



**BACH
BLOESEM
VAN A-Z**

Alles over de Bach remedies

Er zijn 38 remedies in het Bach systeem. Ze werden allemaal ontdekt in de jaren 1920-1930 door Dr. Edward Bach, een bekende bacterioloog, homeopathisch arts en patholoog.

Elke remedie hoort bij een fundamentele menselijke gemoedstoestand. *Mimulus* bijvoorbeeld, is de remedie voor wanneer we nerveus of timide zijn, of angstig voor iets specifiek. Het gebruik van deze remedie helpt ons om onze angst te overwinnen en met moed tegemoet te treden.

Dr. Bach heeft zijn systeem zo ontworpen dat het eenvoudig blijft. Het kan er in het begin misschien angstaanjagend uitzien, maar iedereen kan leren hoe de remedies gebruikt moeten worden en in dit boekje vind je alles wat je nodig hebt om ermee te kunnen beginnen. De meeste Bach remedies worden verkocht in vloeibare vorm. Dit is gebaseerd op het idee dat je de remedies die je nodig hebt zelf mengt en die overeenkomt met je huidige gemoedstoestand. Evenals als Dr. Bach zijn wij ervan overtuigd dat genezen op emotioneel niveau een domino-effect heeft op andere niveaus: een gezond gevoelsleven en een evenwichtige persoonlijkheid stellen het lichaam in staat zijn eigen natuurlijke gezondheidstoestand te (her)vinden.

Remediegids

Elke van de 38 door Dr. Bach ontdekte remedies is gericht op een specifieke eigenschap of gemoedstoestand. Om de remedies te kunnen selecteren die je nodig hebt, denk je aan wat voor een soort persoonlijkheid je bent en door na te gaan hoe je je op dit moment voelt.

- **Agrimony** - een vrolijk gezicht waarachter een geestelijke kwelling schuilgaat
- **Aspen** - angst voor onbekende zaken
- **Beech** - onverdraagzaamheid
- **Centaury** - geen 'nee' kunnen zeggen
- **Cerato** - niet overtuigd zijn van je eigen beslissingen
- **Cherry Plum** - angst om geestelijk achteruit te gaan
- **Chestnut Bud** - niet in staat zijn van fouten te leren
- **Chicory** - zelfzuchtige, bezitterige liefde
- **Clematis** - van de toekomst dromen zonder in het heden iets te ondernemen
- **Crab Apple** - de reinigende remedie, ook voor zelfhaat
- **Elm** - gebukt gaan onder grote verantwoordelijkheden
- **Gentian** - ontmoedigd zijn na een tegenvaller
- **Gorse** - hopeloos en wanhopig zijn
- **Heather** - egocentrisch en in zichzelf gekeerd zijn
- **Holly** - haat, afgunst en jaloezie
- **Honeysuckle** - leven in het verleden
- **Hornbeam** - moe worden bij de gedachte iets te moeten doen
- **Impatiens** - ongeduld
- **Larch** - gebrek aan zelfvertrouwen
- **Mimulus** - angst voor bekende dingen
- **Mustard** - zonder aanleiding heel somber zijn
- **Oak** - steeds zo voort blijven ploeteren dat je de uitputting nabij bent
- **Olive** - na een geestelijke of lichamelijke inspanning de uitputting nabij zijn
- **Pine** - schuldgevoel
- **Red Chestnut** - overbezorgd zijn over het wel en wee van dierbaren
- **Rock Rose** - schrik en angst
- **Rock Water** - zichzelf van alles ontzeggen, rechtlijnigheid en eigen gevoelens onderdrukken
- **Scleranthus** - niet in staat te kiezen uit meerdere mogelijkheden
- **Star of Bethlehem** - schok
- **Sweet Chestnut** - geestelijk extreem in de klem zitten, omdat alles al eens geprobeerd is en er geen licht aan het eind van de tunnel lijkt te komen
- **Vervain** - overenthousiast zijn
- **Vine** - willen domineren en onbuigzaam zijn
- **Walnut** - je afschermen tegen veranderingen en ongewenste invloeden
- **Water Violet** - je zo onafhankelijk opstellen dat je geïsoleerd raakt
- **White Chestnut** - onwenselijke gedachten en oneigenlijke argumenten

- **Wild Oat** - onzekerheid over wat je met je leven wil
- **Wild Rose** - zwalken, berusten, apathie
- **Willow** - zelfmedelijden en rancune

Voor hulp bij het kiezen van de juiste remedie(s), kun je contact opnemen met een Bach consulent bij jou in de buurt die officieel bij het Bach Centre is geregistreerd.

Hoe je de remedies kunt gebruiken

Je kunt de remedies op verschillende manieren gebruiken. De richtlijn die wij hiervoor geven, zijn zo ingericht dat je ze makkelijk kunt onthouden. Per keer een grotere dosering nemen geeft niet meer effect. Maar als je een crisis doormaakt, kun je wel vaker een dosering nemen om je er doorheen te helpen.

De methode van het glas water

Bij een probleem of een stemming die slechts kort duurt, kun je twee druppels van de geselecteerde remedie in een glas water doen. Neem daar zo vaak als nodig een slokje van, totdat verlichting optreedt. Als je gebruikmaakt van de crisisformule, dan moet je vier druppels in het glas water doen in plaats van twee.



Deze methode kun je eveneens toepassen voor problemen die zich voordoen over een langere termijn. Neem de hele dag door af en toe een slok, minstens viermaal per dag. Maak elke dag een vers glas water klaar.

Persoonlijke combinaties

Voor meer chronische problemen adviseren wij een gebruikersflesje (is een persoonlijke combinatie in een pipetflesje) te maken. Dat is goedkoper en je remedies gaan wat langer mee. Dit gaat eenvoudig:

- Koop bij de drogist of apotheek een leeg flesje van 30 ml met een pipet.
- Doe van elke door jou geselecteerde remedie twee druppels in het flesje (en/of vier druppels van de crisisformule)
- Vul de fles af met koolzuurvrij mineraalwater
- Neem uit dit flesje vier druppels, minstens viermaal daags
- Persoonlijke combinaties zijn als je ze bij kamertemperatuur bewaart zo'n 2-3 weken houdbaar. Als dat niet kan, bijvoorbeeld omdat je in een warme streek woont of het flesje in u je zak stopt, voeg er dan een theelepeltje brandewijn aan toe voordat je het flesje aanvult met water. Als je liever geen brandewijn gebruikt, neem je in plaats daarvan ciderazijn of glycerine.

Direct op de tong

De remedies kun je ook 'onversneden' innemen, zonder ze te verdunnen. De hierboven genoemde methode is voordeliger, en bovendien heeft het een sterkere (alcohol) smaak. Bij gebruik van meerdere remedies tegelijk zijn de andere methodes makkelijker.

Ezelsbruggetje: om het makkelijker te kunnen onthouden, neem je van een niet-verdunde remedie evenveel druppels als wat je bij het mengen van remedies in een gebruikersflesje of een glas water toevoegt: twee druppels, direct op de tong.

Als je de crisisformule neemt, is de dosering vier druppels, ook weer direct op de tong.

In elk van deze gevallen moet je het zo nodig blijven herhalen – voor lange termijn behandelingen minimaal viermaal daags over de dag verdeeld.

De keuze verkleinen

Je kunt op deze manier 6 tot 7 verschillende remedies selecteren. Wees niet bang voor een verkeerde keuze, omdat als een remedie niet nodig is, - het helemaal niets zal doen - het zal het zeker niet erger maken.

Ervaring wijst echter uit dat het innemen van te veel remedies op hetzelfde moment, de neiging heeft het effect te verminderen. Dit betekent dat het geen zin heeft om alle 38 remedies bij elkaar te mengen om alles in één keer weg te halen.

Als je erachter komt dat je meer dan 7 of 8 remedies hebt geselecteerd in je mix, dan heb je waarschijnlijk een aantal remedies geselecteerd die niet echt nodig zijn. Laat de remedies achterwege die te maken hebben met gevoelens die tot het verleden behoren, en de remedies die nu niet echt nodig zijn omdat een andere remedie meer accuraat is voor die situatie. Bijvoorbeeld, als je verschillende angstremedies in je mix hebt zitten, zoals Mimulus, Aspen, Rock Rose, dan kan het beter zijn om je te concentreren op de remedie die het best de eigenschap van je angst weergeeft.

De remedies werken op een emotioneel niveau. Als je hulp nodig hebt bij een fysiek probleem, dan dien je naast de Bach bloesems ook een arts of therapeut te raadplegen.

Is het veilig om de remedies naast andere (genees)middelen te gebruiken?

Normaalgesproken is er geen enkel probleem om de Bach remedies naast andere (genees)middelen te gebruiken. Het actieve ingrediënt in een Bach bloesem is een energie uit de plant; geen fysiek bestanddeel.

Het zal daarom de fysieke actie van de andere (genees)middelen niet verstoren. Noch zullen de andere (genees) middelen er voor zorgen dat de Bach bloesem remedie niet meer werkt.

Het enige punt van voorzichtigheid betreft de alcohol die wordt gebruikt om de remedies te conserveren en af te vullen. Omdat de hoeveelheid alcohol in één enkele dosering heel klein is, kan dit normaal gesproken worden genegeerd. Wanneer je geadviseerd is om alle (sporen van) alcohol te vermijden, adviseren wij echter om bij je voorschrijvend (huis)arts, apotheker of gezondheidsadviseur dat na te vragen voordat je Bach remedies op basis van alcohol gaat gebruiken.

Hoe snel werkt de crisisformule combinatie? En hoe snel merk je een verschil bij de andere remedies?

De crisisformule werkt vrij snel, omdat mensen het gebruiken bij noodgevallen in plaats van diepgewortelde problemen. De andere remedies kunnen ook snel werken, maar als je te maken hebt met iets dat al langere tijd aanwezig is, dan kan het weken of zelfs maanden duren voordat je echt verschil ervaart.

Hoeveel remedies kan ik tegelijkertijd gebruiken?

Het is gebruikelijk om tot zes of zeven verschillende remedies op hetzelfde moment te gebruiken. Dit is de vuistregel om als maximum te gebruiken. Van Dr. Bach is bekend dat hij op twee verschillende momenten negen remedies heeft gegeven op hetzelfde moment, maar hij behandelde duizenden mensen over een periode van vele jaren.

Het is heel gebruikelijk dat mensen het gevoel hebben dat ze meer dan zes of zeven remedies nodig hebben.

Sommigen kunnen zelfs het gevoel hebben dat ze er 12, 15, 20 of meer nodig hebben. Het antwoord hierop is dat je bij jezelf nagaat hoe je jezelf op dit moment voelt en dat gaat behandelen. Als je veel remedies op je lijstje hebt staan, maar een deel daarvan zijn voor zaken die je gisteren voelde, of vorige week, of tien jaar geleden, dan kun je die achterwege laten.

Behandel je belangrijkste gevoelens, en wanneer de remedies deze in balans hebben gebracht, dan kun je weer verder gaan, met de problemen die zich meer op de achtergrond afspelen.

Toch, is 'tot zes of zeven remedies' slechts een richtlijn. Als je ervan overtuigd bent dat je er acht of zelfs negen nodig hebt, dan zal dat je geen kwaad kunnen doen.

