

TO METODER

til at indtage Bachremedier

METODE A

Tag 2 dråber fra lagerflaskerne af de relevante remedier i et glas vand. Man må max. bruge 7 forskellige remedier ad gangen. Nip af glasset min. 4 gange dagligt. Bliv ved indtil du mærker effekt. Ved akut opståede følelser er det ofte nok at bruge metode A i et par dage. Du kan dog bruge metode A i så mange dage, du føler behov for. Hvis følelserne er mere rodfæstede, bruges metode B.

METODE B

I en ren 30 ml. pipetteflaske kommes 1-2 tsk. æblecidereddike som konservering samt vand. I denne blanding dryppes 2 dråber af hvert valgt remedie (max. 7 i alt). Der er til ca. 3 ugers forbrug, når man tager 4 dråber x 4 dagligt, men tag gerne oftere ved behov. Kan man ikke lide smagen af æblecidereddike, kan man dosere remedierne på huden ved håndledspulsstedet.

Læs mere om reaktion og virkning i bogen *Introduktion til Bachs Blomsterremedier*, Susanne Løfgren.

PROBLEMER MED ALKOHOL?

Man bør være opmærksom på, at de lagerflasker, der er produceret før 2023 primært består af brandy. Selvom man kun bruger 2 dråber af hvert valgt remedie, kan gentagelser af doseringen betyde, at nogle personer skal være særligt opmærksomme.

Siden september 2023 er alle lagerflasker til det skandinaviske marked produceret med glycerin i stedet for brandy. Dette betyder, at man ikke behøver være nervøs for evt. ubehagelig effekt af alkohol.

Små børn eller de, der af andre grunde ikke bør indtage alkohol, kan dosere remedierne på huden.

DYR

Den bedste måde at give dyr Bachremedier på er at blande en behandlingsflaske og give 4 dråber af denne på en godbid mindst 4 gange dagligt. Man kan også bruge 2 dråber af lagerflaskerne i dyrets vandskål, hver gang der skiftes vand. Alternativt kan dråberne smøres på et sted, hvor der ikke er pels.

VIL DU VIDE MERE?

Dr. Bachs egne hæfter er værd at læse:

De 12 Helbredere og Helbred dig selv

Kan købes i helsekostbutikker.

Der er udgivet 7 trykte bøger forfattet af Susanne Løfgren om Bachremedierne:

Introduktion til Bachs Blomsterremedier

Kvinder i overgang

BACH dit barn op

Hunde har også følelser

Bachs Blomsterremedier til børn med særlige behov

Sammenligninger af Bachremedier

Findes også som e-bog

Bachblomsternes sjælskvaliteter

Alle smukt illustreret og i god kvalitet.

Fås bl.a. hos boghandlere og i helsekostbutikker

Ellers kontakt forlaget:

www.casu.dk

<https://www.casu.dk/min-butik>

*Hjælp dig selv og din familie med hjælp
fra Bachblomsterne*

BACH BLOMSTERREMEDIER

*Naturens hjælp
til din indre balance*

Hurtig guide til Bachblomsternes verden

Her deler Bachterapeuter deres viden om og erfaringer med brugen af Bach Blomsterremedier.

Vi hævder ikke at kunne behandle fysiske eller psykiske lidelser, og anbefaler alle, der lider af fysiske eller psykiske sygdomme at kontakte deres læge.

LIDT HISTORIE

Den engelske læge Edward Bach (1886-1936) skabte i 1929-1936 et fantastisk koncept, de 38 Bach Blomsterremedier og blanding-produktet Nødhjælpsremediet og Nødhjælpscremen.

Ideen bag produkterne er at bruge naturens kraft/energi til at hjælpe mennesker og dyr til at komme i bedre følelsesmæssig balance.

Bachprodukterne fremstilles af blomster fra vilde planter og træer, fortyndes og konserveres med glycerin.

De 38 remedier har hver især en specifik indvirkning på de negative følelser, der regnes for 'typiske' i livet, f.eks. usikkerhed, ængstelse, jalousi, irritation o.a. Bachremedierne er således *ikke* tænkt som erstatning for lægelig behandling af fysiske- og psykiske lidelser.

Bachremedierne har vist sig at være ufarlige at bruge for mennesker i alle aldre, og der er aldrig set bivirkninger, men derimod en positiv virkning på sindet.

Remedierne sælges verden over og bruges af millioner, der værdsætter naturlige produkter, som på en blid måde hjælper os med at komme i balance.



KORT INTRODUKTION til remedierne

- HOVEDGRUPPE 1: Frygt og angst
- HOVEDGRUPPE 2: Usikkerhed / Uvished
- HOVEDGRUPPE 3: Manglende interesse i nuet
- HOVEDGRUPPE 4: Ensomhed
- HOVEDGRUPPE 5: Overfølsom for påvirkninger og ideer
- HOVEDGRUPPE 6: Modløshed og fortvivlelse
- HOVEDGRUPPE 7: Overdreven omsorg for andre

*De nævnte indikationer (følelser) for hvert remedie er beskrevet i deres ekstreme grad. Der kan være mange nuancer.
+ indikerer den positive kvalitet, remediet giver.*

Abelblomst/Mimulus

Frygt hvor årsagen er kendt.
Generthed.
+ Mod og tapperhed

Agermåne/Agrimony

Man gemmer sin smerte bag en munter facade, konfliktsky.
+ Man tør vise hvem man er.

