

Bachovy květové eSence

BACHOVY KVĚTOVÉ ESENCE (dále jen BE) tvoří soubor 38 květových extraktů, které objevil kolem roku 1930 anglický lékař Dr. Edward Bach. Jejich hlavním úkolem je harmonizovat emoce a psychiku – tím nás stabilizují, pomáhají také nastartovat samoléčící síly organismu a urychlují uzdravování a rekonvalescenci.

text: Monika Nyklíčková foto: archiv autorky, Shutterstock.com

Jsou vyrobeny z nejedovatých, planě rostoucích rostlin a jsou zcela bezpečné pro všechny věkové kategorie, pro zdravé, nemocné, těhotné, kojící, děti vč. novorozenců, pro zvířata a rostliny, nevyvolávají závislosti ani alergické reakce, nemají nežádoucí účinky a nelze se jimi předávkovat. Dají se bezpečně kombinovat s ostatními formami léčby (alopatické léky, homeopatie, fytotherapie atd.). Lze je používat jednotlivě, nebo je míchat (max. 7 esencí dohromady). Užívají se vnitřně formou kapek – při akutních stavech se přidává několik kapek do sklenice s vodou, při chronických stavech se připravuje 30 ml užívací lahvička. BE nenahrazují lékařskou péči, ale mohou ji velmi dobře podpořit a doplnit.

Zvláštní pozornost si zasluhuje jediná směs (všechny ostatní BE jsou monokomponentní, tedy vyrobené z jedné rostliny), tzv. KRIZOVÁ ESENCE (RESCUE Remedy), která se podle původní receptury Dr. Bacha vyrábí z 5 BE a je účinnou první pomocí při pocitech jakékoli subjektivní krize (stres v zaměstnání, doma, lékařská vyšetření, operace, nehody, zkoušky, těžké životní situace jako rozvod, ztráta blízkého člověka, traumata, závažná onemocnění, ale i zdánlivé „drobnosti“ jako nástup do nové práce nebo první školní den, které mohou někteří z nás subjektivně vnímat jako velmi stresující situaci).

Krizovou esenci si můžete běžně „naordinovat“ sami. Osobní směs BE na míru vašemu aktuálnímu stavu vám vybere a namíchá praktik, obvykle na základě hodinové konzultace. Hledejte praktiky, kteří mají dostatečnou praxi, zkušenosti a vzdělání (ideálně pod Bachovým centrem v Anglii, označení BIEP nebo BFRP), a dejte také na osobní doporučení.

Příklad z praxe:

Chlapec 8 let, dyslexie, hyperaktivita, změna chování po návratu z prázdnin. Matka si stěžuje, že se syn po návratu z delší rodinné dovolené v zahraničí chová



nezvladatelně, běhá po bytě, křičí, neposlouchá, neudělá to, co se po něm chce, škodí mladším sourozencům, chová se k nim agresivně. K tomu s ním musí dělat každý den cvičení na redukci dyslexie, což pravidelně dělá, ale i když ho opraví, tak stále opakuje stejné chyby, navíc se mu po návratu z prázdnin cvičení dělat nechce. Ona to vše považuje také trochu za vyžadování pozornosti z jeho strany, což ji překvapuje, protože mu věnuje extra samotnému dost času (kromě času spolu s ostatními sourozenci). Syn je navenek klaun, ale uvnitř citlivý, to, že má dyslexii, kterou ostatní děti nemají, mu vadí, ale vnitřně to

skrývá a stydí se za to. (Na dovolené např. potichu říkal příbuzným, že „má takovou nemoc, že je hloupější.“) Chlapcova matka má kromě něho ještě dvě mladší děti a jeho změna chování ji dost vyčerpává.