Kun je de remedies innemen in je thee, koffie, e.d.?

Je kunt de remedies in thee, koffie, frisdranken etc. doen en in dit opzicht zijn ze niet vergelijkbaar met homeopathische geneesmiddelen.

De Bach druppels toevoegen aan een hete drank heeft als voordeel dat de alcohol eruit verdampt. Wij adviseren deze methode soms aan bij mensen die om één of andere reden liever geen alcohol innemen.

Hulp krijgen

In dit boekje vind je een volledige lijst van de remedies en tevens de gebruiksaanwijzingen.

Als je hulp nodig hebt om ermee te starten, of als je vastloopt en eveneens graag een advies van buitenaf wilt hebben, kun je altijd een geregistreerde Bach consulent (Bach Foundation Registered Practitioner) raadplegen. Bach consulenten functioneren als trainers en adviseurs en zullen je het (zelf)vertrouwen geven om de Bach remedies voor jezelf te selecteren, en voor je familie en vrienden.



“De patiënt van de toekomst zal moeten begrijpen dat hij (of zij), en hij alleen, zichzelf uit zijn lijden kan bevrijden, hoewel hij advies en hulp kan inroepen van een oudere broer (of zus), die hem kan begeleiden bij zijn inspanning” – Ye Suffer from Yourselves - Dr. Edward Bach, 1931.

Waarom een BFRP bezoeken?

BFRP's – geregistreerde Bach consulenten – zijn mensen uit alle lagen van de bevolking die een toewijding aan Dr. Bach's principes van eenvoud en zelfhulp delen. Zij werken met een therapie, - het Bach systeem -, maar in tegenstelling tot de meeste therapeuten streven ze ernaar om hun kennis met hun cliënten te delen.

Het Bach Foundation International Register

Bach consulenten die geregistreerd staan bij het Bach Centre, worden ook wel Bach Foundation Registered Practitioners genoemd, en mogen de letters 'BFRP' achter hun naam gebruiken.

Geregistreerde Bach consulenten die gespecialiseerd zijn in de zorg voor dieren worden ook wel Bach Foundation Registered Animal Practitioners genoemd en gebruiken de letters BFRAP.

BFRP's en BFRAP's bezitten een registratiecertificaat die is uitgegeven door het Bach Centre. Zij mogen het Bach Foundation logo gebruiken in hun advertenties en op hun visitekaartjes. Geregistreerde consulenten werken volgens het Bach Centre's Bach Foundation Code of Practice (gedragscode) welke ook een volledige klachtenprocedure omvat. Als je hulp nodig hebt om remedies te selecteren voor jezelf of je omgeving, kijk dan op de lijst van geregistreerde Bach consulenten op de website www.bachcentre.com, om te zien of er iemand bij je in de buurt zit.

Bach remedies en dieren

Bach remedies kunnen je huisdieren op exact dezelfde manier helpen als zij jou en de rest van je familie helpen. De sleutel is om te proberen de situatie vanuit het oogpunt van het huisdier te bekijken. Hoe zou je huisdier willen leven als hij een keuze had? Is er iets in huis veranderd dat je huisdier bang of van slag heeft gemaakt? Voor de meeste eenvoudige situaties kun je zelf de remedies selecteren, veilig in de wetenschap dat dit een zachtzaam systeem is en mocht je niet de juiste remedie selecteren, dat dit geen kwaad kan.



De dosering is hetzelfde als voor mensen. Het is het veiligst om de remedies te verdunnen, om de inname van alcohol tot het minimum te beperken, vooral wanneer de remedies aan vogels en andere kleine dieren worden gegeven. Wanneer je de remedies verdund, wordt de hoeveelheid alcohol verminderd tot het sporenelementen niveau, en zal geen probleem moeten kunnen veroorzaken. Om deze reden adviseren wij een gebruikersflesje te

maken en de verdunde druppels op wat lekkers (bijvoorbeeld een hondenkoekje) aan te bieden.

Verdere hulp

Bach dierenconsulenten (BFRAP's) zijn speciaal getraind om het gedrag van dieren te bekijken en passen dit toe om te ontdekken hoe het dier zich voelt, om zo een accurate remediekeuze te kunnen maken. Als je hulp nodig hebt om remedies te selecteren voor je huisdier, kijk dan op de lijst van geregistreerde Bach dierenconsulenten op de website www.bachcentre.com, om te zien of er iemand bij je in de buurt zit.

De Bach dierenconsulent zal vaak contact op willen nemen met je dierenarts om een doorverwijzing op te vragen om er zo zeker van te zijn dat het dier onderzocht is op een nog niet eerder gediagnosticeerde veterinaire conditie waarbij hulp van een dierenarts noodzakelijk is.

De 'zwangere' familie

De Bach remedies zijn in deze periode bijzonder nuttig, omdat zij direct op de emoties werken, welke vaak in beroering zijn tijdens en na de zwangerschap. Ze zijn echter geconserveerd in alcohol, dus als je zwanger bent, kun je ze ook verdunnen (wat de hoeveelheid alcohol verlaagt tot sporenelementen niveau) en raadpleeg je arts of verloskundige als je je zorgen maakt of vragen hebt.

Is het veilig om de remedies te gebruiken tijdens de zwangerschap?

Ja, dit is veilig. De hoeveelheid alcohol in de onverdunde remedie kan gewoonlijk worden genegeerd, omdat de hoeveelheid alcohol in een dosering zo klein is. Mocht jij je desondanks op dit gebied toch zorgen maken, dan adviseren wij je om altijd contact op te nemen met je arts of verloskundige.



Onze grondlegger, Dr. Edward Bach

Zijn vroege medische carrière

Edward Bach studeerde eerst geneeskunde in Birmingham en later in het University College Hospital in Londen waar hij huischirurg was. Hij werkte ook in een eigen praktijk, waarvoor hij een paar praktijkruimtes had in Harley Street. Als bacterioloog en patholoog voerde hij zijn eigen onderzoek naar vaccinaties uit in zijn eigen onderzoekslaboratorium.

In 1917 werkte Dr. Bach op de afdeling om gewonde teruggekeerde soldaten uit Frankrijk te verzorgen. Op een dag stortte hij in en werd met spoed naar de operatiekamer gebracht, lijdend aan een ernstige inwendige bloeding. Zijn collega's opereerden hem en verwijderden een tumor. Zijn prognose was slecht. Toen hij bijkwam vertelden ze Bach dat hij nog maar drie maanden te leven had.

Zodra hij weer uit bed kon komen, ging Bach direct terug naar zijn laboratorium. Hij was van plan om zijn werk zover als mogelijk af te te ronden in de korte tijd die hem nog restte. Maar naarmate de weken verstreken, werd hij steeds sterker. De drie maanden gingen voorbij en hij was in een betere gezondheid dan ooit tevoren. Hij was ervan overtuigd dat zijn zingeving was wat hem gered had: hij had nog steeds werk te doen.

Homeopathisch onderzoek

Zijn onderzoek naar vaccins ging goed, maar ondanks dit voelde Dr. Bach zich ontevreden over de manier waarop van artsen werd verwacht zich te concentreren op ziekten (beelden) en daarbij de gehele persoon negeerden.

Hij streefde naar een meer holistische benadering van geneeskunde. Misschien verklaart dit waarom hij, geen homeopaat zijnde, een baan aannam in het Royal London Homeopathic Hospital.

Eenmaal daar, bemerkte hij al snel de parallellen tussen zijn werk aan de vaccinaties en de beginselen van de homeopathie. Hij bewerkte zijn vaccins voor de ontwikkeling van een reeks van zeven homeopathische nosodes. Dit werk en de publicatie die erop volgde, bracht hem enige beroemdheid in de homeopathische kringen. Mensen begonnen naar hem te verwijzen als 'de tweede Hahnemann'.

De Bach bloesem remedies

Tot nu toe had Bach gewerkt met bacteriën, maar hij wilde remedies vinden die puurder waren en minder afhankelijk van de afgeleiden van ziekten. Hij begon met het verzamelen van planten en in het bijzonder bloemen – het meest ontwikkelde deel van een plant – in de hoop om de nosoden te kunnen vervangen door een serie van mildere remedies.

Eind 1930 was hij zo bezield over de richting die hij op ging met zijn werk, dat hij zijn lucratieve Harley Street praktijk opgaf en Londen verliet, vastberaden om de rest van zijn leven toe te wijden aan het nieuwe geneeskundesysteem waarvan hij zeker was dat deze in de natuur te vinden was. Als assistent nam hij röntgenoloog Nora Weeks met zich mee.

Net zoals hij zijn huis, kantoor en werk verlaten had, begon Dr. Bach ook afstand te nemen van de wetenschappelijke methode en de afhankelijkheid van laboratoria en reductionisme. In plaats daarvan viel hij terug op zijn natuurlijke gave als genezer en liet zich meer en meer door zijn intuïtie leiden naar de juiste planten.

Gedurende jaren van vallen en opstaan, dat betekende het prepareren en onderzoeken van duizenden planten, vond hij één voor één de remedies die hij wilde. Elke was gebaseerd op een bepaalde gemoedstoestand of emotie. Hij ervoer dat, wanneer hij de persoonlijkheden en gevoelens van zijn patiënten behandelde, hun ongelukkige gevoelens en lichamelijk lijden weer op een natuurlijke wijze zou kunnen worden verlicht als het helende



vermogen in hun lichamen weer vrijgemaakt zou worden en weer in staat zou zijn om te werken.

Zijn leven volgde een seizoenspatroon van 1930 tot 1934: de lente en zomer bracht hij door met het zoeken naar en bereiden van de remedies; de winter gebruikte hij om hulp en advies te geven aan iedereen die maar naar hem toe kwam. De meeste winters werden doorgebracht in de kustplaats Cromer. Hier ontmoette hij en werd hij vrienden met een lokale aannemer en genezer, Victor Bullen.

Het Bach Centre

In 1934 verhuisden Dr. Bach en Nora Weeks naar een nieuw huis, Mount Vernon genaamd, in het Oxfordshire dorpje Brightwell-cum-Sotwell. In de lanen en velden vond hij de resterende remedies die hij nodig had om zijn serie compleet te maken. Inmiddels waren zijn lichaam en geest zo in harmonie met zijn werk dat hij zelf aan de emotionele gemoedstoestand leed die hij wilde genezen en hij probeerde planten en bloemen tot hij degene had gevonden die hem zou helpen. Op deze manier, door groot persoonlijk lijden en opoffering, maakte hij zijn levenswerk compleet.

Een jaar nadat hij aankondigde dat zijn zoektocht naar de remedies compleet was, stierf Dr. Bach vredig op de avond van 27 november 1936. Hij was pas 50 jaar oud, maar hij had de levensprognose van de artsen met bijna 20 jaar overschreden. Hij liet verschillende levenservaringen en inspanning achter en een geneeskundig systeem dat overal in de wereld wordt gebruikt.

Hij liet zijn werk achter in de handen van zijn vrienden en collega's Nora Weeks en Victor Bullen, met de instructie dat zij zijn werk voort zouden zetten en trouw zouden blijven aan de oorspronkelijke eenvoud van wat hij had gedaan. In een brief aan Victor Bullen op 26 oktober 1936, een maand voor zijn dood, schreef hij: mensen zoals wij zelf, die de glorie hebben geproefd van zelfopoffering, de glorie van het helpen van onze broeders, zodra we eenmaal een juweel van zo'n omvang hebben gekregen, kan niets ons afhouden van ons pad van liefde en plicht om zijn glans, zuiverheid en onbewerktheid aan de mensen in de wereld weer te laten zien.

