



Bach[™]
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

38 ekstraktów kwiatowych
dr. Bacha

ISBN 978-83-909711-9-3



9 788390 971193

Wigmore[®]
PUBLICATIONS LTD

WPROWADZENIE I PRZEWODNIK PO 38 EKSTRAKTACH

Tytuł oryginału: The 38 Flower Remedies.
An Introduction and Guide to the 38 Flower Remedies.

Przekład na język polski, korekta: Centrum Terapii Bacha, 2007
Korekta i adiustacja: Barbara Dyga

Copyright © Wigmore Publications Ltd., 2007

ISBN 978-83-909711-9-3

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

Wigmore Publications Ltd.
9 Cavendish Square, W 1M 9DD
Wielka Brytania
Great Britain

Wydawca:
Centrum Terapii Bacha
75-306 Koszalin, ul. Odrodzenia 24/1
tel.: 0-94 345-43-20
e-mail: dystrybucja@drbach.pl
www.drBach.pl

38 EKSTRAKTÓW KWIATOWYCH DR. BACHA

Wprowadzenie i przewodnik po 38 ekstraktach

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	1-2
WPROWADZENIE	3
CZYM SĄ EKSTRAKTY KWIATOWE	4-5
DR EDWARD BACH	5-9
DOBÓR I STOSOWANIE EKSTRAKTÓW	9-12
EKSTRAKTY I WSKAZANIA ICH UŻYCIA	13-51
RESCUE REMEDY – PIERWSZA POMOC	52-53
DOBÓR EKSTRAKTÓW DLA DZIECI	53-54
ZASTOSOWANIE EKSTRAKTÓW DLA ZWIERZĄT	54-56
ZASTOSOWANIE EKSTRAKTÓW DLA ROŚLIN	56
PRZYDATNE ADRESY	57

PRZEDMOWA

Niniejsza broszurka służy za przewodnik wprowadzający czytelnika w prace dr. Edwarda Bacha. Idealna dla nowicjuszy pragnących zapoznać się z terapią ekstraktami kwiatowymi, w prosty sposób opisuje wszystkie i podaje inne praktyczne informacje przydatne w stosowaniu tej metody w różnych sytuacjach dnia codziennego. Osoby, które chcą dogłębnie poznać efekty działania ekstraktów, zachęcamy do studiowania tej terapii w sposób bardziej szczegółowy.

Filozofię dr. Bacha cechowała prostota, którą odzwierciedlał zarówno styl jego życia, jak ostateczne dzieło – system terapii oparty na wykorzystaniu 38 ekstraktów kwiatowych w łagodny sposób redukujących stres oraz złe samopoczucie, wprowadzających harmonię i spokój. Bach radował się w życiu prostymi rzeczami, zaś w ostatnich latach (spędzonych w swoim domu – Mount Vernon) czerpał sporo satysfakcji z przebywania w ogrodzie, gdzie do dziś rośnie wiele gatunków roślin, samodzielnego robienia mebli do swojej siedziby lub poznawania miejscowych ludzi.

W Mount Vernon mieszkał z dwojgiem oddanych przyjaciół – Norą Weeks i Victorem Bullen, którym przekazał swoją spuściznę. Przez 44 lata, aż do śmierci Nory w 1978 r., kontynuowali oni jego dzieło i przygotowywali ekstrakty kwiatowe. Oni również sędowali zadanie kontynuowania prac dr. Bacha na lojalnych i zaufanych pomocników. Od 1971 r. w działalność ośrodka w pełni zaangażował się John Ramsell. Współpracując z Norą i Victorem przez wiele lat, osiągnął głębokie zrozumienie tego systemu terapii. Wiedzę zdobywał bezpośrednio od Nory Weeks, która wyznaczyła go na swojego kontynuatora. Osobiście dołączyłam do zespołu w roku 1985 i wspólnie z moim ojcem, Johnem, kierujemy The Bach Centre (Mount Vernon, Anglia).

Przygotowywaniem tynktur zawsze kierowali członkowie zarządu Mount Vernon i tak jest do dnia dzisiejszego. W dalszym ciągu korzysta się też z oryginalnych map lokacyjnych dr. Bacha. Mount Vernon stało się ośrodkiem, gdzie prowadzi się szkolenia i kursy oraz rejestr licencjonowanych praktyków Bacha. Niektórzy z nich są z zawodu terapeutami lub lekarzami wykorzystującymi ekstrakty w swojej pracy. Centrum organizuje również seminaria wprowadzające i warsztaty w różnych miejscach całego kraju.

Od śmierci dr. Bacha w 1936 r. w Mount Vernon przechowywane są jego rzeczy osobiste i rękopisy. W budynku znajduje się też wiele mebli własnoręcznie wykonanych przez doktora. Zgodnie z jego ostatnią wolą staramy się, aby pomimo upływu czasu wszystko w Centrum pozostało niezmienione. Dlatego powołano fundację zajmującą się nauczaniem (Educational Foundation) oraz organizację charytatywną (Charitable Trust), na które przeniesiono prawa własności domu, terenu i wszystkiego, co się tam znajduje. Do chwili obecnej system dr. Bacha i jego dom zachowały się w niezmienionej formie. My wszyscy, którzy mamy przywilej kontynuowania jego prac, dbamy o ich zgodność z zasadami i oryginałem. Dzięki temu możemy zagwarantować wysoką jakość metody oraz upewnić się, że sława tego skromnego, a jednocześnie niezwykłego i utalentowanego człowieka, pozostaną nienaruszone.

Dr Bach wierzył, że ten prosty system leczenia stanie się medycyną przyszłości. Z biegiem czasu coraz więcej ludzi korzysta z dobroczynnego działania ekstraktów. Jeśli nadejdzie dzień, że będą stosowane w każdym domu i traktowane jako niezbędne, niczym zwykły plaster, wówczas spełnią się jego marzenia i nadzieje.

Judy Howard

*Członek Zarządu i Kustosz The Dr. Edward Bach Centre
Mount Vernon, Sotwell, Wallingford, Oxon, England*

WPROWADZENIE

Zdrowie zależy od harmonii z własną duszą.

dr Edward Bach

Dr Edward Bach był lekarzem medycyny i homeopatą, który poświęcił całe swoje życie poszukiwaniu najczystszej z metod terapii. Wierzył – jak obecnie wielu lekarzy – że stan umysłu odgrywa zasadniczą rolę w profilaktyce zdrowia i walce z chorobami. Zmarł w roku 1936, pozostawiając po sobie system oparty na wykorzystaniu 38 ekstraktów, pozyskiwanych z kwiatów dziko rosnących roślin. Działanie esencji ukierunkowane jest nie tyle na chorobę i jej symptomy, ile na człowieka (w rozumieniu holistycznym).

W obecnych czasach te bezpieczne i łagodnie działające ekstrakty wykorzystuje się w domach prywatnych, jak również gabinetach specjalistów medycyny komplementarnej i klasycznej, psychoterapeutów, stomatologów, lekarzy weterynarii. Do Centrum w Mount Vernon nadesłano tysiące listów od pacjentów i terapeutów z całego świata, zaświadczać o pozytywnym działaniu metody.

Esencje dr. Bacha stosuje się, aby wzmocnić pacjenta do walki z chorobą, pokonując depresję, lęki i skutki traum, które mogą utrudniać leczenie. Można ich również używać profilaktycznie w chwilach stresu i niepokoju. Są bardzo pomocne dla ludzi zmęczonych, którzy źle się czują, chociaż nie otrzymali żadnej szczegółowej diagnozy medycznej.

Ekstrakty można zażywać samodzielnie lub w połączeniu z innymi środkami i metodami terapii. Nie wchodzą w interakcje z lekami. Są całkowicie bezpieczne, nie wywołują niepożądanych efektów ubocznych, nie powodują uzależnienia. Działają w łagodny sposób i wolno je podawać wszystkim, bez względu na wiek – począwszy od noworodków po osoby starsze. Mogą też okazać się skuteczne w celu niesienia pomocy zwierzętom i roślinom. Należy zaznaczyć, że metoda dr. Bacha nie zastępuje leczenia medycznego. Jeśli objawy utrzymują się, wskazana jest konsultacja lekarska.

CZYM SĄ EKSTRAKTY KWIATOWE

Zdrowie jest naszym dziedzictwem i mamy do niego pełne prawo. Jest całkowitą jednością duszy, umysłu oraz ciała. Osiągnięcie go jest dla nas nie tylko możliwe, ale też tak proste i naturalne, że wielu z nas tego nie dostrzega.
dr Edward Bach

Dr Bach odkrył 38 ekstraktów odpowiadających określonym stanom emocjonalnym człowieka oraz opracował kombinację pięciu z nich – tzw. *Rescue Remedy (Pierwszą Pomoc)* – stosowaną w sytuacjach trudnych, stanowiących wyzwanie emocjonalne.

37 z 38 esencji pochodzi z kwiatów roślin dziko rosnących. Wyjątek stanowi ekstrakt *Wody źródlanej (Rock Water)*, pozyskiwany z wody zaczerpniętej ze źródeł znanych ze swoich właściwości leczniczych.

Jak działają ekstrakty?

Terapia esencjami, podobnie jak inne metody medycyny naturalnej, skupia się na człowieku jako całości, nie zaś na symptomach choroby. Wyciągi te oddziałują na stany emocjonalne, dlatego dwie osoby cierpiące na tę samą chorobę, np. artretyzm, mogą potrzebować odmiennych ekstraktów. Jedna z nich może odczuwać rezygnację wskutek choroby, druga – zniecierpliwienie objawami, stosować więc będą różne specyfikiki.

Efekt działania esencji nie polega na tłumieniu postaw negatywnych, lecz ich transformowaniu w stany pozytywne i uaktywnianiu własnego potencjału pacjenta do samoleczenia, angażowaniu wewnętrznych zasobów człowieka do walki z chorobą i stresem.

Aby korzystać z ekstraktów, nie trzeba być chorym. Wielu z nas przechodzi w życiu trudne okresy, kiedy pojawiają się zmęczenie i czarne myśli. W takich chwilach esencje stają się niezastąpionym źródłem energii potrzebnej do odzyskania równowagi psychicznej, zanim wystąpią objawy fizyczne.

Czy mamy do czynienia z efektem placebo?

Nie częściej niż w przypadku innych leków. Ekstrakty wykazują dużą skuteczność działania zarówno w przypadku dzieci, jak zwierząt, które są

niepodatne na sugestię. Osoby nastawione sceptycznie i stosujące ekstrakty jako ostatnią deskę ratunku odnoszą podobne korzyści, co entuzjaści tej metody.

Na podanie esencji reagują również rośliny – ogrodnicy stwierdzili na przykład, że można uzyskać znakomite efekty, używając przy przesadzaniu *Rescue Remedy*.

Jak długo można przechowywać ekstrakty?

Ekstrakty, (dostępne w formie koncentratu) mogą być przechowywane przez 5 lat.

DR EDWARD BACH

Edward Bach (1886–1936) był lekarzem medycyny, którego wizje i pomysły wybiegały daleko w przyszłość. W swojej krótkiej karierze pokonał drogę od medycyny ortodoksyjnej do naturalnego sposobu leczenia, koncentrującego się na zdrowiu psychicznym i płaszczyźnie duchowej. Takie podejście staje się coraz bardziej popularne, odzwierciedla ono tzw. model holistyczny.

