

Bachova květová terapie



Ladislav Tichý

© Dobrá energie

2009

Bachovy květové esence

Od nepaměti jsou lidé přitahováni krásou a vůní květin. Ty však nejsou jen vhodným dárkem či dekorací, ale také nositelkami skrytých léčivých sil mocné matky Přírody. Jistě, každý z nás ve svém životě užíval léčivé rostliny v té či oné podobě, např. jako lék, doplněk stravy nebo součást nějaké diety. Bachovy květové esence jsou však jiného, vyššího řádu než běžné léčivky.

Dovolte mi prosím, abych o nich pověděl trochu více a předal informace ze zkušenosti vlastní i dalších, které by pro vás mohly být užitečné. Nejprve bych se rád zmínil o jejich objeviteli. Anglický lékař Edward Bach (1886 - 1936) byl podle některých svědectví člověkem duchovně založeným a neobyčejně senzitivním. Už od dětství velice miloval přírodu a často v ní pobýval. Vždy toužil pomáhat druhým lidem, a to bylo zřejmě důvodem, proč se rozhodl pro studium medicíny. Již v samých počátcích své lékařské kariéry si Edward Bach povšiml, že se tehdejší lékařská věda věnovala více léčení nemocí než člověku samotnému. Tento trend bohužel většinou převládá, až na světlé výjimky, v moderní medicíně dodnes.

Bach intuitivně a správně vycítil, že za nemocemi již projevenými ve fyzickém těle se skrývají příčiny v jemnějších strukturách energetického systému člověka. Byl dobrým pozorovatelem lidských povah, což mu později pomohlo roztrdit charakterové rysy do určitých typů a léčit tak člověka podle jeho jedinečného psychologického založení a nejen podle projevené choroby.

V roce 1919 začal pracovat v Londýnské homeopatické nemocnici a s uspokojením shledal myšlenky zakladatele homeopatie Samuela Hahnemanna do značné míry shodné se svými vlastními. Již během praxe v nemocnici začal dr. Bach experimentovat s prvními rostlinami ze své kolekce a výsledky jej potěšily natolik, že se později rozhodl vzdát se lékařské kariéry a zcela se věnovat objevování nových rostlin, přípravě esencí a zkoumání jejich účinku. V roce 1930 odešel na britský venkov, kde se této činnosti věnoval až do konce svého života. Genialita dr. Bacha byla ve způsobu, jakým nacházel ve volné přírodě mezi mnoha jinými druhy rostlin právě ty nejúčinnější pro léčení a harmonizaci lidské psychiky, a také ve způsobu, jakým z těchto rostlin vyráběl svoje květové esence. U rostlin, u nichž objevil výrazné léčivé účinky, zprvu nelze poznat jejich vnitřní kvalitu. Některé z nich jsou užívány také ve fytoterapii, ale v jiné formě. Další byly doposud označovány jako plevel. Významný je fakt, že se jedná vesměs o nejedovaté druhy rostoucí ve volné přírodě, tedy nekultivované člověkem. To je jistě zásadním předpokladem jejich léčivého účinku. Bach zkoumal účinky rostlin tak, že si vložil okvětní lístek rostliny na jazyk a při své vysoké senzitivitě byl schopen prožít v plné škále jejich účinek.

Dalším pozoruhodným faktorem je metoda, jakou používal k uvolnění léčivé složky z těchto rostlin. Nejprve šetrným způsobem bez přímého dotyku s pokožkou ruky uvolnil okvětní lístky určité rostliny a vložil je do nádoby s čistou pramenitou vodou. Nádobu naplnil květy

tak, že zakryly celou hladinu, a vystavil je na několik hodin přímému slunečnímu působení. U těch druhů, které kvetou v době, kdy sluneční svit není tak intenzivní, používal metodu vaření. Vodu s výluhem, neboli esencí z květů, preparoval alkoholem a rozdělil do zásobních lahviček. Tyto mateřské esence v zásobních lahvičkách dále určitým způsobem ředil a kombinoval s jinými esencemi tak, jak to vyžadoval zdravotní stav jeho pacientů. Dr. Bach v průběhu svého výzkumu objevil a popsal účinek celkem u 38 květů a rozdělil je dále do sedmi skupin podle základních témat způsobujících negativní naladění člověka.

Jsou to: strach, nejistota, nedostatečný zájem o přítomné okolnosti, přecitlivělost na určité vlivy, skleslost, zoufalství a přílišná péče o blaho druhých.

Zjistil, že vyladěním těchto negativních myšlenkových konceptů do pozitivního módu dochází často i ke spontánnímu, rychlému vyléčení některých nemocí již projevených ve fyzickém těle.

Edward Bach na sklonku života předal svůj květový léčebný systém svým kolegům a označil jej za kompletní a uzavřený. Systém obsahuje přesný návod pro výrobu, ředění a používání esencí. V současné době používá Bachovy květové esence ve své praxi mnoho terapeutů, lékařů a psychologů po celém světě. Jeho přáním také bylo rozšířit a zpřístupnit tento systém léčení pro všechny lidi, tak, aby sami mohli převzít zodpovědnost za své uzdravení a naučili se používat esence podle potřeby ve svém každodenním životě. Jeho vize se dnes stále více naplňuje.

Bachovy esence může užívat každý bez rozdílu věku, nemají žádné vedlejší účinky a pomáhají dokonce i domácím zvířátkům.

Ladislav Tichý

BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE – NÁZVY ESENCÍ

Názvy esencí jsou zde uvedeny v jazyce anglickém, českém a latinském. Abecedně jsou řazeny podle originálního systému dr. Bacha v anglickém jazyce.

1. AGRIMONY - Řepík lékařský - Agrimonia eupatoria
2. ASPEN - Topol osika - Populus tremula
3. BEECH - Buk lesní - Fagus silvatica
4. CENTAURY - Zeměžluč lékařská - Centaurium umbellatum
5. CERATO - Rožec - Ceratostigma willmottiana
6. CHERRY PLUM - Slíva třešňová - Prunus cerasifera
7. CHESTNUT BUD - Poupě jírovce, koňského kaštanu - Aesculus hippocastanum
8. CHICORY - Čekanka obecná - Cichorium intybus
9. CLEMATIS - Bílá lesní réva - Clematis vitalba
10. CRAB APPLE - Plané jablko - Malus pumila
11. ELM – Jilm - Ulmus procera
12. GENTIAN - Hořec podzimní - Gentiana amarella
13. GORSE - Hlodaš evropský - Ulex europeus
14. HEATHER - Vřes obecný - Calluna vulgaris
15. HOLLY - Cesmína ostrolistá - Ilex aquifolium
16. HONEYSUCKLE – Zimolez, kozí list - Lonicera caprifolium
17. HORNBEAM - Habr obecný - Carpinus betulus
18. IMPATIENS - Netýkavka žlázonosná - Impatiens glandulifera
19. LARCH - Modřín opadavý - Larix decidua
20. MIMULUS - Kejklička skvrnitá - Mimulus guttatus
21. MUSTARD - Hořčice polní - Sinapis arvensis
22. OAK - Dub letní - Quercus robur
23. OLIVE – Oliva - Olea europea
24. PINE - Borovice lesní - Pinus sylvestris
25. RED CHESTNUT - Červený kaštan - Aesculus carnea
26. ROCK ROSE - Devaterník penízkovitý - Helianthemum nummularium
27. ROCK WATER - Voda z léčivých pramenů - Aqua Petra
28. SCLERANTHUS - Chmerek roční - Scleranthus annuus
29. STAR OF BETHLEHEM - Snědek okoličnatý - Ornithogalum umbellatum
30. SWEET CHESTNUT - Kaštan jedlý - Castanea sativa
31. VERVAIN - Sporýš lékařský - Verbena officinalis
32. VINE - Vinná réva - Vitis vinifera
33. WALNUT - Vlašský ořech - Juglans regia
34. WATER VIOLET - Žebratka bahenní - Hottonia palustris
35. WHITE CHESTNUT - Bílý kaštan - Aesculus hippocastanum
36. WILD OAT - Sveřep větevnatý - Bromus ramosus
37. WILD ROSE - Planá šípková růže - Rosa canina

38. WILLOW - Vrba žlutá - Salix vitellina
39. RESCUE REMEDY - Krizová esence
BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE – ZPŮSOB UŽÍVÁNÍ

Esence se užívají následujícím způsobem:

1. **Pod jazyk** - nakapejte si pod jazyk příslušný počet kapek a nechte působit cca 1 minutu a poté je polkněte
2. **Do vody** – do sklenice s obsahem 150 – 200 ml s čistou pramenitou vodou nakapejte příslušný počet kapek a každý doušek nechte působit v ústech cca 1 minutu a poté jej polkněte

Doporučení:

- ☉ před a po užití esencí je dobré nejíst nejméně 30 minut
- ☉ přijímat v průběhu léčby více tekutin, zejména čistou pramenitou vodu
- ☉ nepoužívat výrobky s obsahem máty pepřné (mentolu)
- ☉ netřepat s užívací lahvičkou před použitím
- ☉ uchovávat lahvičku s esencemi v chladu a temnu
- ☉ nepřerušovat užívání esencí na dobu delší než 3 dny
- ☉ nenechávat esence delší dobu v blízkosti mobilních telefonů, počítačů a elektronických přístrojů