Nora en Victor bleven trouw aan deze idealen van eenvoud en delen, evenals het Bach Centre dat vandaag de dag ook nog doet.



Het Bach Centre's nalatenschap

Dr. Bach leerde zijn assistenten Nora Weeks en Victor Bullen hoe de remedies gemaakt konden worden en alles over de planten die moeten worden gebruikt. Nora en Victor trainten op hun beurt John Ramsell en Nickie Murray. Toen Nickie met pensioen ging, leerde John het remediemaken aan zijn dochter Judy Ramsell Howard.

Judy is de huidige directeur van het Bach Centre. Zij en haar man Keith hebben 50 jaar ervaring in het maken van de remedies.

Het Bach Centre is altijd betrokken geweest bij het bereiden van de moedertincturen. Dat wordt voortgezet in het werk als trainers, zelfs al zijn ze niet langer betrokken bij het vercommercialiseren van de remedies.

Hoe de remedies worden gemaakt

Hoe moedertincturen tot stand komen

Voor het maken van remedies zijn er twee methoden. De meeste van de meer kwetsbare bloemen worden bereid via de zonnemethode. Dit houdt in dat de bloemenhoofdjes drie uur lang in zuiver water drijven, in het direct zonlicht. Planten met meer hout, en de soorten die tot bloei komen bij een week zonnetje, worden meestal bereid via de kookmethode. Daarbij wordt het bloesemgedeelte van de plant een half uur lang gekookt in zuiver water. In beide gevallen wordt het energetische water zodra daarin de warmte de energie van de bloesem daar naartoe heeft overgebracht, gemengd met een gelijk deel brandewijn. Dit mengsel is dan de moedertinctuur.

De moedertinctuur wordt verder verdund met brandewijn (in een verhouding van twee druppels moedertinctuur met 30 ml alcohol). En dat zit dan in de voorraadflesjes die je in de winkel ziet.

Remedies maken anno nu

Tot 1991 bereidde, verdunde en bottelde het Bach Centre haar eigen remedies in Mount Vernon en verzond deze naar winkels over de hele wereld.

Toen de vraag in de wereld toenam, was het Bach Centre niet meer in staat om het bij te houden, en werd tussen 1991 en 1993 de beslissing genomen om het bedrijfsonderdeel dat de remedies produceert te verkopen en over te dragen aan het familiebedrijf Nelsons. Hierdoor kon het Bach Centre zich concentreren op educatie en het werken met de Bach consultants.

Op het Bach Centre wordt gebruik gemaakt van het merk Nelsons, omdat de remedies daarvan van lokale planten worden bereid en waarvan veel planten ook in het wild groeien in de tuin van het Bach Centre. Degene die bij Nelsons de remedies maakt, is opgeleid door Judy en haar man Keith en maakt gebruik van veel van de locaties die in de jaren '30 van de vorige eeuw voor het eerst zijn ontdekt door Dr. Bach.

Moedertincturen worden met de hand gemaakt en in kleine hoeveelheden. Als je eens langskomt in het Bach Centre op een zonnige lente- of zomerochtend, dan is de kans groot dat je de schalen kan zien staan om de zonneschijn op te vangen.

Geschiedenis

We besteden veel tijd aan het praten over eenvoud, wat mogelijk aangeeft dat voor veel mensen eenvoud een moeilijk, gecompliceerd onderwerp is. De geschiedenis van de remedies suggereert dat zeker, aangezien het een lange tijd kan duren om dit te bereiken.

Dr. Edward Bach werd arts in 1912. Toen hij zijn diploma ontving, zei hij: "het zal mij vijf jaar kosten om alles wat ik heb geleerd weer te vergeten". In werkelijkheid duurde het langer. Pas na 18 jaar keerde hij uiteindelijk de orthodoxe onderzoeksmethodes de rug toe, vernielde het glaswerk in zijn laboratorium en verliet Londen.

Het ontdekken van de 38 remedies duurde nog eens vijf jaar. Gedurende die periode perfectioneerde Dr. Bach twee volledig nieuwe methoden voor het bereiden van geneesmiddelen van planten – de zonnemethode en de kookmethode, welke vandaag de dag nog steeds gebruikt worden.



Op hetzelfde moment groeide zijn gevoeligheid voor de natuur en voor de cliënten die bij hem langskwamen voor hulp. Aan het einde van het proces leed hij aan dezelfde symptomen en geestelijke kwellingen als zijn cliënten. Gedurende het vinden van de laatste 19 remedies in 1935, leed hij in extreme mate aan deze 19 gemoedstoestanden voor welke hij (nog) een remedie nodig had, en kon alleen verlichting vinden toen hij de juiste planten daarvoor vond.

Voltooiing van het complete systeem

Dr. Bach verklaarde dat zijn Bach bloesem systeem compleet was op het moment dat hij alle remedies had gevonden die hij nodig had – 38 tincturen in totaal. Deze 38 tincturen kunnen

worden gecombineerd in bijna 293 miljoen verschillende combinaties en zijn toch zo eenvoudig om te bereiden en gebruiken dat iedereen het zelf zou kunnen doen.

Bach heeft vele jaren genoten van zijn succesvol onderzoek in Londen. Zijn werk bracht hem roem en een hoog professioneel aanzien bij zowel orthodoxe als homeopathische artsen. Nu had hij een geheel nieuwe benadering gevonden van het genezingsproces dat zich uitsluitend concentreerde op de emotionele en spirituele gezondheid van de mens, in plaats van hun fysieke symptomen.

We zullen waarschijnlijk verwachten dat hij na zijn dood planken vol met notities en gepubliceerde stukken zou achterlaten. Maar ook hier was hij vastberaden om de zaken zo duidelijk en overzichtelijk mogelijk achter te laten. Gedurende het proces van het vinden van de nieuwe remedies, gooide hij onnodige ideeën en theorieën weg uit zijn praktijkruimte. Het laboratorium en het orthodoxe onderzoek werden als eerst weggegooid, maar er volgde meer.

Tegen het einde van zijn leven bouwde hij een vreugdevuur in de tuin van Mount Vernon, waar hij veel van zijn vroegere aantekeningen op verbrandde, vastberaden dat er niets zou overblijven wat mensen zou kunnen misleiden in de toekomst. Alles wat erover gezegd moet worden, staat al in de 32 pagina's van *The Twelve Healers*.

“Ik denk dat je nu iedere fase van het werk hebt gezien,” schreef hij aan zijn vriend Victor Bullen in oktober van dat jaar, een maand voor zijn dood. “Het is een bewijs van de waarde van ons werk dat materiële agentschappen zullen ontstaan om ons werk te vervalsen, omdat de vervorming van ons werk een veel groter wapen is dan een poging tot vernieling daarvan.”

In dezelfde brief zet hij het pad uit dat zijn opvolgers moeten volgen. “Ons werk is onverzettelijk verbonden zich te houden aan de eenvoud en puurheid van deze methode van genezen,” schrijft hij, “en wanneer de volgende editie van *The Twelve Healers* noodzakelijk wordt, moeten we een langere introductie hebben, die de veiligheid, de eenvoud en de wonderbaarlijke genezingskracht van de remedies strikt weergeeft.”

Waarden en verandering

Eenvoud en puurheid: het Bach Centre bestaat vandaag de dag nog door de belofte die Victor en Dr. Bach's langdurige assistent Nora Weeks aan Dr. Bach hebben gedaan, namelijk dat zij deze waarden zouden blijven ondersteunen.

In Dr. Bach's tijd was het mogelijk om *The Twelve Healers* te lezen en gelijk de eenvoud en puurheid van het originele concept te ervaren. Met dank aan de inzet van Dr. Bach's erfgenamen – onze voorgangers op het Bach Centre – hebben mensen vandaag de dag dezelfde mogelijkheid. Onze taak nu en in de toekomst is om ervoor te zorgen dat het eenvoudige hart van het systeem in de toekomst blijft (door)kloppen.

Dit betekent meer dan Dr. Bach's boeken (in gedrukte vorm) beschikbaar te houden en zijn huis open te stellen voor bezoekers. Het betekent ook om, net zoals Dr. Bach, Nora en Victor hier te zijn, om over zijn werk te praten, en zijn eenvoud te benadrukken in het aangezicht van elke complicatie of aanvulling.

Een geschenk

De Bach bloesems zijn een geschenk en geen menselijke creatie. Dat maakt het systeem van 38 remedies al zo perfect en compleet van zichzelf. Hij berustte deze uitspraak op 2 feiten:

Ten eerste zijn de menselijke emoties sinds de jaren '30 niet veranderd, zelfs al zijn de oorzaken van onze angsten en zorgen en onze gevoelens van jaloezie of passie anders.

Ten tweede is het al gedurende meer dan 80 jaar nooit nodig geweest om bij een advies verzoek iemand weg te sturen of te verwijzen – en in die periode hebben de mensen niet alleen de remedies ontvangen, zij hebben ook geleerd hoe ze de remedies voor zichzelf moeten gebruiken. Dit had niet gekund als het systeem gecompliceerder was geweest.

Dr. Bach begreep dat dit geschenk voor iedereen toepasbaar moest zijn en makkelijk te leren. De door hem gevonden remedies en de eenvoudige manier(en) van werken met deze remedies plaatst daardoor deze als geschenk ontvangen geneeskraft in handen van iedereen.

“Denk nogmaals aan de vreugde die dit aan iedereen brengt die iets wil kunnen betekenen voor degenen die ziek zijn,” drong Dr. Bach aan tijdens een publieke lezing die hij twee maanden voor zijn dood gaf in Wallingford. “Het geeft hen de kracht om genezers te zijn voor hun medemensen.” Dit is Dr. Bach's centrale boodschap: “wij zijn allemaal helers. Iedereen kan de remedies gebruiken. Iedereen kan genezen en gedurende dat proces begrijpen wie ze zijn en leiding nemen over hun eigen levenslot.”

De zeven hoofdgroepen

In het jaar na de ontdekking van de laatste remedie, onderzocht Dr. Bach de beste manier om de remedies bij elkaar te groeperen. Hij gebruikte hiervoor zeven hoofdgroepen:

1. Remedies voor angst
2. Remedies voor onzekerheid
3. Remedies voor onvoldoende interesse in het hier en nu
4. Remedies voor eenzaamheid
5. Remedies voor degenen die overgevoelig zijn voor de invloeden en ideeën van anderen
6. Remedies voor wanhoop en moedeloosheid
7. Remedies voor overbezorgdheid voor het welzijn van anderen.