Bach, z pochodzenia Walijszczyk, urodził się w miejscowości Moseley na przedmieściach Birmingham. Jako dziecko wykazywał dużą intuicję, delikatność, a zarazem niezależność oraz ogromne umiłowanie przyrody. W szesnastym roku życia opuścił szkołę i przez trzy lata pracował w prowadzonej przez ojca odlewni mosiądzu, gdyż chciał samodzielnie opłacić swoje studia medyczne.

We wczesnej karierze lekarskiej odniósł wiele sukcesów. W 1912 r. otrzymał uprawnienia medyczne w Szpitalu Uniwersyteckim w Londynie, gdzie w 1913 r. podjął pracę. Następnie został zatrudniony w National Temperance Hospital. Wkrótce dosięgły go poważne problemy zdrowotne. Po powrocie do sił rozwinął szeroką praktykę lekarską przy Harley Street w Londynie.

Od wczesnych lat dr Bach miał przekonanie, że osobowość i konkretne postawy życiowe wpływają na stan zdrowia. Już będąc studentem, starał się postrzegać pacjentów jako ludzi, a nie *przypadki kliniczne*. Doszedł do wniosku, że w chorobie ważniejsza jest osobowość, aniżeli symptomy, dlatego właśnie ją powinno się brać pod uwagę.

W Bachu rosło niezadowolenie z ograniczeń medycyny konwencjonalnej i jej koncentracji na leczeniu objawów. Wierzył, że efektywna kuracja powinna skupiać się na przyczynach choroby. Postanowił zgłębiać swoją wiedzę z zakresu immunologii i w roku 1915 objął stanowisko asystenta bakteriologii w londyńskim Szpitalu Uniwersyteckim.

W czasie I wojny światowej z powodu słabego stanu zdrowia nie został przyjęty do służby wojskowej. W 1917 r. ciężko zachorował. Spodziewano się jego śmierci, jednak silna determinacja, aby dokończyć prace badawcze, doprowadziła go do całkowitego wyleczenia. Kiedy później kontynuował swoje studia nad ekstraktami kwiatowymi, nie opuszczało go przekonanie, że kluczem do zdrowia fizycznego i psychicznego jest podążanie za swym powołaniem.

W latach 1919–1922 Bach pracował jako patolog i bakteriolog w London Homoeopathic Hospital. Tam też uświadomił sobie, że ponad 100 lat przed nim Samuel Hahnemann – ojciec homeopatii – podobnie jak on uznał osobowość za kluczowy czynnik leczenia. Łącząc tę zasadę ze swą wiedzą z zakresu medycyny klasycznej, Bach stworzył siedem nosod – szczepionek z bakterii obecnych w jelitach. Nosody przyjmowało się doustnie celem oczyszczenia przewodu pokarmowego, uzyskując znakomite efekty w postaci poprawy ogólnego stanu zdrowia, jak również w leczeniu trudnych schorzeń przewlekłych, np. artretyzmu.

Jednocześnie Bach nadal prowadził prywatną praktykę przy Harley Street i udzielał darmowej pomocy medycznej biednym w Nottingham Place. Mając niewiele wolnego czasu, wciąż poszukiwał prostszej i czystszej metody leczenia. Chociaż jego szczepionki zostały zaakceptowane przez świat medycyny (do dziś wykorzystują je niektórzy homeopaci i inni lekarze), nie podobało mu się, że ich podstawą są bakterie. Pragnął zastąpić je czymś delikatniejszym – być może na bazie roślinnej.

W roku 1928, uczestnicząc w pewnym przyjęciu, doznał olśnienia. Kiedy obserwował gości, zdał sobie sprawę, że można ich podzielić na określone typy. Następnie doszedł do wniosku, że każda z tych grup charakterologicznych reaguje na chorobę w sobie właściwy sposób. Tej samej jesieni odwiedził Walię, skąd przywiózł dwie rośliny: *kroplika* i *niecierpka*. Podobnie jak wcześniej

z bakterii, przygotował z nich doustne szczepionki, które przepisywał pacjentom zgodnie z ich typem osobowości. Efekty były nadszpiewane. Nieco później tego samego roku użył jeszcze powojnika. Z tymi trzema ekstraktami znalazł się na progu odkrycia całkiem nowego systemu medycyny.

Wiosną 1930 roku, w wieku 43 lat Edward Bach zamknął swoją praktykę i laboratorium, a następnie udał się do Walii, by w naturze szukać kolejnych inspiracji. Spacerując pewnego ranka po łące, wpadł na pomysł, że ogrzana słońcem kropla rosy może przyjąć lecznicze właściwości rośliny, na której spoczywa. To natchnęło go do opracowania nowej metody pozyskiwania ekstraktów z użyciem czystej wody. W niedługim czasie, jeszcze tego samego roku napisał krótką książkę *Heal Thyself (Uzdrow sam siebie)*, niosącą przesłanie, że przyczyną chorobą fizycznej jest życie w niezgodzie z własnym powołaniem. Książka tę, wydaną w roku 1931, wznawia się do dziś.

Od sierpnia 1930 do 1934 dr Bach przebywał w Cromer na wybrzeżu Norfolk. Tam poszukiwał kolejnych gatunków roślin i przygotowywał z nich wyciągi, przy pomocy których z dużym powodzeniem leczył swoich pacjentów.

Ponieważ dr Bach nie pobierał za swoje usługi żadnych opłat, jego zasoby finansowe zaczęły się kurczyć. W 1934 przeniósł się do Mount Vernon – małego domku w Oxfordshire, gdzie obecnie mieści się The Dr. Edward Bach Centre. Pracował nadal – leczył ludzi w Sotwell i Londynie, poszukiwał kolejnych ekstraktów, robił zapiski. W tym czasie sam wielokrotnie doświadczał różnych cierpień fizycznych i psychicznych, zanim znalazł odpowiednią roślinę, która spowodowała ustąpienie objawów.

Bach kontynuował swoją działalność, dawał wykłady, jednocześnie przygotowywał swoich asystentów do przejęcia prac. Po stworzeniu 38 esencji i mieszanki *Rescue Remedy (Pierwsza Pomoc)* doszedł do wniosku, że nie trzeba już szukać innych ekstraktów. Jego specyfiki odpowiadały wszystkim aspektom ludzkiej natury, a tym samym wszystkim negatywnym stanom psychiki leżącym u podłoża choroby.

Zmarł we śnie, pod koniec listopada 1936 roku, zadowolony, z poczuciem wypełnienia misji. Odpowiedzialnymi za kontynuację swego dzieła uczynił przyjaciół i asystentów. Prosił również, by jego dom pozostał miejscem, w którym będą skupiać się prace związane z odkryciami. I tak do dzisiaj Bach

Centre Mount Vernon jest punktem, gdzie udziela się pomocy, porad i prowadzi edukację, jak również miejscem, gdzie wytwarza się oryginalne tinktury. Dzięki temu sukcesorzy dr. Bacha mogą zapewnić, że tradycja oraz zasady prostoty, czystości i uniwersalności wynalezionego przez niego systemu zostaną zachowane.

Filozofia dr. Bacha

Filozofia Edwarda Bacha, oparta na wrodzonej doskonałości i duchowej naturze człowieka, jest prosta, a zarazem dogłębna. Przyczynę choroby widział on w konflikcie pomiędzy duchowym a moralnym Ja. Zdrowie i szczęście postrzegał jako rezultat harmonii z własną naturą i angażowania się w działania, do których czujemy się stworzeni. Pisał między innymi:

...oznacza to utrzymywanie domu, malowanie, pracę w gospodarstwie, grę na scenie lub usługiwanie innym w sklepie lub domu. Jakakolwiek będzie to aktywność, jeśli kochamy ją ponad wszystko, to jest ona zajęciem, które powinniśmy wykonywać (...) i w nim samym możemy odnaleźć nasze prawdziwe Ja.

Choroba jest reakcją na wpływy. To chwilowa niewydolność i porażka, która pojawia się, gdy pozwalamy innym ingerować w poczucie celu naszego życia oraz zasiewać w naszych umysłach wątpliwości, strach czy zubożenie.

Dr Bach podzielił 38 esencji na siedem grup, które reprezentują zasadnicze przyczyny konfliktów, uniemożliwiających życie w zgodzie z sobą:

- lęk/obawa
- niepewność
- utrata zainteresowania
- osamotnienie
- nadwrażliwość na wpływy otoczenia
- przygnębienie lub rozpacz
- nadmierne zaangażowanie w sprawy innych

Poszczególne ekstrakty w każdej grupie odpowiadają określonym aspektom danego problemu. Na przykład obawa (I grupa) może przyjąć formę przerażenia (wymaga wtedy zastosowania *Poslonka*), typowych lęków przed czymś konkretnym (*Kroplik*), strachu przed obłędem, puszczaniem nerwów (*Śliwa wiśniowa*), nieokreślonych lęków (*Osika*) lub niepokoju o innych (*Kasztanowiec czerwony*).

Podobnie do siedmiu wyodrębnionych przez siebie, szkodliwych dla zdrowia sfer konfliktowych dr Bach rozpoznał etapy leczenia choroby: spokój, nadzieję, radość, wiarę, pewność, mądrość, miłość.

DOBÓR I STOSOWANIE EKSTRAKTÓW

W niniejszej broszurce znajdują się opisy 38 ekstraktów oraz *Rescue Remedy* (*Pierwszej Pomocy*) zawierające charakterystykę stanów psychicznych, dla których wskazana jest dana esencja. Przedstawiono również pozytywny potencjał, tzn. dodatnie cechy pojawiające się po uzyskaniu wewnętrznej harmonii.

Niewykluczone, że będziesz potrzebować więcej niż jednego ekstraktu. Jeśli zajdzie taka konieczność, można połączyć ze sobą do 6 lub 7 z nich.

Kiedy zapoznajesz się z esencjami po raz pierwszy, możesz odnieść wrażenie, że wiele opisów dotyczy ciebie. Postaraj się więc skoncentrować na tym, jak czujesz się w chwili obecnej. To pomoże ci ograniczyć wybór. W miarę nabywania doświadczenia, wiele osób potrafi bardzo precyzyjnie dokonać selekcji właściwego ekstraktu.

Uzasadnienie wyboru

Opisy stanów psychicznych, dla których zaleca się esencje, nie zawsze są pochlebne. Identyfikacja z nimi może być trudna, przedstawiają bowiem sytuacje ekstremalne. Zapoznanie się z pozytywnym potencjałem każdego ekstraktu pomoże ocenić jego właściwości.

Ponieważ czasem trudno osądzić samego siebie, pomocnym krokiem jest zasięgnięcie opinii przyjaciela. Najlepiej, jeśli będzie to osoba mogąca przyjrzeć ci się obiektywnym okiem – partner lub bliski członek rodziny może okazać się zbyt zaangażowany emocjonalnie w twoje problemy.

Poszukiwanie prawdziwej przyczyny

Dobierając ekstrakty, warto szukać korzeni określonego problemu. Zastanów się, czy opis esencji trafnie charakteryzuje, jaką jesteś osobą i jakiego stanu umysłu właśnie doświadczasz.

Pod maską uśmiechu człowieka z osobowością *Rzepika* może kryć się trauma z dzieciństwa (*Śniedek baldaszkowy*), obawa (*Kroplik* lub *Osika*), nienawiść (*Ostrokrzew*), żal (*Wierzba*) lub inne emocje. Można wtedy zażywać właściwy ekstrakt równoległe z *Rzepikiem*.