Chlapec dostal tyto BE: Krizová esence (Rescue Remedy) na celkové zklidnění, redukci stresu a uvolnění, vlašský ořech (Walnut) na srovnání se se změnou přechodu z prázdnin do školy, čekanku (Chicory) na vyžadování pozornosti, poupě kaštanu (Chestnut Bud) na opakování stále stejných chyb, modřín (Larch) na posílení sebedůvěry hlavně ve škole a s ohledem na dyslexii, cesmínu (Holly) na ag-

Monika Nyklíčková, BFRP

Autorka je praktik registrovaný nadací Dr. E. Bacha v Anglii (BFRP), celostní terapeutka, masérka, traumaterapeutka (certifikovaný praktik Somatic Experiencing® – somatické prožívání). Od roku 2004 se věnuje hlavně těhotenství, porodnictví, práci s traumaty a se syndromem vyhoření. Ve své praxi kombinuje práci s tělem s dalšími metodami jako somatické prožívání, Bachovy esence, odkyselení organismu, naturopatie, biochemie a nabízí klientům komplexní holistické poradenství.
www.shiatsu-praha.cz, monika@zpatkyksobe.cz



resivní chování směrem k sourozencům a „upuštění páry“, která způsobuje jeho neklid, hyperaktivitu a hlučnost a řepík (Agrimony) na přehnané šaškovské chování, pod kterým skrývá svou citlivost.

Jeho matka přišla za necelý měsíc nadšená, syn se výrazně zlepšil ve škole, nedělá tolik chyb a hlavně je neopakuje. Nekřičí už a nedávno ji naprosto „dorazil“ tím, že za ní přišel a říkal o své sestře: „Mami, ona tak strašně řve, mně to vadí“, ztišil se nejen sám, ale registruje i hluk druhých.

V současné době užívá 3. lahvičku BE se stále stejným složením, celkově se zklidnil, nezlobí, přestal také šaškovat a hrát klauna, chyby při čtení dělá minimálně a začal si víc věřit ve škole, nedávno měl dokonce jako jediný jedničku z prověrky a zbytek třídy měl horší známky. Matce se výrazně ulevilo a nestojí ji už tolik energie. Jemu samému to také prospívá, protože situace „toho hloupého“ není samozřejmě příjemná ani pro dítě – stojí ho hodně energie se s tím každý den vyrovnávat.

Praktické tipy na BE pro aktuální období, které vám pomohou lépe zvládnout pošmourno, chladno, nedostatek slunečního svitu, únavu a vyčerpání, různé emocionální nerovnováhy a změnu času.

Nemůžete se stále srovnat se změnou času a váš biorytmus ještě protestuje? Přidejte si do osobní směsi BE VLAŠSKÝ OŘECH (WALNUT), který pomáhá lépe se vyrovnat s jakoukoli změnou.

Padla na vás deprese bez příčiny? Máte pocit, jako by vás s nastupující zimou zahalila hustá černá deka špatné nálady? Buď můžete několik dnů nebo týdnů čekat, že možná odejde sama, řešit to léky (které stejně neřeší příčinu, jen ji překryjí a potlačí), nebo si dejte HOŘČICI POLNÍ (MUSTARD), esenci, která se používá u depresí, pomůže vám nadzvednout depresivní deku, postupně odešle vaši depresi tam, odkud přišla, a vy budete moci zase volně dýchat. Pokud jste unavení, otrávení, podráždění a depresivní, vždy můžete použít jako 1. pomoc KRIZOVOU ESENCI (RESCUE Remedy). Zklidní vás, uvolní napětí, tenze a stres, zharmonizuje rozbourané emoce, a i když není přímo esencí na únavu, revitalizuje, oživuje a tím, že zharmonizuje emoce, vám ušetří spoustu energie, kterou byste jinak jejich prožíváním vyplývali.

Cítíte se unavení, vyčerpaní, nemáte sílu cokoli dělat, jste bez jiskry a elánu, připadáte si jak vymačkaný citron, nejraději byste po návratu z práce zbytek dne prospali a netěší vás už ani oblíbené koníčky, protože na ně jednoduše nemáte energii? Pak vám udělá dobře OLIVA (OLIVE) na velkou fyzickou a psychickou únavu a vyčerpání.

