

BACHOVE CVETNE ESENCE



vibracija rastlin za uravnotežanje čustvenih in mentalnih stanj
PO ORIGINALNIH RECEPTIH DR. EDWARDA BACHA

Bachove cvetne esence delujejo na energetska telesa živih bitij t.j. čustveno, mentalno in duhovno telo. Njihova preprosta uporaba in delovanje sta osnova na kateri je dr. Bach gradil. V naravi je našel **38 rastlin, ki so vibracijsko odgovarjale osnovnim osebnostnim in čustvenim stanjem** ter informacijo njihove vibracije ujel v tekočino. Pravo esenco zase izberete glede na prevladujoč čustveni, mentalni oz. osebnostni vzorec, ki ga želite uravnotežiti.

V 30. letih 20. stoletja je dr. Edward Bach o svojih cvetnih esencah (ponekod jim pravijo tudi cvetne kapljice ali cvetna rosa) zapisal:

"Ti pripravi **dvignejo vibracijo** in nam pomagajo odpreti naš lasten kanal za povezavo z našim višjim jazom, našo naravo preplavijo z vrlino, ki jo potrebujemo in odplaknejo tisto, kar nam povzroča težave. S tem nam **prinesejo mir in nas osvobodijo trpljenja**. Zdravijo, ne s tem, da napadejo bolezen, ampak tako, da **naše telo preplavijo s čudovitimi vibracijami** našega višjega jaza in ta prisotnost povzroči, da se bolezen stopi kot sneg na soncu."

Uporaba in Doziranje



Bachove esence se uporabljajo na dva načina.

1. **Posamezno esenco** uporabljate tako, da kanete 2 kapljici v kozarec vode ali druge pijače in počasi popijete, ali 2 kapljici kar direktno na jezik (2-4 krat dnevno oz. po potrebi).
2. Kadar želite uravnovestiti več vzorcev hkrati, naredite kombinacijo. **Kombinacijo esenc** naredite tako, da v 30 ml stekleničko natočite vodo do 2/3 in nato kanete po dve kapljici vsake esence, dolijete 1/3 alkohola ali kisa, da podaljšate obstojnost in tako dobite tretmajske stekleničko. Iz tretmajske stekleničke 2-4 krat na dan kanete 4 kapljice v kozarec pijače. V tretmajsko stekleničko zmešate skupaj izključno Bachove esence. Naenkrat ni priporočljiva uporaba več kot 5-6 različnih Bachovih esenc.

Bachove esence lahko brez škodljivih učinkov uporabljajo vsi otroci, od dojenčka naprej, nosečnice in doječe matere.

Pozor: esence vsebujejo alkohol. Opozorilo! Uporaba esenc na noben način ne nadomešča zdravljenja pod zdravniškim nadzorom in ni nadomestilo za osebe, ki potrebujejo strokovno psihiatrično pomoč.

Navadni repik / Agrimony

Notranja harmonija

Pomaga izraziti lastna občutja in čustva. Notranji boj in nemir, neizražena čustva, ki se skrivajo za veselim obrazom. Zanikanje, da bi bilo karkoli narobe – potlačena čustva lahko kasneje izbruhnejo v obliki besa, zlorabe alkohola ali celo drog. Nemir povzroča slabo spanje in potrebo po nenehni zunanji stimulaciji.

Trepetlika / Aspen

Občutek varnosti

Tesnoba in skrbi brez pravega vzroka. Nenehen nerazložljiv strah pred neznanim. Trepetanje, tesnoba, ki jo čutite v želodcu, mravljinici groze, nočne more nakazujejo potrebo po tej esenci.

Bukev / Beech

Strpnost

Pomaga ustvariti ljubeč, odnos poln sprejemanja s samim seboj in drugimi. Kritičnost, obsojanje, nestrpnost do sebe in drugih. Nič ni dovolj dobro, vsaka stvar vas hitro vrže iz tira.

Tavžentroža / Centaury

Notranja moč

Pomaga ponovno vzpostaviti občutek notranje moči in odločnosti. Za vse, ki potrebuje drugih postavljate pred svoje. Nezmožnost reči NE, kar zlahka pomeni, da vse kar počnete, počnete za druge, za vas same pa vam nikoli ne ostane dovolj časa ali energije.

Rožič / Cerato

Zaupanje

Pomaga vzpostaviti stanje notranje gotovosti in modrosti. Težave z odločitvami, tako vsakdanjimi kot pomembnimi. Težko zaupate svojemu notranjemu vodstvu, stalen dvom v lastne odločitve. Nenehno iskanje potrditve in mnenja drugih.