Czy stosowanie niewłaściwego ekstraktu może zaszkodzić?

Nie. Są one nieszkodliwe i nawet w przypadku niewłaściwego wyboru nie ma możliwości pojawienia się działań niepożądanych.

Zalecenia dotyczące stosowania

Po dobraniu jednego lub większej liczby specyfików rozcieńcz po dwie krople wyselekcjonowanych ekstraktów filizanką wody i popijaj od czasu do czasu. Alternatywnie: rozprowadź po dwie krople wytypowanych esencji w 30 ml buteleczce wody mineralnej (niegazowanej) i przyjmuj 4 razy dziennie po 4 krople takiej mieszanki aż do uzyskania poprawy. Ekstrakty można bezpiecznie zażywać tak często, jak zajdzie potrzeba. Przed połknięciem możesz dawkę mieszanki przez chwilę potrzymać w ustach.

Instrukcja stosowania *Rescue Remedy* (*Pierwszej Pomocy*) jest następująca: rozcieńcz 4 krople filizanką wody i popijaj od czasu do czasu lub weź 4 krople bezpośrednio na język (patrz str. 52–53).

Ekstrakty można również wdrożyć dziecku do soku owocowego lub butelki z piciem.

Uwaga: Wyciągi mogą być stosowane równoległe z innymi lekami (również homeopatycznymi) bez żadnych interakcji.

Na zmienne nastroje

W przypadku zmiennych nastrojów, chwilowego zmęczenia lub frustracji rozcieńcz parę kropli właściwego ekstraktu filizanką wody, soku owocowego, herbaty lub jakiegokolwiek innego napoju i popijaj regularnie, aż ustąpią symptomy.

Zażywanie ekstraktów w nierozcieńczonej formie

Jeżeli w danym momencie nie mamy żadnego napoju, można przyjąć po dwie krople koncentratów bezpośrednio z butelki (4 krople w przypadku *Rescue Remedy*). Należy jednak mieć na uwadze, że oznacza to bezpośrednie zażycie alkoholu. Ze względów higienicznych należy unikać dotykania pipety językiem.

W nagłych sytuacjach

W przypadku wstrząsających przeżyć lub sytuacji wywołujących silny stres – zobacz opis *Rescue Remedy* na stronach 52–53.

Jak długo należy stosować ekstrakty?

Czas potrzebny, aby zaobserwować wyraźną poprawę samopoczucia, różni się w zależności od osoby oraz okoliczności. Jeżeli bez znanej przyczyny doświadczasz nagłych objawów głębokiego smutku i zastosujesz ekstrakt *Gorczyca*, efekt może być natychmiastowy. Podobnie, gdy budzisz się rano z typowym nastawieniem „nie lubię poniedziałków” – wypicie filizanki wody z esencją *Grabu* pomoże ci stawić czoło sprawom nadchodzącego dnia.

Z drugiej strony, jeśli emocje są głęboko zakorzenione, może minąć kilka dni, a nawet tygodni, zanim zaobserwujesz różnicę. Może się też zdarzyć, że ludzie wokół zauważą zachodzące w tobie przemiany znacznie wcześniej od ciebie. Ekstrakty z reguły działają w sposób łagodny, a zmiany pojawiają się w naturalnym tempie, do którego człowiek łatwo się przystosowuje.

Przygotowana w 30ml buteleczce mieszanka wystarcza zwykle na około trzy tygodnie. Po tym czasie warto jej skład przemyśleć ponownie, aby stwierdzić, czy nadal jest właściwy. Możesz odczuwać potrzebę kontynuacji tego samego zestawu, zdecydować się na inny lub uznać, że nie potrzebujesz dłużej stosować esencji.

Jeżeli po dwóch tygodniach zażywania ekstraktów nie widać żadnej poprawy, należy przeanalizować skład mikstury. Być może jakiś ważny aspekt został wcześniej pominięty. Jeśli natomiast zmiany są niewielkie, zaleca się kontynuację dotychczas stosowanej lub rozważenie, czy nie zachodzi potrzeba dołączenia jakiegoś dodatkowego ekstraktu.

Często się zdarza, że po trzech tygodniach przyjmowania esencji stajemy się świadomi innych ważnych aspektów osobowości, o które należy zadbać. Możemy potrzebować w tym celu odmiennego ekstraktu lub mieszanki.

Reakcja na ekstrakty

Tynktury nie powodują efektów ubocznych, ale – podobnie jak inne metody naturalne – pozwalają na ujawnienie dotychczas tłumionych symptomów. Może wtedy dojść do uświadomienia sobie trudnych, przedtem ukrytych emocji, tak jak w trakcie oczyszczania się organizmu z toksyn może wystąpić wysypka. Zjawiska tego typu są istotną częścią procesu leczenia, a jeśli się pojawiają, to tylko chwilowo.

EKSTRAKTY I WSKAZANIA ICH UŻYCIA

Na kolejnych stronach wymieniono alfabetycznie (wg nazw angielskich) 38 ekstraktów i opisy przeżyć, dla których zaleca się zastosowanie danego specyfiku. Przedstawiono również pozytywny potencjał, czyli możliwości i zasoby wzmacniane przez daną roślinę.

Esencji nie wiąże się bezpośrednio z dolegliwościami fizycznymi, ale ze stanami psychiki, takimi jak lęk i obawa, poczucie beznadziei, rozdrażnienie itd. Uważa się, że te negatywne nastroje i emocje nie tylko utrudniają powrót do zdrowia, ale mogą też przyczynić się do wystąpienia choroby.



AGRIMONY (RZEPIK)

Agrimonia eupatoria

Wyrażenie kluczowe:

UKRYWANIE PROBLEMÓW POD
MASKĄ UŚMIECHU

Ludzi potrzebujących esencji *Rzepika* cechuje beztroska i poczucie humoru, ale ich życiowa radość często maskuje skrywany niepokój, zmartwienia czy wewnętrzne rozdrażnienie. Kiedy doświadczają choroby lub dyskomfortu, nieraz żartują na ten temat, lecz nie okazują swoich prawdziwych uczuć. Nie lubią samotności – są bardzo kontaktowi i szukają towarzystwa w celu odwrócenia uwagi od siebie. Próbuje ignorować trudne aspekty życia. Wolą zlekceważyć różne sprawy, aniżeli dopuścić do konfrontacji. Z powodu natłoku myśli często doświadczają niepokoju w trakcie snu (patrz opis *Kasztanowca białego*).

Ludzie tego typu mogą nie wytrzymać napięcia i popadają w uzależnienie od alkoholu, narkotyków albo objadają się nerwowo.

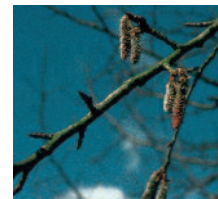
W swoim pozytywnym aspekcie *Rzepik* charakteryzuje człowieka radosnego, potrafiącego być duszą towarzystwa, otwarcie wyrażającego uczucia i umiejącego pogodzić się z mniej przyjemnymi stronami życia. Cechujący go optymizm wynika z naturalnej pogody ducha i akceptacji siebie. Potrafi patrzeć na problemy z dystansu i jest dobrym dyplomatą.

ASPEN (OSIKA)

Populus tremula

Wyrażenie kluczowe:

LĘK I OBAWA NIEZNANEGO
POCHODZENIA



Osika wskazana jest dla osób, które doświadczają nagłego uczucia lęku czy podenerwowania bez określonej przyczyny. Zwykle bywają nadpobudliwe i roztargnione. Typowym wskazaniem do jej zastosowania jest napięcie utrzymujące się po przebudzeniu ze złego snu, nawet jeśli nie pamięta się jego treści. Ekstrakt ten może być pomocny dla małych dzieci nękanych przez nocne koszmary i strachy (patrz również opis *Posłonka*). Lęki Osiki mogą pojawić się zarówno za dnia, jak w nocy. Przybierają formę trudnego do wytłumaczenia niepokoju lub odczucia, że coś złego może się wkrótce wydarzyć. Stan ten pojawia się w samotności, ale zdarza się, że nagle ogarnia przebywających w towarzystwie przyjaciół. Czasem towarzyszy mu drżenie ciała.

Pozytywny potencjał *Osiki* charakteryzuje wewnętrzny spokój, poczucie bezpieczeństwa, odwaga. Obawy i lęki są zastąpione pragnieniem przygód i nowych doświadczeń, bez względu na trudności czy niebezpieczeństwa.

Dr Bach pisał: *Kiedy to urzeczywistnimy, znajdziemy się poza bólem i cierpieniem, poza troską lub zmartwieniem, niepokojem i strachem, poza wszystkim z wyjątkiem radości życia, radości śmierci, jak również radości naszej nieśmiertelności... Możemy podążać tą drogą poprzez jakiegokolwiek niebezpieczeństwa, jakiegokolwiek trudności, bez obaw.*



BEECH (BUK POSPOLITY)

Fagus sylvatica

Wyrażenie kluczowe:

BRAK TOLERANCJI I KRYTYCYZM

Buk wskazany jest dla tych, którym trudno tolerować cudze wady i nieustannie dokonują krytyki. Trudno im znaleźć u innych coś pozytywnego. Mają silne poczucie wyższości, lubią osądzać. Cechuje ich arogancja, a różne nawyki i zachowania pozostałych ludzi budzą w nich irytację. Przekonani o swojej racji myślą, że inni są w błędzie (patrz również opis *Niecierpka*).

Pozytywny potencjał *Buku* charakteryzują: tolerancja, zrozumienie i współczucie dla innych. Osoba taka zauważa w innych dobro pomimo ich niedoskonałości.

CENTAURY (TYSIĄCZNIK)

Centaurium umbellatum

Wyrażenie kluczowe:

ULEGŁOŚĆ, SŁABA WOLA



Ekstrakt z *Tysiącznika* wskazany jest dla osób, które mają trudność z odmawianiem otoczeniu. Pozwalają narzucać sobie czyjaś wolę, bywają nawet ofiarami znęcania się. Zwykle są nieśmiałe, ciche, raczej pasywne, posiadają słabą wolę. Nastawione na spełnianie oczekiwań innych, ulegają im – bardziej z powodu swojej służalczości, aniżeli chęci współpracy. Pomimo niezadowolenia z takiego stanu rzeczy, raczej ukrywają własne pragnienia i aspiracje, zamiast podjąć ryzyko konfrontacji. Łatwo ulegają cudzym wpływom, gdyż są mało asertywne. Wykorzystywane przez drugich, opadają z sił i ogarnia je znużenie.

Dodatni potencjał *Tysiącznika* przejawia się w chęci działania dla dobra innych, bez rezygnacji z własnych pragnień. Tacy ludzie potrafią wyrażać swoje zdanie i bronić go, dobrze też odnajdują się w towarzystwie. Są świadomi osobistych potrzeb i mogą podążać obraną ścieżką z siłą i determinacją, nieskrepowani czyjaś opinią.



CERATO (CERATO)

Ceratostigma willmottiana

Wyrażenie kluczowe:

POSZUKIWANIE RADY
I POTWIERDZENIA U INNYCH

Cerato jest dla osób, które nie wierzą sobie w podejmowaniu decyzji. Zwykle wiedzą, czego chcą i potrzebują, ale pomimo wewnętrznej mądrości, zasobów wiadomości oraz intuicji, ciągle oczekują rady i potwierdzenia innych. Wolą bezkrytycznie postępować według czyichś wskazówek, aniżeli zaufać własnemu osądowi. W przypadku niepowodzeń będą radzić się kolejnych osób.

