

## BACHOVA KVĚTOVÁ TERAPIE

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, ať už 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 více.

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 však Edward Bach povšiml, že se tehdejší lékařská věda věnovala více léčení nemocí než člověku samotnému.

Dr. Bach intuitivně správně vycítil, že se za nemocemi již projevenými ve fyzickém těle 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 ho 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 spočívá ve způsobu, jakým nacházel ve volné přírodě, mezi mnoha jinými druhy rostlin, právě ty nejučinnější pro léčení a harmonizaci lidské psychiky, a také ve způsobu, jakým z těchto rostlin vyráběl své květové esence. U rostlin, u nichž objevil výrazné léčivé účinky, zprvu nelze poznat jejich vnitřní kvalitu. Některé z nich jsou užívány také ve fytoterapii, avšak v jiné formě. Další byly doposud označovány jako plevel. Významný je fakt, že se jedná vesměs o nejedovaté druhy rostoucí ve volné přírodě, tedy nekultivané člověkem. To je jistě zásadním předpokladem jejich léčivého účinku.

Další zajímavostí je metoda, jakou dr. Bach 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, aby 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 esencí a rozdělil je dále do 7 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.

Dr. Bach zjistil, že odstraněním negativních myšlenkových konceptů docházelo často i ke spontánnímu, rychlému vyléčení některých nemocí již projevených ve fyzickém těle. 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. Bach často doporučoval podávat esence také domácím zvířatům.

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

#### 1. AGRIMONY - ŘEPÍK LÉKAŘSKÝ - AGRIMONIA EUPATORIA

**Esence podporuje:** připravenost komunikovat; ochotu a schopnost vyjádřit pocit a silné emoce; připravenost ke konfliktům; upřímnost; hluboký vnitřní klid.

**Naučíte se:** ukázat se okolí tzv. bez „masky“; uvědomit si potlačené city; méně skrývat svoji zranitelnost; lépe překonávat osamocení; vnitřně se cítit klidnějším; jiné si nedomyšlet; být méně vyhýbavý.

**Užívá se při:** všech symptomech, které vznikají potlačením a kompenzací jako: náruživost (žravost, hubenost, drogová, alkoholová či pracovní závislost); nutkání ke konzumaci; sklonech vše relativizovat; postoji držet se zpátky; stálém úsměvu na tváři; velké potřebě harmonizace; zatajování; strachu před silnými negativními emocemi; povrchnosti; zasunuté bolesti; bezradnosti; strachu před výměnou názorů; starostí; plachostí.

#### 2. ASPEN - TOPOL OSIKA - POPULUS TREMULA

**Esence podporuje:** důvěru v život; klid; uvolnění; lepší spánek; mírnost; trpělivost; pocit jistoty a bezpečí, překonání strachu.

**Naučíte se:** lépe rozumět vlastním nevysloveným obavám; lépe integrovat svoji citlivost; přestat se bát duchovních témat; uvědomit si vlastní a kolektivní podvědomí; „uzemnit se“, stát pevnýma nohama na zemi.

**Užívá se při:** nejasném strachu; strachu z pronásledování; „nočních můrách“; náměsíčnosti; lehkých bludných představách; ustrašenosti; strachu vzniklém vlastní fantazií; strachu ze tmy; strachu před černou mocí; strachu z nadpřirozených sil; velké citlivosti a příliš velké otevřenosti; strachu ze strachu; nutkavých představách; strachu, že mému strachu nikdo neporozumí; obavě, že se může stát něco strašného.

#### 3. BEECH - BUK LESNÍ - FAGUS SILVATICA

**Esence podporuje:** toleranci; vcítění se do prožitku druhého; přátelství; držení se zpátky; mezilidské vztahy; shovívavost; lásku k bližnímu; soucit; mírnost; velkorysost.

**Naučíte se:** vidět a integrovat vlastní chyby a stinné stránky; méně se vměšovat do cizích záležitostí; méně poučovat; zbavit se školometství; vidět v jiných krásné a dobré; méně odsuzovat; držet se „zpátky“; být uvolněnější; vidět na druhých také to pozitivní.

**Užívá se při:** intoleranci; přísných morálních zásadách; hrdosti; sklonu druhé hned posuzovat a odsuzovat; neporozumění; úzkoprsosti; cynismu; vměšování se; sklonech mluvit špatně o druhých; snaze mít vždy pravdu; podrážděnosti; vnitřním napětí; zlomyslnosti; kompenzací vlastních pocitů méněcennosti znehodnocováním druhých; nedostatku vcítění se do pocitu druhých.

#### 4. CENTAURY - ZEMĚŽLUČ LÉKAŘSKÁ - CENTAURIUM UMBELLATUM

**Esence podporuje:** schopnost ohraničit se; vytrvalost; individualitu; uvolnění z rodičovských pout; sílu našeho Já; schopnost říkat NE; dospívání, duševní růst; rozvoj vůle; integritu.

**Naučíte se:** lépe se bránit; respektovat se; nenechat se využívat a vykořisťovat; věřit tomu, že Vás budou mít vaši blízcí rádi i bez stálého prokazování služeb; stát na svém stanovisku; nevzdávat se sám sebe a svých přání; být připraveni ke konfliktům; převzít zodpovědnost za své činy; udělat si „místo“ pro sebe.