Groep 1: remedies voor angst

- Aspen
- Cherry Plum
- Mimulus
- Red Chestnut
- Rock Rose

Groep 2: remedies voor onzekerheid

- Cerato
- Gentian
- Gorse
- Hornbeam
- Scleranthus
- Wild Oat

Groep 3: remedies voor onvoldoende interesse in het hier en nu

- Chestnut Bud
- Clematis
- Honeysuckle
- Mustard
- Olive
- White Chestnut
- Wild Rose

Groep 4: remedies voor eenzaamheid

- Heather
- Impatiens
- Water Violet

Groep 5: remedies voor degenen die overgevoelig zijn voor de invloeden en ideeën van anderen

- Agrimony
- Centaury
- Walnut
- Holly

Groep 6: remedies voor wanhoop en moedeloosheid

- Crab Apple
- Elm
- Larch
- Oak
- Pine
- Star of Bethlehem
- Sweet Chestnut
- Willow

Groep 7: remedies voor overbezorgdheid voor het welzijn van anderen

- Beech
- Chicory
- Rock Water
- Vervain
- Vine

Dr. Bach's crisisformule

De traditionele crisisremedie is de meest bekende van allemaal – maar in feite is het helemaal geen remedie! In plaats daarvan is het een combinatie mix van vijf verschillende Bach bloesem remedies:

- Rock Rose
- Impatiens
- Cherry Plum
- Star of Bethlehem
- Clematis

Dit mengsel was door Dr. Bach gecreëerd voor noodgevallen en crisissituaties - de momenten dat er geen tijd is om een geschikte selectie te maken. Het kan worden gebruikt om je door alle stressvolle momenten heen te helpen, van een plotseling opkomende examenvrees tot de naschok van een ongeluk.

De crisisformule is gecreëerd om je te helpen omgaan met acute problemen. Als je werkt aan een onderliggend probleem - of in feite elke dag gered moet worden - dan heb je op de langere termijn meer aan een eigen persoonlijke samengestelde combinatie van remedies, als oplossing.

De crème versie

De crème versie van de crisisformule bevat dezelfde vijf remedies die ook in de vloeibare versie zitten, met toevoeging van de Crab Apple, de reinigingsremedie. Deze formule stamt uit begin jaren '60 en werd samengesteld door Nora Weeks, Dr. Bach's assistente.

De crème of gel is ook een combinatie voor noodgevallen en een gemakkelijke manier om de crisisformule uitwendig aan te brengen op bulten en alle mogelijke soorten kneuzingen. De crème kan bijvoorbeeld eveneens worden ingezet bij insectenbeten, schaafwondjes, brandwonden en blauwe plekken.

Nummer 1

AGRIMONY

Agrimonia eupatoria
Agrimonie



Emotiegroep: Blijf bij uzelf
(Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën)

Agrimony

...is de remedie voor mensen die hun zorgen verborgen houden achter een masker van plezier en geluk. De droevige clown die zijn innerlijk leed verbergt door het middelpunt van het feest te zijn, is het archetype voor de Agrimony. Zijn vrienden komen er vaak als laatsten achter dat er iets mis is in het persoonlijk leven van de Agrimony.

Soms gaan Agrimony mensen drank of drugs gebruiken om 'gelukkig' te kunnen blijven. Ze zijn meestal niet graag alleen, want zonder gezelschap glijdt het 'vrolijke' masker van hun gezicht. Daarom zijn ze druk met vrienden, feestjes en entertainment. Enkel wanneer ze 's nachts alleen zijn met hun gedachten, steekt de geestelijke kwelling die zij hebben onderdrukt weer de kop op.

Agrimony helpt ons in het reine te komen met de donkere kant van ons leven en onze persoonlijkheid, zodat we als mens meer in balans komen. We zullen ons gevoel voor humor of ons vermogen om de dag door te komen er niet door kwijtraken, maar komen erachter dat zorgen niet verdwijnen door ze weg te lachen. Als stemmingsremedie zal iedereen die moeilijkheden uit de weg probeert te gaan en die met grappen en neplachen de pijnlijke realiteit probeert te verbloemen, baat hebben bij Agrimony.

De beschrijving van Dr. Bach

De joviale, vrolijke, humoristische mensen die houden van vrede en van slag raken door conflicten of ruzie. Hoewel ze over het algemeen problemen hebben en gekweld, rusteloos en bezorgd zijn in lichaam of geest, verbergen ze hun zorgen achter hun humor en spot en worden ze beschouwd als zeer goede vrienden om te hebben. Ze nemen vaak alcohol of drugs in overmaat, om zichzelf te stimuleren en zichzelf te helpen om hun uitdagingen met vrolijkheid te kunnen dragen.

Nummer 2

ASPEN

Populus tremula
Ratelpopulier



Emotiegroep:
Uw zorgen overwinnen (Angst)

Aspen

...is de remedie voor angsten waarvoor geen oorzaak kan worden benoemd. Enerzijds kan het zijn dat de angst van Aspen niet meer is dan een voorgevoel, het ongemakkelijke gevoel dat er iets onplezierigs of schrikbarends staat te gebeuren. Anderzijds kan het gaan om een echte paniek, met lichamelijke symptomen zoals haar dat recht overeind staat.

Sommige mensen zien Aspen als een angst die 's nachts opkomt, omdat het samenhangt met nachtmerries en nachtelijke paniek(aanvallen). Aspen zou zeker een juiste remedie zijn voor degenen die 's nachts wakker liggen, uit angst voor iets onbestemds. Dr. Bach zei echter dat bang zijn in het donker Mimulus angst is, omdat de oorzaak duidelijk kan worden aangegeven (het donker). Bovendien doen de onbestemde angsten van Aspen zich net zo goed overdag voor, in het volle zonlicht als 's nachts in het donker.

De beschrijving van Dr. Bach

Vage, onbestemde angsten waar geen verklaring of reden voor is aan te wijzen. Toch kan de patiënt doodsbenauwd zijn dat er iets vreselijks zal gebeuren, al weet hij zelf niet wat. Zulke vage, onverklaarbare angsten kunnen zich zowel overdag als 's nachts voordoen. De mensen die eraan lijden, zijn vaak ook bang er met anderen over te praten.



Nummer 3

BEECH

Fagus sylvatica
Beuk



Emotiegroep: Leven en laten leven (Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)

Beech

...werd door Dr. Bach omschreven als een remedie voor mensen die de behoefte voelen om in alles wat hen omringt meer goeds en moois te zien.

Mensen in een Beech (beuk) stemming zijn intolerant ten opzichte van verschillen met anderen. Het ontbreekt hen aan mededogen en begrip voor de omstandigheden en levenspaden die andere mensen zijn gegeven en zien niet dat zij ook op hun eigen manier naar perfectie streven.

Soms komt de intolerantie van Beech naar buiten als een uitbarsting van prikkelbaarheid: de remedie helpt dan tolerantie en begrip te kweken, en als dat gebeurt, dan zal ook de prikkelbaarheid vanzelf verdwijnen.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen die de behoefte hebben in alles wat hen omringt meer goeds en moois te willen zien. En hoewel er veel mis lijkt te zijn, toch het vermogen te hebben het goede van binnen te zien groeien. Zodat ze zelf in staat zijn om toleranter en schappelijker te zijn en meer begrip te hebben voor de verschillende manier waarop elk individu toewerkt naar hun eigen uiteindelijke perfectie.

Nummer 4

CENTAURY

Centaurium umbellatum
Duizendguldenkruid



Emotiegroep: Blijf bij uzelf (Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën)

Centaury

...is voor mensen die moeite hebben met 'neen' zeggen tegen anderen. Centaury personen zijn vriendelijk, zachtmoedig en hulpvaardig. Maar soms maken andere, meer brutale, mensen daar misbruik van, waardoor de Centaury-mens in plaats van een bereidwillige hulp eindigt als slaaf van een ander zijn wensen.

De Centaury remedie zorgt er niet voor dat we verharden of meedogenloos worden. In plaats daarvan ondersteunt het de ontwikkeling van moed en zelfbeschikking. We zijn beter in staat een grens te trekken en ruimte voor onszelf te creëren, vrij van de wensen en opdrachten van anderen.

De beschrijving van Dr. Bach

Vriendelijke, rustige, zachtaardige mensen die overmatig bereid zijn om anderen te dienen. Zij overschatten hun eigen krachten bij inspanningen. Hun bereidwilligheid drukt zo op ze dat ze meer bediende dan een welwillende helper worden. Door hun goedaardig karakter neigen ze ertoe meer dan hun eigen deel aan werk te doen, en daarbij hun eigen specifieke levensmissie in de steek te laten.



Nummer 5

CERATO

Ceratostigma willmottiana
Loodkruid



Emotiegroep:
Ken uzelf (Onzekerheid)

Cerato

...is de remedie voor mensen die een gebrek aan vertrouwen hebben, in hun eigen oordeel. Geconfronteerd met de noodzaak een keus te moeten maken, doen ze dat zonder al te veel moeite. En dat onderscheidt hen scherp van de mensen met een Scleranthus stemming.

De problemen komen pas nadat het besluit genomen is. Ze worden dan bekropen door twijfel en zijn er niet meer zo zeker van of hun beslissing de juiste was. Ze gaan iedereen om hun mening en advies vragen, waardoor ze uiteindelijk in verwarring raken of iets gaan doen waarvan ze in hun hart weten dat het niet klopt.

Cerato helpt ons meer vertrouwen te hebben in ons eigen oordeel, zodat we luisteren naar onze innerlijke stem en vertrouwen hebben in onze intuïtie.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die niet genoeg vertrouwen in zichzelf hebben om hun eigen beslissingen te nemen. Ze vragen voortdurend anderen om advies en worden dan ook vaak misleid.

Nummer 6

CHERRY PLUM

Prunus cerasifera
Kerspruim



Emotiegroep:
Uw zorgen overwinnen (Angst)

Cherry Plum

...is één van de remedies die Dr. Bach onderbracht in de Angst groep. De Cherry Plum angst is zeer specifiek: het is de angst de controle over jezelf te verliezen en iets vreselijks aan te richten, bijvoorbeeld door schade of letsel toe te brengen aan jezelf of anderen. Typerend voor de Cherry Plum toestand is dat men bang is krankzinnig te worden en irrationeel gaat handelen.

Ook is Cherry Plum de remedie in geval dat men de zelfcontrole al had verloren, want dan gaat het om panische angst en angst die geassocieerd wordt met dergelijke situaties. Denk maar aan de angst die een klein kind ervaart wanneer hij in de greep is van een schreeuwende, irrationele driftbui. Ook dit is een Cherry Plum toestand.

Cherry Plum is dan ook één van de ingrediënten van de originele crisisformule van Dr. Bach, die hij samenstelde voor gebruik bij noodgevallen.

De beschrijving van Dr. Bach

Angst voor een overspannen geest, dat je je verstand verliest, je angstige en gevreesde dingen gaat doen, die ongewild zijn en wetende dat het verkeerd is en toch komt er de gedachte en impuls om het te doen.



Nummer 7

CHESTNUT BUD

Aesculus hippocastanum
Kastanjeknop



Emotiegroep: Leef bij de dag
(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Chestnut Bud

...is voor mensen die niet leren van hun fouten. Ze blijven maar dezelfde fouten maken, zoals bijvoorbeeld het steeds weer aannemen van soortgelijke banen en dan verbaasd zijn dat geen daarvan voldoening geeft. Zij zien ook anderen fouten maken, zonder daar zelf een les uit te leren. Ze gaan gewoon door en maken zelf dezelfde fout.