Cerato dodaje wiary we własną intuicję i mądrość oraz ułatwia wsłuchanie się w swój wewnętrzny głos. Pewni stanowiska w danej sprawie są zdolni realizować swoje powołanie.

CHERRY PLUM (ŚLIWA WIŚNIOWA)

Prunus cerasifera

Wyrażenie kluczowe:

STRACH PRZED UTRATĄ KONTROLI



Śliwa służy ludziom, którzy lękają się zaniku kontroli nad własnym zachowaniem. Mogą być na skraju załamania, odczuwać głęboką rozpacz oraz obawiać utraty zdrowych zmysłów.

Ekstrakt ten jest przydatny, kiedy puszczaają nerwy lub gdy człowiek boi się, że może wybuchnąć, doświadczać gwałtownych impulsów. W takich sytuacjach pojawia się możliwość wystąpienia histerycznych zachowań wobec przyjaciół i rodziny, ulegania nagłym atakom wściekłości.

Jeżeli opisywane objawy są bardzo nasilone, zaleca się dodatkowo pomoc doświadczonego terapeuty.

W pozytywnym aspekcie *Śliwa* charakteryzuje człowieka przepelnionego spokojem, zdolnego myśleć i działać w sposób racjonalny.



CHESTNUT BUD (PAK KASZTANOWCA)

Aesculus hippocastanum

Wyrażenie kluczowe:

TRUDNOŚĆ W UCZENIU SIĘ
NA BŁĘDACH

Pąku kasztanowca używa się w przypadku trudności w uczeniu się na doświadczeniach z przeszłości, czego skutkiem jest brak postępu i rozwoju. Ten typ osobowości powtarza takie same pomyłki, np. wybór niewłaściwego partnera lub kontynuację pracy na nieodpowiednim stanowisku. Zamiast wyciągnąć wnioski ze starych błędów, zapomina o nich. Brak mu podstaw do podejmowania właściwych decyzji. Może cierpieć z powodu powracających dolegliwości, nie zastanawiając się, dlaczego stale się pojawiają, przez co nie potrafi usunąć ich przyczyny.

Pozytywny potencjał *Pąku kasztanowca* tak przedstawił doktor Bach: *Ekstrakt ten pomaga w pełni korzystać z codziennych doświadczeń i widzieć siebie oraz swoje błędy tak, jak to czynią inni.*

Pozytywna osobowość postrzega potknięcia innych w sposób obiektywny, czerpie nauki z każdego doświadczenia, zdobywając wiedzę i mądrość pozwalającą rozwijać się, iść do przodu. Jest aktywna psychicznie oraz obserwuje i uczy się otoczenia.

CHICORY (CYKORIA PODRÓŻNIK)

Cichorium intybus

Wyrażenie kluczowe:

ZABORCZOŚĆ, NADOPIEKUŃCZOŚĆ



Cykorię stosuje się u ludzi nadmiernie zaborczych, przejawiających skłonność do kontrolowania lub manipulacji. Są oni obdarzeni silną wolą. Oczekują od innych szczególnego docenienia, bywają krytyczni, pouczają, wtrącają się w czyjeś sprawy. Mają trudność z daniem bez oczekiwania odwzajemnienia, rewanżu. Unikają samotności, oczekują ciągłej uwagi otoczenia. Czasem bywają przekonani, że obowiązkiem drugich jest spełniać ich potrzeby lub dogadzać im: typowym przykładem jest dominujący i kontrolujący rodzic, który trzyma pod nadzorem dorosłe już dziecko. Pomimo swej siły, *Cykorie* użalają się nad sobą i obrażają. Niektóre symulują chorobę, aby zwrócić na siebie uwagę – np. zaborczy rodzic, który udaje ból serca, kiedy córka chce wyjść z domu. Często są bardzo rozmowne, mają łatwość wyrażania opinii i skłonność do utarczek słownych.

Cykoria jest też dobra dla dzieci domagających się ciągłego zainteresowania oraz uwagi.

Pozytywny aspekt *Cykorii* widać u osób zdolnych do otaczania innych troską w nieegoistyczny sposób. Potrafią obdarzać innych, nie oczekując niczego w zamian i pozwalają swoim bliskim żyć własnym życiem, w zgodzie z samym sobą.

Czując się spełnionymi, nie potrzebują zapewnień, że są warci miłości. Pozostają mili, ciepli i wrażliwi na potrzeby innych.



CLEMATIS (POWOJNIK PNĄCY)

Clematis vitalba

Wyrażenie kluczowe:

MARZYCIELSTWO, BRAK ZAINTERESOWANIA TERAŹNIEJSZOŚCIĄ

Powojnik jest wskazany dla egzystujących w świecie własnej fantazji i niewykazujących zainteresowania tym, co ich otacza. Trudno im żyć terażniejszością. Tęsknią za lepszymi czasami, nie są naprawdę szczęśliwi, nie czynią jednak niczego, by to zmienić. Charakteryzuje ich słaba pamięć i nie mają głowy do szczegółów. Brak im energii, sprawiają wrażenie roztargnionych.

Z uwagi na brak koncentracji są narażeni na różnego typu wypadki. Lubią przebywać w samotności, a przez wycofywanie się unikają konfrontacji. W przypadku choroby nie podejmują wysiłków, aby się wyleczyć. Bywają wielce romantyczni. *Powojnik* może być wskazany dla kogoś, kto stracił ukochaną osobę i pragnie się z nią połączyć.

Dzieci tego typu mają trudności ze skupieniem uwagi – bardziej ze względu na bujanie w obłokach aniżeli brak wrodzonych zdolności.

Pozytywny potencjał *Powojnika* charakteryzuje aktywność i zainteresowanie otaczającym światem oraz cieszenie się urokami życia. Człowiek taki otwiera się na inspiracje i realizuje swój twórczy potencjał, np. w dziedzinie sztuki, pisania, projektowania, mody lub lecznictwa. Staje się świadomym swoich celów realistą, wie, że to terażniejszość kształtuje obraz *przyszłości*. Twardo stąpając po ziemi, jest zdolny kontrolować własne fantazje.

CRAB APPLE (JABŁOŃ PŁONKA)

Malus pumila

Wyrażenie kluczowe:

NEGATYWNY OBRAZ SIEBIE,
POCZUCIE NIECZYSTOŚCI



Jabłoń płonka jest ekstraktem, który oczyszcza umysł i ciało. Poleca się go tym, których cechuje odczucie zbrukania i negatywny wizerunek siebie. Charakteryzuje ludzi szczególnie dbających o czystość w domu lub też mających obsesję na punkcie mycia, a także mało istotnych spraw.

Jabłoń płonka wskazana jest dla osób odczuwających wstyd i zażenowanie związane ze sprawami lub objawami fizycznymi, np. problemami skórnymi, wydzielinami ciała, i popadających w zniechęcenie, kiedy zawodzi terapia (zobacz również opis *Goryczki*).

Ludzie z problemami skórnymi mogą stosować *Jabłoń* zewnętrznie, w postaci płynu do przemywania (rozpuścić kilka kropli w wodzie), kompresów albo dodając 10 kropli ekstraktu do kąpeli.

Dodatni potencjał *Jabłoni* charakteryzuje akceptujących siebie oraz swoje niedoskonałości. Osoby tego typu mają przyjazny obraz siebie, aprobując własny wygląd i czują się dobrze w środowisku, w którym żyją.



ELM (WIĄZ ANGIELSKI)

Ulmus procera

Wyrażenie kluczowe:

POCZUCIE PRZYTŁOCZENIA
ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

Wiąz jest dla tych, którzy czują się przygniecieni ilością pracy oraz obowiązków. Chociaż są odpowiedzialni i dobrze sobie radzą, czasami ulegają rezygnacji czy zniechęceniu. Osoby charakteryzowane przez *Wiąz* to dobrzy szefowie, często obejmujący ważne stanowiska. Dbają o dobro innych – na przykład w zawodzie nauczyciela, lekarza, terapeuty, jako dyrektor firmy.

Wiąz stosuje się, gdy człowieka ogarnia nagle poczucie przytłoczenia odpowiedzialnością i przekonanie, że nie sprosta oczekiwaniom lub nie poradzi sobie z wydarzeniami. Zwykle dzieje się tak wtedy, kiedy podejmuje się zbyt wielu zadań, nie dbając przy tym o siebie. W efekcie czujemy się wyczerpani, słabi i popadamy w zwątpienie.

Pozytywny aspekt tego ekstraktu pozwala racjonalnie ocenić własne siły i przywraca wiarę w siebie. Pomaga spojrzeć na problemy z dystansu, by przyjmować zobowiązania na miarę naszych możliwości, uwzględniając jednocześnie czas na własne potrzeby.

GENTIAN (GORYCZKA GORZKAWA)

Gentiana amarella

Wyrażenie kluczowe:

ROZCZAROWANIE, ZNIECHĘCENIE



Po *Goryczkę* sięgamy, kiedy upadamy na duchu, przeżywamy zwątpienia, przygnębienie i zniechęcenie. W obliczu trudności ludzie tego typu łatwo tracą wiarę, są zdeprymowani. W przeciwieństwie do *Gorczyca*, przyczynę ich smutku da się zidentyfikować. Jednak chociaż mogą uzyskać poprawę stanu zdrowia lub czynić w życiu postępy, łatwo zniechęcają się drobnymi niepowodzeniami.

Ekstrakt *Goryczki* jest użyteczny w sytuacji rozczarowania długotrwałym leczeniem lub nawracającymi objawami choroby. Bywa również skuteczny u dzieci zniechęconych nauką i obowiązkami szkolnymi.

Pozytywny potencjał *Goryczki* polega na uświadomieniu sobie, że w istocie bez względu na wynik nie ma porażek, jeśli człowiek daje z siebie wszystko. Żadna przeszkoda nie wydaje się wtedy zbyt duża, a żadne zadanie nie przerasta sił. Pozostaje wiara, że wszelkie trudności mogą ostatecznie zostać pokonane.



GORSE (KOLCOLIST ZACHODNI)

Ulex europaeus

Wyrażenie kluczowe:

ZWĄTPIENIE, ROZPACZ

Kolcolist stosuje się w chwilach głębokiego zwątpienia i rozpacz. Jest ekstraktem dla tych, którzy stracili nadzieję, poddali się, nie widzą światła na końcu tunelu. Mogą mieć przekonanie, że ich choroba jest dziedziczna, dlatego nieuleczalna. Czują się skazani na ból i cierpienie, nie próbują nawet tego zmienić. Czasem sięgają po różne sposoby leczenia, by zadowolić bliskich, brak im jednak wiary w skuteczność terapii.

Dr Bach tak mówił o ludziach typu *Kolcolistu*: *Wyglądają tak, jakby potrzebowali promieni słońca w swoim życiu, aby rozgonić ciemne chmury.*

Pozytywnymi potencjałami tego ekstraktu są wiara i nadzieja pomimo fizycznych lub psychicznych problemów. *Kolcolist* pozwala z ufnością spojrzeć w przyszłość, dostrzec pozytywne aspekty życia nawet w doświadczaniu choroby. Pomaga odzyskać wiarę w pomysłne rozwiązanie trudności lub poczuć, że jest się na właściwej drodze do wyleczenia.