Pomocné faktory v průběhu léčby:

- ☉ omezení tzv. „konzumního způsobu“ života (časté sledování TV, návštěvy nákupních center pro zábavu, pobývání na rušných a přelidněných místech, večírky, párty, restaurace atd.)
- ☉ neužívat určité nevhodné stimulační látky (alkohol, drogy apod.)
- ☉ upravit nepravidelný rytmus života (vstávání, čas na jídlo, čas pro odpočinek a spánek atd.)
- ☉ vyloučit negativně laděné filmy, zprávy a hudební nahrávky či koncerty (metal rock apod.)
- ☉ harmonizace bydlení a pracovního prostředí např. pomocí Feng shui
- ☉ s odborníkem konzultovaná a řízená detoxikace organismu a životospráva
- ☉ harmonizační a posilující cvičení (např. Hatha jóga)
- ☉ častý pobyt v přírodě a na místech s klidnou atmosférou (kostely, chrámy, zahrady, památná místa apod.)
- ☉ vhodná forma lehkého sportování, sauna, masáže
- ☉ studium kvalitní duchovní a vzdělávací literatury
- ☉ poslech harmonické, relaxační a duchovní hudby
- ☉ relaxace a meditace

1. AGRIMONY - Řepík lékařský - *Agrimonia eupatoria*

Vytrvalá bylina až 100 cm vysoká, s krátkým dřevnatým oddenkem, přímou, někdy větvenou lodyhou a žlutými květy uspořádanými v klasovitá květenství. Celá rostlina příjemně voní. Roste na suchých loukách, pastvinách, stráních, na mezích, v křovinách a u cest. Kvete od června do srpna.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přecitlivělost na určité vlivy a myšlenky

Hlavní symptomy: zakrývání vnitřních problémů za masku bezstarostnosti a veselí

Další možné symptomy:

- ⊗ potlačování vnitřního napětí, smutku nebo starostí se snahou nedat to na sobě znát
- ⊗ tvářící se navenek jako žoviální, veselý a vtipný člověk, který má mnoho přátel
- ⊗ neustálá potřeba společnosti druhých k vlastnímu rozptýlení
- ⊗ zakrývání svých obtíží, strachu a mučivých myšlenek, dokonce i v případech nemoci
- ⊗ potlačování vnitřního neklidu pomocí alkoholu, uklidňujících léků nebo i drog
- ⊗ neustálá snaha udělat na druhé dobrý dojem

Harmonický stav:

- ⊗ opravdová vnitřní radost, vyrovnanost a klid
- ⊗ objektivita, optimismus a soudnost
- ⊗ schopnost konfrontovat se s vlastní stinnou stránkou osobnosti a transformovat ji v osobnosti

2. ASPEN - Topol osika - Populus tremula

Topol osika, neboli osika obecná, je strom nebo keř z čeledi vrbovitéch, dorůstající do výšky 20 m, s široce rozvětvenou korunou. Kůra je šedá a hladká, později tmavší a v bázi zbrázděná. Původem z Euroasie, roste v lesích na chudé půdě, je slunným typem a najdeme ho proto na okrajích lesa, světlinách, pasekách, loukách od nížin do horských oblastí. Rychle obsazuje lokality s narušeným půdním povrchem. Kvete od začátku března do poloviny dubna.

Klíčové téma podle dr. Edwarda Bacha: strach

Hlavní symptomy: nevysvětlitelný, neurčitý strach

Další možné symptomy:

- ☉ náhle přicházející pocity obav a stísněnosti
- ☉ bezdůvodný pocit ohrožení
- ☉ pověřivost a předtuchy nějakého hrozného neštěstí
- ☉ strach ze tmy a kolektivní strachy (z přepadení, hadů, znásilnění, duchů apod.)
- ☉ strach z okultních fenoménů a náboženských témat (o zlu, pekle, smrti apod.)
- ☉ strach pobývat na určitých místech (např. hřbitovy, hluboké lesy apod.)
- ☉ vysoká citlivost na subtilnější druhy energií, ale s negativním naladěním

Optimální harmonický stav:

- ☉ vnitřní klid a pocit pozitivního spojení se Zemí
- ☉ hlubší schopnost pochopení esoterických, náboženských a duchovních témat
- ☉ větší odolnost proti působení tzv. negativních energií
- ☉ dobrý a hluboký spánek

3. BEECH - Buk lesní - *Fagus silvatica*

Buk lesní je statný opadavý listnatý strom se štíhlým kmenem a pravidelnou vejčitou korunou, který může dorůstat výšky i přes 45 metrů. Jeho přirozený areál zahrnuje většinu Evropy, od jižní Itálie po Švédsko a od Portugalska po Turecko. V Anglii býval kdysi nazýván Matkou lesa. Kvete v dubnu nebo květnu.

Klíčové téma podle dr. Edwarda Bacha: přílišná péče o blaho druhých

Hlavní symptomy: netolerance, neschopnost soucítit s ostatními, arogance

Další možné symptomy:

- ⊗ kritizování druhých často neprávem
- ⊗ člověk si ihned všímá nedostatků druhých a odsuzuje je
- ⊗ vnitřní napjatost a zatvrzelost
- ⊗ arogantní chování, které vytváří izolaci od druhých
- ⊗ nepochopení faktu, že každý je individualita a má svůj jedinečný proces vývoje osobnosti odlišný od ostatních

Optimální harmonický stav:

- ⊗ tolerance, trpělivost a schopnost vcítit se do druhých
- ⊗ pochopení pro nedostatky a chyby, které patří k lidskému vývoji
- ⊗ shovívavost a pozitivní hodnocení druhých
- ⊗ v harmonickém stavu je možné vidět v lidech více dobrého

4. CENTAURY - Zeměžluč lékařská - *Centaurium umbellatum*

Zeměžluč roste velmi vzpříma do výšky až 35 cm.

Latinské rodové jméno je odvozeno buď od kentaura Chiróna, který prý první rozpoznal léčivé účinky této rostliny, nebo od latinských slov *centum*=sto a *aurum*=zlato, tedy "velmi významná rostlina". Roste na pasekách, opuštěných místech, u lesních cest a na okrajích travnatých lesů, na půdách sušších, na minerály bohatých, a na světlých stanovištích. Kvete mezi červnem až srpnem.

Klíčové téma podle dr. Edwarda Bacha: přecitlivělost na určité vlivy

Hlavní symptomy: slabost vůle a nízké sebevědomí

Další možné symptomy:

- ⊗ sklon k podřízenému chování
- ⊗ dobromyslnost, která je často zneužívána
- ⊗ narušený vztah k vlastní vůli
- ⊗ neschopnost a strach prosadit se
- ⊗ nevědomě přejímá gestikulaci, formulace a názory silnějších jedinců
- ⊗ více sluha než vědomý pomocník
- ⊗ nechá se lehce přemluvit k něčemu, co vlastně ani nechce
- ⊗ snadno ovladatelný a často využívaný ostatními
- ⊗ přepínání vlastních sil ve snaze zavděčit se druhým
- ⊗ riziko nenaplnění vlastního životního poslání

Optimální harmonický stav:

- ⊗ schopnost sloužit a jednat podle vlastní vůle
- ⊗ člověk ví, kdy říci ano a ne
- ⊗ naplnění vlastního životního úkolu ve službě celku

5. CERATO - Rožec - *Ceratostigma willmottiana*

Tato rostlina původem z Himalájí neroste divoce, ale je pěstována na zahradách. Je to asi 60 cm vysoká rostlina se světle modrými květy. Květy se sbírají v srpnu a září.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: nedostatečná důvěra v sebe samého a vlastní intuici

Další možné symptomy:

- ⊗ neschopnost učinit vlastní rozhodnutí z nedůvěry ve vlastní úsudek
- ⊗ nejistota a stálé obracení se pro radu a názor druhých
- ⊗ přehnané a nekritické přejímání názorů druhých
- ⊗ přehnaný hlad po informacích všeho druhu
- ⊗ nechává se sebou manipulovat druhými
- ⊗ sklon k napodobování autorit
- ⊗ své rozhodnutí ihned zpochybní a potřebuje potvrzení od jiných
- ⊗ někdy působí na druhé hloupě a neschopně

Harmonický stav:

- ⊗ důvěra ve vlastní schopnosti a dobré využití svých vědomostí
- ⊗ nechá se vést vnitřním hlasem a intuicí ke správným rozhodnutím
- ⊗ rozvážné a moudré jednání
- ⊗ získání si respektu u druhých
- ⊗ schopnost jít po vlastní životní cestě k dokonalosti

6. CHERRY PLUM - Slíva třešňová - *Prunus cerasifera*

Stromy nebo keře slívy třešňové, známé také pod názvem Myrobalán, jsou obvykle menší velikosti, avšak někdy mohou dosahovat i výšky 10–12 m. Vyznačují se obvykle vysokou mrazuvzdorností. V Anglii jsou často používány jako větrolamy okolo ovocných sadů. Koruny jsou úzké a větve často trnité. Kvete od dubna do května.