Češnjelika sliva / Cherry Plum

Racionalnost in umirjenost

Pomaga vzpostaviti kvalitete ravnotežja, umirjenosti in pozitivnega nadzora misli. Občutek, da boste znoreli, da se vam bo "utrgalo", da boste doživeli živčni zlom, ki ga ne boste zmogli nadzorovati. Stanje neobvladljivih izbruhov. Nekatere ženske se v takšnem stanju znajdejo, kadar imajo PMS.

Popek divjega kostanja / Chestnut Bud

Učenje iz izkušenj

Pomaga vzpostaviti osredotočenost na življenjske izkušnje, ki vam pomagajo, da se premaknete naprej. Nenehno ponavljanje istih življenjskih situacij, v katerih ne zmorete narediti. notranje spremembe, da bi se premaknili ven iz cikla teh situacij. Pomaga tudi pri težavah z učenjem na splošno.

Cikorija (potrošnik) / Chicory

Nesebična ljubezen

Pomaga pri posesivnosti v odnosih, čustvenem izsiljevanju ljubezni drugih. Stanja čustvene manipulacije, smiljenje samim sebi, kadar se vam ljubezen ne vrača kot ste si zamislili. Tipičen stavek: Vse sem ti dal-a, ti pa takole. Notranja praznina, občutek, da niste ljubljeni ali zaželeni.

Srobot / Clematis

Biti tukaj in zdaj

Pomaga tistim, ki imate glavo nenehno v oblakih in radi sanjariate, pri tem pa zamujate trenutek tukaj in zdaj. Nepozornost, nenehna utrujenost, vedno bi bili raje kje drugje, imate slab spomin in ste nezmožni koncentracije. Stanja odzemljenosti, ko večino časa z mislimi plavate nekje zgoraj.

Lesnika / Crab Apple

Čistost

Pomaga očistiti vse nivoje na katerih se počutite umazano. Občutki umazanosti, nečistosti. Obsedenost s čistočo (detektiv Monk ali Bree iz Razočaranih gospodinj).

Brest / Elm

Uravnotežena odgovornost

Pomaga sicer sposobnim ljudem, ki pa v določenem trenutku občutijo, da je vsega preveč. Občutek, da je vsega preveč, stresne situacije, ki vas prerastejo. Esenca pomaga, da se obnovi mentalna moč in občutek, da zmorete. Kot daljša oblika terapije pomaga prepoznati, kaj je resnično pomembno in vam omogoči, da uravnotežite zunanje dejavnosti in svoje lastne potrebe. Ponavadi se esenca bresta kombinira z esenco macesna.

Svišč (encijan) / Gentian

Vera

Pomaga vsem, ki potrebujete obnoviti vero in zaupanje na osebnostnem nivoju, ko ste obupani in brez volje. Negotovost glede povezanosti z Virom kot celoto in nezmožnost videti svojo vlogo v tej celoti. Pomanjkanje volje ob neuspehih, črnost, pesimizem, cinizem. Nezmožnost videti pozitiven izid, pomaga "nevernim Tomažem"

Uleks / Gorse

Upanje

Esenca namenjena vsem, ki ste negotovi glede vsega, kar vam prinaša življenje in zato trpite zaradi brezupa. Ko se vam zdi, da ni več upanja, da je nemogoče, da bi še kdaj normalno živeli, ko ste že vrgli puško v koruzo. Jemanje te esence se priporoča po okrevanju po dolgotrajnih boleznih, ker pomaga vzpostaviti upanje in zaupanje v življenje.

Jesenska resa / Heather

Empatija

Pomaga, kadar se notranja praznina izraža skozi nenehno govorjenje. Ko ne prenesete sekunde tišine in menite, da jo morate zapolniti z govorjenjem. Stanja, ko vedno govorite le o sebi, drugih pa ne poslušate, kaj šele, da bi poslušali njihove težave. Esenca pomaga vzpostaviti ravnotežje med dajanjem in prejemanjem.

Navadna bodika / Holly

Brezpogojna ljubezen

Odpira srce in združuje z božansko ljubeznijo. Prebuja brezpogojno ljubezen. V svojem najtemnejšem stanju, kadar se srce zapre, vzniknejo čustva nezaupanja, jeze, maščevanja, ljubosumja in sovraštva.

Kovačnik / Honeysuckle

Opuščanje

Pomaga, da se premaknete iz preteklosti v sedanjost. Občutki žalosti, obžalovanja in nostalgije po starih, dobrih časih. Esenca odlično pomaga pri domotožju, procesu ločitve ali katerekoli spremembe, ki jo težko sprejmete (tudi strah pred staranjem). Kovačnik, ptičje mleko in oreh skupaj so odlična podpora, kadar se soočate s kakršnokoli težko izgubo.