HEATHER (WRZOS POSPOLITY)

Calluna vulgaris

Wyrażenie kluczowe:

GADATLIWOŚĆ, NADMIERNE
SKUPIENIE NA SOBIE



Wrzosu potrzeba ludziom pochłoniętym własnymi sprawami, dolegliwościami lub bólami oraz niezdolnym do prawdziwej, wzajemnej komunikacji z innymi. Mogą być unikani z powodu ogromnych potrzeb koncentrowania na sobie uwagi. W chorobie, wyolbrzymiają jej objawy, a w codziennych sprawach robią zazwyczaj z igły widły. Odczuwają przymus mówienia i szukają słuchaczy, aby z najdrobniejszymi szczegółami móc im opowiadać o sprawach osobistych. Zazwyczaj mówią szybko, zachowując małą odległość pomiędzy sobą a słuchaczem.

Nie lubią pozostawać sami, mogą też nie zauważać, że ludzie ich unikają, gdyż potrafią wyssać z nich energię, nie wykazując zainteresowania cudzymi problemami.

Plusowy potencjał ekstraktu *Wrzosu* pomaga stać się dobrym rozmówcą, który potrafi bezinteresownie, ze zrozumieniem odnosić się do problemów innych ludzi. Ten typ *Wrzosu* jest zdolny odłożyć na bok własne sprawy i wczuć się w potrzeby drugiego.



HOLLY (OSTROKRZEW)

Ilex aquifolium

Wyrażenie kluczowe:

UCZUCIE ZAZDROŚCI, ZAWIŚCI,
NIENAWIŚCI

Ostrokrzew pomaga osobom, którym trudno się pohamować w wyrażaniu negatywnych emocji. Mogą być nieczule, bezlitosne, a nawet okrutne w napadach złości. Wewnątrz zaś cierpią – często bez konkretnej przyczyny – i trudno im się otworzyć na miłość.

Negatywny przykład stanu *Ostrokrzewu* to ktoś pełen nienawiści, zawiści i zazdrości. Może doświadczać (czasem nieświadomie) uczucia zagrożenia, co powoduje podejrzliwość lub agresję. Czuje uogólnioną niechęć w stosunku do innych, wobec czego staje się niezdolny do przeżywania miłości.

Ostrokrzew jest dobrym ekstraktem dla dzieci zazdrosnych o rodzeństwo.

Dodatni aspekt *Ostrokrzewu* charakteryzuje osobę o wielkim sercu, zdolną dawać, nie żądając niczego w zamian. Tacy ludzie bywają współczujący, kochający i w pełni oddani. Są w stanie bezinteresownie dzielić się z drugimi, nie bacząc na problemy osobiste. Dzięki wewnętrznej harmonii potrafią cieszyć się z sukcesów innych.

Według doktora Bacha: „*Ostrokrzew*” *ochrania nas przed wszystkim, co nie jest Uniwersalną Miłością. Otwiera serce, jednocząc nas z boską miłością.*

HONEYSUCKLE (WICIOKRZEW PRZEWIERCENĆ)

Lonicera caprifolium

Wyrażenie kluczowe:

ŻYCIE PRZESZŁOŚCIĄ



Wiciokrzew przynosi korzyści ludziom przywiązanim zbytnio do wspomnień, nostalgicznym, żyjącym przeszłością, tęsknotą za domem. Ubolewają nad tym, lecz, patrząc ciągle w przeszłość, nie są w stanie zmienić obecnej sytuacji. Mogą być niezdolni do porzucenia złych wspomnień z przeszłości, przywiązani myślami do kogoś dla nich ważnego, kogo stracili, lub tęsknić za szczęśliwszym okresem życia. Trudno im poradzić sobie z żalobą i w rozmowach często powracają do tego, co minęło.

Esencja *Wiciokrzewu* bywa bardzo pomocna dla osób przechodzących żalobę, ale też zwolnionych z pracy lub tych, których spotkało niepowodzenie w interesach. Ekstrakt ten jest szczególnie przydatny dla ludzi starszych, żyjących samotnie.

pozytywny potencjał *Wiciokrzewu* ułatwia życie chwilą obecną, bez ulegania wspomnieniom, i odbiór przeszłych zdarzeń jako wartościowych lekcji. Osoba z jego cechami może kroczyć w przyszłość bez żalu, a starzenie się akceptować jako naturalny proces.



HORNBEAM (GRAB POSPOLITY)

Carpinus betulus

Wyrażenie kluczowe:

ODKŁADANIE SPRAW NA PÓŹNIEJ,
BRAK CHĘCI DZIAŁANIA

Grab aplikuje się w przypadku zmęczenia – bardziej psychicznego niż fizycznego. Pomaga tym, którzy po przebudzeniu mają wątpliwości, czy są zdolni sprostać zadaniom nadchodzącego dnia. Choć często takie osoby wykonują wszystko, co zaplanowały, trudno im zabrać się do pracy. Mogą także odczuwać przemęczenie wynikające z przecapowania, na przykład w czasie studiów, kiedy przygotowują się do egzaminów (patrz również opis *Oliwki*). Brak chęci przyczynia się do odkładania spraw na później. Sen nie pomaga wtedy poczuć się wypoczętym. W przypadku choroby tracą wiarę, że będą miały siłę potrzebną do wyzdrowienia.

Pozytywny potencjał *Grabu* charakteryzuje pewność sił i zdolności, aby sprostać wyzwaniom dnia. Ułatwia odzyskanie rzeźkości umysłu, witalności, spontaniczności, co sprawia, że życie znów przynosi radość, do codziennych spraw można podejść z energią, czystym umysłem, a stosunek pracy do zabawy pozostaje w równowadze.

IMPATIENS (NIECIERPEK POSPOLITY)

Impatiens glandulifera

Wyrażenie kluczowe:

ZNIECIERPLIWIEŃ



Niecierpek przeznaczony jest dla łatwo ulegających irytacji i zniecierpliwieniu. Chcą oni, by wszystko było wykonane natychmiast. Szybko działają, myślą, mówią. Chociaż są zdolni, efektywni, ogarnia ich rozdrażnienie i frustracja, jeśli współpracownicy funkcjonują wolniej. Dlatego też wolą pracować samotnie. Są niezależni, nienawidzą tracić czasu i często kończą wypowiedzi innych.

Miewają różne nastroje – czasem równie szybko wybuchają, co gasną. W przypadku choroby są pacjentami niespokojnymi, łatwo się irytują. Bywają nerwowi, a brak rozwagi i porywczność mogą u nich zwiększać ryzyko wypadku.

Korzystny aspekt *Niecierpka* charakteryzuje osobę stanowczą, spontaniczną, ale jednocześnie mniej impulsywną w myślach i czynach. Zrelaksowana, zadowolona oraz wyrozumiała dla innych, działających wolniej, rozwiązuje drażniące sprawy spokojnie i dyplomatycznie.



LARCH (MODRZEW EUROPEJSKI)

Larix decidua

Wyrażenie kluczowe:
BRAK PEWNOŚCI SIEBIE

Modrzew stosujemy w przypadku braku pewności siebie, kiedy człowiek nawet nie próbuje działania, z góry przekonany, że skończy się niepowodzeniem (porównaj z *Kolcolistem*). *Modrzewiom* towarzyszy czasem kompleks niższości. Są świadome ukrywania swoich możliwości, ale trudno im się do tego przyznać, unikają ryzyka lub ewentualnych niepowodzeń.

Ekstrakt ten pomaga osobom, które tracą pewność siebie przed egzaminem (np. na prawo jazdy), wystąpieniem, rozmową kwalifikacyjną itp. (patrz również opis *Rescue Remedy*)

pozytywny aspekt *Modrzewia* wyraża się w ludziach zdeterminowanych, realistycznie szacujących swoje możliwości i nie przejmujących się tak bardzo, czy osiągną sukces, czy spotka je niepowodzenie. Pewni swojego potencjału starają się osiągać wyznaczone cele. Są zdolni do przejmowania inicjatywy, podejmowania ryzyka i odrzucają stwierdzenia typu „nie mogę”. W rozsądny sposób używają swoich umiejętności dokonywania oceny.

MIMULUS (KROPLIK ŻÓŁTY)

Mimulus guttatus

Wyrażenie kluczowe:
STRACH, OBAWA O ZNANYM
PODŁOŻU



Kroplik poleca się w przypadku konkretnych obaw. Może to być na przykład strach przed chorobą, śmiercią, wypadkiem, bólem, ciemnością, zimnem, ubóstwem, innymi ludźmi, zwierzętami, pająkami, wystąpieniami publicznymi, utratą przyjaciół lub pracy, zabiegiem dentystycznym etc. Chodzi o niepokój związany z czymś, co da się nazwać, sprecyzować. Osoby tego typu mogą być obdarzone duszą artystyczną i talentami, ale jednocześnie wstydliwe, nieśmiałe i małowówne w towarzystwie, zdarza się im czerwień, jąkać, nerwowo śmiać.

Kroplik jest też wskazany dla dzieci lękliwych i wstydliwych, które boją się zwierząt, ciemności itp. (zobacz również *Modrzew*).

Dodatni potencjał *Kroplika* utożsamia człowiek stawiający czoło życiowym wyzwaniom oraz trudnościom z odwagą, humorem, pewnością siebie. Potrafiący zadbać o siebie, kontrolować swoje emocje i cieszyć się życiem bez obaw.



MUSTARD (GORCZYCA POLNA)

Sinapis arvensis

Wyrażenie kluczowe:

GŁĘBOKI SMUTEK BEZ OCZYWISTEJ
PRZYCZYNY

Gorczycę polną stosuje się na pojawiające się nagle, bez widocznej przyczyny stany depresyjne. Może to być silny smutek odczuwany niczym nadchodzący chłód lub szara mgła otaczające wszystko dookoła i niszczące naturalną radość. Cierpiący, kompletnie owładnięty tym stanem, nie umie się z niego otrząsnąć.

Pozytywny potencjał *Gorczycy* pomaga odzyskać radość życia połączoną z poczuciem równowagi i spokoju, które pozostaje niezmiennie, bez względu na dobre czy złe okoliczności.

OAK (DĄB SZYPUŁKOWY)

Quercus robur

Wyrażenie kluczowe:

WALKA DO UPADŁEGO



Osoby typu *Dębu* bywają zazwyczaj silne, dzielne i można na nich polegać. Potrzebują jednak tego ekstraktu, kiedy ich wewnętrzna moc słabnie, a górę bierze zmęczenie. Ignorują swoje znużenie i prą naprzód bez względu na okoliczności. Są pomocne dla innych, sumienne, skrupulatne, kieruje nimi silne poczucie obowiązku. *Dęby* cechuje spokój, cierpliwość, pracowitość. Nie pozwalają sobie na odpoczynek, kiedy jest coś do wykonania. Walczą wytrwale, nawet gdy są przemęczone (patrz również opis *Wody Żródlanej i Werbeny*).

Przemęczenie prowadzi je niekiedy do frustracji, depresji i innych objawów stresu. Chorobę mogą przeżywać jako swą porażkę, pozostają jednak nieugięte w wysiłkach zmierzających do wyleczenia.

Pozytywnym obrazem *Dębu* jest osoba silna, często ostoja rodziny lub grupy pracowników. Cechuje ją niezwykła wytrwałość, cierpliwość, wewnętrzny spokój, wytrzymałość oraz odporność na stres. Ekstrakt *Dębu* przywraca energię, pomaga uświadomić sobie potrzebę odpoczynku i zadbania tak samo o swoje potrzeby, jak obowiązki.