Klíčové téma podle dr. Bacha: strach

Hlavní symptomy: extrémní pocity napětí a strachu

Další možné symptomy:

- ⊗ neovladatelné výbuchy emocí
- ⊗ stavy krajního zoufalství a ochromujícího strachu
- ⊗ utkvělé hrozivé a šílené představy
- ⊗ člověk se bojí, že se ze všeho zblázní nebo udělá konec
- ⊗ stavy jako před nervovým zhroucením
- ⊗ přehnané sebepozorování a křečovitě, nucené jednání
- ⊗ silný vnitřní přetlak s impulsy udělat něco hrozného a děsivého

Harmonický stav:

- ⊗ veliké uvolnění na všech úrovních, vnitřní klid a úleva
- ⊗ odvaha a síla, emoční vyrovnanost
- ⊗ schopnost snášet velké fyzické i psychické zátěže bez úhony
- ⊗ napojení na vnitřní duchovní zdroje
- ⊗ schopnosti využít svůj potenciál a vnitřní síly pro svůj duchovní pokrok

7. CHESTNUT BUD - Poupě jírovce, koňského kaštanu - *Aesculus hippocastanum*

Opadavý, až 30 m vysoký strom s kmenem o průměru až 2 m. U nás převážně vysazován v parcích či alejích, ve své domovině roste zejména v horských a údolních lesích, na půdách výživných, humózních, hlubokých, svěžích a na stanovišti světlém až polostinném. Původní výskyt v jihovýchodní Evropě (severní Řecko, Albánie, Bulharsko). Kvete koncem května a začátkem června.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomnost

Hlavní symptomy: neschopnost poučit se z vlastních chyb, přetížená mysl

Další možné symptomy:

- ⊗ vnitřní samomluva, stále se opakující negativní myšlenky kroužící v hlavě
- ⊗ mentální napětí způsobené neustálým vnitřním zpracováním problému s neschopností najít řešení a uvolnit se
- ⊗ nedaří se odstranit za určitých okolností stále se opakující chyby a poučit se z nich
- ⊗ snížená schopnost učení se a zpracovávání zkušeností z každodenního života
- ⊗ nesoustředěnost, předrážděnost a roztěkanost, neschopnost se koncentrovat
- ⊗ špatný spánek a časté bolesti hlavy v oblasti čela

Harmonický stav:

- ⊗ člověk umí správně rozlišovat a poučit z chyb vlastních i jiných lidí
- ⊗ duševní vyrovnanost, klid v hlavě
- ⊗ rychlá schopnost učit se lekce života
- ⊗ soustředěnost, schopnost dobře se koncentrovat

8. CHICORY - Čekanka obecná - *Cichorium intybus*

Čekanka je vytrvalá, až jeden metr vysoká bylina s tuhým stonkem. Kvete od července do října, její květy jsou obvykle jasně modré. Rostlinu je možné nalézt ve volné přírodě poměrně hojně v okolí cest, polí, luk, lesů a strání. Právě díky modré barvě květů pravděpodobně vznikl i český název této rostliny - čekanka, kdy modré květy čekanky lidem připomínaly modré dívčí oči, které marně čekají na návrat svého milého z vojny. Čekanka je i ve fytoterapii velice cennou léčivou bylinou.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přílišná péče o blaho druhých

Hlavní symptomy: postoj, ve kterém člověk manipuluje s ostatními v domnění, že je to pro jejich nejvyšší dobro

Další možné symptomy:

- ⊗ majetnický, panovačný a vyžadující postoj (často u matek)
- ⊗ neustálé vyžadování pozornosti (např. u dětí)
- ⊗ přílišná starostlivost o blaho druhých, především blízkých osob z důvodu podvědomého strachu
- ⊗ sobecká láska a citové vydírání
- ⊗ neustálé napravování domnělých chyb u druhých s následným pocitem uspokojení z takového jednání
- ⊗ sebelítost, když není něco po jeho vůli
- ⊗ neustálá potřeba, aby jim ti, o které se starají, byli neustále nablízku
- ⊗ uchylování se do nemoci, aby se vzbudil soucit nebo aby mohl ovlivňovat druhé
- ⊗ hraní role trpitele, když není něco vykonáno blízkými podle jeho představ
- ⊗ výčitky a připomínání, co všechno pro druhé udělal

Harmonický stav:

- ⊗ člověk pečuje o druhé citlivě, nezištně a nenásilně
- ⊗ poskytuje druhým pocit bezpečí, porozumění a jistoty
- ⊗ přívětivé, klidné jednání s velkou schopností empatie
- ⊗ péče o své blízké bez manipulace, citového vydírání a strachu
- ⊗ citlivost, diplomacie a opravdová náklonnost či láska

9. CLEMATIS - Bílá lesní réva - Clematis vitalba

Dřevitá, popínavá rostlina, která roste v lužních lesích, olšínách, podél vod, okrajů lesů, křovin, na půdách vápnitých, hlubokých, kyprých, hlinitých, mírně dusíkatých. Příjemně vonící květy mají na podzim čnělky stříbrné a nitkovité jako vousy starce. Kvete od července do září.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomnost

Hlavní symptomy: zasněnost, myšlenkami jinde než v přítomnosti a realitě

Další možné symptomy:

- ⊗ projevování malé pozornosti tomu, co se právě děje
- ⊗ denní snění, ospalost, bez vitality a častá únava
- ⊗ vytváření idealistických iluzí a nereálných vizí
- ⊗ únik před vnějším světem do fantazie a snění
- ⊗ na okolí působící jako duchem nepřítomné, pomatené bytosti
- ⊗ špatně využívaný, často vrozený potenciál a talent k tvorbě a umění
- ⊗ klamné naděje vkládané do budoucnosti a neschopnost žít tady a teď
- ⊗ v nemoci nejeví zájem o uzdravení a léčba se proto zbytečně protahuje
- ⊗ někdy častý sklon k úrazům všeho druhu z důvodu nepozornosti
- ⊗ nadměrná potřeba spánku
- ⊗ tzv. „koukání do prázdna“, někdy i sklon k omdlávání

Harmonický stav:

- ⊗ duchapřítomnost a dobře využitá kreativita
- ⊗ správné rozeznání reality a bdělost
- ⊗ podnětné a reálné nápady a vize

10. CRAB APPLE - Plané jablko - *Malus pumila*

Okrasné jabloně rostou divoce v živých plotech, na lesních mýtinách a v houštinách. Oproti ovocným odrůdám mají menší, jasněji zbarvené plody. Jsou nepříliš chutné až zcela nepoživatelné. Strom dorůstá výšky i 10 m a kvete v březnu, dubnu a květnu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: člověk se cítí silně vnitřně nebo zevně infikován a poskvrněn, může souviset se zanešením organismu toxiny, např. důsledkem životního prostředí a nevhodné životosprávy (špatná strava, kouření, alkohol apod.)

Další možné symptomy:

- ☉ pocity, že všechno v okolí včetně sebe samého je špinavé, znečištěné a infikované
- ☉ přehnaně častá potřeba se mýt
- ☉ v duševně-duchovní rovině nepřijetí sebe samého na tělesné úrovni
- ☉ problémy v intimní a sexuální oblasti, člověk se štítí např. polibku apod.
- ☉ vnitřní alergie na hmyz, veřejné toalety apod.
- ☉ nedůtklivost k nepořádku v jakékoli podobě
- ☉ pedantství a puntičkářství, malichernost v detailech
- ☉ štítění se sama při určitých nemocech jako jsou např. ekzémy, vyrážky, pocení nohou apod.
- ☉ pocit poskvrněnosti a hříšnosti u věřících

Harmonický stav:

- ☉ přijmutí sebe sama i okolního světa s nadhledem a smyslem pro nadřazené souvislosti
- ☉ akceptování zdánlivé nedokonalosti života na fyzické rovině stvoření
- ☉ vnitřní pocit čistoty a jasnosti
- ☉ tato esence také pomáhá účinně detoxikovat celý organismus a je tedy vhodná spolu s dalšími prostředky při očistných a postních kúrách

11. ELM – Jilm - *Ulmus procera*

Jilmy se zřejmě vyvinuly už v období miocénu, tedy asi před 40 miliony let. Původně pochází ze střední Asie, ovšem nyní jej můžeme najít napříč celou severní polokoulí a až po rovníkovou Indonésii. Rostou dobře na většině půd, mimo evropský druh jilmu, jilm vaz (*Ulmus laevis*), který vyžaduje propustné, přiměřeně vlhké půdy. Ve fytoterapii se odvar z kůry jilmů používá při průjmu a popraskání kůže. Strom kvete od února do dubna v závislosti na počasí.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: pocit, že člověk nezvládne svůj úkol

Další možné symptomy:

- 🌀 pocity nedostatku síly pro zvládnutí odpovědnosti za cíle, které musí vykonat
- 🌀 člověk se cítí přímo zavalen úkoly, stres
- 🌀 pocit přechodné nedostatečnosti způsobené vyčerpáním
- 🌀 pochybnosti o schopnostech něco zvládnout
- 🌀 pokles sebedůvěry a síly něco dokončit
- 🌀 člověk neví kde dříve začít, aby dokončil, co si předsevzal
- 🌀 pocit nepostradatelnosti a tíže odpovědnosti, která na člověka doléhá