Gaber / Hornbeam Umska vitalnost

17

Pomanjkanje psihične moči in volje, da bi se lotili čisto vsakdanjih zadev. Kadar se že zjutraj zbudite utrujeni in vam manjka volje, da bi sploh začeli dan. Kadar vas zajame odlašanje, oklevanje, nezbranost in raztresenost.

Žlezava nedotika / Impatiens Potrpežljivost

18

Nepotrpežljivost v vseh oblikah, občutek, da je bilo včeraj že prepozno. Raje postorite vse sami, ker je tako hitreje, kot če bi čakali druge.

Macesen / Larch Samozavest

19

Esenca macesna vrača zaupanje v lastne sposobnosti. Podzavestna gotovost, da vam bo spodletelo vse, česar bi se lotili in se zato ničesar ne lotite. Nezaupanje v lastne sposobnosti povzroča, da vam vse priložnosti drugi speljejo pred nosom.

Rumeni krinkar / Mimulus Pogum

20

Vsakdanji strahovi, ki jih lahko identificiramo: strah pred zobozdravnikom, strah pred letenjem, pajki, trema pred javnim nastopanjem, izpitom... Občutljivost na množico, glasne zvoke, bliskanje in grmenje med nevihto. Da nam pogum, da se z življenjskimi ovirami in težavami spoprimemo brez strahu in s samozavestjo.

Njivska gorjušica / Mustard Veselje

21

Pomaga, kadar imate občutek, da so se nad vas zgrnili temni oblaki brez nekih oprijemljivih vzrokov. Občutki obupa, potrnosti, celo depresije pa ne veste zakaj in od kje.

Hrast / Oak Moč in vzdržljivost

22

Za tiste, ki zdržite več kot drugi. Kot mogočni hrast, ki nudi zaščito in skrb za druge, pri tem pa ne pomisli nase in na svoje potrebe. Nenaden občutek, da nimate dovolj moči. Kadar vas žene pogum, ob tem pa zanikate utrujenost, kar lahko vodi v utrujenost, stres, frustracije...

Oljka / Olive Fizična vitalnost

23

Izčrpanost, ki nastane kot posledica fizičnih ali psihičnih naporov. Občutek, da ste povsem brez moči in energije, ki vam onemogoča, da bi se sploh še kdaj pobrali. Tudi za vse, ki življenje doživljate kot nepopisno in nepotrebno muko in trpljenje.

Rdeči bor / Pine Pozitivno samovrednotenje

24

Kadar imate občutek krivde, samoobtoževanja, sramu za vse, kar se dogaja v povezavi z vami. Za vse, ki se nenehno opravičujete ali prevzimate odgovornost za stvari, ki jih sploh niste zagrešili. Pretirana samokritičnost – kaj vse bi lahko postorili še boljše.

Rdečecvetni divji kostanj / Red Chestnut Vse je dobro

25

Pretirana skrb za druge – ko vas nenehno skrbi za varnost ljudi, ki so vam blizu, strah, da se je vašim bližnjim zgodilo kaj hudega. Rdeče cvetni kostanj pomaga, da smo bolj optimistični in razvijamo zaupanje, da je za vsakogar poskrbljeno.

Sončece (popon) / Rock Rose Travma, akutni strah

26

Stanja šoka, travme, panike, groze

Studenčnica / Rock Water Svoboda in fleksibilnost

27

Pomaga vzpostaviti zmožnost fleksibilnosti prepričanj in odpreti um za različne možnosti. Za vse, ki imate visoka pričakovanja in se v skladu s takšnim mišljenjem podrejate strogi disciplini pri vseh stvareh – da bi postavili zgled za druge ste preveč asketski in mučniški do sebe. Za vse, ki postavljate previsoke, utopične in neuresničljive cilje.

Mešič / Scleranthus Ravnotežje in odločnost

28

Neodločnost pri velikih in majhnih, nepomembnih stvareh – ko se med dvema možnostima ne morete odločiti. Pomaga, da se lažje odločate, da so odločitve jasne in nedvoumne.

Ptičje mleko / Star of Bethlehem Transformacija šoka

29

Pomaga v vseh situacijah, kje je ali je bil v preteklosti prisoten psihični oz. fizični šok: slaba novica, izguba ljubljene osebe, strah zaradi nesreče... Pomaga vsem, ki se po prestanem šoku še dolgo ne morete ali ne pustite potolažiti.