OLIVE (OLIWKI)

Olea europaea

Wyrażenie kluczowe:

BRĄK SIŁ, ENERGII

Oliwka to pomoc dla wycieńczonych umysłowo i fizycznie na skutek długiej i wytężonej pracy, walki z przeciwnościami losu, intensywnego wysiłku umysłowego, długotrwałej choroby lub opieki nad cierpiącym. Jest też dobrym ekstraktem dla rekonwalescentów.

Charakteryzuje ją stan głębokiego wyczerpania, kiedy czasem chce się płakać ze zmęczenia, a wszystkie żywotne rezerwy uległy już zużyciu. Każde działanie wydaje się wymagać ogromnego wysiłku, człowiek szybko się męczy, traci zapał. Trudno wtedy znaleźć zadowolenie z pracy lub cieszyć się różnymi rodzajami aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność. Osoby takie potrzebują dużo snu i są mniej wydajne z powodu przemęczenia.

Korzystny potencjał *Oliwki* umożliwia odzyskanie sił, witalności i zainteresowania życiem. Przestaje się wyczerpywać do końca swoje rezerwy energetyczne, za to słucha sygnałów organizmu dotyczących własnych potrzeb. Potrafi utrzymać spokój umysłu, nawet gdy jest się zmuszonym do ograniczenia aktywności.

PINE (SOSNA)

Pinus sylvestris

Wyrażenie kluczowe:

POCZUCIE WINY



Ekstrakt *Sosny* stosuje się u ludzi, którym towarzyszy poczucie winy, wyrzuty sumienia. Oskarżają siebie za błędy innych i wszystko, co źle idzie. Odnoszą wrażenie, że są mało wartościowi i nie zasługują na nic. Ich kompleks winy i poczucie wstydu wcale nie muszą być spowodowane niewłaściwym działaniem, tym niemniej nie pozwalają im radować się życiem.

Sosny mogą prezentować się jako skromne, pokorne, przepraszające – proszą o wybaczenie za swoją chorobę i miewają poczucie, że zasłużyły na ból czy cierpienie.

Ich pozytywny potencjał umożliwia realistyczne podejście do odpowiedzialności i dokonywanie osądu w zdroworozsądkowy sposób. *Sosna*, wolna od wydawania zbyt negatywnych samoocen, potrafi akceptować i szanować zarówno samą siebie, jak innych. Według słów dr. Bacha: *Najmniejszy wyraz potępienia skierowany na siebie lub innych jest potępieniem Uniwersalnej Miłości i ogranicza nas – uniemożliwia Uniwersalnej Miłości przepływanie przez nas do innych.*



RED CHESTNUT (KASZTANOWIEC CZERWONY)

Aesculus carnea

Wyrażenie kluczowe:

OBAWA I TROSKA O INNYCH,
NADOPIEKUŃCZOŚĆ

Kasztanowiec czerwony to ekstrakt dla osoby doświadczającej nadmiernej troski lub obaw o dobro innych, w szczególności rodziny oraz przyjaciół, wyobrażającej sobie, że spotka ich coś najgorszego, a nawet drobne narzekania przerodzą w coś bardzo poważnego. Ktoś taki boi się, że dziecko upadnie podczas zabawy albo rozbije się samolot, którym bliscy lecą na wakacje, denerwuje się i zamartwia cudzymi problemami. Taki stan może czasem pojawiać się u sprawujących pieczę nad innymi (np. pielęgniarek, terapeutów).

Pozytywny aspekt *Kasztanowca czerwonego* to umiejętność opieki pełnej współczucia lecz wolnej od obaw. Człowiek, który spokojnie myśli o zdrowiu potrzebujących pomocy, chętnie udziela wsparcia, kiedy jest proszony, lecz nie czyni tego na siłę.

ROCK ROSE (POŚŁONEK KUTNEROWATY)

Helianthemum nummularium

Wyrażenie kluczowe:

PRZERAŻENIE, PANIKA



Posłonek stosuje się na przerażenie i panikę pojawiające się na skutek doświadczenia lub znalezienia się o krok od wypadku, albo też bycia jego świadkiem. W sytuacji takiej jak kłęska żywiołowa, nagła choroba lub napaść, może pojawić się uczucie mrozącego krew w żyłach strachu, bezradności.

Podobne przeżycia towarzyszą niekiedy osobom cierpiącym na nocne koszmary (zobacz również *Osikę* i *Rescue Remedy*).

Stan *Posłonka* jest zazwyczaj krótkotrwały i związany z określoną sytuacją kryzysową.

Jego pozytywny potencjał to odwaga i przytomność umysłu. Cechy te charakteryzują osobę, która potrafi zachować spokój i myśleć o innych nawet w chwilach zagrożenia.



ROCK WATER (WODA ŹRÓDLANA)

Aqua petra

Wyrażenie kluczowe:

SZTYWNOŚĆ ZASAD, PERFEKCJONIZM

Woda źródłana służy ludziom mało elastycznym, którzy wysoko stawiają sobie poprzeczkę, lecz często odczuwają niezadowolenie z siebie. Potrafią utrzymywać dyscyplinę, co może przybierać postać samoudręczania. Przykładem rygorystyczna dieta, przeciążony plan ćwiczeń, rozkład zajęć albo praktyk duchowych. Sposobem myślenia *Wody* rządzą sztywne zasady i przekonania w sprawach religii, diety, moralności, polityki itd. Dążąc do doskonałości, lubi też świecić drugiemu przykładem, choć nie ingeruje w jego życie.

Mimo niezwyklej sumiennosci i ciężkiej pracy, nie odczuwa nigdy zadowolenia z własnych osiągnięć. Poświęca się czasem dla innych, ignoruje własne potrzeby oraz przeżywa niezadowolenie z siebie i rozczarowanie, jeśli nie sprostała wytyczonym celom.

Plusową realizację *Wody źródlanej* stanowi umiejętność stawiania przed sobą wysokich wymagań, przy jednoczesnym zachowaniu elastycznego podejścia. Człowiek taki potrafi zmienić swoje zdanie, odejść od skostniałych reguł i teorii, kiedy przekona się o słuszności innych. Rozumie, że spokój i równowaga wewnętrzna są cenniejsze od zachowań narzuconych z zewnątrz.

SCLERANTHUS (CZERWIEC JEDNOROCZNY)

Scleranthus annuus

Wyrażenie kluczowe:

NIEPEWNOŚĆ, NIEZDECYDOWANIE



Czerwiec jest dla ludzi niezdecydowanych, którym szczególnie trudno podjąć decyzję, kiedy stoją przed wyborem jednej z dwóch opcji. Brakuje im równowagi i pewności siebie, a podczas rozmowy ich umysł skacze z tematu na temat niczym konik polny. *Czerwce* doświadczają zmienności zachowań i nastrojów, np. silnej radości/smutku, uczucia energii/apatii, optymizmu/pesymizmu, śmiechu/placzu. Ta chwiejność może sprawić, że są postrzegani jako ludzie mało wiarygodni, na których trudno polegać. Przez swoje niezdecydowanie tracą wtedy wiele możliwości.

Pozytywnym potencjałem *Czerwca* jest pewność i stanowczość, które umożliwiają podejmowanie decyzji, a w razie potrzeby szybkie działanie.



STAR OF BETHLEHEM (ŚNIEDEK BALDASZKOWATY)

Ornithogalum umbellatum

Wyrażenie kluczowe:

SZOK I JEGO NASTĘPSTWA

Śniedka stosuje się w przypadku szoku oraz jego następstw, tak fizycznych, jak psychicznych. Urazem może okazać się wypadek, otrzymanie złych wiadomości, sytuacja żałoby, wielkiego rozczarowania lub strachu itp.

Chociaż optymalnie byłoby przyjąć ten ekstrakt tuż po zdarzeniu, *Śniedek* bywa też pomocny w przypadku objawów wywołanych sytuacjami z przeszłości – nawet sprzed lat. Tacy ludzie mogą być odrętwiali, wycofywać się, mieć poczucie straty i doświadczać smutku.

Śniedek baldaszkowaty – ważny składnik *Rescue Remedy* – jest również przydatny zarówno dla matki, jak dziecka zaraz po porodzie.

Pozytywne działanie tej esencji neutralizuje skutki szoku spowodowanego sytuacjami niedawnymi oraz zaszły mi dawno temu i dlatego pomaga cierpiącemu w powrocie do zdrowia. Dr Bach nazwał ją pocieszycielem, który uśmierza smutek i ból.



SWEET CHESTNUT (KASZTAN JADALNY)

Castanea sativa

Wyrażenie kluczowe:

SKRAJNE CIERPIENIE PSYCHICZNE

Kasztan jadalny stosuje się w przypadkach udręki psychicznej, opisanej przez dr. Bacha jako pełna beznadziei rozpacz tych, którzy czują, że osiągnęli granicę wytrzymałości. Stan ten może przybrać formę przybijającego smutku całkowicie niszczącego osobę cierpiącą i mieszającego się niekiedy z uczuciem osamotnienia oraz wizjami ponurej i pozbawionej sensu przyszłości.

Czasami potrzebujący *Kasztana jadalnego* odnoszą wrażenie, że stoją na krawędzi załamania nerwowego. Nie przejawiają jednak skłonności samobójczych. Mogą też doświadczać myśli, że Bóg ich opuścił.

Stan taki bywa wynikiem żałoby lub długich lat walki ze znośnymi dziełami i bez narzekań przeciwnościami losu.

Dodatnim potencjałem *Kasztana jadalnego* jest uwolnienie od rozpacz czy zwątpienia. Nawet gdy okoliczności zewnętrzne się nie zmieniają, istnieje szansa doświadczenia spokoju umysłu i nadziei. Człowiek może wtedy odzyskać wiarę w wyższą moc, poczucie wewnętrznego wsparcia.



VERVAIN (WERBENA POSPOLITA)

Verbena officinalis

Wyrażenie kluczowe:

NADPOBUDLIWOŚĆ, NADMIERNY
ENTUZJAZM

Verbena to esencja dla posiadających ścisłe zasady i poglądy, pewnych siebie, przekonanych o słuszności swoich tez. Ci, którzy jej potrzebują, są stanowczy, ale doświadczają silnych napięć psychicznych związanych z pragnieniem zdobywania celów. Niepotrzebnie wkładają nadmiar wysiłku w to, czego się podejmują, wymuszając na sobie działania na skraju wytrzymałości psychicznej. Ich myśli wybiegają naprzód i angażują się w zbyt wiele spraw jednocześnie.

Ludzie ci, obdarzeni siłą woli, wrażliwi na niesprawiedliwość i oddani różnym sprawom, mają niewzruszone poglądy. Ich skłonność do poświęcania i przesadne zaangażowanie przybierają formę fanatyzmu, co czasem zraża potencjalnych sprzymierzeńców.

Są również tak aktywni umysłowo, że mogą przejawiać niechęć do odpoczynku lub cierpieć na bezsenność. Mówią i zachowują się w sposób demonstracyjny, zaś w kwestiach dotyczących zasad łatwo wpadają w irytację, frustrację czy złość.

pozytywny potencjał *Werbena* to spokój, mądrość, tolerancja, umiejętność wypoczywania, a także otwarte podejście do życia i wydarzeń. Taki człowiek, mimo że posiada zdecydowane przekonania, potrafi je rewidować, gdy jest to właściwe, i nie narzuca ich innym.

