



1. Edward Bach



△ Remediile lui Bach sunt obținute din flori proaspete introduse în apă de izvor, luminată de soare, utilizate pentru a obține echilibrul psihofizic.



Viața și activitatea de cercetare

Edward Bach s-a născut în Moseley, o mică localitate din apropierea orașului englez Birmingham, la 24 septembrie 1886. În acea perioadă începuse să prindă formă, în cadrul științei medicale, ideea revoluționară, conform căreia în spatele fiecărei probleme fiziologice există dereglații emoționale sau, mai bine spus, patologii de caracter, iar durerea derivă din cunoașterea limitată a propriei persoane. Edward era o persoană încrezătoare și optimistă, dotată cu un simț puternic al umorului, dar, în același timp, era gânditor, tăcut și iubea natura. La 16 ani s-a dus să lucreze o perioadă de trei ani în turnătoria tatălui său, unde, privind muncitorii și condițiile groaznice de viață ale acestora, a conștientizat dificultățile umane.

▽ Numărul maxim de flori de introdus în fiecare sticlă este cinci sau șase.



Bach și numărul șapte

Doctorul Bach era în mod cert influențat de numărul șapte, care apărea de mai multe ori în clasificările sale: șapte grupuri în care a împărțit bacteriile responsabile pentru boli cronice, **șapte nosozi (vaccinurile de administrat pe cale orală)**, șapte grupuri de bacterii, șapte profiluri psihologice determinate analizând caracteristicile persoanelor pe care le trata cu același vaccin și, în final, adevaratele boli primare ale omului erau șapte la număr, conform lui Bach.

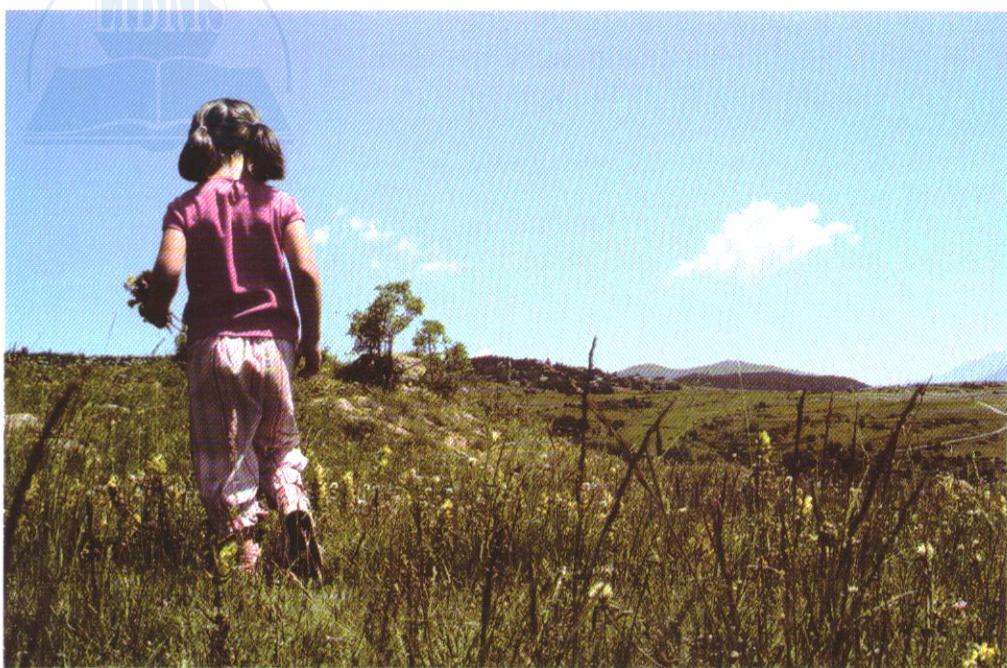


„Nu vă lăsați înduși în eroare ► de simplitatea acestel metode, deoarece, cu cât avansați cu cercetarea, cu atât veți fi mai conștienți de simplitatea Creației!”. (Edward Bach)

Dar Edward Bach nu era încă mulțumit. Ceea ce îi atrăgea cel mai mult atenția erau ierburile și plantele. Astfel, mânăt de un imbold irezistibil, se mută în Galles, unde, la poalele unor munți, găsește plante din specia Impatiens și Mimulus. Întors la Londra, Bach a preparat vaccinuri din aceste flori, pe care le-a administrat unor pacienți, în funcție de tipul lor de caracter, obținând rezultate directe.