Harmonický stav:

- 🌀 dostatek síly a sebejistoty něco vykonat
- 🌀 vědomí odpovědnosti, vnitřní stabilita a spolehlivost
- 🌀 schopnost vidět problémy ve správných proporcích
- 🌀 úleva od stresu a obnova vnitřních sil pro zvládnutí odpovědných úkolů
- 🌀 nadprůměrné nadání a schopnosti pro zvládnutí určitých úkolů a cílů

12. GENTIAN - Hořec podzimní - *Gentiana amarella*

Hořec podzimní je rostlina s většinou modrými, zvonkovitými květy. Na světě je známo asi 320 druhů rozšířených téměř po celém světě, s těžištěm v Číně a Himálajích. Dorůstá výšky 15 – 20 cm, vyskytuje se na suchých a vápencových loukách, útesech a dunách. Kvete v období od srpna do října.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: pesimismus, skepse, pochybovačnost a depresivní rozladěnost

Další možné symptomy:

- ⊗ skepticismus vycházející z absence víry v nadřazené souvislosti
- ⊗ jakákoliv překážka v životě nebo zhoršení stavu člověka ihned sklíčí a deprimuje
- ⊗ snížená odolnost čelit problémům, které život přináší
- ⊗ člověk snadno ztrácí odvahu věci pozitivně řešit obzvláště ve stavech recidivy negativních událostí (opakování nemoci apod.)
- ⊗ depresivní rozladěnost a pochyby, že by se něco mohlo pozitivně v budoucnu změnit
- ⊗ malomyslnost, omezené vnímání skutečnosti, blokáda v mentální úrovni
- ⊗ člověk je z principu nedůvěřivý a skeptický a dává to často otevřeně všem najevo
- ⊗ nejistota vyplývající z nedostatku víry a důvěry

Harmonický stav:

- ⊗ člověk je i přes všechny těžkosti schopen vnímat věci pozitivně a podpořit i ostatní
- ⊗ pozitivní skeptik s důvěrou a vírou v tzv. "vyšší skutečnost", určující náš život
- ⊗ neotřesitelná naděje navzdory těžkým skutečnostem

13. GORSE - Hlodaš evropský - *Ulex europeus*

Keř 1-2 m vysoký, hustě větvený, trnitý. Květy jsou asi 2 cm dlouhé, vonné, koruna žlutá, hlavní doba květu trvá od ledna do července, ojedinelé květy se objevují na rostlině po celý rok. Roste na suchých, skalnatých a písčitých stanovištích, na mýtinách, kolem cest i ve světlých lesích.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: naprosté zoufalství, vzdání se jakékoli naděje na zlepšení stavu

Další možné symptomy:

- ⊗ velká vnitřní únava, deprivace, úplná rezignace
- ⊗ člověk již nedoufá ve změnu své situace
- ⊗ absence síly pokusit se ještě jednou něco změnit
- ⊗ vzdání se naděje na uzdravení (často u lidí, kteří trpí chronickými nemocemi)
- ⊗ v nitru stagnuje vypořádání se s vlastním osudem

Harmonický stav:

- ⊗ oživení, posílení, obnovení naděje v pozitivní změnu
- ⊗ v lehčích případech nemoci se vrací víra a síla k uzdravení a spolupráce s terapeutem
- ⊗ v těžších případech nemoci získání lepšího postoje k přijetí svého osudu a pozitivní víru v nadřazené souvislosti

14. HEATHER - Vřes obecný - *Calluna vulgaris*

Obecně jde o keřík 15 - 50 cm vysoký, bohatě větvený. V terapii dr. Bacha se sbírají květy tzv. " skotského vřesu", který má květy fialově růžové až bílé a roste na vřesovištích, rašeliništích a holých otevřených rovinách. Kvete od června do září.

Klíčové téma podle dr. Bacha: osamělost

Hlavní symptomy: na sebe zaměřený, upovídaný člověk typu „potřebné malé dítě“

Další možné symptomy:

- ☞ člověk se zabývá především sebou samým a potřebuje stále o svých problémech a nápadech s někým hovořit
- ☞ ve společnosti lidí často skáče druhým do řeči a upoutává pozornost na svoji osobu
- ☞ je pro něj těžké naslouchat delší dobu druhým
- ☞ často pochází z citově chudého prostředí
- ☞ navenek předstírá, že je silnější než ve skutečnosti a nevyvolává tedy bezprostřední účast okolí
- ☞ sklon k citovému přepínání a zveličování věcí
- ☞ vnucuje se, doslova tahá lidi za rukáv ve snaze mít posluchače
- ☞ na své okolí působí jako velmi únavný, upovídaný a nevyrovnaný člověk

Harmonický stav:

- ☞ člověk se umí vcítit do druhých
- ☞ dobrý partner pro diskuzi s uměním naslouchat
- ☞ vyzařuje sílu stabilitu a spolehlivost

15. HOLLY - Cesmína ostrolistá - *Ilex aquifolium*

V anglosaských zemích je cesmína (Holly=svatý) vánočním stromem a symbolem lásky Krista v našich srdcích. Jde o pomalu, až středně rostoucí vzpřímený keř, většinou dorůstající výšky 2-3 m. Má stále zelené listy a jeho plody vypadají jako svítivě červené bobulky, které zdobí rostlinu od července do března příštího roku. Původní druh pochází z jižní a západní Evropy, kde roste od Skotska až po severní oblasti Afriky, zasahuje také do jižního Rakouska a na sever Turecka. Roste převážně v lesích, křovinách, někdy na skalách. Květy jsou drobné bělavé a kvetou v květnu až červnu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přecitlivělost na určité vlivy a myšlenky

Hlavní symptomy: nedůvěra, závist, žárlivé a závistivé stavy, neláska

Další možné symptomy:

- 🌀 uzavřená srdeční čakra, vnitřní izolovanost, pravý opak lásky
- 🌀 podezíravost, zlost a touha po pomstě
- 🌀 často bezdůvodné pocity nespokojenosti, frustrace a nenávisti k okolnímu světu
- 🌀 uraženost, obava a podezírání druhých z podvodu
- 🌀 vztek, prchlivost, krutost a zlomyslné ponižování druhých
- 🌀 člověk ve všem vidí negativitu a zlo
- 🌀 stěžování si na druhé, permanentně špatná nálada

Harmonický stav:

- 🌀 vnitřní harmonie, vyzařování lásky a soucitu
- 🌀 hluboké porozumění pro zranitelnost v oblasti citů
- 🌀 láska pro všechno živé, tolerance a vnitřní mír

16. HONEYSUCKLE - Zimolez kozí list - *Lonicera caprifolium*

Opadavý, ovíjivý, až 7 m vysoký silný keř, krásně vonící. Roste na okrajích lesa a v suchopárné půdě. Plody zimolezu obecného se dříve používaly jako prostředek proti horečce. Pro silnou vůni, která vyniká večer při otevření květů, byl zimolez oblíbený pro milostná loubí. Na povrchu červené a uvnitř bílé květy zimolezu prý lákají noční lišaje, kteří v květech nacházejí mnoho nektaru. Doba květu: květen, červen a červenec.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

Hlavní symptomy: stesk, touha a bolestná lítost po minulém, nostalgie a sentimentalita

Další možné symptomy:

- ⊗ odvracení se od přítomnosti do minulosti, se smutkem ve vzpomínkách
- ⊗ špatné adaptování se na nové okolnosti, lítost po minulém
- ⊗ neustálé vzpomínání na tzv. "staré lepší časy"
- ⊗ touha začít ještě jednou od začátku a udělat vše lépe
- ⊗ vracení se ve vzpomínkách do šťastného věku dětství
- ⊗ neschopnost žít v přítomnosti, neustálé srovnávání toho co je, s tím, co bylo
- ⊗ nevědomě zablokovaný duchovně - duševní vývoj k novému stavu vědomí

Harmonický stav:

- ⊗ člověk si umí vzít z minulosti to dobré, ale žije zcela v přítomnosti
- ⊗ pozitivní a tvořivé přemostění minulosti a přítomnosti
- ⊗ člověk tvořivě umí nechat minulost znovu ožít (spisovatelé, historici, archeologové)

17. HORNBEAM - Habr obecný - *Carpinus betulus*

Statný strom s mohutnou, vysoce klenutou korunou. Kmen je pokryt šedou hladkou kůrou, větve leskle hnědou. Je podobný lesnímu buku, ale menší a zelenější. Roste v hájích a smíšených lesích nižších poloh. Kvete od dubna do května.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: mentální vyčerpání a celková únava

Další možné symptomy:

- ⊗ přechodný nebo déle trvající stav vyčerpání, především v mentální oblasti
- ⊗ duševní únava způsobená dlouholetou rutinní činností
- ⊗ těžká hlava, pocit ráno jako po opití (kocovina)
- ⊗ ochromující pocit, člověk je bez elánu a energie
- ⊗ zaběhlé záležitosti každodenního života člověka příliš vyčerpávají
- ⊗ pocit nedostatku sil cokoli vykonat nebo změnit

Harmonický stav:

- ⊗ vnitřní živost a duchovní čerstvost
- ⊗ nová síla pro změnu, vymanění se z rutiny
- ⊗ jasná hlava, činorodost a nadšení pro nové věci
- ⊗ dostatek energie zvládnout své úkoly

18. IMPATIENS - Netýkavka žlázonosná - *Impatiens glandulifera*

Jednoletá bylina může dorůst výšky až dva metry. Domovským areálem jsou Himaláje (v nadm. výšce 1800 – 3000 m n. m.). Do Evropy byla přivezena v roce 1839 jako okrasná a nektarodárná bylina. Květy jsou dlouhé 2-4 centimetry, mají fialově červenou barvu, někdy jsou i bílé. Roste nejčastěji na březích řek, dále na březích potoků a rybníků. Přechodně se vyskytuje na rumišťích, u hřbitovů, plotů zahrad a také v říčních přístavech a překladištích. Kvete v červnu a červenci.