Dr Bach pisał, że zrównoważone osoby typu *Werbena* rozumieją, iż wielkie rzeczy osiąga się raczej poprzez bycie, aniżeli robienie.



VINE (WINOROŚL WŁAŚCIWA)

Vitis vinifera

Wyrażenie kluczowe:

DOMINACJA, BRAK ELASTYCZNOŚCI

Winorośl jest wskazana dla osób dominujących. Chociaż często są wysoce uzdolnione i ambitne, wykorzystują swój potencjał, aby górować nad otoczeniem, a nawet je tyranizować. Każdą rzecz wiedzą lepiej niż inni i sprowadzają wszystkich *do parteru*. Nie próbują przekonywać nikogo do zmiany poglądów – po prostu nie zwracają uwagi na cudze potrzeby lub opinie. Oczekują, a nawet domagają się posłuszeństwa.

Winorośle mogą być agresywne, dumne i bezwzględnie chciwe władzy. W ekstremalnych przypadkach bywają okrutne, bezlitosne, brakuje im współczucia. Krańcowym przykładem jest rządzący żelazną ręką rodzic lub szef, albo dyktator polityczny, który chwytą się wszelkich sposobów dla osiągnięcia swoich celów. Może to również być uczeń zniecający się nad innymi dziećmi w szkole lub przymuszający je do różnych rzeczy.

Korzystny potencjał *Winorośli* wyraża postawa pełna determinacji, lecz pozbawiona dążenia do dominacji. Zrównoważona osoba tego typu zauważa dobre strony u innych i nie kontrolując potrafi ich wspierać lub zachęcać do działania. Staje się mądrym liderem, nauczycielem, szefem czy rodzicem. Używa swoich talentów, aby pomóc drugim lepiej poznać ich wnętrza i odnaleźć własną drogę życia. Inspiruje swoją niewzruszoną pewnością siebie.



WALNUT (ORZECH WŁOSKI)

Juglans regia

Wyrażenie kluczowe:

OCHRONA W CZASIE ZMIAN I PRZED
WPLYWAMI ZEWNĘTRZNYMI

Orzech stanowi remedium dla mających trudność w przystosowaniu się do przeobrażeń, szczególnie wrażliwych na pewne poglądy i wpływy innych albo atmosferę zewnętrzną. To ekstrakt stosowany w czasie zmian zachodzących w życiu, np. ząbkowania, dojrzewania, ciąży, rozvodu, przekwitania, przejścia na inne wyznanie lub do innej pracy, przeprowadzki, zrywania z nałogiem czy prób uwolnienia od starych więzów i ograniczeń. Ekstrakt ten stosuje się również, kiedy człowiek doświadcza żalu na skutek przemian takich jak strata przyjaciół, znanych uwarunkowań, starzenie się, żałoba, nadchodząca śmierć itd.

Ludzie potrzebujący ekstraktu *Orzecha* mają sprecyzowane wartości i cele, chcą zrobić krok naprzód. Mimo to czują się wstrzymywani lub ulegają wpływom silniejszych osobowości, ograniczających okoliczności, więzom rodzinnym albo układom z przeszłości. Okresowo mogą się znajdować pod wpływem innych ludzi i ich problemów – dlatego ten ekstrakt jest przydatny dla terapeutów, którzy zajmują się problemami emocjonalnymi klientów.

pozytywny potencjał *Orzecha* to umiejętność kroczenia naprzód i trzymania się wybranej drogi, bycie wolnym od przeszłości. Człowiek taki jest zdolny dokonywać w życiu niezbędnych przemian i realizować swoje plany pomimo ewentualnej krytyki lub wysmiewania przez innych.

Esencja ta chroni przed wpływami innych ludzi.

WATER VIOLET (OKRĘŻNICA BAGIENNA)

Hottonia palustris

Wyrażenie kluczowe:

DUMA, WYNIOSŁOŚĆ



Ludzie typu *Okrężnicy bagiennej* obdarzeni są wiedzą i umiejętnościami, wewnętrznym spokojem, znani z dyskrecji oraz zrównowżenia, łagodni. Często proszeni przez innych o poradę, nie narzucają im jednak swoich opinii i niczego nie wymuszają. Można na nich polegać, choć mają poczucie wyższości. W skrajnych przypadkach trzymają się na uboczu, okazują dumę albo odnoszą się do innych lekceważąco i protekcyjnie. Kiedy są zmęczeni czy narażeni na zbyt wiele bodźców zewnętrznych, mają tendencję do wycofywania się, sprawiają wrażenie chłodnych lub aspołecznych.

Przeżywając cierpienie, ukrywają problemy w sobie i nie liczą na wsparcie. Mogą być wtedy odbierani jako oziębli emocjonalnie. Skrywają wszystko pod maską spokoju, mając trudności z otwarciem się przed innymi.

Pozytywny aspekt *Okrężnicy bagiennej* polega na umiejętności nawiązywania cieplejszych stosunków z otoczeniem, a jednocześnie zachowaniu mądrości i poczucia godności.

Okrężnica bagienna chętnie pomaga, wykorzystując wiedzę i doświadczenie. Spokojna, pogodna, dostojna rozumie drugich, mogąc się wczuć w ich problemy. Często też spożytkowuje swoje talenty, służąc innym – jako nauczyciel, terapeuta itp.



WHITE CHESTNUT (KASZTANOWIEC ZWYCZAJNY / BIAŁY)

Aesculus hippocastanum

Wyrażenie kluczowe:

NATŁOK NIECHCIANYCH MYŚLI

Kasztanowca zwyczajnego używa się w przypadku natłoku natrętnych myśli, których nie sposób kontrolować. Nie można wtedy poniechać ani zapomnieć nieszczęśliwych zdarzeń czy kłótni, odtwarzając je w pamięci na nowo. Niechciane wyobrażenia powracają w koło jak melodia zdartej płyty, co prowadzi do problemów psychicznych, może stać się powodem bezsenności w nocy i braku koncentracji w ciągu dnia. Osoba doświadczająca tego stanu bywa roztargniona, nie odpowiada na zadawane pytania (patrz również opis *Powojnika*).

Pozytywnym potencjałem *Kasztanowca białego* jest spokój, wyciszenie umysłu oraz koncentracja na dostępnych rozwiązaniach problemów. Niepokój zastępuje wiara w pozytywne zakończenie.

WILD OAT (STOKŁOSA GAŁĘZISTA)

Bromus ramosus

Wyrażenie kluczowe:

NIEPEWNOŚĆ WYBORU DROGI ŻYCIA



Stokłosa jest ekstraktem dla znajdujących się na życiowym rozdrożu, którzy nie mogą zdecydować, w jaką stronę się udać. Mogą być ambitni i utalentowani, lecz nie wykorzystują swoich uzdolnień z braku jasności, co do właściwego działania. Czasem mają się wielu zawodów, lecz łatwo ulegają znudzeniu lub poddają się różnym wpływom. Jednocześnie towarzyszy im poczucie, że życie przechodzi obok – co budzi frustrację i niezadowolenie (patrz również opis *Cerato* i *Czerwca jednorocznego*). *Stokłosa* pomaga w dokonywaniu ważnych rozstrzygnięć, takich jak wybór profesji.

Jej dodatni potencjał **umożliwia** uzyskanie jasnego, pełnego dobrych pomysłów i ambicji obrazu życiowych poczynąń oraz zdolności podejmowania decyzji na właściwej drodze. Uzdolnienia wykorzystywane są konstruktywnie. Ich mnogość często powoduje, że ludzie ci wykonują więcej niż jeden zawód, ale nigdy nie poddają się, kiedy są zmęczeni.



WILD ROSE (DZIKA RÓŻA)

Rosa canina

Wyrażenie kluczowe:

REZYGNACJA, APATIA

Ekstrakt *Dzkiej róży* podaje się osobom zrezygnowanym wskutek nieprzyjemnych sytuacji, choroby, monotonii życia lub nieodpowiedniej pracy. Wprawdzie nie narzekają, ale są zbyt apatyczne, by poczuć się lepiej, zmienić zajęcia czy cieszyć zwykłymi drobiazgami. Choć aktualna sytuacja ich nie satysfakcjonuje, nie są z tego powodu nieszczęśliwi; jednocześnie nie robią nic, aby zmienić te okoliczności. *Dzkie róże* bywają niezdolne do spełnienia się i raczej nudne w towarzystwie. W chorobie akceptują diagnozę, przyjmując postawę „musisz nauczyć się z tym żyć”. Są bardziej zrezygnowane niż zmartwione, a życie przyjmują takim, jakim jest. Brak im energii i ambicji.

Pozytywnym potencjałem *Dzkiej róży* jest aktywne zainteresowanie życiem, pracą i światem. Rezygnację zastępują ambicją, poczucie celowości, dobre zdrowie i przyjaźń. W pozytywnym stanie człowiek tego typu podejmuje odpowiedzialność za własne życie i okoliczności. W razie potrzeby dokonuje zmian z własnej inicjatywy.

WILLOW (WIERZBA BIAŁA)

Salix vitellina

Wyrażenie kluczowe:

UŻALANIE SIĘ, URAZA



Ekstrakt *Wierzby* przeznaczono dla ludzi zgorzkniałych, skrzywdzonych, użalających się nad swoim losem. Poczucie niesprawiedliwości od czasu do czasu towarzyszy każdemu; ekstrakt ten pomaga wtedy zneutralizować żal, odzyskać poczucie humoru i dystans do sytuacji. *Wierzba* jest wskazana dla przekonanych, że życie źle się z nimi obeszło – „nie zasłużyłem sobie na to; dlaczego właśnie mnie się to przytrafiło?”. Ktoś taki przejawia zazdrość w stosunku do cieszących się zdrowiem, powodzeniem, szczęściem i odnoszących sukcesy. Może być zrzędlawy, pośepny i drażliwy. Podczas choroby staje się wymagającym pacjentem, trudno go zadowolić. Uważa się raczej za ofiarę i niechętnie przyznaje do poprawy zdrowia. Ciągłe przeżywanie urazy powoduje spadek witalności i osłabia ogólną kondycję.

Pozytywna realizacja *Wierzby* ułatwia ludziom przebaczenie i zapominanie o dawnych krzywdach. Dzięki temu można radować się życiem, przyciągać przyjaciół i częściej doświadczać pozytywnych emocji. Zamiast stawiać się w roli ofiary, poczuć sposobność do kontrolowania własnego przeznaczenia.

RESCUE REMEDY – PIERWSZA POMOC

Dr Bach sporządził kombinację ekstraktów, którą stosuje się w nagłych potrzebach. Nazwał ją *Rescue Remedy – Pierwszą Pomocą*. W skład tynktury wchodzi pięć esencji kwiatowych: *Niecierpek*, *Śniedek baldaszkowaty*, *Śliwa wiśniowa*, *Posłonek kutnerowaty* oraz *Powojnik pnący*. Warto nosić przy sobie małą buteleczkę tych kropli, gdyż często przydają się w nieoczekiwanych sytuacjach.

Rescue Cream – Kremu Rescue, zawierającego dodatkowo ekstrakt z *Jablони płonki*, używa się na zewnętrzne partie ciała jako środka wielorakiego przeznaczenia.