Het is weliswaar goed om niet al te lang bij het verleden stil te staan, maar in de Chestnut Bud stemming zijn we bijna te klaar om door te gaan. We denken zo weinig na over het verleden, dat we er niet wijzer van worden en gedoemd zijn in herhaling te vallen. Chestnut Bud helpt ons te leren en door te gaan in nieuwe ervaringen.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die te weinig hun voordeel doen met waarnemingen en ervaringen en die meer tijd nodig hebben om dagelijkse levenslessen op te pakken. Waar sommigen maar één keer iets hoeven mee te maken, hebben deze personen meerdere ervaringen nodig voordat de les geleerd is. Tot hun spijt ondergaan zij dezelfde fout in verschillende omstandigheden, terwijl één keer al voldoende zou zijn, of het observeren van anderen had hen die fout kunnen besparen.

Nummer 8

CHICORY

Cichorium intybus
Cichorei



Emotiegroep: Leven en laten leven (Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)

Chicory

...mensen zijn één en al liefde en zorg voor familie en vrienden. Alleen verwachten ze wel dat ook allemaal weer terug te krijgen, met rente, en ze voelen zich tekortgedaan als dat niet gebeurt. Met heel hun liefelijke instelling kunnen ze hun dierbaren afhankelijk proberen te maken en ze in de buurt houden. Dit kan de ontwikkeling van andere persoonlijkheden onderdrukken, of simpelweg mensen weggagen.

Als we tot deze gemoedstoestand vervallen, kan de remedie helpen de positieve kant van Chicory tot uiting te brengen: onvoorwaardelijke liefde zonder verplichting.

De beschrijving van Dr. Bach

Personen die erg alert zijn op de behoeften van anderen; ze hebben de neiging kinderen, vrienden en familie te overstelpen met hun goede zorgen en vinden altijd wel iets om in orde te maken. Ze zijn continu bezig zaken recht te zetten die volgens hen fout zijn en genieten daarvan. Hun verlangen is dat de mensen om wie zij geven, constant dichtbij zijn.



Nummer 9

CLEMATIS

Clematis vitalba
Bosrank



Emotiegroep: Leef bij de dag
(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Clematis

...is voor mensen die veel dagdromen en fantaseren over de toekomst, of over hoe de werkelijkheid er ook had kunnen uitzien. Zij dromen vaak van toekomstig succes, creatieve inspanningen en prestatie. Het gevaar is dat ze niet stevig genoeg verankerd zijn in de werkelijkheid om hun dromen waar te maken.

De remedie brengt ons weer met beide benen op de grond en bij onszelf, zodat we in plaats van te dagdromen onze handen uit de mouwen steken om er iets beters van te kunnen gaan maken.

Soms wordt de gemoedstoestand van de Clematis verward met die van de Honeysuckle, maar die is toch echt anders. In de toestand die hoort bij de Honeysuckle koesteren we nostalgische fantasieën over het verleden of het herbeleven van oude zaken waar we spijt van hebben; bij Clematis dromen we weg bij de ingebeelde toekomst.

Clematis is één van de ingrediënten van de originele crisisformule van Dr. Bach, als middel tegen verwardheid, flauwte of een lichthoofdig gevoel dat soms kan optreden bij noodgevallen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die dromerig zijn, suf, niet klaarwakker, niet echt geïnteresseerd in het leven zijn. Rustige mensen, niet helemaal gelukkig met de huidige omstandigheden, die meer in de toekomst dan in het heden leven; ze hopen op betere tijden, wanneer hun ideale uitkomen. Sommige van deze mensen doen als ze ziek zijn niet of nauwelijks moeite weer beter te worden, en kijken in bepaalde gevallen zelfs uit naar de dood, met hoop op betere tijden, omdat ze menen dat ze dan beter af zijn; of ze hopen herenigd te worden met een overleden dierbare.

Nummer 10

CRAB APPLE

Malus pumila
Appel



Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Crab Apple

...staat bekend als de reinigingsremedie, en vormt als zodanig het zesde ingrediënt die extra is toegevoegd aan de crème of gel op basis van de originele crisisformule van Dr. Bach. Deze remedie is vooral bedoeld voor mensen die ontevreden zijn over bepaalde aspecten van hun uiterlijk of hun persoonlijkheid, of die het gevoel hebben iets onreins of giftigs in zich te hebben.

In de gemoedstoestand van de Crab Apple hebben we geen oog voor werkelijke problemen en concentreren wij ons obsessief op iets dat in feite vaak niet meer is dan een klein onderdeel van het geheel. We kunnen Crab Apple nemen om ons te ontdoen van een bepaalde terugkerende obsessie, zoals de drang voortdurend je handen te willen wassen, te kijken of je echt overal het licht hebt uitgedaan enz.

De beschrijving van Dr. Bach

Dit is de remedie van het reinigen. Voor degenen die het gevoel hebben dat er aan henzelf iets onrein is dat weggewerkt moet worden. Vaak gaat het onmiskenbaar om iets onbenulligs. In andere gevallen is er sprake van dat dit de aandacht afleidt van een aandoening die in feite heel wat ernstiger is. In beide gevallen zijn ze bevreesd om vrij te komen van één specifiek iets wat heel groot in hun eigen hoofd is en wat zo essentieel voor hen lijkt dat het geheeld moet worden. Ze worden moedeloos als de behandeling mislukt. Omdat het een reiniger is, zal deze remedie wonden zuiveren als de cliënt gelooft dat er een soort van gifstof het lichaam binnen is gekomen en er uit moet worden gehaald.



Nummer 11

ELM

Ulmus procera lep



Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Elm

...is de remedie voor mensen die tijdelijk te kampen hebben met een verlies van zelfvertrouwen, omdat ze een overweldigende hoeveelheid verantwoordelijkheden op zich hebben genomen. Echte Elm-mensen zijn succesvol en doen werk waarin ze geloven, maar ervaren dat soms als een te zware last waarvan ze menen dat ze hem niet aankunnen.

Deze remedie helpt om deze gevoelens te verdrijven, zodat we het leven weer kunnen oppakken zonder te verwachten te falen.

De gemoedstoestand van de Elm vormt een duidelijk contrast met die van de Larch. Bij de Elm gaan mensen een uitdaging niet uit de weg en twijfelen ze maar heel af en toe aan hun eigen capaciteiten; het is eerder de omvang van de taak die hen parten speelt dan de druk om het heel goed te moeten doen. Larch personen daarentegen zijn er van begin af aan van overtuigd dat ze zullen falen, en hebben daarom de neiging er maar niet eens aan te beginnen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die goed werk verrichten, de roeping van hun leven volgen en hopen iets belangrijks te doen, dit vaak ten voordele van de medemenselijkheid. Soms maken ze een periode van depressie mee, wanneer ze het gevoel hebben dat de taak die ze op zich hebben genomen te zwaar is, niet alleen voor henzelf maar voor de hele mensheid.

Nummer 12

GENTIAN

Gentiana amarella Gentiaan



Emotiegroep:
Ken uzelf (Onzekerheid)

Gentian

...is voor een relatief lichte somberheid die we soms ervaren als er dingen misgaan. Je mist bijvoorbeeld de bus, zakt voor een examen, mist een kans: dat geeft ons een terugslag. Vaak gaat het vanzelf weer over, maar de remedie kan worden gebruikt om dat proces te versnellen, waardoor we weer in staat zijn zaken goed te laten verlopen in plaats van alleen maar te hopen.

Gentian wordt vaak verward met Gorse, die ook een remedie is voor somberheid omdat er dingen zijn fout gelopen. Hier gaat het vooral om een gradueel verschil. Bij de Gorse stemming geven mensen het op. Ze laten zich niet eens meer aanmoedigen. Zelfs als ze dan toch op zoek gaan naar een oplossing, doen ze dat met tegenzin, er voortdurend bij zeggend dat het eigenlijk zinloos is. Mensen in de gemoedstoestand van de Gentian zijn minder pessimistisch en meer bereid het opnieuw te proberen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die zich snel laten ontmoedigen. Als ze goed herstellende zijn van een ziekte, of in de gebeurtenissen van het dagelijkse leven, hoeft er maar iets tegen te zitten (een vertraging of belemmering) of ze beginnen onmiddellijk te twijfelen en verliezen weer de moed.



Nummer 13

GORSE

Ulex europaeus
Gaspeldoorn



Emotiegroep:
Ken uzelf (Onzekerheid)

Gorse

...is de remedie voor mensen die hun vertrouwen en hoop hebben opgegeven. Gorse staat voor een graad van somberheid die nog een stuk verder gaat dan die van Gentian, omdat de mensen van Gorse halsstarrig weigeren zich te laten aanmoedigen, overtuigd als ze zijn dat het allemaal hopeloos is. Wanneer ze ziek worden, denken ze meteen dat het ongeneeslijk is en dat er niets aan te doen valt.

Desondanks heeft Dr. Bach Gorse geclassificeerd als een remedie voor onzekerheid, en niet samen met Sweet Chestnut als een middel tegen wanhoop. Daaruit blijkt dat het grootste probleem bij Gorse personen het verlies van vertrouwen is; als ze er toe kunnen worden overgehaald dingen in een ander perspectief te zien, betekent dat meestal toch een stap vooruit. En dat helpt Gorse te bereiken.

De beschrijving van Dr. Bach

Een sterk gevoel van hopeloosheid, men heeft het geloof opgegeven dat er nog wat aan te doen valt. Ze kunnen best verschillende behandelingen uitproberen, omdat ze zich daartoe hebben laten overreden of om anderen een plezier te doen, maar tegelijk overtuigen ze degenen om zich heen dat er voor hen weinig hoop op verlichting is.

Nummer 14

HEATHER

Calluna vulgaris
Struikheide



Emotiegroep: Maak contact met anderen
(Eenzaamheid)

Heather

...is voor mensen die alleen geobsedeerd zijn door zichzelf, maar toch niet alleen gelaten willen worden. Dr. Bach noemde hen 'kraaggrijpers', omdat ze andere mensen bij de kraag vatten en eindeloos doorgaan over hun problemen, groot en klein, totdat men hen op het laatst uit de weg gaat. Dus datgene waar de mensen van Heather zo bang voor zijn – eenzaamheid – roepen ze door hun eigen gedrag juist op zichzelf af.

Deze remedie helpt ons onze eigen zorgen beter in perspectief te brengen met die van anderen. Omdat we zelf zo geleden hebben aan de behoefte veel te moeten praten, leren we goed naar anderen te luisteren. Het resultaat is dat de mensen naar ons toekomen voor een gevoel van medeleven, in plaats van dat ze ons mijden vanwege ons egocentrisme.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die altijd gezelschap zoeken, het doet er niet toe van wie, omdat ze het nodig vinden om hun eigen belevenissen met anderen te bespreken. Als ze langere tijd alleen zijn, worden ze daar heel ongelukkig van.



Nummer 15

HOLLY

Ilex aquifolium
Hulst



Emotiegroep: Blijf bij uzelf
(Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën)

Holly

...is een remedie waarvan vaak gedacht wordt dat het gebruikt wordt voor woede – maar dat hoeft niet perse zo te zijn. Binnen het Bachsysteem is woede een secundaire emotie, zodat eerst gekeken moet worden naar de oorzaak ervan. Woede die voortkomt uit ongeduld vraagt om een andere remedie dan woede die ontstaat door persoonlijke oneerlijkheid of niet-persoonlijk onrecht. En dan kan er ook nog woede ontstaan doordat iemand de controle verliest over zichzelf.