Klíčové téma podle dr. Bacha: osamělost

Hlavní symptomy: netrpělivost, popudlivost, přestřelující reakce

Další možné symptomy:

- ☉ člověk zažívá silné mentální napětí a podrážděnost, když něco nejde jeho tempem
- ☉ netrpělivost a nelaskavost k pomalejším lidem
- ☉ popohánění druhých k rychlejšímu tempu
- ☉ člověk nejraději pracuje sám svým tempem
- ☉ nervózní pohyby rukou a celkové napětí v těle
- ☉ všechno okolo se zdá pomalé, vlekoucí se a plné třenic
- ☉ přemrštěné reakce na vlivy z okolí, nervová frustrace (třes atd.)
- ☉ zbrklá nerozvážená rozhodnutí v důsledku vnitřního napětí a stresu

Harmonický stav:

- ☉ porozumění pro rytmus druhých, trpělivost
- ☉ člověk umí počkat, jak se věci vyvinou
- ☉ rychlé chápání, myšlení a jednání bez stresu
- ☉ vnitřní nezávislost s velkou přizpůsobivostí se okolnostem

19. LARCH - Modřín opadavý - *Larix decidua*

Opadavý, jehličnatý, až 50 m vysoký strom se stanoví na okrajích světlých lesů, preferuje půdy mírně zásadité, hlubší, mírně vlhké, roste ale i na půdách kamenitých. Modřín raší na jaře světlou zelení a na podzim se nádherně zbarvuje. Kvete v dubnu a květnu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: nedostatek sebevědomí a sebedůvěry, komplexy méněcennosti na všech úrovních

Další možné symptomy:

- ☉ člověk je přesvědčen o své neschopnosti a podléhá okolnostem
- ☉ má pocit, že nic dobře nezvládne a ani se nesnaží
- ☉ nepovažuje se za tak dobrého a schopného jako jsou lidé kolem něho
- ☉ permanentní očekávání neúspěchu ve všem, co podniká
- ☉ vychází z negativních zkušeností z minulosti a ztrácí odvahu něco měnit k lepšímu
- ☉ váhavost a pasivita, pocity neužitečnosti a marnosti
- ☉ falešná skromnost z nedostatku sebevědomí

Harmonický stav:

- ☉ celkově posílené sebevědomí a sebedůvěra
- ☉ realistické hodnocení věcí a činorodost
- ☉ nalezení své ceny a pozivní přístup k věcem
- ☉ vytrvalost a sebejistota pro zvládnutí svých úkolů
- ☉ člověk se přestává srovnávat a hodnotit podle druhých

20. MIMULUS - Kejklířka skvrnitá - *Mimulus guttatus*

Kejklířka je vytrvalá, 25 – 50 cm vysoká bylina. Roste kolem potoků, vodopádů, řek, příkopů a struh. Dává přednost polostinným stanovištím a vyhledává chudé, hlinité a písčité, až kamenité vlhké půdy. Kvete od června do srpna velkými žlutými květy.

Klíčové téma podle dr. Bacha: strach

Hlavní symptomy: specifické, konkrétní strachy každodenního života

Další možné symptomy:

- ☉ strach z nemocí, budoucnosti, války, chudoby, tmy, bolesti, nehod, samoty a neštěstí, smrti apod.
- ☉ člověk se bojí, ale není schopen o tom s nikým mluvit
- ☉ různé druhy fobií (např. chlad, hluk, jasné světlo, zápachy, pavouci, hadi, stísněný a uzavřený prostor, eskalátory, nemocnice atd.)
- ☉ tréma a strach z telefonování a oslovování lidí
- ☉ člověk má strach být sám, ale přítomnost druhých ho vyčerpává
- ☉ bázlivost, plachost, veliká přecitlivělost a senzitivita
- ☉ často uchylování se do nemoci z důvodu nějakého tlaku z okolí (zkoušky, nové úkoly, testy apod.)

Harmonický stav:

- ☉ schopnost úspěšně překonávat své strachy
- ☉ pochopení příčiny strachu z duchovního hlediska a transformace osobnosti
- ☉ větší odolnost proti vnějším vlivům a tlakům
- ☉ osobní statečnost a nadhled
- ☉ povznesení se nad strach se smyslem pro humor

21. MUSTARD - Hořčice polní - *Sinapis arvensis*

Pochází pravděpodobně ze Středozeří a dnes je rozšířena ve všech světadílech. U nás se hojně vyskytuje v nížinách, až po teplejší oblasti podhůří. Roste na půdách úrodnějších, vlhčích, živinami bohatých, především na bazických a neutrálních horninách. Dává přednost černozemním a hnědozemním půdám, ale vyskytuje se i na rozmanitých, převážně minerálně bohatých substrátech. Roste na polích, v zahradách, na rumištích, sídlištích apod., často v masovém množství. Rostlina kvete svítivě žlutými květy od května do října.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

Hlavní symptomy: náhle a nečekaně se objevující stavy hluboké melancholie a smutku

Další možné symptomy:

- ☉ pochmurná nálada a trudnomyslnost
- ☉ malomyslnost, světobol, depresivní stavy bez radosti
- ☉ smutek se objevuje často bez jakékoli příčiny
- ☉ dny plné temna zahalí člověka znenadání jako temný mrak
- ☉ není zde žádná logicky vysvětlitelná příčina podobných stavů
- ☉ obava z těchto stavů, protože je člověk neumí nijak ovládnout
- ☉ projevy zpomalení, skleslosti a únavy na mentální i tělesné úrovni
- ☉ člověk často ztratil kontakt s vlastní duší a s prameny života spočívajícími ve víře v nadřazené Bytí

Harmonický stav:

- ☉ vnitřní stabilita, radost a pozitivní vnímání života
- ☉ uvědomění si, že tam, kde je světlo, musí být i tma, sjednocení principů života
- ☉ spojení s duší a jasno v duchovně – duševní oblasti vývoje člověka

22. OAK - Dub letní - Quercus robur

Duby byly pro svou dlouhověkost a mnohostranný užitek uctívány již od nepaměti. Byly zasvěcovány nejvlivnějším bohům – Řekové je zasvětili hromovládnému Diovi, staří Slované bohu hromu a blesku Perunovi, Germáni jej zasvětili bohu Thorovi, keltští druidové v dubových hájích konali své oběti. Dub letní je rozložitý strom s nepravidelnou korunou a křivolakými větvemi. Vyskytuje se téměř v celé Evropě s výjimkou nejjihnějších a nejsevernějších oblastí. U nás je rozšířen od nížin do podhůří v původních doubravách i smíšených lesích, běžně roste především na kyselejších písčitých půdách. Kvete od května do června.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: sklíčený a vyčerpaný jedinec, který se nikdy nevzdává

Další možné symptomy:

- ☉ člověk je vyčerpaný a přepracovaný, ale nikdy si nestěžuje
- ☉ nadlidská výdrž a houževnatost na úkor vlastního zdraví
- ☉ ignoruje signály organismu vyzývající ke klidu a odpočinku
- ☉ bere na sebe i povinnosti ostatních a je za to obdivován
- ☉ statečně bojuje do úmoru proti všem nesnázím, aniž by ztrácel naději
- ☉ nedává svou únavu a vyčerpanost na sobě znát
- ☉ ve stavech klidu podléhá v soukromí malomyslnosti a sklíčenosti v důsledku nadměrného vypětí organismu

Harmonický stav:

- ☉ člověk je spolehlivý, silný a vydrží velkou zátěž, ale ví, kdy má odpočívat
- ☉ překonává nesnáze s nadhledem a dobrou myslí
- ☉ je oporou pro ostatní ve své síle a stabilitě

23. OLIVE – Oliva - *Olea europea*

Olivovník evropský (*Olea europaea*) pochází z Asie, avšak dnes se s ním běžně setkáme ve středozezemních oblastech Evropy. Olivovník je stále zelený strom s tuhými špičatými listy. Protože je velmi odolný, je také nazýván „věčným stromem“. Bohatou úrodu přináší až asi kolem dvacátého roku svého stáří a plodí dalších 150, ale i více let. Nejstarší stromy jsou až několik tisíc let staré. Kvete nenápadnými bílými květy v různých jarních měsících, podle místa výskytu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

Hlavní symptomy: extrémní únava na všech úrovních, úplné vyčerpání

Další možné symptomy:

- Ⓜ pocit, že je člověk totálně na konci svých sil
- Ⓜ každodenní život se stal jen těžkou prací bez potěšení
- Ⓜ nesprávné zacházení se svou energií
- Ⓜ neschopnost a nechuť něco podniknout, pocit vyhasnutí
- Ⓜ hluboká vnitřní únava z důvodu intenzivních životních změn, nebo po dlouhodobé nemoci
- Ⓜ příčinou může být i nedostatek spánku, špatná životospráva, dlouhodobá vedlejší pracovní činnost nebo ošetřování nemocného člověka apod.

