupendo para la mente; su sola visión alegra el ánimo. ¿Qué tienen las flores de especial? La vida de las plantas se concentra en ellas; es en la flor donde está la semilla que vuelve a la tierra para renacer.

Al doctor Edward Bach (Birmingham, 1886-1936), las flores le cambiaron la vida. Médico cirujano y bacteriólogo, su progresiva entrada en el mundo de la homeopatía fue despertándole un interés que culminó en la creación de un sistema de esencias que tomó su nombre y que hoy es conocido como terapia de las flores de Bach.

Su teoría partía de que toda enfermedad es una manifestación física de un malestar emocional prolongado que acaba alterando el equilibrio del cuerpo. Bach concluyó que en la naturaleza reinaba una armonía perfecta, de modo que en ella debía ser posible descubrir los remedios necesarios para el equilibrio de todas las criaturas.

Muchas horas de paciente observación y una buena dosis de intuición llevaron a Bach a clasificar las flores útiles en una selección de 38, de las que 34 son silvestres, dos de cultivo y dos no es propiamente una flor, sino agua de manantial. De esa selección final de 38 flores surgen siete subdivisiones que responden a siete desequilibrios muy comunes en el ser humano: el temor, la incertidumbre, el desinterés, la soledad, la susceptibilidad, la desesperanza y el celo excesivo.

Cada flor posee una cualidad que la enlaza con una emoción; la dificultad de acertar el tratamiento estriba en la enorme posibilidad combinatoria. Tampoco es fácil que el paciente sepa explicar con exactitud y claridad sus emociones o alcance a ponerles nombre. Existen unas decenas de fórmulas predeterminadas que se muestran eficaces, pero lo óptimo es que el terapeuta floral prepare una solución a la medida del paciente. El *rescue remedy* (el remedio de rescate) es quizá la fórmula precombinada más famosa de las flores de Bach. Contiene cerasífera, clemátide, impaciencia,



Elisabet Bonshoms, terapeuta experta en flores de Bach y otras esencias florales, armoniza la energía de espacios habitados o de trabajo

Direcciones

www.floresdebach.info
Información detallada

www.equilibrae.com
Armonización de espacios

Farmacia Serra Mandri
Avenida Diagonal, 478 Barcelona

www.arkebcn.com
Venta de productos de medicina natural

'La quiropráctica'
Libro de referencia
(Ed. Paidós, 2006)

heliantemo y estrella de Belén.

Los preparados se obtienen a partir de una decocción o maceración en agua de flores maduras de diversas especies, muchas de ellas de Gales e Inglaterra, cuna de Edward Bach. El resultado es diluido en agua y brandy, que hace las veces de conservante. No tiene ningún sabor u olor especialmente fuerte. El líquido se guardará finalmente en un frasco



Los preparados se obtienen a partir de una decocción o maceración en agua de las flores maduras

ANAN



FOTOS: ANA JIMÉNEZ

muchos puntos de encuentro. Una de las pioneras en Barcelona ha sido la médico cardióloga Muriel Binia, que ha incorporado de modo complementario –en los pacientes que así lo desean– las esencias florales. Es importante subrayar que en ningún momento estas sustituyen al tratamiento médico o quirúrgico necesario: “Las enfermedades del corazón son muy serias y precisan de la medicina convencional”, –explica la doctora Binia, pero pueden ayudar antes de la cirugía (para que el paciente vaya más tranquilo a la operación) y en la recuperación. “Está ampliamente reconocida la influencia negativa del estrés –que no es más que un desequilibrio emocional– en las enfermedades de corazón. La utilización de las flores de Bach contra el estrés mejora la calidad de vida en la mayoría de los pacientes. Se evidencia en la disminución o desaparición de los síntomas, por ejemplo, palpitaciones,

FLORES DE BACH

El médico Edward Bach creó un sistema de esencias florales que lleva su nombre

MENTE Y CUERPO

Para la terapia floral, la enfermedad es una manifestación física de un malestar emocional

LA EMOCIÓN DE LAS ESENCIAS

Cada una de las flores posee una cualidad que la enlaza con una emoción

gotero, para una aplicación más fácil. El terapeuta será quien detalle al paciente la toma y la frecuencia por día.