**Užívá se při:** strachu z autorit; sebe popírání; potíží s prosazením se; přehnané dobrosrdečnosti; sebeobětování; únavě; touze po uznání; přílišné přizpůsobivosti; sklonech k poníženosti; syndromu soustavné potřeby někomu pomáhat a sloužit; sebeobelhávání; slabé vůli; neschopnosti ohraničení se; strachu z odmítnutí; přetížení prací; neschopnosti bránit se silnějším; stydlivosti; přehnané reakci na přání a potřeby druhých; zklamání, když naše vlastní, nevyslovená očekávání nejsou druhými splněna.

#### 5. CERATO - ROŽEC - CERATOSTIGMA WILLMOTTIANA

**Esence podporuje:** důvěru ve vlastní moudrost; sebevědomí; nalezení své individuální a kolektivní úlohy; život v souladu s vnitřním přesvědčením; důvěru ve vlastní rozhodnutí; nezávislost na názorech druhých; zpracování mnoha různých dojmů.

**Naučíte se:** nenechat se lehce ovlivnit; být kritičtější k radám jiných; sebe zodpovědnosti; hledat svou vlastní cestu; spoléhat sám na sebe; nalézt kontakt se svým vnitřním dítětem nebo vnitřním učitelem; získávat intenzivnější kontakt ke svému vyššímu JÁ; najít sebe a svou vlastní cestu, spoléhat se sám na sebe.

**Užívá se při:** chybějící intuici; pochybovačnosti; neustálém hledání rady u jiných; snadné ovlivnitelnosti; upovídání; vnitřní nejistotě; lehkověrnosti; závislosti na mínění autorit, učitelů, rodičů apod.; naivitě; pochybování o sobě a o vlastních schopnostech.

#### 6. CHERRY PLUM - SLÍVA TŘEŠŇOVÁ - PRUNUS CERASIFERA

**Esence podporuje:** provést příslušné vývojové kroky; schopnost vnitřně se uvolnit a odpoutat; klid, mírnost a trpělivost; sebekontrolu.

**Naučíte se:** vzniklému duševnímu rozrušení porozumět a zvládnout jej; získávat více důvěry; nezadržovat city; lépe zacházet se zlostí a vztekem.

**Užívá se při:** velkém zoufalství; velkém strachu, že by se mohlo něco strašného stát; pocitu slabosti a bezmocnosti; strachu, že ztratím rozum; záchvatech hněvu a vzteku; strachu, že bych někomu mohl ublížit nebo něco zlého udělat; sebevražedných úmyslech; velkém vnitřním tlaku; silné agresivitě hraničící s nevypočitatelností; potlačených emocích, které mohou vést k nočnímu pomočování, okousávání nehtů, skřípání zuby, svalovým křečím apod.; pocitu „že, vyskočím z kůže“; při cholerických záchvatech.

#### 7. CHESTNUT BUD - POUPE JÍROVCE, KOŇSKÉHO KAŠTANU - AESCULUS HIPPOCASTANUM

**Esence podporuje:** koncentraci; pozornost; důkladnost; vnímavost; schopnost porozumění; obnovení procesu učení (studium ve zralém věku, maturita, přeškolení); zpracování a správné zařazení nastudovaného.

**Naučíte se:** pochopit a opustit staré vzorce chování, které vám již nejsou prospěšné; otevřít se novým věcem a myšlenkám; zpracovat zkušenosti a nalézt vhodné postoje a chování.

**Užívá se při:** potížích s učením; opakováním chyb, aniž bychom se z nich poučili; pomalém chápání; nepoučitelnosti; nepozornosti; rezistenci terapii; recidivě; blokáдах v učení; školních problémech; těžkopádnosti; umíněnosti; nemorálnosti; dušením nebo tělesným postižením; zapomnětlivosti; roztržitosti; potížích s koordinací; nutkání opakovat, co již bylo řečeno; obtížných učebních a studijních obdobích.

#### 8. CHICORY - ČEKANKA OBECNÁ - CICHORIUM INTYBUS

**Esence podporuje:** pustit; odpoutat se; lásku bez podmínek; schopnost milovat; mezilidské vztahy; rovnováhu mezi dávat a brát; nezištnost; vědomí vlastních hodnot; zdravý odstup.

**Naučíte se:** ponechat dětem, partnerovi, rodičům a přátelům osobní volnost; držet se zpátky; nemíchat se do záležitostí jiných; nevyvolávat u druhých pocity viny; rozpoznat, že láska a náklonnost se nedají vynutit; spoléhat na to, že jsme milováni ne pro naše služby; rozpoznat, že je možno si udržet jen to, od čeho jsme se dokázali odpoutat.

**Užívá se při:** egoismu; fixaci na partnerství; strachu zůstat opuštěn; přílišné závislosti na druhém; zavazovat si někoho dary; neschopnosti být sám; potřebě dělat se nepostradatelným; mučednictví; utíkání se do nemoci, abychom druhé na sebe vážali; přílišném očekávání vděčnosti; časté kritizování druhých; očekávání, že druzí vyplní naše sny a představy; emotivním nátlaku a manipulaci; pocitu, že se mnou druzí nejednají dobře; hysterii.

#### 9. CLEMATIS - BÍLÁ LESNÍ RÉVA - CLEMATIS VITALBA

**Esence podporuje:** být „tady“ a žít „ted“; schopnost koncentrace; zájem o každodenní život; bdělost a vitalitu; motivaci; schopnost pomoci sám sobě.