Harmonický stav:

- Ⓜ regenerace všech sil, pocit znovuzrození, vnitřní klid a mír, vitalita
- Ⓜ vnitřní síla zvládnout i velkou zátěž
- Ⓜ rovnováha se zacházením s vlastní energií
- Ⓜ celkové oživení na všech úrovních

24. PINE - Borovice lesní - *Pinus sylvestris*

Borovice lesní (sosna) je stálezelený jehličnatý strom s mohutným, hluboko jdoucím hlavním kořenem a široce rozestřenou až plochou korunou. Může dorůst výšky 40 metrů. Dožívá se stáří 300 - 350 let. Místa výskytu: světlé lesy, skály, písčiny, okraje rašelinišť, stanoviště světlé nebo jen slabě přistíněné, na půdách písčitých, kamenitých, chudých, vápnatých i rašelinných. Strom začíná kvést ve stáří 15 až 70 let dle stanoviště. Kveté v květnu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: pocity výčitek svědomí a viny, sebedoceňování

Další možné symptomy:

- ☉ člověk si vyčítá, že něco neudělal správně ve vztahu k druhým, sebeobviňování
- ☉ stále se za něco, většinou i bez důvodu, omlouvá
- ☉ stále si myslí, že něco mohl udělat lépe
- ☉ cítí se odpovědný za chyby druhých
- ☉ cítí se vinen, když nemůže něco splnit
- ☉ pocity viny z důvodu náboženského založení (hřích, dědičná vina apod.)
- ☉ bere na sebe vinu druhých
- ☉ cítí se provinile, když musí něco druhým vytknout

Harmonický stav:

- ☉ člověk si umí přiznat případné chyby, odpustit si a zapomenout
- ☉ pokora, trpělivost a vnitřní stabilita
- ☉ správné chápání náboženských souvislostí

25. RED CHESTNUT - Červený kaštan - *Aesculus carnea*

Krásný listnatý strom, menší než je bílý kaštan, který roste především v alejích. Kvete v květnu a červnu sytě růžovými, nápadnými květy.

Klíčové téma podle dr. Bacha: strach

Hlavní symptomy: přílišné obavy a starost o druhé

Další možné symptomy:

- ☉ Intenzivní vnitřní spojení se svými blízkými, ale strachem podkreslené
- ☉ plná hlava starostí o druhé
- ☉ spoluprožívání životů druhých, jako by to byl život vlastní
- ☉ představování si, co všechno se může jeho blízkým a milým přihodit
- ☉ emocionální prožívání všeho co druzí prožívají
- ☉ silná závislost a nevědomé ovládnutí druhých svým vlastním strachem a používání druhých pro uspokojování svých emocionálních potřeb
- ☉ trvající vnitřní spojení s jistým člověkem např. po rozchodu nebo úmrtí
- ☉ silná negativně zabarvená fixace např. u matek a dětí

Harmonický stav:

- ☉ nadhled ve všech situacích, týkajících se životů blízkých osob
- ☉ vyvážené a harmonické emocionální spoluprožívání
- ☉ nezávislost, ale s dostatkem účasti a pochopení pro těžkosti druhých

26. ROCK ROSE - Devaterník penízkovitý - *Helianthemum nummularium*

Někteří vědci považují devaterník ještě za trvalku, jiní ho jednoznačně řadí mezi dřeviny. Existuje asi 80 druhů devaterníku. Název *Helianthemum* je odvozen z řečtiny, kde „helios“ znamená slunce a „anthos“ květ. V Anglii se devaterník nazývá „skalní sluneční růží“ - san rock rose. Vyhovují mu teplá místa s přímým sluncem a propustnou kamenitější půdou. Kvete zářivě žlutě od června do září.

Klíčové téma podle dr. Bacha: strach

Hlavní symptomy: akutní projevy strachu

Další možné symptomy:

- ☉ ochromující strach a hrůza, horor, teror
- ☉ člověk jedná strachy jako smyslů zbavený
- ☉ sklon k podléhání vnitřní panice
- ☉ akutní případy stavů nouze, které vypadají zcela beznadějně (šok, katastrofy, úrazy, nehody, náhlé vážné zhoršení zdravotního stavu apod.)
- ☉ vyjímečné krizové stavy a situace
- ☉ často u lidí, kteří dlouho brali drogy nebo pocházejí z nervově labilních rodin (rodiče alkoholici apod.)

Harmonický stav:

- ☉ transformace strachu v odvahu a hrdinství
- ☉ celkové zklidnění na všech úrovních
- ☉ mobilizace vnitřních sil v krizových situacích a neohroženost

27. ROCK WATER - Voda z léčivých pramenů - Aqua Petra

Jde o esenci připravenou z křišťálově čisté vody z léčivých pramenů v nedotčené přírodě na určitých vybraných místech v Anglii.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přílišná péče o blaho druhých

Hlavní symptomy: přísné a strnulé názory, tvrdost, potlačování vnitřních potřeb

Další možné symptomy:

- ⊗ křečovitá snaha o to, být ve všem perfektní a dokonalý, přemrštěná sebedisciplína
- ⊗ veliká přísnost k sobě samému i druhým
- ⊗ strnulost ve vnímání skutečnosti bez lehkosti a radosti ze života
- ⊗ fanatismus v duchovním přesvědčení (např. fakiři, asketové, začátečníci v meditaci a józe apod.)
- ⊗ vysoko nekompromisně nastavené hodnoty a zásady a lpění na nich
- ⊗ sebpotlačování, striktní dodržování různých předpisů (diety, stravovací návyky atd.)
- ⊗ určitá forma chtíče nevědomě projevená touhou o sebezdokonalování
- ⊗ napětí a stresové projevy v těle i vyjadřování
- ⊗ potlačení a umrtvení jistých důležitých emocionálních a tělesných potřeb

Harmonický stav:

- ⊗ uvolnění z křeče a radost z maličkostí života
- ⊗ otevřený idealista v nelpívání na svých zásadách a názorech
- ⊗ vzorem pro druhé, když s lehkostí a elegancí přivádí do praxe příkladné a hodnotné ideály života

28. SCLERANTHUS - Chmerek roční - *Scleranthus annuus*

Plazivá chomáčovitá rostlina 5 – 70 cm vysoká roste na polích, zahradách, sadech, vinicích, na pustých místech u cest, rumišťích, kamenných tarasech apod. Nejvíce je zastoupen na lehčích a chudších půdách s nedostatkem vápníku.

Chmerek je rozšířen téměř po celé Evropě, na východě po Ural a Kavkaz, Malá Asie, na jihu do Středozeší, včetně severní Afriky. Kvete od května do pozdního podzimu malými, světle nebo tmavě zelenými květy v trsech.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: nerozhodnost, vnitřní nevyrovnanost, náhlé změny nálad

Další možné symptomy:

- ☉ vnitřně neklidný, těkavý, nerozhodný člověk
- ☉ myšlenkami přeskakuje od jedné možnosti ke druhé
- ☉ druhým lidem připadá kvůli své nerozhodnosti velmi nespolehlivě
- ☉ nesoustředěnost, roztěkanost, v řeči přeskakuje od jednoho tématu ke druhému
- ☉ vnitřní nevyrovnanost projevená i na tělesné úrovni (roztržitá gesta, cestovní horečka, poruchy rovnováhy apod.)