Es importante no confundir conceptualmente el empleo de las flores de Bach con la fitoterapia (ciencia farmacéutica que estudia el uso de plantas medicinales) ni con la aromaterapia (que se centra en la inhalación de las fragancias). Las esencias florales fueron reconocidas por la Organización Mundial de la Salud como sistema terapéutico útil en el año 1976 y desde entonces han superado opiniones incrédulas (que las califican de placebo) con resultados suaves pero constantes a medio y largo plazo. Otra característica positiva: carecen por completo de efectos secundarios y son compatibles con otros tratamientos. Una vez la persona ha tomado un tiempo el remedio que le han preparado, puede informar al profesional acerca de en qué problemas ha notado mejoría o los ámbitos en los que se sigue sintiendo mal. Así, poco a poco, se ajusta la fórmula.

La medicina occidental y las flores de Bach todavía no tienen

molestias torácicas atípicas, miedo, agobio, ansiedad”.

Elisabet Bonshoms, terapeuta experta en flores de Bach y otras esencias florales, también ha ido un paso más allá, aunque en otra dirección. Su aportación novedosa consiste en armonizar la energía de espacios habitados o de trabajo. Es una limpieza emocional y mental de esos lugares (el hogar, la oficina), a veces tan cargados de vivencias o conflictos. “Armonizamos porque en lugares equilibrados las personas vivimos y trabajamos más a gusto”, explica Elisabet. “El recorrido pasa por tres fases. En la de acción, se sacude la negatividad: es como ventilar un espacio oscuro y contaminado y dejar que entre la luz. En la fase de equilibrio, eliminada ya la energía vieja y densa, entrarán en juego esencias de cualidades más elevadas: la claridad, la intuición, el amor, la paz mental... En la fase final de vuelo, se siente ese espacio como un lugar donde se puede y se quiere desplegar el potencial. Hay creatividad y fluidez; los cambios se hacen evidentes en las personas y atraen nuevos cambios”.

LAS 38 FLORES DE BACH

El total de 38 flores queda subdividido en siete categorías que responden a siete equilibrios del ser humano. Las fórmulas resultantes de combinar las esencias de cada flor son casi infinitas y se adecuan al problema de cada persona.

(En la lista, junto al nombre de la flor, el conflicto que trata)

TEMOR

Álamo temblón. Amenazas imprecisas, presagios
Cerasífera. Arrebatos, miedo a perder el control
Mímulo. Miedo a lo desconocido, timidez
Castaño rojo. Preocupación por los seres queridos
Heliantemo. Pánico paralizante, angustia, pesadillas

INCERTIDUMBRE

Cerastostigma. Indecisión y falta de firmeza
Genciana de campo. Pesimismo, escepticismo
Aulaga. Desesperación
Hojarazo. Hastío
Scleranthus. Indecisión entre opuestos
Avena silvestre. Falta de metas

DESINTERÉS

Brote de castaño. Repetición de errores
Clemátide. Distracción, evasión de la realidad
Brezo. Egocentrismo
Madreselva. Nostalgia
Impaciencia. Irritabilidad, prisas, inquietud
Olivo. Agotamiento físico y mental
Castaño de Indias. Ideas obsesivas

SOLEDAD

Mostaza. Tristeza por causas conocidas
Violeta de agua. Orgullo, superioridad
Rosa silvestre. Apatía, desinterés, resignación

SUSCEPTIBILIDAD

Agrimonia. Buscar ser aceptado
Centáurea. Voluntad débil, servilismo
Acebo. Celos, desconfianza, rencor
Nogal. Incapacidad ante dificultades

