

ZA DUŠO IN TELO – BACHOVE CVETNE ESENC

V zadnjem letu se je naše življenje korenito spremenilo. Nismo pričakovali, da bomo ravno mi in ne kakšna druga generacija, doživeli pandemijo, o kateri smo do sedaj poslušali v dokumentarnih filmih, brali v knjigah. Pandemija je prinesla veliko omejitev, s tem pa ogromno stisk, skrbi – skrbi za zdravje, zaradi šolanja na daljavo, dela od doma in nenazadnje izgube službe.

Morda lahko naše skrbi omilimo z Bachovimi cvetnimi esencami, ki so jih spoznali že v 30-ih letih prejšnjega stoletja. Bachove cvetne esence so namenjene prav zdravljenju duše.

Edward Bach

Edward Bach je bil angleški zdravnik, bakteriolog in homeopat. Kot bakteriolog je raziskoval črevesne bakterije. Blizu mu je bila tudi homeopatija, ker je obravnavala pacienta celostno, ni zdravila le simptome, ampak tudi vzroke. Kot homeopat je razvil homeopatska zdravila iz črevesnih nozod. Vendar je želel ljudem pomagati na čim bolj naraven, še enostavnejši način. Prave vzroke bolezni je Bach videl kot posledico konflikta med dušo in osebnostjo. V knjigi Zdravi se sam je Bach opisal osnovne principe, in četrti princip pravi, da dokler je med našo dušo in našo osebnostjo harmonija, doživljamo veselje in mir, srečo in zdravje. Ko pa naša osebnost zaide s poti duše, nastane konflikt. Ta konflikt je korenina bolezni in nesreče. Prave vzroke bolezni je Bach tako videl v negativnih čustvenih stanjih, kot so sovraštvo, jeza, ljubosumnost, strah, obup, malodušje.

V Walesu je s svojim intuitivnim zaznavanjem na osnovi nabiranja rose s cvetov razvil cvetne pripravke. Verjel je, da zgodnja jutranja sončna svetloba skozi rosne kapljice prenaša zdravilno moč cveta na vodo. Bacha imamo zato za utemeljitelja cvetnega zdravljenja.

Nastanek cvetnih esenc

Tekom svojega dela je Bach prepoznal 38 čustvenih stanj pri ljudeh ter razvil 38 cvetnih esenc, ki ustrezajo tem čustvenim stanjem. Najprej je razvil 12 zdravilcev, to je dvanajst cvetnih pripravkov namenjenih dvanajstim značajem ljudi. Sledilo je 7 pomočnikov, to je sedem cvetnih pripravkov, ki so namenjeni težavnejšim in dolgotrajnejšim čustvenim stanjem. Naslednjih 19 cvetnih pripravkov je namenjenih za vsakodnevna čustvena stanja. Z 39. cvetnim pripravkom, to je rešilnim zdravilom je zaključil sistem Bachovega cvetnega zdravljenja.

Kako pripravijo cvetne esence

V Bachovem cvetnem središču, kjer je nazadnje živel in deloval Bach še vedno ohranjajo njegova načela in izdelujejo cvetne esence po izvornih postopkih. Obstajata dve metodi za pripravo teh zdravil. Prva je sončna metoda. V stekleno posodo nalijemo izvirsko vodo. Nabrane cvetove položimo na vodno površino in jih nekaj ur pustimo na soncu sredi dneva. Po nekaj urah cvetove odstranimo ter vodo s cvetno energijo hranimo. Druga metoda je kuhalna metoda. Cvetove in določene druge dele rastlin kuhamo pol ure v izvirski vodi. Po filtriranju in ohlajanju jih hranimo v steklenicah.

Sedem skupnih čustvenih stanj

39 cvetnih esenc lahko glede na čustveno stanje razdelimo v 7 skupin: strah, osamljenost, dovtičnost za vplive, otopelost, negotovost, skrb za druge ter malodušje in obup.

Strah

Pri strahu nam lahko pomagajo trepetlika – če nas je strah, da bi se lahko kaj strašnega zgodilo, češnjelika sliva – strah, da bi izgubili nadzor, rdeči kostanj – kadar nas je pretirano strah za bližnje, krinkar – če nas je strah pred nesrečami, boleznijo in popon – kadar strah preide v grozo.