Je vaše únava spíše psychická a pociťujete ji už ráno, jakmile otevřete oči? Máte pocit, že jste unavení, aniž byste vůbec cokoli udělali, už jen pomýšlení na jakoukoli činnost vás naprosto vyčerpává? Špatně se vám ráno vstává a děláte si starosti, jak v tomhle stavu zvládnete všechny každodenní povinnosti? Odkládáte často úkoly na „potom“? Vyzkoušejte HABR OBEČNÝ (HORNBEAM) – na mentální únavu, špatné ranní starty a odkládání věcí.

Jste unavení, vyčerpaní a máte pocit, že se každou chvíli zhroutíte? Přesto pohnání svým smyslem pro povinnost pracujete stále dál bez odpočinku, protože... někdo musí zaplatit hypotéku, slíbili jste šéfovi, že tu prezentaci dokončíte ještě dnes, nebo třeba „jen“ proto, že se to tak má a že je „správné“ vždy všechnu práci dokončit. Sice podvědomě tušíte, že takhle to dlouhodobě dělat nemůžete, ale smysl pro povinnost vám nedovolí odpočívat. Než se úplně zhroutíte, dejte si DUB LETNÍ (OAK) – pro všechny, kteří překračují své energetické hranice a nedbají signálů vlastního těla, jehož kontrolka už delší dobu hlásí, že je čas se zastavit, odpočívat a vypnout. Tito lidé „fungují“ jako stroj, dokud je nezastaví tělo a nepadnou vyčerpáním v podobě syndromu vyhoření nebo dlouhodobé chronické nemoci, která si vyžádá klid na lůžku.

Přepadly vás s pošmourným počasím výkyvy nálad, chvíli máte chuť jít tančit a bavit se na mejdanu mezi přáteli a za 10 minut byste nejraději zůstali doma, zalezli pod peřinu a byly nejradši úplně sami? Máte skvělou náladu a za chvíli je vám pod psa a chce se vám brečet? Může vám ulevit CHMEREK ROČNÍ (SCLERANTHUS), který se kromě jiného používá na výkyvy nálad.

Bonus: Jste netrpěliví a už se nemůžete dočkat, až bude zase jaro, dlouhou světlo a dostatek sluníčka? BE vám samozřejmě nepomůžou, aby podzim a zima rychleji uběhly a bylo zase jaro. Esence NETÝKAVKA ŽLÁZONOSNÁ (IMPATIENS), která je na netrpělivost, vám je ale pomůže trpělivěji zvládnout a lépe pochopit, že všechno včetně ročních období má svůj vlastní čas a rytmus a respektovat ho.

Možnosti použití:

- podpurný prostředek při léčení všech onemocnění od běžných až po závažné civilizační choroby,
- v těhotenství a porodnictví (neplodnost bez fyzických příčin, těhotenské potíže, před a během porodu, šestinedělí, poporodní traumata, potraty...),
- na všechny druhy stresu, workoholismus, závislosti,
- při fyzické a psychické únavě, syndromu vyhoření, nespavosti,
- na strachy různého původu, úzkosti, fobie,
- na šoky, traumata a jejich následky,
- u výkyvů nálad, depresí,
- při nedostatku radosti ze života, apatii, rezignaci,
- na nerozhodnost, nejistotu, nízké sebevědomí, potíže se sebezpřijetím, nadměrnou stydlivost,
- při agresivitě, vzteku, manipulaci s druhými, poruchách chování, učení, hyperaktivitě, ADHD,
- při potížích ve škole, v období zkoušek,
- při změnách v našem životě (nástup do školy, školy, nový člen rodiny, stěhování, ztráta zaměstnání, důchod...),
- na osobní a rodinné problémy (žárlivost, rozchod, rozvod, ztráta blízkého člověka, osamění, vážné onemocnění, nehoda...),
- jako podpora při snižování váhy.



▼ INZERCE

S lehkostí a vnitřní silou po celý den!

Originální Bach® květy a RESCUE® produkty

Krystal Aquamarin s.r.o.
výhradní dovozce

Senovážné náměstí 23
110 00 Praha 1
Tel.: 224 142 211
info@bachovaterapie.cz
www.bachovaterapie.cz

- prodej esencí
- odborné poradenství
- mezinárodní certifikované vzdělávání