**Naučíte se:** uskutečňovat své vize, sny a vohy; nemyslet stále na budoucnost a lepší časy; sám sobě lépe rozumět; převzít vlastní zodpovědnost; jednat namísto snít; stát oběma nohama na zemi; sledovat, co nám nabídl přítomnost; žít v realitě, sebedisciplině; pořádku.

**Užívá se při:** pocitu velké vzdálenosti; roztržitosti; lhostejnosti, nevšímavosti; apatii; sklonech ke mdlobám, které nastávají, dostaneme-li se do těžké situace; duševní nepřítomnosti; pocitu, že se vznáším; namyšlenosti; vzdálení se od reality; zapomnětlivost - nepozornosti; nezájmu; nedostatku disciplíny; uchylování se do světa fantazie a ke snění s otevřenýma očima; útěku do spánku.

#### 10. CRAB APPLE - PLANÉ JABLKO - MALUS PUMILA

**Esence podporuje:** respektování sebe; spokojenost se sebou; přijetí svého zevnějšku; osvobození se od negativních myšlenek; probuzení svých vlastních léčivých sil; schopnost snít; tělesné, duchovní a duševní zdraví; shovívavost k sobě samému.

**Naučíte se:** rozpoznat své vlastní stinné stránky a integrovat je; snést nedokonalost postavit most mezi ideály a realitou; být na sebe méně přísný.

**Užívá se při:** vysokých ideálech; velikých nárocích na sebe; pocitu, že jsem nečistý, špinavý; sebenenávisti; sebe negaci; potíží brát sexualitu jako přirozenou; velkém smyslu pro pořádek (uklízecí mánie); pedantství; strachu z bakterií, choroboplodných zárodků (nutkání k častému mytí rukou, praní); vysokých morálních představách; perfekcionismu; strachu být pošpiněn, poskvrněn; očištných kúrách a procesech jako jsou půsty, terapie apod.

#### 11. ELM - JILM - ULMUS PROCERA

**Esence podporuje:** důvěru ve vlastní výkonnost; zesílení; odolnost; sebejistotu; smělost; vytrvalost; shovívavost se sebou samým; sebedůvěru; neoblomnost; neochvějnost; umírněné převzetí odpovědnosti.

**Naučíte se:** spolehnout se na pomoc; připustit si, že ne vždy mohu nebo musím vytvořit něco mimořádného; přijímat stejně svou aktivní a pasivní stránku a pochopit smysl blokad; méně si nakládat, brát si jen to, co zvládneme.

**Užívá se při:** přetížení; nespokojenosti se sebou samým; krátkodobé ztrátě odvahy, anebo pocit, že mohu selhat; blokadách; strachu při zkouškách; náhlém pocitu, že nezvládnou úkol; krátkodobém opuštění sil; malomyslnosti, sklíčenosti; pochybách o sobě a vlastní výkonnosti; pocitu vlastní nedostatečnosti.

#### 12. GENTIAN - HOŘEC PODZIMNÍ - GENTIANA AMARELLA

**Esence podporuje:** důvěru; vytrvalost; pozitivní vypořádání se se smutkem, osudovými ranami a jinými krizemi; důvěru, že vlastní realitu zvládneme a že nejsme náhodné oběti osudu; optimismus a veselost; veselou mysl a naději.

**Naučíte se:** zvládnout velkou výzvu života; osvobodit se od fixních představ a rozpoznat potíže jako lekci života a novou šanci; vytrvalosti; pozitivnímu myšlení.

**Užívá se při:** zklamáních; nedostatku odvahy; pochybnostech o sobě; sklíčenosti; negativitě; poraženosti; nedostatku výdrže; nepříznivém obratu (nemoc, ve škole, v léčebném procesu a při všeobecných úkolech); velkém školním neúspěchu; nedostatku sebedůvěry; pesimismu; skepsi; cynismu; depresích z neznámých příčin.

### 13. GORSE - HLODAŠ EVROPSKÝ - ULEX EUROPEUS

**Esence podporuje:** životní odvalu a víru; naděje na zlepšení, uzdravení; radost a bezstarostnost; důvěru v život; naději ve vztahu ke všem problémům a tužbám; duchovní a duševní zdraví; důvěru v použité léčebné metody; naději na naplněné partnerství, manželství; pozitivní sílu myšlenek.

**Naučíte se:** vidět nemoci, potíže a osudové rány jako lekce a získáte více důvěry v nadřazené souvislosti při vedení Vašeho života; nevzdávat se; aktivně přispět ke svému procesu uzdravování.

**Užívá se při:** velké beznaději a pocitu, že se už nikdy neuzdravíme; problémech s plodností; zoufalství, nedostatku motivace; pocitu, že už to nemá smysl; školních problémech způsobených beznadějí; rezignací; bezmocností; slabé vůli žít.

### 14. HEATHER - VŘES OBECNÝ - CALLUNA VULGARIS

**Esence podporuje:** distanci, držet se zpátky; zlepšení v mezilidských vztazích; učit se odříkání; vyrovnání mezi bráním a dáváním; zodpovědnost k sobě.

**Naučíte se:** nevyucuovat si lásku; být také v pozadí, dát prostor jiným; uvolnit se; naslouchat; umění být sám; mít více rádi sebe; nechovat se jako „potřebné malé dítě“; cítit se v bezpečí.