Osamljenost

Ko smo osamljeni, pomislimo na jesensko vreso – če se preveč ukvarjamo sami s seboj, žlezavo nedotiko – kadar smo nepotrpežljivi in raje delamo sami ter vodno vijolico – ko smo nedostopni in težko vzpostavljamo stike.

Dovzetnost za vplive

Kadar smo preveč dovzetni za vplive drugih lahko izberemo med navadnim repikom – ko potlačimo probleme in se skrivamo za masko humorja, tavžentrožo – ko smo šibki, občutljivi in plašni, navadno bodiko – ko nas prevzemajo negativni občutki, smo jezni, sumničavi ter orehom – ko se težke prilagajamo spremembam.

Otopelost

Ko se nas loteva otopelost, nam le-to preženejo kovačnik – če pogosto živimo v preteklosti, srobot – ko smo raztreseni, sanjamo podnevi, popek divjega kostanja – ko ponavljamo vedno iste težave, šipek – ko smo ravnodušni, vdani v usodo, njivska gorjušica – ko smo otožni, potrti in obupani ter oljka – ko smo telesno in duševno izčrpani.

Negotovost

Negotovost se zmanjša ob uporabi gabra – ko so vsakodnevne obveznosti preveliko breme, encijana – ko izgubimo pogum, smo potrti že pri manjših razočaranjih, navadnega uleksa – ko izgubimo vso upanje, mešiča – ko smo razdvojeni in se težko odločimo, divjega ovsa – ko ne vemo, kaj sploh želimo ter rožiča – ko si ne zaupamo in smo neodločni.

Pretirana skrb za druge

Ko nas pretirano skrbe za druge ne pozabimo na vinsko trto – ki želi prevladati nad drugimi, jim vsiljevati svojo voljo, sporiš – ki želi vse okrog sebe spreobrniti, bukev – ki je pretirano kritična in nestrpna, cikorijo – ki je posesivna, manipulativna ter studenčnico – ki je prevečkrat stroga do sebe.

Malodušje in obup

Ko se nas loteva malodušje in obup posezimo po betlehemeski zvezdi – pri vseh stanjih šoka, vrbi – ko smo zagrenjeni, se pritožujemo in obtožujemo, brestu – ko menimo, da ne zmoremo več zaradi obveznosti, boru – ko imamo občutek krivde, macesnu – ko nam manjka samozavest, pravemu kostanju – ko smo popolnoma potrti in občutimo praznino, hrastu – ker delamo preko svojih zmožnosti ter lesniki – ki nam pomaga, da se iznebimo občutka nečistosti.

Kako uporabljamo cvetne esence

Cvetne esence lahko uporabljamo posamično, lahko pa si pripravimo mešanico. Naenkrat lahko izberemo največ 7 cvetnih esenc v pravilnem razmerju. Pri izbiri individualne mešanice si pomagamo s vprašalniki, ki so dostopni na spletu, zgibankami, ki jih dobite v lekarni ali pa izberemo posamezno cvetno esenco s pomočjo fotografij cvetlic. Slednja izbira je zlasti primerna pri otrocih – ti intuitivno izberejo fotografijo cveta, ki je v danem trenutku najprimernejši za njihovo čustveno stanje.

Najpogosteje so cvetne esence v obliki kapljic. Poleg kapljic jih najdemo tudi v obliki pastil, pršil ter kreme za zunanjo uporabo.. Kadar se odločimo za jemanje le ene cvetne esence, običajno 2 kapljici cvetne esence kanimo v kozarec vode in pijemo po požirkih. Ko si pripravljamo mešanico, zmešamo največ 7 esenc. Vzamemo 2 kapljici vsake esence in dodamo v 30ml stekleničko z izvirsko vodo. Za boljšo obstojnost lahko dodamo žličko sadnega kisa. Tako pripravljeno mešanico lahko uporabljamo 1 mesec. Jemljemo štirikrat dnevno po 4 kapljice.