Agersennep/Mustard

Tristhed, kortvarig og uden årsag.
+ Glæde over livet.

Almindelig Bøg/Beech

Irritation på andre, kritik.
+ Tolerance

Almindelig Skovranke/Clematis

Lever i fremtiden, drømmer.
+ Realisme, grounding.

Almindelig Soløje/Rock Rose

Rædsel, panik, stærk angst.
+ Ro, selv i nødsituationer.

Avnbøg/Hornbeam

Man udsætter opgaver, får ikke gjort ting færdige.
+ Vitalitet og styrke.

Bævreasp/Aspen

Angst af ukendt oprindelse, ængstelse.
+ Indre ro. Tryghed

Cerato Ceratostigma/Cerato

Tvivler på sin intuition, efteraber.
+ Stoler på egen intuition.

Cikorie/Chicory

Hønmor/far, pylrer, opmærksomhedskrævende.
+ Ægte omsorg uden krav.

Elm/Elm

Overvældet af ansvar.
+ Overblik og organisation.

Ensian/Gentian

Modløshed af kendt årsag.
+ Mod til at gøre et nyt forsøg.

Europæisk Lærk/Larch

Mangel på selvtillid. Frygter fiasko.
+ Styrker selvtilliden, tør prøve nye ting.

Hestekastanie/White Chestnut

Mental overaktivitet.
+ Sindsro, klart hoved.

Hunderose/Wild Rose

Resignerer, nøjsom, uengageret
+ Indre motivation, entusiasme.

Hvidpil/Willow

Bitterhed, ser sig selv som offer.
+ Tager ansvar for sig selv.
Slipper nag.

Kastanjeknop/Chestnut Bud

Man lærer ikke af sine erfaringer.
Laver samme fejl igen og igen.
+ Bruger sine erfaringer til at ændre mønstre.

Kildevand/Rock Water

Perfektionist, overdreven selvdisciplin.
+ Balance mellem disciplin/nydelse.

Knavel/Scleranthus

Kan ikke vælge mellem 2 ting.
Svinger
+ Balance, beslutsomhed, skærer igennem.

Kost-Fuglemælk / Star of Bethlehem

Eftervirkninger af chok, sorg
+ Neutraliserer chok, healer traumer og trøster.

Kristtorn/Holly

Had, vrede, jalousi, mistænksomhed.
+ Åbner hjertet, kærlighed.

Kæmpe Balsamin/Impatiens

Utålmodighed, irriteres over langsommelighed.
+ Tålmodighed.

Lægejernurt/Vervain

Overbegejstring, ildsjæl, agiterer.
+ Slapper af, vælger sine kampe med omhu.

Hedelyng/Heather

Kan ikke være alene, taler meget om sig selv.
+ Får sat ting i proportion, lytter til andre.

Mirabel/Cherry Plum

Angst for at miste kontrol over sig selv, kører op i en spids.
+ Sindsro, falder ned igen.

Oliven/Olive

Reel træthed, udmattelse.
+ Vitalitet, indre regeneration.

Rød Hestekastanje/Red Chestnut

Overdreven frygt på sine kære vegne. Man er sikker på, at der sker dem noget
+ Omsorg uden ængstelse.

Skovfyr/Pine

Skyldfølelse, selvbefredelse.
+ Tilgiver sig selv.
Stopper med at plage sig selv.

Skovhejre/Wild Oat

Kan ikke finde sin vej i livet.
+ Kender sin rette vej/opgave.

Stilk Eg/Oak

Fortsætter trods udmattelse.
+ Lytter til kroppens behov for hvile.

Tornblad/Gorse

Håbløshed, fortvivlelse, passiv.
+ Håbet vender tilbage.

Tusindgylde/Centaury

Kan ikke sige nej. Hjælper for meget.
+ Viljestyrke. Lærer hvem der skal hjælpes.

Valnød/Walnut

Påvirkelig overfor andres mening, har svært ved at vænne sig til det nye.
+ Bliver i sig selv, beskyttelse mod andres energi/meninger.

Vandrellike/Water Violet

Reserveret, holder sig for sig selv.
+ Varme relationer, samhørighedsfølelse.

Vild Skovæble/Crab Apple

Kan ikke lide sit ydre. Går op i renlighed.
+ Accept af egen krop.
Renselse på energiplan.

Vinranke/Vine

Dominerende, vil bestemme, boss.
+ At kunne lede andre uden dominans.

Ægte Kaprifolie/Honeysuckle

Nostalgi, savn og hjemve.
+ At kunne leve med fortiden.

Ægte Kastanje/Sweet Chestnut

Overvældende indre smerte. Krise.
+ At kunne se lyset igen.

Nødhjælpsremediet

Alle akutte tilstande, hvor man bliver oprevet.
+ Beroliger.