**Užívá se při:** osamělosti; upovídanosti; strachu nebýt milován; přehnané potřebě pozornosti; nedostatku odstupu; oddanosti; velké duševní nouzi; nutkání neustále mluvit; nedostatku zájmu o druhé; potřebě být neustále středem pozornosti; neustálém mluvení o sobě, svých nemocech a problémech; hypochondrismus; sobectví; postoji obětního beránka; sebelitosti; nedostatku vcítění se; sklonech využívat druhé ke svému prospěchu; vztahovačnosti.

### 15. HOLLY - CESMÍNA OSTROLISTÁ - ILEX AQUIFOLIUM

**Esence podporuje:** lásku a soucit k bližnímu; schopnost milovat; důvěru, že život dává všem stejnou šanci; porozumění pro druhé; lepší vztahy se sourozenci; náklonnost, soudružnost; přátelství; harmonii; dobrotu srdce; soucit; společenské vztahy.

**Naučíte se:** konstruktivně se přít; dělit se s ostatními; láskyplnému chování; reagovat méně urážlivě; otevřít své srdce; být vnímavější k potřebám druhých; uvolnit se.

**Užívá se při:** žárlivosti; závisti; zlosti; vztahovačnosti; pocitech nenávisi; lakoty, rivalitě; vzteku; zatrpklosti; agresivitě; odporu; destruktivnímu chování; zatvrzelosti; negativních pocitech; zklamání láskou; zášti; sobectví; hněvu; násilnictví; hádavosti; škodolibosti; pohrdavosti; nedůvěřivosti; pocitu, že mě nikdo nemá rád; pocitu, že druhým je nadříváno.

### 16. HONEYSUCKLE – ZIMOLEZ, KOZÍ LIST - LONICERA CAPRIFOLIUM

**Esence podporuje:** odpoutání se od uplynulého; uvolnění se z dřívějších vztahů a vzorů; vykročení do budoucna s plnou důvěrou.

**Naučíte se:** žít tady a teď; minulé příliš neglorifikovat; nechat za sebou dramatické časy a zážitky; vzdát se starých zásad; integrovat zkušenosti z minulosti; odpoutat se od vztahů, zaměstnání, bytu apod.; smířit se s minulostí.

**Užívá se při:** nostalgii; útěku do minulosti; touze po domově - především u dětí; vyhýbání se realitě; touze po minulých časech; ztuhlosti; přestěhování; rozchodu s partnerem; odchodu do důchodu; začátku školní docházky; nástupu do mateřské školky; lpění na minulosti.

#### 17. HORNBEAM - HABR OBECNÝ - CARPINUS BETULUS

**Esence podporuje:** veselost; živost; radost z každého dne; zájem o život; elán; sílu a svěžest; duševní čilost; překonávání zátěže všedního dne; spojení srdce a rozumu; kreativitu; spokojenost.

**Naučíte se:** radostně začínat nový den; něco změnit, když se stal všední den monotónní; zvládat denní povinnosti; najít svůj úkol; lépe rozeznávat a uspokojovat tělesné potřeby.

**Užívá se při:** nespokojenosti; apatii, především ráno; duševní únavě; přetíženosti, přepracovanosti; stavu vyčerpání; unuděnosti; frustraci; fádním životě; únavě; zátěži; slabosti; nechuti se vůbec pohybovat; pochybách o vlastní výkonnosti; přílišném zdůrazňování intelektu; nedostatku kreativity; pocitu, že nestačím na všechny denní povinnosti.

#### 18. IMPATIENS - NETÝKAVKA ŽLÁZNATÁ - IMPATIENS GLANDULIFERA

**Esence podporuje:** vnitřní klid a mírnost; lepší hospodaření s časem, který máme k dispozici; trpělivost se sebou samým s druhými; shovívavost s pomalejším tempem druhých; zdrženlivost; opatrnost; laskavé zacházení s předměty.

**Naučíte se:** nechat sobě i druhým čas; láskyplně zacházet se sebou samým i jinými; být pomalejší; lépe porozumět příčině vaší netrpělivosti; žít více do hloubky než do šířky; život více vychutnávat.

**Užívá se při:** velké netrpělivosti; enormním tempu; rychlé mluvě, chůzi, rychlém jednání, rychlém jídle; uspěchanosti v rozhodnutích; horečném shonu; vnitřním neklidu; roztržitosti; podrážděnosti; tlaku; těkavosti; stresu; neúnavnosti a nepokoji; sklonech k útěku před sebou samým; hyperaktivitě; strachu něco zameškat; chaotické energii; velkém napětí; vyčerpání; vysílení; nervozitě; záchvatech zuřivosti; prchlivosti; brutalitě; bezcitnosti; pocitu, že „vyskočím z kůže“; impulzivitě; neposednosti u dětí.

#### 19. LARCH - MODŘÍN OPADAVÝ - LARIX DECIDUA

**Esence podporuje:** důvěru ve vlastní schopnosti; schopnost vyjádřit se; skok do nového; odvaha; radost ze sebe sama a svých talentů; sebevědomí; kreativitu; spontánnost; odvahu k úspěchu.

**Naučíte se:** více si věřit; najít přístup k vlastnímu potenciálu, možnostem; objevit v sobě umělce; s důvěrou se postavit životním výzám; mít rádi sebe sama takové jací jste.

**Užívá se při:** pocitech méněcennosti; přeceňování druhých; sklíčenosti; strachu ze selhání; pochybách o sobě; pocitu vlastní nedostatečnosti; vědomém snižování vlastních schopností; frustraci; nejistotě; školním zkuškovém strachu jejichž podkladem je nedostatek sebevědomí; neustálém srovnávání se s ostatními; očekávání neúspěchu.