Rešilne kapljice

Najbolj znana in razširjena kombinacija cvetnih esenc je Bachovo rešilno zdravilo. Je kombinacija 5 cvetnih esenc (popona, žlezave nedotike, srobotna, Betlehemske zvezde in češnjelike slive). Uporabimo jo lahko za vse vrste šokov, v stiskah, v hudem strahu, globoki žalosti, napetosti, tesnobi, ravnodušnosti, pri poškodbah, nesrečah, udarcih, pikih, ob kakršnemkoli neravnovesju. Rešilne kapljice jemljemo po potrebi. 4 kapljice nakapamo pod jezik ali pa jih nakapamo v vodo in popijemo.

Kaj pa neželeni učinki in sočasna uporaba z drugimi zdravili...

Cvetne esence nimajo neželenih učinkov in se lahko uporabljajo sočasno z drugimi zdravili, prehranskimi dopolnili ali homeopatskimi zdravili.

Bachova cvetna terapija in homeopatija

Čeprav se zdi, da sta si Bachova cvetna terapija in homeopatija podobni, to do neke mere drži, saj obe obravnavata človeka celostno ter iščeta vzrok bolezni, pa obstaja kar nekaj razlik med njima. Bachove cvetne esence skušajo izničiti neko negativno čustveno stanje s pozitivnim pristopom, torej deluje nasprotno, medtem ko je načelo homeopatije, da se podobno zdravi s podobnim. Homeopatska zdravila so pridobljena iz ne samo rastlin, ampak tudi iz živali, mineralov ter nenazadnje nozod z redčenjem in potenciranjem. Medtem ko z Bachovimi cvetlicami zdravimo dušo, pa lahko s homeopatskimi zdravili zdravimo tudi na fiziološki ravni.

Ali lahko lajšamo težave tudi pri živalih?

Bachove cvetne esence pa niso primerne le za ljudi, ampak uspešno blažimo težave tudi pri živalih (npr. decembrsko pokanje petard, prevoz in potovanje, strah pred bliskanjem in grmenjem, napadalnost...). Da izberemo pravilno cvetno esenco opazujemo, kako se živali vedejo in smo pozorni na spremembe v vedenju živali pa tudi na fizične spremembe. Kapljice jim damo v posodo za vodo ali na hrano ali na priboljške. Če se odločimo za uporabo rešilnih kapljic, ki so resnično prva pomoč, nakapamo 4 kapljice, pri posameznih cvetnih esencah pa je običajni odmerek 2 kapljici. Tudi pri živalih lahko naredimo mešanico cvetnih esenc, a jih raje uporabimo manj naenkrat.

In še za konec...

Čeprav Bachove esence ne nadomeščajo zdravniške pomoči, so nam lahko v pomoč pri boleznih, pri čustvenih, duševnih stiskah ali prelomnih življenjskih situacijah. Cilj cvetne terapije je, da ponovno vzpostavi naše duševno ravnovesje.

Na spletni strani Bachovega središča lahko najdete tudi katere esence uporabiti za konkretne stiske povezane s pandemijo Covid-19 (<https://www.bachcentre.com/en/a-guide-to-the-remedies-during-and-after-the-pandemic/>).

Še misel Edwarda Bacha:

»Bolezen lahko preprečimo in pozdravimo, če spoznamo pomanjkljivost v nas samih in jo odpravimo tako, da razvijemo tiste kreposti, ki to pomanjkljivost izničijo.«

Pripravila: Klavdija Mlaker Petek, mag. farm.

Viri in literatura

1. Inštitut za Bachovo cvetno terapijo, 2008. Nora Weeks. Nastanek cvetne terapije E. Bacha.
2. Ara Ljubljana 2014. Maja Korošak. Pomoč Bachovih kapljic.
3. I. Roglič Kononenko, Ljubljana 2002. Edward Bach. Zdravi se sam.
4. The Bach Centre 2011, 2014. Edward Bach. Dvanajst zdravilcev in drugi cvetni pripravki.
5. Edward Bach https://sl.wikipedia.org/wiki/Edward_Bach (dostopno 1.12.2020)
6. The Bach Center – Home of dr Edward Bach and the Bach <https://www.bachcentre.com/en/> (dostopno 1.12.2020)
7. Bachove cvetne kapljice <https://www.pharmana.si/index.php/bachove-cvetne-kapljice/> (dostopno 1.12.2020)
8. Bachove cvetne esence <https://prva-naravna-lekarna.si/spletna-lekarna/bachove-cvetne-esence/cvetne-esence/> (dostopno 1.12.2020)