Mutându-se definitiv la țară, de data aceasta în Oxfordshire, Edward nu știa exact ce plante să caute. Singura sa convingere era că plantele otrăvitoare nu puteau fi cu adevărat vindecătoare, din moment ce un remediu corect nu trebuie să provoace reacții foarte puternice. Cercetările sale se îndreptau spre o metodă, a cărei pregătire se dorea simplă și naturală, iar remediile să conțină potențialul curativ maxim. Bach a realizat că mintea, prin sistemul nervos, controlează toate organele și țesuturile corpului. Dacă o tulburare mentală, de exemplu frica, predomină, apare un efect catastrofic ce duce la pierderea controlului funcțiilor vitale. În 1935, doctorul Edward Bach găsise 38 de remedii pentru a vindeca un număr egal de stări de suflet; unul singur nu este o floare, ci apă de izvor. Amestecând Star of Bethlehem, Impatiens, Rock Rose, Cherry Plum și Clematis a obținut un compus pentru stările de urgență fizice și psihice, pe care l-a numit Rescue Remedy. Edward Bach a murit în anul 1936, asigurându-se însă de instruirea celor trei colaboratori ai săi, pentru ca aceștia să continue activitatea de răspândire a metodelor de vindecare, după dispariția sa.





A învăță să ne cunoaștem

Un exercițiu foarte util pentru a învăță să ne cunoaștem este cel de a reparurge propria viață, încercând să ne amintim emoțiile experimentate în cele mai semnificative perioade.. De exemplu, în timpul școlii generale erați un tip *Centaur* (Tintaură), dormici să fiți plăcuți de ceilalți cu toate costurile și incapabili să spuneți „Nul” sau un tip *Larch* (Lariță), extrem de nesiguri și convinși de faptul că aveți capacitatea inferioare celorlalți? O altă analiză importantă constă în **observarea propriilor reacții în momente particulare de stres și de oboselă**, când defectele ies mai mult în evidență, devenind, astfel, mai ușor să le recunoaștem și să încercăm să le modificăm.

△ În 1929 E Bach s-a mutat în Tara Galilor. A umblat pe câmpii din această regiune în căutarea plantelor cu cele mai importante calități terapeutice.

tradițională sau ca un inamic de atacat, ci prin cunoașterea faptului că în sufletul omului a apărut un obstacol ce trebuie înălțurat. Această înălțurare are loc, în primul rând, datorită acceptării stării sufletești negative, utilizându-se ulterior vibrația pozitivă emisă de energia florilor.

Doctorul Bach a adunat cele 37 de flori și apa de izvor în șapte grupuri ce corespund unui număr egal, pentru a se situa atât în relația cu propria persoană, cât și cu ceilalți: frica, indecizia, lipsa de interes față de prezent, singurătatea, hipersensibilitatea, disperarea, atenția excesivă pentru bunăstarea celuilalt. În continuare, prezentăm stările emotionale și corespondența lor pentru atribuirea florală.

FRICA

Este un sentiment extrem de puternic și paralizant, atât în momente când derivă dintr-un factor concret, cum ar fi moartea, boala sau ceva mai definibil, cât și atunci când survine din obligația de a înfrunta situații noi sau părerea celorlați. Frica poate duce la blocaje decizionale care ne fac să devenim spec-