#### 20. MIMULUS - KEJKLÍŘKA SKVRNITÁ - MIMULUS GUTTATUS

**Esence podporuje:** sebejistotu; odvahu postavit se čelem všem výzám života; vnitřní sílu; odvahu; připravenost k riziku.

**Naučíte se:** překonávat strach, nervozitu a plachost; udělat to, co je nutné; důvěřovat zdaru svých plánů; porozumět svému strachu a objasnit si jej.

**Užívá se při:** strachu o svoji existenci; strachu z autorit; pojmenovaném a pochopitelném strachu; nejistotě; nervozitě; přílišném „držení se zpátky“; strachu a nervozitě hovořit před větším počtem lidí; strachu z nemoci, smrti, neštěstí, nehod; strachu ze ztráty pracovního místa, bolesti apod.; strachu, že selžeme, něco nedovedeme, že se dopustíme chyb a omylů, nenajdeme žádného partnera; strachu ze školy; trémě; strachu z agrese a ze silných citů; potíží s učením způsobených strachem.

#### 21. MUSTARD - HOŘČICE POLNÍ - SINAPIS ARVENSIS

**Esence podporuje:** novou životní sílu; odvahu; schopnost vydržet a nevzdávat se v období deprese; poznání, že v bolesti a utrpení je šance poučení a přeměny; poznání, že deprese jsou upozorněním nebo voláním duše po změně.

**Naučíte se:** vydržet a unést vaše zoufalství a duševní tíseň; rozpoznat a vnímat netušené možnosti života; přinést do tmavé fáze Vašeho života trochu více humoru a lehkosti.

**Užívá se při:** depresích, jejichž příčina není známa; nezájmu; sklíčenosti; lhostejnosti, otupělosti; pokleslosti na mysli; beznaději; nedostatku síly k dalšímu životu; nechutenství; uzavření se do sebe; smutku; neschopnosti vykonávat své denní povinnosti; pocitu, že další život ztratil smysl; depresivních stavech v pubertě; krizi středního věku.

#### 22. OAK - DUB LETNÍ - QUERCUS ROBUR

**Esence podporuje:** vyrovnání mezi přijímáním a dáváním; obnovení ženské, pasivní stránky; připuštění si slabosti; poznání, že odnímáním problémů a břemen z druhých je oslabujeme a dokonce zbavujeme svéprávnosti.

**Naučíte se:** přebírat zodpovědnost za sebe a své skutky a nikoliv za druhé; důvěřovat, že se nemusíte o vše starat; zachovávat míru; být hravý a uvolněný; méně se vyčerpávat; dopřávat si více klidu a odpočinku; být k sobě shovívavější a něžnější; rozpoznávat, že v mnoha případech je neudělat nic pravá a jediná pomoc; také jednou to vzdát.

**Užívá se při:** velkém duševním a tělesném zatížení; zoufalství; přehnané výdrži přes nadměrné zatížení a vyčerpání; sklíčenosti; zarputilosti; pocitu, že bez odpovědnosti a výkonu nemohu být důležitý; přepracovanosti; velkém vědomí povinnosti a odpovědnosti; vyčerpání vlastních sil; pocitu, že se zhrouťm; neúprosnosti k sobě samému; pocitu být nezlomný a vše dělat lépe než ti ostatní.

#### 23. OLIVE – OLIVA - OLEA EUROPAEA

**Esence podporuje:** zotavení po velkém tělesném a duševním zatížení; uvědomění si vlastních hranic a zátěže; proudění životní energie; vitalitu; uvolnění; vnitřní klid.

**Naučíte se:** nalézt pravou míru v nasazení pro sebe a druhé; přes zatížení se nezříkat vlastních potřeb; dovolit si více odpočinku; také jednou říct NE; hospodárněji zacházet s vlastními silami; cítit vnitřní zdroj sil.

**Užívá se při:** nedostatku sil; nadměrném tělesném a duševním vyčerpání; nespavosti z přepracovanosti a vysílení; velké školní zátěži ve zkouškovém období; přetížení z rychle za sebou následujících osudových ran; nemoci členů rodiny; oslabování vlastního zdraví; poruchy spánku; těžké nebo rychlé za sebou následující porody.

#### 24. PINE - BOROVICE LESNÍ - PINUS SYLVESTRIS

**Esence podporuje:** pocit, že jsem vítán a mám právo na život; pozitivní rozebrání a diskusi na téma „mé provinění, má vina“; osvobození se od povinnosti plnit co se ode mne očekává; odloučení se od rodičů; lásku k sobě samému; nesugerovat si pocity viny.

**Naučíte se:** připustit si větší práva; nepřipustit nespravedlivé zacházení; nedomyšlet si něco jiného; rozvinout vědomí vlastních hodnot; nepředhazovat si stále něco; přijímat se takoví jací jste; postavit se svým pocitům viny; že dělat chybuje lidské; umět si sám sebe vážit.

**Užívá se při:** silných pocitech viny; stálém předhazování si něčeho; sebe ztracování; vysoké náročnosti na sebe; masochismu; sebetřýznění; nedostatku sebevědomí; častém špatném svědomí; pocitu zodpovědnosti za chyby a selhání druhých; stydlivosti; přemrštěné skromnosti a svědomitosti.