Na stresujące sytuacje i wyzwania

Rescue Remedy jest mieszanką, którą zażywa się w wyjątkowych okolicznościach, na przykład po otrzymaniu złych wiadomości czy w przypadku dramatycznego przeżycia albo żaloby w rodzinie. Jeśli doświadczasz strachu, przerażenia lub nietatwo ci zebrać myśli w czasie kryzysu, krople *Pierwszej Pomocy* pomogą ci stawić czoło tym ciężkim sytuacjom.

Można z nich również korzystać przed stresującymi zdarzeniami, które dopiero mają nastąpić, np. w oczekiwaniu na ważne wiadomości, przed egzaminem, testem na prawo jazdy, trudnym spotkaniem, udzieleniem wywiadu, wystąpieniem publicznym, wizytą u dentysty lub pobytem w szpitalu. *Pierwsza Pomoc* redukuje stany napięcia i zdenerwowania oraz pomaga przywrócić wewnętrzną równowagę.

Jeśli regularnie sięgasz po *Rescue Remedy*, warto również przeanalizować opisy poszczególnych 38 ekstraktów, aby upewnić się, czy nie ma takiego, który w tej konkretnej sytuacji okazałby się właściwszy.

Kiedy mamy do czynienia z wypadkiem, natychmiastowe podanie *Rescue Remedy* potrafi zapobiec jego negatywnym skutkom emocjonalnym i uruchomić naturalne procesy samoleczenia. Bez względu na to, czy zajęcie miało miejsce w domu, czy na ulicy, jego uczestnicy oraz świadkowie narażeni są na przeżycie psychicznego wstrząsu i uczucie dezorientacji. Czekając na przybycie pomocy lub karetki, można podać *Rescue Remedy* osobom poszkodowanym i obserwatorom w celu obniżenia poziomu lęku, uspokojenia ich.

Uwaga: Żadne z ekstraktów kwiatowych, jak również *Rescue Remedy*, nie zastępują pomocy lekarza. Natomiast mogą one doskonale służyć wsparciem podczas oczekiwania na ratunek. Ekstrakty dr. Bacha są naturalne, całkowicie bezpieczne i działają w łagodny sposób. Nie uzależniają ani nie zakłócają innego leczenia medycznego.

Dawkowania Rescue Remedy

Rozcieńczyć cztery krople w filiżance wody i popijać małymi łykami do chwili uzyskania poprawy. W przypadku braku wody czy innego napoju można stosować krople *Rescue* bezpośrednio na język.

Uwaga: Wszystkie ekstrakty zawierają brandy jako środek konserwujący. W niektórych przypadkach bezpośrednie spożycie alkoholu nie jest dopuszczalne, np. z powodów religijnych lub innych.

Stosowanie zewnętrzne

Preparat *Rescue Remedy* można też rozcieńczyć i stosować do przemywania skóry oraz nanosić w formie nierozwodnionej, o ile ciągłość skóry nie została poważnie naruszona.

Krem Rescue posiada wielorakie zastosowanie na zewnętrzne partie ciała. Zawiera sześć ekstraktów kwiatowych, które wspaniale nawilżają suchą i zrogowaciałą skórę, przywracając ją do naturalnego stanu. Może być używany do twarzy, rąk i całego ciała.

DOBÓR EKSTRAKTÓW DLA DZIECI

Narodziny

Mieszanką szczególnie użyteczną po narodzinach jest *Rescue Remedy* z dodatkiem *Orzecha włoskiego*. *Śniedek baldaszkowaty* (wchodzący w skład *Rescue*) i *Orzech włoski* korzystne są zarówno dla matki, jak dziecka, aby zneutralizować skutki szoku wywołanego porodem i chronić ich w czasie zmian, których oboje doświadczają.

Problemy dzieciństwa

Esencje dr. Bacha można bezpiecznie podawać noworodkom i małym dzieciom, uzyskując jednocześnie bardzo dobre efekty. Przechodząc przez różne fazy rozwoju, maluchy przeżywają wiele emocji, stresów i niezadowolonia. Odpowiednie stosowanie ekstraktów ułatwi im zdrowe i radosne przejście życiowych etapów.

Doboru ekstraktów dla dzieci dokonuje się w taki sam sposób, jak w przypadku dorosłych. Bez względu na to, czy małeństwo cierpi z powodu fizycznych dolegliwości, czy jest przestraszone lub niešťeśliwe, jego reakcje i cechy charakteru będą wskazówką do zastosowania właściwego koncentratu lub mieszanki.

Dawkowanie jest również identyczne jak dla przypadku dorosłych: dwie krople ekstraktu rozcieńczone w przegotowanej wodzie, mleku albo soku. Jeśli dziecko karmione jest piersią, wystarczy, gdy ekstrakty zażywa matka. Esencje powinny być zażywane z częstotliwością 4 razy dziennie, do chwili uzyskania poprawy.

W wielu sytuacjach charakterystycznych dla pierwszych lat rozwoju szczególnie zastosowanie znajdują określone ekstrakty. Na przykład dzieci wymagające ciągłej uwagi mogą posiadać naturę *Cykorii* lub *Wimorośli*, dla bujących w obłokach wskazany jest *Powojnik*, a dla wstydlivych, nieśmiałych i bojaźliwych – *Kroplik*. *Ostrokrzew* pomaga dzieciom zazdrośnym, *Wiciokrzew* – tęskniącym za domem, np. jeśli uczą się w szkole z internatem. Należy jednak pamiętać, aby nie podchodzić do sprawy doboru ekstraktów szablonowo. Ważne, by traktować potrzeby każdego dziecka indywidualnie.

ZASTOSOWANIE EKSTRAKTÓW DLA ZWIERZĄT

Właściciele zwierząt domowych mogą zaobserwować, że reagują one w typowy dla siebie sposób. Podobnie jak ludzie posiadają bowiem swoiste cechy charakteru. Uczą się, odczuwają i reagują na różne bodźce. Jeśli są zadowolone, a ich potrzeby zaspokojone, wykazują większą aktywność życiową i mają mniej

problemy zdrowotnych. Z drugiej strony, zwierzęta doświadczają również negatywnych stanów psychiki, takich jak strach, osamotnienie, apatia. Uczucia te wpływają na ich zachowanie i ogólnie na jakość życia.

Dobór ekstraktów dla zwierząt początkowo wydaje się trudny, gdyż nie mogą nam opowiedzieć o swoich przeżyciach. Jednak dzięki obserwacji uczymy się określać ich typowe cechy charakteru, a także identyfikować emocje. Komunikacja niewerbalna jest najlepszym kluczem do określenia samopoczucia twojego zwierzaka. Aby rozpoznać, który ekstrakt jest najwłaściwszy, obserwuj język jego ciała, typowe zachowania oraz wszelkie zmiany w sposobach reagowania, oczywiście odpowiednio do gatunku. Warto również wziąć pod uwagę wszystkie zdarzenia, które mogą narażać twojego zwierzaka na stres. Czy twój pies szczególnie boi się dzieci, ale w pozostałych sytuacjach zachowuje się normalnie? Czy kot zaczął obsikiwać mieszkanie, jak tylko w domu pojawił się drugi czworonóg? Dokładna obserwacja tych zachowań pozwoli ustalić możliwe przyczyny pojawiających się problemów i ułatwi nazwanie stojących za nimi emocji.

Kiedy zwierzę...	zastosuj...
jest szczególnie bojaźliwe, reaguje strachem na obcych, inne zwierzęta, hałas	Kroplik (Mimulus)
przeżyło szok i cierpienie (np. z rąk wcześniejszego właściciela)	Śniedek (Star of Bethlehem) lub Rescue Remedy
jest pełne energii, nadmiernie pobudliwe	Werbena (Vervain)
ma trudności z przystosowaniem się do nowych warunków (np. po zmianie miejsca zamieszkania, w czasie ciąży lub po pojawieniu się w rodzinie innego zwierzęcia)	Orzech włoski (Walut)
cierpi na brak pewności siebie, z trudem przeżywa nowe wyzwania (np. wystawy, kontakt z innymi zwierzętami)	Modrzew (Larch)
słabo reaguje na próby nauki i powtarza niewłaściwe wzorce zachowań	Pąg kasztanowca (Chestnut bud)

Jednym z ekstraktów najczęściej wykorzystywanych przez właścicieli zwierząt jest *Rescue Remedy*. Środek ten bywa szczególnie pomocny w przypadku

zwierząt po przejściach. Dostępny obecnie w buteleczce z atomizerem (jako *Rescue Spray*), może być łatwo i skutecznie użyty w każdej sytuacji – wystarczy 2 razy psiknąć na skórę naszego towarzysza. Należy jednak uważać, by preparat nie dostał się do oczu, ponieważ zawiera alkohol. Zaleca się również konsultację z weterynarzem – zwłaszcza przed zastosowaniem specyfiku u zwierząt egzotycznych lub małych gatunków.

Dawkowanie

Wielu hodowców podaje ekstrakty w miseczce z wodą lub jedzeniem. Dawkowanie jest następujące: 2 krople wybranych koncentratów (4 krople w przypadku *Rescue Remedy*) na miskę.

Niektóre zwierzęta nie piją dość często, a więc nie przyjmują też ekstraktów wystarczająco regularnie, aby uzyskać optymalny efekt. Zaleca się wtedy sporządzenie mieszanki w 30ml buteleczce. Trzeba w tym celu rozpuścić w 30ml wody po 2 krople wybranych esencji i tak sporządzony roztwór podawać zwierzęciu minimum 4 razy dziennie po 4 krople. Dawkowanie jest takie samo dla małych i dużych stworzeń. Jeśli mikstura ma zawierać *Rescue Remedy*, należy dodać 4 krople tego preparatu.

Istnieją kilka sposobów aplikowania mieszanki zwierzętom:

- bezpośrednio do pyska za pomocą pipety (zachowaj ostrożność w przypadku szklanego zakraplacza, aby zwierzę go nie przegryzło)
- na nos – tak, aby została zlizana
- na łapy, futro, w okolicy uszu – by została wchłonięta przez skórę.

ZASTOSOWANIE EKSTRAKTÓW DLA ROŚLIN

Korzystne działanie ekstraktów można również wykorzystać w przypadku roślin. Do środków najczęściej stosowanych zalicza się *Rescue Remedy* i *Orzech włoski*, które wskazane są w okresie przesadzania. *Jabłoń płonkę* stosuje się w połączeniu z *Pierwszą Pomocą* u roślin zaatakowanych przez szkodniki, natomiast *Grab*, *Oliwkę* i *Kolcolist* celem wzmocnienia osłabionych okazów.

Przydatne Adresy

Centrum Terapii Bacha
ul. Odrodzenia 24/1
75-306 Koszalin

tel.: 0-94 345-43-20
faks: 0-12 395-38-03

e-mail (w sprawie terapii i szkoleń): biuro@drbach.pl
e-mail (hurtownia i sprzedaż wysyłkowa): dystrybucja@drbach.pl

Gdańsk, tel. 0-58 741-71-71
Katowice, tel. 0-32 750-47-70
Kraków, tel. 0-12 412-58-43
Warszawa, tel. 0-22 211-37-70
Wrocław, tel. 0-71 712-25-25

Internet: www.drBach.pl

The Dr. Edward Bach Centre
Mount Vernon
Sotwell, Wallingford
Oxon OX10 OPZ
Wielka Brytania
tel.: 01491-834678
faks: 01491-825022