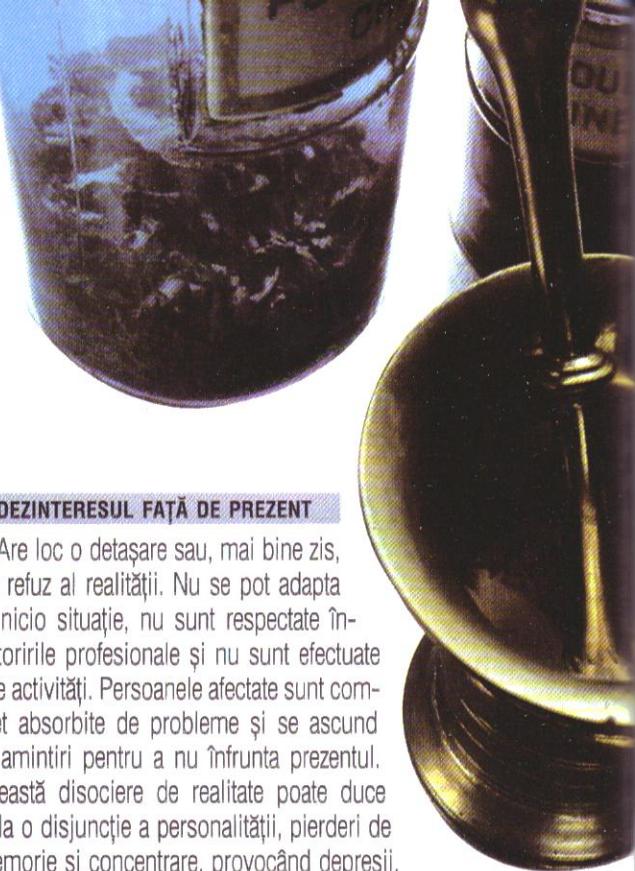
Flori de Bach

Remediu Heather (Iarbă Neagră) ▷ este util în cazurile în care există frica de a rămâne singuri și dorința de a povesti tuturor experiențele proprii, în timp ce nevoile celuilalt sunt ignorete.

• Curiozități și sfaturi •

Florile lui Bach nu au efecte secundare, nu creează obișnuință și dependență, iar dacă se administrează un remediu în mod incorrect, nu vor apărea efecte adverse. Remediu este precum o cheie: dacă este cea încorectă, broasca nu se deschide.

▼ Florile se desprind delicat, una câte una, de pe plantă, cu ajutorul unor pensete, pentru a nu le atinge cu mâinile, după care se aşază într-un vas cu apă curată de izvor.



DEZINTERESUL FAȚĂ DE PREZENT

Are loc o detașare sau, mai bine zis, un refuz al realității. Nu se pot adapta la nicio situație, nu sunt respectate în-datoririle profesionale și nu sunt efectuate alte activități. Persoanele afectate sunt complet absorbite de probleme și se ascund în amintiri pentru a nu înfrunta prezentul. Această disociere de realitate poate duce și la o disjuncție a personalității, pierderi de memorie și concentrare, provocând depresii, somnolență și céfalee.

► REMEDII

Chestnut Bud (Mugur de Castan Sălbatic), Clematis (Curpen, Viță Albă), Honeysuckle (Căprioară), Mustard (Muștar), Olive (Măslin), White Chestnut (Castan Alb) și Wild Rose (Măces).

SINGURĂTATEA

Îndepărțarea de ceilalți este des provocată de prea mult egocentrism și orgoliu excesiv. Persoanele în cauză ajung să creeze o dezarmorie și o rigiditate interioară, din cauza cărora cărora nu reușesc să fie în sintonie cu celelalte persoane. Se pot manifesta diverse forme de artroză, rigiditate și tensiune musculară, incapacitatea de relaxare, stres și insomnie.

► REMEDII

Heather (Iarbă Neagră), Impatiens (Slăbănoș) și Water Violet (Viorela de Bală).

HIPERSENSIBILITATEA

Excesul de sensibilitate poate deriva fie din sentimente egoiste, fie din altruism excesiv, care duce la supunere și la pierderea identității. Pot apărea tulburări emotionale, stări de anxietate și oboseală. În cazuri mai grave, survine dependența de alcool și



Cuprins



Introducere	7
1. Edward Bach	
Viața și activitatea de cercetare.....	8
2. Metoda lui Bach	
Cele șapte grupuri.....	11
Frica	12
Indecizia	13
Dezinteresul față de prezent.....	14
Singurătatea.....	14
Hipersensibilitatea.....	14
Disperarea	15
Grijă excesivă acordată celorlalți.....	15
3. Cele 38 de remedii florale	
Cunoașterea florilor.....	16
Ghid pentru citirea fișelor.....	17
Tabelul sinoptic al celor 38 de plante	18
Agrimony.....	20
Aspen.....	21
Beech	22
Centaury.....	23
Cerato	24
Cherry Plum	25
Chestnut Bud	26
Chicory.....	27
Clematis	28
Crab Apple	29
Elm	30
Gentian.....	31
Gorse	32
Heather	33
Holly.....	34
Honeysuckle	35
Hornbeam	36
Impatiens	37
Larch	38
Mimulus	39
Mustard	40
Oak	41
Olive	42
Pine.....	43
Red Chestnut	44
Rock Rose	45
Rock Water	46
Scleranthus	47
Star of Bethlehem	48
Sweet Chestnut	49
Vervain	50
Vine	51
Walnut	52
Water Violet	53
White Chestnut	54
Wild Oat	55
Wild Rose	56
Willow	57
4. Dozaje și sugestii	
Cum se prepară și cum se administrează remediiile	58
Reacții posibile.....	59
Combinări eficiente.....	61
Sinergia cu alte terapii	62
Glosar	63
Bibliografie.....	64