Harmonický stav:

- ☉ vnitřní vyrovnanost a uvážlivé rozhodování, spolehlivost
- ☉ schopnost udělat správná rozhodnutí v pravou chvíli
- ☉ celkové zklidnění, vnitřní rovnováha a stabilita

29. STAR OF BETHLEHEM - Snědek okoličnatý - *Ornithogalum umbelatum*

Snědek je vytrvalá cibulovina, dorůstající výšky 15 – 30 cm, se štíhlými listy a bílými květy, které jsou narubu zeleně pruhované. Roste hlavně na slunných stanovištích, na okrajích polí, vinic, starých zahrad, parků a lesů. U nás je zařazen mezi ohrožené druhy naší květeny. Kvete od dubna do května a květy se otevírají pouze na část dne, kdy svítí slunce.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: následky (čerstvé i z minulosti) po tělesných a duševních šocích a traumatech na vědomé nebo podvědomé úrovni

Další možné symptomy:

- ☉ hluboký zármutek po zklamání, šoku z úrazu, po nehodě, špatné zprávě, ztráty někoho blízkého, apod.
- ☉ člověk je při sebemenší zátěži bez energie jakoby ochrnutý a v polospánku
- ☉ deprimující citové zážitky trvají příliš dlouho a neodeznívají
- ☉ člověk odmítá přijmout útěchu, kterou ale potřebuje, neboť sám může těžko zdolat traumatický zážitek
- ☉ u některých psychosomatických onemocnění vzdorujících terapii konvenčními prostředky (psychofarmaka, antidepresiva apod), nebo po dlouhodobém užívání drog či psychofarmak může snědek okoličnatý velmi dobře pomoci
- ☉ dr. Bach nazval tuto esenci „ duševním utěшитelem a tišitelem bolesti“ a zařadil ji mezi nejdůležitější esenci tzv. „Krizové esence“, složené z pěti květů jeho kolekce

Harmonický stav:

- ☉ pocit vzkříšení, vnitřní živosti, duševní jasno a příliv energie
- ☉ zklidnění celého nervového systému, celkové uvolnění z napětí
- ☉ odblokování a zpracování negativního energetického bloku jako následku šoku a rychlé zotavení

30. SWEET CHESTNUT - Kaštan jedlý - *Castanea sativa*

Strom kaštanovníku setého (lidově „jedlého kaštanu“) dorůstá výšky 20–25 m a má širokou vejčitou korunu. Tloušťka jeho kmene někdy přesahuje až 2 m. Dožívá se věku několika stovek let. Roste v otevřených lesích v teplejších oblastech Evropy a Asie. Květy s intenzivní vůní se objevují teprve po vpučení listů v červnu, červenci a srpnu. Plody (kaštany neboli maróny) jsou lesklé, tmavě hnědé a dozrávají v září. Jsou jedlé a po upečení nebo uvaření představují oblíbenou a zdravou pochoutku.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: pocit nejhlubšího zoufalství a beznaděje

Další možné symptomy:

- ⊗ člověk se domnívá, že dosáhl hranice toho, co může snést
- ⊗ krajní stav duševního přetížení
- ⊗ stavy izolace a prázdnoty, „temná noc duše“
- ⊗ intenzita utrpení přesahující lidské chápání
- ⊗ mučivé vnitřní stavy s pocitem ohrožení existence samotné duše (dr. Bach)

Harmonický stav:

- ⊗ duševní transformace k novému pohledu a vnímání života,
- ⊗ celkové duševní uvolnění může být prožíváno jako osobní zážitek Boha a vykoupení
- ⊗ pozitivní síla pro změnu situace, nalezení sebe sama

31. VERVAIN - Sporýš lékařský - *Verbena officinalis*

Sporýš lékařský je mimořádně účinná, v současnosti však ve fytoterapii opomíjená bylina. Jeho léčivé účinky znali lidé už ve starověku. Latinský název čeledi sporýšovitých (verbenaceae) pochází od Římanů, kteří tak označovali rostliny, jež sloužily k očistě ducha. Jde o vzpřímenou, robustní trvalku s tuhou lodyhou, dorůstající výšky až 60 cm. Roste většinou na mezích a pastvinách, výjimkou nejsou ani pustá místa, skládky či rumišťe. Dobře se jí daří ve vlhkých, až vysychavých půdách se zásaditým a neutrálním pH, s vyšším obsahem humózních látek. Rostlina miluje teplo. Malé, světlefialové květy se otevírají od července do září.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přílišná péče o blaho druhých

Hlavní symptomy: přílišná horlivost, podrážděnost, nadměrné vnitřní napětí a tlak na druhé, nesprávné zacházení s vlastní energií

Další možné symptomy:

- ⊗ člověk se mylně domnívá, že pouze jeho myšlenky, ideály a názory jsou správné a neúnavně přesvědčuje druhé
- ⊗ nadšení pro nějakou ideu nebo nápad a horlivá snaha strhnout ostatní s sebou
- ⊗ intenzivní nadměrné soustředění, snaha dělat všechno na 200%
- ⊗ impulzivnost, křečovitě nadšení, přehnaný idealismus až fanatismus
- ⊗ usilovná snaha měnit a napravovat a poučovat druhé
- ⊗ vnitřní přepětí, neschopnost se uvolnit, rychlá chůze, gesta, pohyby a mluva
- ⊗ podráždění, když něco nejde jeho tempem nebo podle jeho představ
- ⊗ v extrémních případech určitá forma maniodepresivity (období přehnané aktivity střídá vyčerpanost a depresivní stavy a toto se neustále dokola opakuje)

Harmonický stav:

- ⊗ správné hospodaření s vlastní energií, celkové uvolnění a zklidnění
- ⊗ pozitivní, vyrovnaný idealista se schopností vcítit se do druhých a uznat jejich názory
- ⊗ vnímá a vyhodnocuje věci v širších souvislostech
- ⊗ používá svou silnou vůli, energii a nadšení pro dobro celku, dobrý vůdce
- ⊗ používá svou energii cílevědomě a s láskou ke splnění úkolu, který za to stojí

32. VINE - Vinná réva - *Vitis vinifera*

Této až 15 m dlouhé liánovité pnoucí rostlině se daří zejména v teplých podmínkách. Potřebuje dostatek slunce a vzduchu. Její zralé plody se používají především jako surovina pro výrobu vína a dalších nápojů, ale též k přímé konzumaci. Někdy se označuje též jako evropská réva nebo jako ušlechtilá réva. Malé zelené vonící květy rostou v hustých hroznech a doba květu je závislá na podnebí.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přílišná péče o blaho druhých

Hlavní symptomy: dominantní ctižádost, mocenské vystupování a prosazování se

Další možné symptomy:

- ☉ člověk je tvrdý, hladoví po moci a nerespektuje individualitu druhých
- ☉ vnucování vlastní vůle druhým a nahánění strachu
- ☉ tvrdost, nelítostnost až brutalita bez výčitek svědomí
- ☉ typ domácího tyrana a diktátora
- ☉ autoritativní ovládání druhých v mylném domnění, že je to pro jejich dobro
- ☉ problémy s poroučením a poslušností
- ☉ hlava předchází srdce

Harmonický stav:

- ☉ pochopení faktu, že za těmito negativními postoji je vlastní strach, jeho transformací dojde k velkému vnitřnímu uvolnění
- ☉ člověk používá svou vrozenou vůdčí sílu a schopnosti správným způsobem pro dobro celku a vyššího úkolu
- ☉ moudrý vůdce s porozuměním a přirozenou autoritou, spojení vůle s láskou

33. WALNUT - Vlašský ořech - *Juglans regia*

Vlašský ořech, také zvaný ořešák královský, je opadavý listnatý strom, který dorůstá výšky až 30 m. Začíná plodit ve věku 8 až 10 let a dožívá se i 100 let, ve výjimečných případech až 300 let. U starých Římanů byl prý zasvěcen bohu Jupiterovi. Vlašskému ořechu prospívá život v půdách hlubokých, dobře provzdušněných, vlhčích, výživných a vápnitých. Květy mají zelenavou barvu a kvetou v dubnu nebo květnu.

Klíčové téma podle dr. Bacha: přecitlivělost na určité vlivy a myšlenky

Hlavní symptomy: znejistění, ovlivnitelnost, kolísavost a labilita v důležitých fázích vývoje člověka a v nových začátcích

Další možné symptomy:

- ☉ snížená adaptabilita na významné změny v životě (např. změna zaměstnání, rozvod, odchod do penze, stěhování, těhotenství, menopauza, růst zubů u dětí, apod.)
- ☉ člověk ví, co chce dosáhnout, ale momentálně se cítí oslabený nebo nejistý, např. pod vlivem názorů druhých lidí
- ☉ chybí učinit poslední krok k nějakému důležitému životnímu rozhodnutí, ale brání tomu vnitřní zakolísání a nejistota
- ☉ člověk je neschopen vymanit se z vlivu nějaké silné osobnosti (duchovní autorita, učitel, partner, apod.)

Harmonický stav:

- ☉ ukončení starého způsobu myšlení, konvencí, omezení a vykročení k novým začátkům
- ☉ člověk je věrný vlastním idejím a intuici z nitra a nenechá se zviklat okolnostmi a ostatními lidmi
- ☉ otevřený, nezaujatý postoj k novým věcem

34. WATER VIOLET - Žebratka bahenní - *Hottonia palustris*

Žebratka bahenní je vodní rostlina se vznešeným a zajímavým vzhledem, která se vyskytuje v mělkých tůních, slepých ramenech, vodních příkopech. Světle fialové nebo bílé květy s velkými žlutými středy se otevírají v květnu a červnu. Listy podobné peří zůstávají pod hladinou. Rostlina je ohroženým druhem naší květeny.