Holly is in feite de remedie voor zeer negatieve, agressieve gevoelens gericht tegen anderen, gevoelens zoals haat, achterdocht, afgunst en wrok. Wat aan dit probleem ten grondslag ligt, is een tekort aan liefde. De remedie moedigt ons, onze ruimhartigheid van geest en meer openheid ten opzicht van anderen aan.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die soms worden overvallen door gedachten van jaloezie, afgunst, wraak en wantrouwen. Voor de verschillende soorten van ergernis. Binnenin henzelf kunnen deze mensen flink lijden, vaak zonder dat er een echte aanleiding is voor hun ongelukkigheid.

Nummer 16

HONEYSUCKLE

Lonicera caprifolium
Kamperfoelie



Emotiegroep: Leef bij de dag
(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Honeysuckle

...is voor mensen die niet in het heden maar in het verleden leven. Ze hebben het gevoel dat ze hun beste tijd gehad hebben en daarom weinig hebben om naar uit te kijken. Gevolg is dat ze met hun gedachten blijven hangen in een gelukkiger verleden. Een wat geringer soort mineur is heimwee en evenals nostalgie hoort dit ook bij de Honeysuckle toestand.

De remedie helpt ons ervan te leren en het verleden terug te halen, zonder dat volledig te hoeven herbelevan, zodat we progressie kunnen maken in het heden en plezier kunnen beleven aan vandaag en morgen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die veel in het verleden leven, toen ze misschien zeer gelukkig waren, of herinneringen aan een dierbare die ze hebben verloren, of ambities die nooit zijn uitgekomen. Ze verwachten niet dat ze ooit weer zo gelukkig worden als toen.

Nummer 17

HORNBEAM

Carpinus betulus
Haagbeuk



Emotiegroep:
Ken uzelf (Onzekerheid)

Hornbeam

...wordt gebruikt tegen gevoelens van uitputting en vermoeidheid, die al ontstaan voor de inspanning is geleverd.

Iemand die zich in deze toestand bevindt, zakt de moed al in de schoenen bij de aanblik van de verplichtingen van de dag. Het is makkelijker gewoon in bed te blijven liggen, of het beginnen aan de taak uit te stellen, of geheel andere dingen te gaan doen. Is men eenmaal bezig, dan neemt het afgemat gevoel weldra af. Dat is dan een teken dat in tegenstelling tot de gemoedstoestand van de Olive, dit een vermoeidheid is die volledig 'tussen de oren' zit en niet het gevolg is van daadwerkelijke inspanningen.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die zich geestelijk of lichamelijk niet opgewassen voelen tegen de last van hun leven. Mensen voor wie de alledaagse gebeurtenissen te zwaar lijken om te volbrengen, al slagen ze er doorgaans wel in hun taak naar behoren te vervullen. Voor degenen die geloven dat iets aan hen, geestelijk of lichamelijk, sterker moet worden voordat ze hun taak met gemak kunnen uitvoeren.

Nummer 18

IMPATIENS

Impatiens glandulifera
Reuzenbalsemien



Emotiegroep:
Maak contact met anderen (Eenzaamheid)

Impatiens

...zoals de Engelse naam al aangeeft is dit de remedie voor ongeduld, en de frustratie en prikkelbaarheid die daar dikwijls mee gepaard gaan. Dit is een gemoedstoestand waar iedereen in verzeild kan raken, maar er zijn ook echte Impatiens persoonlijkheden die overal altijd grote haast mee hebben en die het vreselijk vinden als ze worden opgehouden door meer planmatige mensen. Om zulke irritatie te voorkomen werken ze het liefst alleen. De Impatiens baas heeft de neiging het personeel vroeg naar huis te sturen, zodat hij of zij het werk sneller kan afronden.

Deze remedie helpt ons om minder gejaagd te zijn en om meer ontspannen om te gaan met anderen. Ook dit is een ingrediënt van de oorspronkelijke crisisformule van Dr. Bach, als middel dat helpt om geagiteerde gedachten en gevoelens te kalmeren.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die snel denken en handelen en alles het liefst op stel en sprong gedaan willen hebben, zonder aarzeling en zonder uitstel. Als ze ziek worden, willen ze zo snel mogelijk weer beter worden. Ze hebben grote moeite met mensen die traag zijn, want dat vinden ze verkeerd en alleen maar tijdsverspilling. Ze zullen er alles aan doen om deze mensen sneller te maken. Vaak werken ze het liefst alleen, zodat ze alles in hun eigen tempo kunnen doen en bedenken.



Nummer 19

LARCH

Larix decidua
Lariks



Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Larch

...is de remedie voor mensen die het gevoel hebben dat ze niet zo bekwaam zijn als anderen. Ze hebben een gebrek aan zelfvertrouwen in hun eigen vermogen iets goed te kunnen doen, verwachten te falen en proberen het daarom vaak niet eens meer.

Deze Larch mensen hebben een duidelijk contrast met Elm mensen, waarbij het een bereidwilligheid is die ervoor zorgt dat ze teveel op zich nemen wat een crisis veroorzaakt.

De remedie helpt om door te gaan, ongeacht de gedachten aan succes en falen. Als we meer bereid zijn risico's te nemen en erbij betrokken zijn, krijgen we meer uit het leven.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die zichzelf niet zo goed of bekwaam vinden als de mensen om hen heen. Wie verwacht te mislukken en wie het gevoel heeft nooit een succes te kunnen worden, en daarom niet of niet genoeg probeert om er toch een succes van te maken.

Nummer 20

MIMULUS

Mimulus guttatus
Maskerbloem



Emotiegroep:
Uw zorgen overwinnen (Angst)

Mimulus

...is de remedie voor benoembare angsten. Als je angstig of ongerust over iets bent, en je kunt aangeven wat dat 'iets' is, dan is Mimulus voor jou de juiste remedie.

De angsten die horen bij Mimulus zijn alledaags van karakter: angst voor spreken in het openbaar, angst voor het donker, angst voor agressieve honden, bang voor ziekte en pijn. Ook een fobie kan vallen onder Mimulus, als de aanleiding voor de angst kan worden benoemd, bijvoorbeeld pleinvrees of angst voor spinnen en vogels. Rock Rose kan de voorkeur krijgen als de fobie echte paniek veroorzaakt.

Gaat het echter om een vage angst, en er is een algemene bezorgdheid en vrees zonder een specifiek aan te geven oorzaak, dan is Aspen mogelijk weer een betere keuze.

Mimulus wordt gebruikt als type (persoonlijkheid) remedie voor degenen die over het algemeen genomen nerveus, timide en verlegen neigen te zijn. Mensen die snel blozen of stotteren, en die sociale gelegenheden en elke gebeurtenis waarbij ze in de schijnwerpers komen te staan gewoonlijk vermijden.

Mimulus maakt de stille moed en kracht die in ons allen verborgen ligt los, zodat we de dagelijkse levensuitdagingen zonder angst tegemoet kunnen zien.

De beschrijving van Dr. Bach

Angst voor wereldse zaken, ziekte, pijn, ongelukken, armoede, voor het donker, om alleen te zijn, angst voor tegenslag. Angsten van het dagelijks leven. Deze mensen dragen in stilte en in het geheim hun angst en durven er niet vrijuit met anderen over te praten.



Nummer 21

MUSTARD

Sinapis arvensis
Herik



Emotiegroep: Leef bij de dag
(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Mustard

...is de remedie voor diepe zwaarmoedigheid en depressiviteit die zomaar uit de heldere, blauwe lucht valt zonder aanwijsbare reden. Mensen in deze gemoedstoestand zetten vaak alle redenen op een rij die ze hebben om zich gelukkig en tevreden te voelen, maar blijven desondanks alles somber en hopeloos inzien.

Mustard helpt de donkere wolken te verdrijven, zodat we opnieuw vreugde en vrede in ons leven kunnen waarderen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die gevoeliger zijn voor zwaarmoedigheid of zelfs wanhoop, alsof er een donkere koude wolk over hen heen trekt die al het licht en al het levensgeluk wegneemt. Het kan zijn dat er geen reden of verklaring voor zulke aanvallen is aan te wijzen. Onder deze omstandigheden is het vrijwel onmogelijk gelukkig of opgewekt over te komen.

Nummer 22

OAK

Quercus robur
Eik



Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Oak

...is de remedie voor sterke en stabiele personen die niet opgeven bij tegenspoed. Vastberaden zwoegen zij voort, zonder zichzelf een moment van rust te gunnen, totdat ze de grens van uitputting voorbij zijn.

De Oak is iemand waar veel mensen van afhankelijk zijn en hun plichtsgevoel is sterk. Ze kunnen zich gefrustreerd en ongelukkig voelen als ze door ziekte of uitputting gedwongen zijn minder te doen dan ze willen.

Er is zo veel positiefs te melden over de Oak personen, maar de negatieve kant echter is de koppige weigering rust te nemen en te ontspannen als de behoefte daaraan zich duidelijk manifesteert. De remedie wordt toegepast om ons te helpen sterk te blijven bij tegenspoed, terwijl we er tegelijkertijd ook door kunnen leren dat het soms beter is los te laten dan onder de druk te begeven.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen die hard worstelen en strijden om beter te worden, of in verband met de gebeurtenissen in hun dagelijks leven. Ze blijven het maar proberen, ook al lijkt de zaak hopeloos. Ze blijven vechten. Ze zijn niet tevreden met zichzelf wanneer ze door ziekte hun taken voor anderen niet optimaal kunnen doen. Het zijn dappere lieden, mensen die bij grote problemen het gevecht aangaan en nooit de hoop en inzet verliezen.



Nummer 23

OLIVE

Olea europaea
Olijf



Emotiegroep: Leef bij de dag
(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Olive

...is de remedie voor een vermoeid en uitgeput gevoel na het verrichten van een bepaalde taak, zoals zware fysieke of geestelijke inspanning of een lange strijd tegen een slopende ziekte.

Olive is duidelijk te onderscheiden van Hornbeam, de remedie voor wie zich al moe voelt voordat men aan een taak begonnen is.

Deze remedie geeft wat nodig is om onze kracht terug te krijgen en het vertrouwen dat we moeten hebben om onze inspanningen voort te kunnen zetten. Dat kan het gevoel geven dat we weer nieuwe energie hebben, of het stelt ons in staat eindelijk voldoende rust te nemen.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die geestelijk of lichamelijk veel te verwerken hebben gekregen en die daardoor zo uitgeput en moe zijn dat ze het gevoel hebben dat ze geen kracht meer hebben voor enige inspanning. Het dagelijks leven betekent voor hen hard werken zonder plezier.

Nummer 24

PINE

Pinus sylvestris
Den



Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid en wanhoop)

Pine

...helpt wanneer we onszelf bepaalde gedane en ongedane zaken verwijten.

In de bij Pine horende gemoedstoestand kunnen we ons zelfs schuldig voelen terwijl een gebeurtenis buiten onze controle het probleem heeft veroorzaakt, of we kunnen er vanuit gaan verantwoordelijk te zijn voor de fouten van anderen. We lijden dus onnodig.