#### 25. RED CHESTNUT - ČERVENÝ KAŠTAN - AESCULUS CARNEA

**Esence podporuje:** zbavení se strachu o druhé; pozitivní myšlení; důvěru, že každý člověk má svou vlastní vnitřní duchovní ochranu, a proto se nemusí „starat“ o druhé.

**Naučíte se:** odpoutat se od svých bližních a důvěřovat, že se ochrání sami; získat zdravý odstup od problémů druhých; pochopit, že přílišná starost o druhé je pro ně zatěžující; pozitivně myslet; rozpoznat, že kvůli vašemu strachu se může naplnit naše negativní očekávání.

**Užívá se při:** přehnaném strachu a starosti o druhé; potřebě kontrolovat příbuzné; vměšování; negativních očekáváních; „může se stát něco zlého“; ovlivňování; obětování se pro druhé.

#### 26. ROCK ROSE - DEVATERNÍK PENÍZKOVITÝ - HELIANTHEMUM NUMMULARIUM

**Esence podporuje:** uklidnění během akutního strachu; statečnost; důvěru v ochranu Vyšších sil; ochranu při velké senzibilitě; zklidnění v oblasti solar plexu.

**Naučíte se:** nebrat si to tak; při katastrofách a v náhlých případech zachovat klid; adekvátně reagovat na těžké situace.

**Užívá se při:** strachu, který můžeme pojmenovat nebo při strachu iracionálním; sklonech k panice, kde jiní by reagovali jen se strachem; ztrátě orientace; přehnané reakci; dramatizování situací; symptomech strachu jako třes kolen, náhlé pocení či mdloby; silné depresi; silném zčervenání nebo náhlém zblednutí; koktání; neschopnosti promluvit; pocitech ochromení strachem; strašidelných snech; neklidném spánku a nočních můrách.

#### 27. ROCK WATER - VODA Z LÉČIVÝCH PRAMENŮ - AQUA PETRA

**Esence podporuje:** čilost, pružnost; mírnost; ženskou stránku u muže i ženy; umění ustoupit; toleranci; měkkí a pasivnější stránku v nás; tok naší energie; vnitřní uvolnění a svobodu; něžnost.

**Naučíte se:** být k sobě a druhým povolnější, shovívavější a klidnější; chápat, že vnitřní vývoj se nedá vynutit vnější námahou a aktivitou; nechat se s důvěrou unášet proudem života; že bez lásky k sobě a druhým duše „schne a tuhne.“

**Užívá se při:** přísnosti k sobě a druhým; tvrdosti, rigiditě; neohlednosti; nátlaku; tuhosti a ulpívání na principech; přehnané ctižádosti; fanatismu; velkých morálních požadavcích; přísných výchovných metodách; velké disciplíně a nemilosrdnosti vůči sobě a druhým; sebezapření.

#### 28. SCLERANTHUS - CHMEREK ROČNÍ - SCLERANTHUS ANNUUS

**Esence podporuje:** nalezení vlastního středu, vnitřní vyrovnání; rovnováhu; srozumitelnost; rozhodnost; vyrovnání mezi dvěma extrémy jako: nebetyčně jásající - k smrti zasmušilý, velký hlad - nechutenství, přísnost - nadměrná poddajnost, měkkost - tvrdost, apatie - přehnaná živost; vyrovnanost.

**Naučíte se:** důvěřovat vlastním rozhodnutím; lépe zacházet s vlastní energií; být vyrovnanější; cítit, co chceme a uskutečňovat to; reagovat spontánněji.

**Užívá se při:** frustraci; váhavém jednání; náhlých změnách nálad; nevyrovnanosti; nerozhodnosti; náladovosti; nevypočitatelnosti; nejistotě; labilitě; neklidu; nespolehlivosti; nestálosti, těkavosti; rychlé změně mínění; vrtkavosti, nestálosti.

### 29. STAR OF BETHLEHEM - SNĚDEK OKOLIČNATÝ - ORNITHOGALUM UMBETELATUM

**Esence podporuje:** klid a trpělivost během nehod a překonávání traumatizujících událostí, špatných zpráv, všeobecně nebezpečných situací, osudových ran apod.; vnitřní sílu; srozumitelnost; duchapřítomnost; vyrovnání se s šokem; harmonizaci těla, ducha a duše pro traumatu.

**Naučíte se:** pochopit smysl osudových zážitků, zvládnout je a učít se je přijmout; rychle a adekvátně reagovat a poznat, co musíme učinit v krizové situaci.

**Užívá se při:** šoku; krizi; duševních bolestech, obavách a starostech; zablokování životní energie; duševně nezpracovaných příhodách z minulosti i přítomnosti; velkém úleku; teroru; zděšení, hrůze; potlačených zážitcích, které zasahují daleko zpátky do minulosti, až do prvních dnů života i prenatálního období; děsivých snech; chronických onemocněních a bolestech, jejichž léčení bylo dosud neúspěšné a způsobených nezpracovanými zážitky a šoky.

### 30. SWEET CHESTNUT - KAŠTAN JEDLÝ - CASTANEA SATIVA

**Esence podporuje:** důvěru v Nadřazené souvislosti, Boha apod; schopnost vytrvat; důvěru ve vlastní vnitřní světlo; novou životní odvalu; odevzdání se vlastní vnitřní přeměně.