DESESPERANZA

Manzano silvestre. Suciedad, baja autoestima
Olmo. Exceso de responsabilidades
Alerce. Inferioridad
Roble. Ausencia de descanso, obsesión por el trabajo
Pino. Sentimiento de culpa
Estrella de Belén. Secuelas y traumas
Castaño dulce. Desesperación profunda
Sauce. Resentimiento

CELO EXCESIVO

Haya. Arrogancia e intolerancia
Achicoria. Sobreprotección, manipulación
Agua de manantial. Severidad, rigidez
Verbena. Fanatismo
Vid. Dominación, tiranía

NUTRICIÓN

Gazpacho ligero y antioxidante



JAMES DUNCAN

El gazpacho tiene un altísimo valor nutritivo y pocas calorías

MAGDA CARLAS
Barcelona

No es ninguna exageración ni un reclamo publicitario. Esta sopa fría de larga historia y origen andaluz es una prueba de que a menudo la alquimia culinaria mezcla placer y salud; de que, al contrario de lo que se cree, lo sano puede ser también sabroso y apetecible. El gazpacho es una de las sopas más recomendables que existen. Y por muchas razones.

Repasemos los ingredientes del gazpacho convencional: tomates, pimientos, pepino, cebolla, ajo, aceite de oliva, vinagre y pan. Empezando por el tomate, el ingrediente mayoritario, que tiene una dosis de vitamina C y provitamina A importante. Contiene un antioxidante, el licopeno, que destaca por prevenir el cáncer de próstata. Siguiendo con el pimiento, esta gustosa hortaliza tiene tres veces más vitamina C que la naranja, menos energía y un montón de fibra. Sin olvidar la cebolla, de probados efectos diuréticos, con sustancias antioxidantes y muy pocas kilocalorías. Y sin dejarnos el ajo, con múltiples efectos beneficiosos, entre ellos el antihipertensivo, antiséptico y anticancerígeno; ni el aceite de oliva virgen, benefactor del sistema cardiovascular y magnífico reservorio de vitamina E. A lo que hay que adicionar cantidades importantes de potasio, magnesio y ácido fólico.

En definitiva, el gazpacho tiene un altísimo valor nutritivo y puede llegar bastante íntegro ya que, por suerte, no hay cocción. Y sin añadir demasiadas kilocalorías a la dieta, puesto que se trata de una sopa esencialmente ligera. Por tanto, el gazpacho es un alimento adecuado para todos, pero especial-

mente para quien tenga problemas de sobrepeso y/o cardiovasculares. En cuanto a su preparación, y esta es otra de sus ventajas, no hay duda de que es apta para el cocinero más inexperto. Si nos decidimos por su elaboración casera, vale la pena tener en cuenta varias cosas:

- Para que el gazpacho sea digestivo y ligero, un punto importante es ser moderados con la dosis de aceite. Una cucharada por ración es suficiente, y los trozos de pan tostado son preferibles a los de pan frito.
- Es recomendable utilizar un recipiente opaco y no metálico para depositarlo, ya que las vitaminas hidrosolubles, especialmente la C, se alteran fácilmente con la luz y el aire.
- La sal no es imprescindible y, en cualquier caso, es mejor ser livianos con ella.
- Por último, y a pesar de que sea tentador, el gazpacho precocinado no es igual que el casero. Además, aunque tiene una calidad muy digna, en algunos casos presenta cantidades notables de aceite y sal. Y un precio más elevado.

En definitiva, preparar un gazpacho en casa no es perder el tiempo, sino todo lo contrario. No olvidemos que antioxidante equivale, en cierta forma, a antienviejecimiento.●

La sugerencia

Gazpacho como plato único

Cuando hay mucho cansancio y pocas ganas de cocinar, se puede optar por un plato generoso de gazpacho aderezado con unos 50-70 gramos de queso fresco a daditos, una rebanada grande de pan tostado a cuadrillos y unas 4-8 almendras picadas. El resultado es un plato único completo, ligero, saciante e ideal para el sistema cardiovascular.