Pravi kostanj / Sweet Chestnut Luč na koncu predora

30

Kadar ste v stanju, ki bi mu lahko rekli "temna noč duše". Popolna izguba upanja, menite, da vas čaka le še konec. Občutek, da ste prišli do skrajnih meja telesne in duševne vzdržljivosti.

Sporiš / Vervain Realna odgovornost

31

Podzavestno ste prepričani, da ste odgovorni za vse, kar se dogaja okoli vas. Pretirana zagnanost, v vsako stvar vložite preveč truda, se ženete preko skrajnih meja, da bi dosegli svoje visoko zastavljene cilje. Odlična esenca za vse, katerih delo že meji na fanatizem, za pretirane perfekcioniste in deloholike.

Vinska trta / Vine Pozitivno vodenje

32

Vinska trta je primerna za vse, ki ste gospodovalni in imate veliko težnjo po vplivanju na ljudi okoli sebe, imate občutek, da morate imeti vse pod kontrolo. Za vse, ki težko prisluhnete mnenju in težavam ljudi okoli sebe, kaj šele, da bi se postavili v njihovo kožo. Esenca pomaga, da odprete srce in se spomnite, da je vodenje pravzaprav sodelovanje srca in uma.

Oreh / Walnut Prilagodljivost in zaščita

33

Esenca oreha pomaga razviti prilagodljivost, fleksibilnost in zaščito v času sprememb. Za vsa obdobja sprememb: rojstvo, vstop v šolo, puberteto, menopavzo, ločitev, selitev... - pomaga, da prekinete s starim in objamete novo. Odlična esenca za uvajanje otrok v vrtec!

Močvirska grebenika / Water Wiolet Skromnost

34

Osebe, ki potrebujejo to esenco so praviloma samozavestne in nadpovprečno bistre, vendar imajo potrebo po samoti, kar jih za druge ljudi dela nedostopne in vzvišene. Notranji mir branite z vsemi razpoložljivimi sredstvi, to pa vas odtuja od ljudi. Vodna vijolica združuje kvalitete skromnosti in modrosti in vam pomaga, da raztopite zidove okoli sebe ter v družbi zlahka delite znanje in modrost.

Divji kostanj / White Chestnut Umirjenost uma

35

Nenehno aktiven um, ki konstantno razmišlja, melje, brenči in se nikakor ne umiri. Mentalni procesi, ki se nenehno vrtijo okoli enih in istih misli; pogovori in scenariji, ki se odvijajo v vaši glavi. Divji kostanj pomaga umiriti um, ki postane tih in jasen. Priporočljiv, kadar vas zaradi nenehnega razmišljanja muči nespečnost.

Divji oves / Wild Oat Jasna usmerjenost

36

Kadar v življenju ne najdete prave smeri ali ste na življenjskem razpotju. Osebe, ki so po naravi ambiciozne in imajo mnogo talentov, vendar ne vedo katere in kako bi jih uporabile. Divji oves pomaga, da prisluhnete notranjemu glasu in najdete pravo usmeritev. Priporočljiva esenca pri odločanju glede prave izbire šole, poklica, menjave kariere...

Šipek / Wild Rose Navdušenje, entuziazem

37

Pomaga, kadar se znajdete v stanju apatičnosti, z dolgočasnosti, izgube veselja in notranje motivacije. Esenca šipka povrne veselje do življenja in ponovno uzrete lepote, ki jih ponuja življenje.

Vrba / Willow Odpušcanje

38

Občutek, da ste žrtev okoliščin, ki vas obdajajo, da so drugi krivi za vaše tegobe. Stanja zagrenjenosti, jeze na ves svet, smiljenja samega sebi, občutek, da življenje ni pošteno. Vrba pomaga vzpostaviti občutke samo-odgovornosti, optimizma, odpušcanja sebi in drugim ter vam tako vrne moč, da sami upravljate s svojim življenjem.

Rešilno zdravilo / Rescue oz. Revival Remedy Prva pomoč

Mešanica petih cvetnih esenc (betlehemska zvezda, popon, žlezava nedotika, češnjelika sliva, srobot) in je namenjena za vse situacije, ki potrebujejo hitro psihično in čustveno prvo pomoč. Je čustveni stabilizator v situacijah strahu, stresa, panike, šoka, stiske. Primeri, kjer se lahko uporabi rešilno zdravilo: poškodbe, nesreče, piki, ugrizi, ozeblina, opekline – skratka povsod, kjer sta prisotna bolečina in strah. Stanja, ko smo "iz sebe".



Lekarna za dušo
ORODJA 21. STOLETJA ZA TRANSFORMACIJO IN OSEBNO RAST

zdravljenjeduse@gmail.com / www.lekarnazaduso.si