**Naučíte se:** svěřit svůj žal někomu jinému; důvěřovat, že jestliže je nouze nejvyšší, pomoc je většinou velmi blízko; vydržet těžké období; postavit se této výzvě a z krize se něco naučit; připustit a neodmítnout kompetentní pomoc.

**Užívá se při:** velkém smutku; zoufalství a utrpení; bezvýchodné situaci; pocitu, že je to již k neunesení; beznaději; bezmocnosti; velké duševní lítosti, žalu, bolesti a starostech; depresích; selhání všech vlastních sil a možností; velké vnitřní prázdnotě a tmě; „nejtemnější noci v duši“.

### 31. VERVAIN - SPORÝŠ LÉKAŘSKÝ - VERBENA OFFICINALIS

**Esence podporuje:** vysílání pozitivního vědomí; klid; pochopení, že k dosažení jednoho cíle existují různé cesty; odpoutání se, propuštění; poznání, že misionářské chování vůči okolí jej mobilizuje a vyvolává v něm odpor a tím věci škodí.

**Naučíte se:** využívat v životě více mírnosti a klidu; méně se vyčerpávat; nechat ostatním jejich pravdu a přesvědčení; něco nabídnout spíše než diktovat; láskyplnému upozornění místo přemlouvání; nechat druhé najít jejich vlastní ideály; důvěřovat a odpoutat se, opustit, když nastoupí překážky; rozpoznat, že velké ideály a cíle jsou dosažitelné jen s klidem, rozvážností a důvěrou.

**Užívá se při:** přehnané starostlivosti o druhé; přehánění; tlaku; velkém vnitřním a zevním napětí; vzrušenosti, prudkosti; stresu kvůli jiným; neklidu; nepokoji; euforii; přehnané aktivitě; pocitu, že „všechno umím nejlépe“ a fixních představách, co ostatní mají dělat, aby byli zdraví a šťastní; silné umíněnosti; zarputilosti; zarytosti.

### 32. VINE - VINNÁ RÉVA - VITIS VINIFERA

**Esence podporuje:** moudré a smysluplné využití vlastní moci a síly; „držení se zpátky“ a poskytnutí prostoru také ostatním; pozitivní autoritu a vedení.

**Naučíte se:** sloužit místo ovládat; využít sílu a moc skrytou ve vás pro dobro lidstva; těšit se z úspěchu druhých; vzdát se potřeby být vždy středem pozornosti; respektovat život a prostor druhých; dát svobodu, volnost; vašim příbuzným a podřízeným nechat právo na sebeurčení; důvěřovat ostatním.

**Užívá se při:** touze po dominanci; svéhlavosti; tyranii; útlaku; vykořisťování druhých; aroganci; povýšenosti; bezohlednosti; touze po moci; bezohlednosti v chování; časté hádavosti; bezcitnosti; mentorování; panovačnosti; velikášství.

### 33. WALNUT - VLAŠSKÝ OŘECH - JUGLANS REGIA

**Esence podporuje:** uskutečnění toho, co jsme si určili; chrání nás před negativními vlivy; uvolnění, osvobození se od starého a ponoření se v nové; duševní proces „zemřeš a budeš“; tělesný porod; růst zoubků u malých dětí a výměna mléčných zubů u větších dětí; nesmlouvavost; přímočarost; důslednost.

**Naučíte se:** dodržovat svá předsevzetí; zvládnout „průlom“; zůstat věrný sám sobě; podniknout potřebné kroky; nenechat se ovlivnit názory druhých.

**Užívá se při:** podléhání vnějším vlivům; obavách z názorů a úsudků druhých; sklonech přijímat negativní a oslabující energie od ostatních (např. při terapeutických rozhovorech, masážích a ostatních ošetřeních); kolísavosti; nestálosti; váhavosti, otálení; novém a těžším období v životě jako nástup do mateřské školky, školy; pubertě; odloučení, odchodu od rodičů, rozvodu, odchodu do důchodu; duševních problémech v těhotenství.

### 34. WATER VIOLET - ŽEBRATKA BAHENNÍ - HOTTONIA PALUSTRIS

**Esence podporuje:** vztahy mezi lidmi; otevřenost; blízkost; důvěru k druhým; schopnost ukázat své city; radost být ve společnosti s druhými; pocit být ve spojení s druhými; proudění energie.

**Naučíte se:** lépe vnímat sebe a své city; otevřeněji se setkávat s ostatními; neukrývat se za svou vlastní „ochrannou zdi“; pochopit proč se tak uzavíráme; požádat; umět přijmout; pouštět se do hovoru s partnerem, přáteli, kolegy apod.; nacházet více radosti.

**Užívá se při:** distancování se; lhostejnosti; nevšímavosti; upjatosti, nepřístupnosti; přehnané uzavřenosti; přemrštěné sebejistotě; blahosklonnosti; hrdosti; strachu z opravdové blízkosti a intimity; mlčenlivosti; přehnaném zdůrazňování intelektu; izolaci; cynismu; strnulosti, tvrdostí; rezervovanosti; znevážení; opouzdření se, potlačení a odmítání citů; dobře skryté nejistotě.

### 35. WHITE CHESTNUT - BÍLÝ KAŠTAN - AESCULUS HIPPOCASTANUM

**Esence podporuje:** vnitřní klid a duševní mír; klidný, nerušený spánek; oproštění se od myšlenek během meditace; koncentraci během učení a ve škole; „uvolnění“ hlavy; důvěru, že rozřešení problému nastane ve správném čase; žít opět přítomnosti; soustředění.