In de Pine stemming is het schuldgevoel soms zo sterk dat we de hele tijd maar 'sorry' zeggen.

Het positieve aspect van Pine laat zich zien in het erkennen van onze fouten zonder er over uit te weiden, en waar mogelijk de zaken die fout zijn gegaan weer recht te zetten.

Tegelijkertijd weten we het als ons niets te verwijten valt, of als we wel degelijk onze best hebben gedaan, en daar zijn we dan tevreden mee.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen die zichzelf van alles verwijten. Zelfs als ze geslaagd zijn in het leven vinden ze nog dat ze het beter hadden kunnen doen, en ze zijn nooit tevreden over hun inspanningen of resultaten. Ze werken hard en hebben het heel moeilijk met de fouten die ze zichzelf aanrekenen. Indien er soms een enkele fout gemaakt wordt, is dat vaak de schuld van een ander, maar houden ze zichzelf er toch verantwoordelijk voor.



Nummer 25

RED CHESTNUT

Aesculus carnea
Rode kastanje



Emotiegroep:

Uw zorgen overwinnen (Angst)

Red Chestnut

...is voor mensen die overbezorgd zijn om het welbevinden van anderen: de echtgenoot die overbezorgd is als zijn vrouw alleen in het donker de deur uit gaat; de moeder die zich ongerust maakt over wat haar kind op school allemaal kan overkomen.

De angsten van de Red Chestnut gaan over de natuurlijke, normale bezorgdheid, maar dan zozeer uitvergroot dat het een negatief effect heeft op de mensen over wie men zich zorgen maakt, waardoor hun zelfvertrouwen en geloof in zichzelf kan verminderen.

Wanneer we in deze gemoedstoestand verkeren, helpt de remedie ons kalme, niet ongeruste gedachten uit te zenden naar onze dierbaren, zodat we een rots in de branding voor hen worden in plaats van iedereen bezorgd te maken.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die het moeilijk vinden om zich niet overbezorgd te maken over anderen. Vaak zijn ze opgehouden om zich zorgen om zichzelf te maken, maar ze lijden om degenen die hen dierbaar zijn en van wie ze om de haverklap voorzien dat hen iets naars zal overkomen.

Nummer 26

ROCK ROSE

Helianthemum nummularium
Zonneroosje



Emotiegroep:

Uw zorgen overwinnen (Angst)

Rock Rose

...is de remedie tegen panische angsten, en is als zodanig een belangrijk actief bestanddeel in de traditionele crisiscombinatie van Dr. Bach.

De gemoedstoestand van de Rock Rose kan zijn begonnen als een meer alledaagse Mimulus of Red Chestnut stemming, maar is uitgedroefd tot een paniekaanval en angstaanjagende angst die bewuste gedachten en besluiten haast onmogelijk maken.

Deze remedie geeft een gevoel van kalmte en moed. Door een vernieuwde moed, kunnen we de angst vergeten.

De beschrijving van Dr. Bach

De rescue remedie. De remedie voor noodgevallen waarbij er geen enkele hoop meer lijkt te zijn. Bij ongelukken of een plotselinge ziekte, of wanneer de patiënt erg bang is of als de toestand ernstig genoeg is om de mensen in de omgeving grote schrik aan te jagen. Als de patiënt niet bij bewustzijn is, kunnen de lippen iets met deze remedie worden bevochtigd. Daarnaast kunnen er als aanvulling nog meer remedies nodig zijn, bijvoorbeeld als de betrokkene niet bij kennis is, en in feite dus in een slaaptoestand verkeert, Clematis; bij een ernstige kwelling Agrimony, enz.



Nummer 27

ROCK WATER

Aqua petra
Bronwater



Emotiegroep: Leven en laten leven (Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)

Rock Water

...is de remedie voor mensen die zelfonderdrukking en zelfontkenning doorvoeren in het extreme.

Mensen met deze gemoedstoestand proberen zichzelf op één of andere manier te perfectioneren. Ze leggen zichzelf regels en doelstellingen op en zijn hard en strikt voor zichzelf als ze vinden dat ze tekortschieten.

Voor zover ze nastreven anderen te beïnvloeden, is dat alleen door het goede voorbeeld te geven. Ze hebben niet de neiging anderen hardop te bekritisieren, zoals de Beech-persoon doet, noch te overreden (Vervain) of te commanderen (Vine).

De Rock Water remedie zal ons er niet van weerhouden grote idealen te hebben en ze proberen te bereiken. Het zorgt er eenvoudig voor dat we flexibeler worden. We zijn milder voor onszelf en minder afwijzend t.o.v. onschuldige pleziertjes in het leven.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen die erg strak zijn in hun manier van leven; ze ontzeggen zichzelf allerlei geneugten en pleziertjes omdat ze bang zijn dat het hun werkzaamheden hindert. Ze zijn heel streng voor zichzelf. Ze willen gezond, sterk en actief zijn, en doen naar hun eigen overtuiging alles om dat ook te blijven. Zij hopen dat ze een voorbeeld kunnen worden voor anderen, zodat die hun denkbeelden overnemen en zo ook beter worden.

Nummer 28

SCLERANTHUS

Scleranthus annuus
Hardbloem



Emotiegroep:
Ken uzelf (Onzekerheid)

Scleranthus

...helpt als we maar niet tot een besluit kunnen komen. De ene keer zijn er twee opties, de andere keer zijn het er soms meer.

De onzekerheid van Scleranthus speelt een rol bij kleine en grote beslissingen. "Zal ik trouwen met Jos of met Peter?" en "Zal ik een rood of blauw schrift kopen?" kunnen beiden voorbeelden van Scleranthus zijn.

Maar als die besluiteloosheid het gevolg is van onze diepere verborgen levensambities, is Wild Oat wellicht meer geschikt. "Ik wil iets doen dat de moeite waard is. Zal trouwen en kinderen krijgen mij wel voldoening geven?"

Soms laat de besluiteloosheid van Scleranthus zich op een andere manier zien. Zo blijkt dat mensen die last hebben van wisselende stemmingen en reisziekte de besluiteloosheid hebben van Scleranthus. Toch zijn deze symptomen op zichzelf geen indicatie van Scleranthus – het draait altijd om de gemoedstoestand.

Als we deze remedie nemen, helpt dat erachter te komen wat we eigenlijk willen. We zijn weer verbonden met onze intuïtie en zijn in staat om eenvoudig en besluitvaardig keuzes te maken.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die er erg last van hebben dat ze maar niet kunnen kiezen uit twee verschillende mogelijkheden. Eerst lijkt de ene optie beter en dan de andere. Meestal zijn het rustige lieden die hun problemen in stilte dragen, omdat ze niet geneigd zijn het met anderen te bespreken.



Nummer 29

STAR OF BETHLEHEM



Ornithogalum umbellatum

Vogelmelk

Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Star of Bethlehem

...is één van de remedies in de originele crisisformule. Het is de remedie voor de na-ijleffecten van een schok, bijvoorbeeld bij onverwacht slecht nieuws of een onverwachte onaangename gebeurtenis.

De remedie kan net zo goed ingezet worden voor de gevolgen van een schok die jaren geleden plaatsvond, zelfs teruggaand tot de begin kindertijd.

Ook is het de remedie voor het gevoel van leegheid en verlies dat soms kan voorkomen als een dierbare overlijdt of weggaat. Star of Bethlehem kan in zulke omstandigheden troost bieden.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen met een groot verdriet, die tijdelijk verkeren in een situatie die hen erg ongelukkig maakt. De schok van slecht nieuws, het verlies van een dierbare, de schrik na een ongeluk en soortgelijke situaties. Aan degenen die aanvankelijk weigeren getroost te worden geeft deze remedie toch enige steun.

Nummer 30

SWEET CHESTNUT



Castanea sativa

Tamme kastanje

Emotiegroep: Vind hoop en geluk
(Moedeloosheid of wanhoop)

Sweet Chestnut

...is de remedie voor mensen die het einde van hun uithoudingsvermogen hebben bereikt. Ze hebben alle mogelijkheden al onderzocht en zien geen uitweg meer uit hun moeilijkheden. Ze hebben het gevoel dat er niets meer voor hen overblijft dan leegte en vernietiging.

Terwijl mensen in de Gorse toestand het al opgeven zonder alle mogelijkheden te hebben geprobeerd, zal de Sweet Chestnut persoon oprecht aan het eind van zijn Latijn zijn. Voor hen die de verschrikkelijke, laatste fase van wanhoop doormaken.

In deze extreme toestand helpt deze remedie ons de regie over ons leven te behouden en weer nieuwe hoop en kracht te krijgen. Soms kan er een vooruitgang ontstaan, op een moment dat we het, het minst verwachten.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor die momenten die sommige mensen overkomen, wanneer het leed ondraaglijk lijkt te worden. Wanneer je lichamelijk of geestelijk het gevoel hebt de uiterste limiet bereikt te hebben van wat je nog verdragen kunt en het nu moet opgeven. Wanneer het lijkt of er niets anders overblijft dan een vooruitzicht van vernietiging en verwoesting.



Nummer 31

VERVAIN

Verbena officinalis
Ijzerhard



Emotiegroep: Leven en laten leven (Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)

Vervain

...mensen zijn perfectionisten met een uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel. Ze zijn gezegend met een extreme geestelijke energie die ze graag inzetten bij de zaken waar ze in geloven.

Het enthousiasme van de Vervain kan aanstekelijk werken, en deze mensen hebben ook sterk de behoefte anderen over te halen tot hun standpunt. Wordt dat echter tot in het extreme doorgedreven, dan kunnen het fanatici worden die niet in staat zijn te luisteren naar de mening van anderen. Ze kunnen zichzelf zwaar belasten, omdat ze het zo moeilijk vinden zichzelf los te maken en te ontspannen.

In deze gemoedstoestand helpt de remedie ons het evenwicht van het lichaam en de geest te herstellen. Het moedigt de wijsheid in ons aan om vaker van het leven te genieten en een onschuldig tijdverdrijf te zoeken, in plaats van altijd maar de behoefte te voelen om bezig te moeten zijn.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen met vaste principes en ideeën, waarvan ze overtuigd zijn dat ze juist zijn, en die zelden wijzigen. Ze hebben sterk de wens iedereen om hen heen van hun eigen standpunt te overtuigen. Het zijn wilskrachtige types en zeer krachtig indien ze overtuigd zijn van de zaken die zij wensen uit te dragen. Als ze ziek zijn blijven ze maar doorworstelen, waar anderen allang hun taken hadden neergelegd.

Nummer 32

VINE

Vitis vinifera
Wijnrank



Emotiegroep: Leven en laten leven (Overbezorgdheid om het welzijn van anderen)

Vine

...is voor mensen die weten wat ze willen en die tevens menen te weten wat het beste is voor anderen. Het zijn sterke personages die graag de macht hebben, maar waarvan de schaduwzijde kan zijn dat ze de neiging hebben anderen met geweld te leiden.

Tirannieke vaders en autoritaire bazen zijn typische voorbeelden van de negatieve gemoedstoestand van de Vine omdat ze absolute gehoorzaamheid verlangen van anderen en het hen weinig kan schelen of ze harten winnen en geestelijk overtuigen, zolang hun bevelen maar opgevolgd worden. Wat dat betreft verschilt Vine heel erg van Vervain. Vervain types proberen anderen tot hun standpunt over te halen; Vine types leggen eenvoudig hun discipline op.