Klíčové téma podle dr. Bacha: osamělost

Hlavní symptomy: vnitřní rezervovanost, pocit izolované převahy, povýšenost

Další možné symptomy:

- ☉ jemný, tichý člověk jdoucí vlastní cestou, ale k ostatním se chová lehce přezíravě
- ☉ vyhledává samotu, izoluje se od ostatních v hrdé povýšenosti
- ☉ je pro něj těžké přiblížit se k ostatním a sdílet s nimi jejich životní zkušenosti
- ☉ na ostatní působí nafoukaně, pyšně a arogantně a to přináší problémy v komunikaci
- ☉ ve své izolovanosti nestrpí, aby se druzí vměšovali do jeho záležitostí, ani se nezajímá o problémy druhých

Harmonický stav:

- ☉ laskavost, soucit, jemnost a přívětivost
- ☉ jednání v pokoře, lásce a moudrosti
- ☉ je pro druhé dobrým příkladem
- ☉ zvládá svůj život po všech stránkách dobře

35. WHITE CHESTNUT - Bílý kaštan - *Aesculus hippocastanum*

Opadavý, až 30 m vysoký strom s kmenem o průměru až 2 m s původním výskytem v jihovýchodní Evropě (severní Řecko, Albánie, Bulharsko). U nás převážně vysazován v parcích či alejích, ve své domovině roste zejména v horských a údolních lesích, na půdách výživných, humózních, hlubokých, svěžích a na stanovišti světlém až polostinném. Ve fytoterapii má jírovcová droga výrazný účinek na cévní stěny, které zpevňuje a zvyšuje jejich pružnost, dále působí protizánětlivě a tlumí otoky (zejména lymfatických žláz). Užívá se na křečové žíly, hemoroidy, bércové vředy, trombózy nebo při nedostatečném prokrvení končetin. Bílé květy se žlutou a později červenou skrvnkou se objevují v květnu nebo začátkem června.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

Hlavní symptomy: určité nechtěné myšlenky neustále krouží hlavou a člověk se jich nemůže zbavit

Další možné symptomy:

- 🌀 vnitřní samomluva a dialogy
- 🌀 silné mentální napětí a přetížení způsobené nezadržitelným tokem většinou negativních myšlenek a imaginací
- 🌀 kvůli mučivým myšlenkám člověk nemůže odpočívat ani usnout
- 🌀 člověk se nemůže soustředit na nic jiného a uvolnit se
- 🌀 člověk si v hlavě stále dokola přehrává určitou situaci a nemůže najít řešení

Harmonický stav:

- 🌀 celkové zklidnění a úleva především v mentální oblasti
- 🌀 příjemný pocit klidného, jasného a konstruktivního myšlení
- 🌀 dobrý, klidný spánek a schopnost relaxovat

36. WILD OAT - Sveřep větevnatý - *Bromus ramosus*

Sveřep je ovsovitá tráva z čeledi lipnicovitých. Jedná se o jednoletou nebo vytrvalou bylinu, dorůstající výšky až 120 cm. Roste ve vlhkých lesích a loukách, v houštinách a na okrajích cest. Klásky této trávy jsou většinou vícekvěté. Kvete v letních měsících v závislosti na podnebí.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nejistota

Hlavní symptomy: neurčitá představa o svém životním cíli a úkolu

Další možné symptomy:

- ⊗ člověk nemůže najít svůj životní směr, cítí se nespokojený a nenaplněný
- ⊗ neschopnost vybrat si z mnoha možností tu správnou a realizovat ji (např. zaměstnání)
- ⊗ vnitřně se nechce zavazovat a tím se dostává často do neuspokojivých situací
- ⊗ je mnohostraně talentovaný a ctižádostivý, chce něco důležitého vykonat, ale neví přesně, co by to mělo být
- ⊗ frustrace a pocit nenaplnění

Harmonický stav:

- ⊗ člověk jasně ví, k čemu je vnitřně povolán, a uskuteční to
- ⊗ schopnost pozitivně a konstruktivně rozvinout vnitřní potenciál
- ⊗ schopnost mnohostranně využívat svých schopností a talentu
- ⊗ jasná představa o cíli

37. WILD ROSE - Planá šípková růže - *Rosa canina*

Planá růže, jak se někdy růži šípkové říká, je až 3 metry vysoká keřovitá rostlina se silně ostnatými větvemi, množstvím opadavých listů a hákovitě zahnutými ostny. Roste hlavně na suchých místech - suché stráně, okraje lesů a polí i v okolí lidských sídel. Květy této růže jsou světlounce růžové, posazené buď jednotlivě nebo v květenství. Rozkvetlé šípky můžeme vidět od června do července.

Klíčové téma podle dr. Bacha: nedostatečný zájem o přítomné okolnosti

Hlavní symptomy: apatie, lhostejnost, rezignace na vnitřní i vnější život bez dostatečného důvodu

Další možné symptomy:

- ⊗ úplná ztráta radosti ze života a pozitivní motivace ke změně vnitřního postoje
- ⊗ odevzdání se boji života a osudu bez snahy něco měnit
- ⊗ vnitřní kapitulace a fatalismus
- ⊗ podvědomý zármutek a vnitřní prázdnota, nuda
- ⊗ člověk se cítí jako napůl mrtvý
- ⊗ přežívání bez energie, radosti a tvořivosti

Harmonický stav:

- ⊗ člověk opět nachází živý a pozitivní zájem o život
- ⊗ zvládá denní rutinu bez potíží a únavy
- ⊗ umí se opět radovat z maličkostí

38. WILLOW - Vrba žlutá - *Salix vitellina*

Vrby jsou domácí nebo cizokrajné druhy, které se vyskytují ve všech velikostech. Existují velké druhy stromovité, nižší keřovité, i zcela nízké, až úplně plazivé. Většina z nich rychle roste, to znamená, že mají dřevo měkké a lehké, a proto jsou relativně krátkověké. Některé druhy na jaře rozkvétají květy, známými jako jehnědy – kočičky. Naše domácí druhy rostou na loukách a na březích potoků a řek. V přírodě se vyskytuje několik set zakrslých i plazivých druhů vrb. Všechny rostou na severní polokouli, od arktických oblastí až po mírné pásmo. Vrba žlutá se lehce rozezná od ostatních podle toho, že se její větve v zimě zbarví do zářivě žlutooranžové barvy.

Klíčové téma podle dr. Bacha: skleslost a zoufalství

Hlavní symptomy: vnitřní hněv a zatrpkllost, tvrdošijnost

Další možné symptomy:

- ⊗ vnitřně zahořklý negativní postoj k okolnímu světu
- ⊗ člověk dává za svoji situaci vinu ostatním nebo okolnostem
- ⊗ je stále v negativním rozpoložení a obtěžuje tímto postojem druhé
- ⊗ může se prožívat jako oběť osudu
- ⊗ myslí si, že mu život upírá dobré věci
- ⊗ závidí druhým jejich lepší osud a působí jako kazitel a rušitel zábavy
- ⊗ nepřiznává si vlastní negativitu, protože se nechce změnit

Harmonický stav:

- ⊗ pozitivní a jasné vyhodocení své situace a přijetí plné odpovědnosti za svůj stav z hlediska vyšších skutečností (osud, karma)
- ⊗ pocit uvolnění, klid, mír a optimismus

39. RESCUE REMEDY - Krizová esence

Složení:

- Snědek okoličnatý STAR OF BETHLEHEM *Ornithogalum umbelatum*
- Devatník penízkovitý ROCK ROSE *Helianthemum nummularium*
- Netýkavka žlázonosná IMPATIENS *Impatiens glandulifera*
- Slíva třešňová CHERRY PLUM *Prunus cerasifera*
- Bílá lesní réva CLEMATIS *Clematis vitalba*

Dr. Bach vytvořil speciální směs složenou z pěti esencí ze své kolekce 38 květů a nazval ji Rescue Remedy (Krizová esence). Ze všech jeho esencí je právě tato nejvíce rozšířená, známá a terapeuty předepisovaná.

Již mnoha lidem zachránila tato esence život v nouzi před příchodem lékaře.

Po podání této esence dochází k okamžitému zklidňujícímu účinku na celý energetický systém člověka v takových případech, jako je např. šok při nehodách a úrazech, příliš silné emoce v podobě paniky, strachu apod.

Odstraněním šoku při podobných událostech dochází k rychlejší schopnosti regenerace organismu a přirozenému procesu vyléčení.

Je dobré mít malou lahvičku Krizové esence stále po ruce doma nebo v lékárně svého automobilu. Člověk tím v naléhavých případech může pomoci sobě i druhým.

Další příklady situací pro použití Krizové esence:

- duševní zmatenost a desintegrace např. po hádce či konfliktu, obdržení nepříjemné zprávy, úmrtí v rodině, zhlédnutí šokujících událostí ve zprávách nebo filmu apod.
- v případech návštěvy zubního lékaře, soud či rozvodové řízení, přijímací řízení atd.
- práce v atmosféře plné stresu a napětí
- mimořádná psychická zátěž a vyčerpání
- náhlé nečekané zhoršení fyzické či psychické kondice a rovnováhy

Důležité upozornění:

Krizová esence je určena jako pomocný prostředek a nenahrazuje lékařskou pomoc a péči. Také není vhodná pro dlouhodobé užívání a její používání by se nemělo stát návykem.



Bachova květová terapie

Účinná metoda léčby stresu, strachu
a negativních myšlenkových konceptů 100% čistými
rostlinnými preparáty dr. Edwarda Bacha

Diagnostika je prováděna s využitím radiestésie (virgule)

Cena konzultace a připravení 1 užívací lahvičky s lékem je 350,- Kč vč. DPH

Konzultace a léčba: Ladislav Tichý

Tel: +420 774 713 677

E-mail: info@dobraenergie.cz

www.dobraenergie.cz