**Naučíte se:** uvolnit se; uspořádat si myšlenky; zbavit se neustále kolujících myšlenek; lépe pochopit, proč si nedokážete uvolnit hlavu od určitých problémů a potíží; zamyslet se nad konflikty s druhými a vyřešit je.

**Užívá se při:** školních problémech, jejichž příčinou je nedostatek koncentrace; neustálém myšlení na své starosti a problémy; únavě; trudnomyslnosti; napětí, především v oblasti hlavy; vyčerpání; potíží s usínáním v důsledku neustálého hloubání a přemýšlení; neustálým zabýváním se jedním problémem; neustále se vracejících myšlenkách; roztržitosti.

### 36. WILD OAT - SVEŘEP VĚTEVNATÝ - BROMUS RAMOSUS

**Esence podporuje:** nalezení životního určení; poznání svého osobního povolání; vyrovnanost; jednoznačnost; srozumitelnost; syntézu; rozpoznání priorit; nalezení cíle.

**Naučíte se:** méně plýtvat svými schopnostmi; pamatovat na podstatné a soustředit se na to; sjednotit a uskutečnit své vlohy a schopnosti; začít jen jednu věc a lépe zacházet s vlastní energií; zpracovat nevyřízené; rozpoznat nejdůležitější a to zařadit na první místo; postupovat krok za krokem.

**Užívá se při:** nejistotě, pro kterou cestu se rozhodnout při velkém nadání, které je však jako úhor, nezpracováno; nedostatku důslednosti; pochybnostech; potíží a nejistotě při volbě školy a zaměstnání, zvláště u mladých lidí; nespokojenosti; frustraci.

### 37. WILD ROSE - PLANÁ ŠÍPKOVÁ RŮŽE - ROSA CANINA

**Esence podporuje:** chuť do života a radost; potěšení z práce a ze života; bdělost; vůli žít; zapojení do života; čilost; nadšení; kreativitu; spontánnost; radost z pohybu; obětavost; chuť na dobrodružství.

**Naučíte se:** znovu nalézt radost a zájem o život; postavit se životu a všem jeho výzvám; nenechat se lehce odbýt; opět bojovat; opět říci životu ANO.

**Užívá se při:** rezignaci; flegmatizmu a nedostatku odvahy; apatii; depresi; nedostatku zájmu; unuděnosti; únavě; nedostatku impulsu k životu; nepohyblivosti; lenivosti; pasivitě; monotónním hlasu; pocitech ochromení; resistenci na terapii; školních problémech způsobených rezignací, nedostatku motivace a apatii.

### 38. WILLOW - VRBA ŽLUTÁ - SALIX VITELLINA

**Esence podporuje:** prominutí; poznání, že není žádný nespravedlivý osud a vy proto nemůžete být jeho obětí; smíření; ustoupení; pozitivní myšlení; vnitřní mír.

**Naučíte se:** rozpoznat svůj podíl na ztroskotání svých vztahů, projektů a procesů uzdravování; neotravovat sebe i jiné svou destrukcí; rozpoznat, že sklízíte, co jste zaseli; převzít za sebe zodpovědnost; vidět a rozpoznat své stinné stránky.

**Užívá se při:** roztrpčení a zatrpklosti způsobené ranami osudu; hněvu; vzteku; umíněnosti; vzdorovitosti; závisti; zášti a zlobě; nesmiřitelnosti; nenávisti; nepřátelství; nepoučitelnosti; sklonech svádět vinu na druhé; škodolibosti; negativismu; resistenci v terapeutickém procesu.

### 39. BACH RESCUE REMEDY - KRIZOVÁ ESENCE

Dr. Edwardu Bachovi se podařilo v létech 1930 - 1936 připravit speciální směs z pěti různých esencí, která prokázala zvlášť uklidňující a stabilizující účinek v tělesných a emočních krizích.

#### Složení:

#### **1. Netýkavka žláznatá**

(rozčílení, napětí, neklid, nervozita, křečovitě stahy, stres)

#### **2. Bílá lesní réva**

(nepřítomnost duchem, sklony k mdlobám - pocit ztráty kontaktu s tělem, prázdnota)

#### **3. Devaterník penízkový**

(panika, děs, hrůza, teror, náchylnost k hysterii)

#### **4. Slíva třešňová**

(strach ze ztráty kontroly nad sebou samým, pohnutí mysli, tlak, tělesné a psychické napětí)

#### **5. Snědek okoličnatý**

(šok, omámenost, otupělost, pocit jako být ochrnutí)

**Tento přípravek přináší úlevu a podporu v následujících situacích:** šok, panika, velké trápení a starosti, nervové zhroucení, hádky, stres, tréma, strach ze zkoušek, cestování, nehody, popáleniny, ušknutí hadem, bodnutí hmyzem, akutní bolesti, hrůzné sny, strach z uzavřených prostor a strach z výšek, velká duševní zmatenost, špatné nebo šokové zprávy, velké zoufalství, strach nebo panika z návštěvy u lékaře, před a po operaci a porodu, strach z velkého soustředění lidí apod.

Společný účinek těchto pěti květových esencí harmonizuje tělo, ducha a duši. Podporuje naše samoléčebné síly v nás, které mohou být zvláště traumatem snižovány. Kapky Bach Rescue Remedy pomohly již mnoha tisícům lidí a jsou používány na celém světě lékaři i laiky.