De positieve aspecten van Vine mensen maken het tot verstandige, vriendelijke gidsen die kunnen inspireren en leidinggeven aan anderen zonder dwang toe te passen. Als we de neiging hebben iedereen bevelen uit te delen, zal deze remedie ons aanmoedigen de positieve kant te laten zien.

De beschrijving van Dr. Bach

Zeer bewaame mensen die zeker zijn van hun vaardigheden en die vertrouwen hebben in succes. Ze zijn zo zelfverzekerd dat ze ervan overtuigd zijn dat anderen er alleen maar beter van worden wanneer die alles precies zo aanpakken als zijzelf doen of waarvan zij overtuigd zijn dat het correct is. Zelfs als ze ziek zijn, geven ze leiding aan hun helpers. Bij noodsituaties kunnen zulke mensen echter goud waard zijn.



Nummer 33

WALNUT

Juglans regia
Walnoot



Emotiegroep: Blijf bij uzelf
(Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën)

Walnut

...is de remedie om ons te helpen ons te beschermen tegen invloeden van buitenaf in het algemeen en tegen de gevolgen van verandering in het bijzonder.

Walnut mensen vervullen hun doel in hun leven, maar gaan soms twijfelen aan hun levenspad als ze de meningen, theorieën en overtuigingen van andere horen. In tegenstelling tot Cerato mensen, zullen degenen in een Walnut stemming niet zomaar anderen om hun mening vragen. Maar die meningen worden toch wel gegeven en onbewust laten ze er zich toch door beïnvloeden.

Als remedie tegen de gevolgen van verandering is Walnut nuttig in elke overgangsfase van het leven, vanaf de geboorte tot het krijgen van de eerste tandjes, van het voor het eerst naar school gaan tot de puberteit, van huwelijk tot het krijgen van kinderen, tot het met pensioen gaan en ver daarna. Het helpt de gevormde verbindingen van het verleden te verbreken, zodat we ons gemakkelijker kunnen bewegen richting de toekomst.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die vaststaande idealen en ambities hebben in het leven en die aan het uitvoeren zijn, maar in zeldzame momenten van hun eigen ideeën, werk en doelstellingen worden afgebracht door het enthousiasme of de sterke meningen van anderen. Deze remedie maakt standvastig en geeft bescherming tegen invloeden van buitenaf.

Nummer 34

WATER VIOLET

Hottonia palustris
Waterviolier



Emotiegroep:
Maak contact met anderen (Eenzaamheid)

Water Violet

...is de remedie voor getalenteerde, capabele mensen die vanwege hun onafhankelijke en zelfbewuste instelling op anderen nog wel eens trots en minachtend kunnen overkomen. De echte Water Violet mensen zijn meestal oprecht, rustig en waardig. Ze geven de voorkeur aan hun eigen gezelschap of dat van een handjevol goede vrienden.

We hebben behoefte aan deze remedie als er door onze natuurlijke gereserveerdheid een barrière is ontstaan tussen ons en de anderen, waardoor wij eenzaam zijn geworden en niet meer in staat zijn contact met de omgeving te maken. Water Violet helpt ons weer terug in balans te brengen, zodat we meer betrokken kunnen raken met de mensheid.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die het liefst op zichzelf zijn, of ze nu gezond zijn of ziek. Heel rustige mensen, die weinig herrie maken en ook weinig praten. Als ze praten doen ze dat met zachte stem. Zeer zelfverzekerd, capabel en onafhankelijk. Bemoeien zich bijna nooit met de mening van anderen. Ze zijn gereserveerd, laten anderen met rust en gaan hun eigen gang. Vaak zijn ze slim en getalenteerd. Hun rust en kalmte is voor de mensen in hun omgeving een zegen.



Nummer 35

WHITE CHESTNUT



Aesculus hippocastanum

Paardekastanje

Emotiegroep: Leef bij de dag

(Onvoldoende interesse in het hier en nu)

White Chesnut

...is de remedie voor onwenselijke gedachten en mentale discussies die steeds maar blijven ronddraaien in onze gedachten en waardoor we ons niet kunnen concentreren.

De gedachten van White Chestnut zijn meer dan eens omschreven als 'piekeren', maar het gaat niet zozeer om het angstige of zorgelijke ervan als wel om het feit dat ze steeds maar terugkomen. Ze zeuren ons aan het hoofd zoals een hond aan een kluiw kan sleuren. De White Chestnut gedachten leiden nergens toe. Ze malen maar rond, als een plaat die vastgelopen is en steeds opnieuw begint.

De remedie helpt ons weer logisch te denken. De problemen die mogelijk de onderliggende oorzaak vormen van de situatie, kunnen we dan weer rustig en rationeel afhandelen.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor mensen die niet kunnen voorkomen dat bepaalde gedachten, ideeën en argumenten die ze eigenlijk niet toe willen laten hun hoofd binnendringen. Meestal gebeurt dat op een moment dat de geest te weinig om handen heeft om gefocust te blijven. Gedachten die maar in ons hoofd blijven cirkelen en niet weggaan, of weer terugkomen nadat we ze hadden afgevoerd. Ze blijven ons maar door het hoofd jagen, tot het een heuse mentale kwelling wordt. De aanwezigheid van zulke onaangename gedachten verstoort de vrede en staan in de weg van gewoon bezig zijn met werk of de plezierigheden van de dag.

Nummer 36

WILD OAT



Bromus ramosus

Ruwe dravik

Emotiegroep:

Ken uzelf (Onzekerheid)

Wild Oat

...is de remedie voor mensen die het gevoel hebben dat ze iets zinvol willen doen met hun leven maar niet weten in welke richting. Ze hebben de neiging van het één naar het ander te gaan, zonder het juiste pad te vinden. Het gevolg is dat ze gefrustreerd en somber raken.

De gemoedstoestand van de Wild Oat kunnen we vergelijken met die van de Scleranthus. Bij die laatste is het doel zelf wel duidelijk, maar moeten we bepalen hoe we daar bij uitkomen. Zo kan het voor jou duidelijk zijn dat je beslist wilt trouwen. Alleen met wie? Dat is dus typisch een probleem van de Scleranthus, waarbij gekozen moet worden uit een beperkt aantal mogelijkheden.

In de Wild Oat toestand is het doel zelf minder gedefinieerd. Zo kan het bijvoorbeeld voor jou duidelijk zijn dat je een zinvol leven wilt leiden. Maar betekent dat dan dat je moet trouwen of niet? Carrière moet maken? Van godsdienst veranderen? In de gemoedstoestand van de Wild Oat is het veel moeilijker om de opties te definiëren, omdat het einddoel niet helder is.

Als we te maken hebben met deze gefrustreerde, vage ambitie zal Wild Oat ons helpen het juiste pad te vinden. Het brengt ons weer in contact met onze doelstelling, waardoor we duidelijker zien welke weg we hebben te gaan.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die de ambitie hebben om iets uitzonderlijks te doen in het leven, die veel ervaring willen opdoen en gebruik willen maken van alles wat er voor hun mogelijk is, om het maximale uit hun leven te halen. Hun probleem is dat ze maar niet kunnen bepalen welk beroep ze moeten kiezen. Hoewel ze sterke ambities hebben, is er geen specifieke roeping waar ze zich in het bijzonder toe aangetrokken voelen. Dat leidt tot vertraging en ontevredenheid.



Nummer 37

WILD ROSE

Rosa canina
Hondsroos



Emotiegroep: Leef bij de dag (Onvoldoende interesse in het hier en nu)

Wild Rose

...is voor mensen die hebben aanvaard dat dit het is wat het leven hen te bieden heeft en die de worsteling naar de ultieme voldoening hebben opgegeven.

In deze stemming berusten we bij hoe het ervoor staat, tot de mate waarin we ons daar dan ook niet meer over beklagen en zonder dat het ons erg ongelukkig maakt. In plaats daarvan halen we de schouders op – het heeft toch geen zin te proberen er iets aan te veranderen – en laten ons gewoon meevoeren.

Deze remedie helpt ons weer de interesse in het leven in ons wakker te maken. In de positieve Wild Rose toestand gaan we zorgeloos door met leven. In plaats van apathie ervaren we meer doelgerichtheid, wat ons meer geluk en plezier brengt.

De beschrijving van Dr. Bach

Mensen die zich zonder klaarblijkelijk voldoende redenen alles maar over zich heen laten komen, het leven min of meer aan zich voorbij laten gaan, alles maar nemen zoals het is, zonder enige moeite te doen om bepaalde zaken beter te maken of plezier te beleven. Ze hebben de strijd om het leven opgegeven, zonder bezwaar.

Nummer 38

WILLOW

Salix vitellina
Wilg



Emotiegroep: Vind hoop en geluk (Moedeloosheid of wanhoop)

Willow

...is voor mensen die wrokkig en verbitterd zijn vanwege de manier waarop hun leven is verlopen.

In de Willow toestand misgunnen wij anderen hun succes en geluk en zijn als ons eigen leven ook goed verloopt niet geneigd dit toe te geven. We mopperen liever en zijn vatbaar voor rancune en zelfbeklag.

De remedie moedigt het weer opwekken van optimisme en vertrouwen aan. Het helpt ons meer vrijgevig te voelen ten opzichte van anderen en meer bewust van dat negatief denken de ellende kan oproepen waar we ons over beklagen.

De beschrijving van Dr. Bach

Voor degenen die te maken hebben gekregen met tegenslag of pech en die moeite hebben dat te aanvaarden, zonder zich te beklagen of wrok te hebben, omdat dat het leven te zeer beoordelen op het succes dat het brengt. Ze hebben het gevoel dat ze een dergelijke beproeving niet verdiend hebben, dat het niet eerlijk was, en daar zijn ze verbitterd over geraakt. Vaak hebben ze geen belangstelling meer voor de dingen en activiteiten waar ze vroeger nog van konden genieten.



Literatuur

Bach, Edward, *De twaalf genezers en andere remedies: definitieve uitgave* (Bach Centre, 2011)

Gratis beschikbaar gesteld op: www.bachcentre.com/centre/download/Dutch_Twaalf_Genezers_1941.pdf

Voor het verbeteren van de kennis over de remedies

- Ball, Stefan, *Werkboek Bach-Remedies* (ISBN 90-6030-622-8)
- Howard, Judy, *Bach-remedies stap-voor-stap* (ISBN 90-6030-634-1)
- Chancellor, Philip, *Handboek voor de Bloesemtherapie* (ISBN 90-202-5034-5)

Voor het werken met specifieke groepen

- Howard, Judy, *Opgroeien met Bach-remedies* (ISBN 90-6030-6562)
- Ball, Stefan & Howard, Judy, *Katten psychische helen* (ISBN 90-6030-6236)

Over filosofie en historie

- Bach, Edward, *Genezing door bloemen* (vertaling van: *Heal Thyself, The Twelve Healers en The Bach Remedies Repertory*, ISBN 90-6030-323-7)



BRON

THE TWELVE HEALERS AND OTHER REMEDIES, EDWARD BACH.

Teksten gebruikt met toestemming van The Bach Centre (www.bachcentre.com).
Bach bloesems worden toegepast volgens de methode van Dr. Bach.