

KEDY A PREČO UŽÍVAŤ BACHOVE KVETOVÉ ESENCIE

9 otázok a odpovedí ako dostať do súladu telo a dušu pomocou Bachových kvetov

napísala

Ing. Viera Cepková

certifikovaná terapeutka bachovej kvetovej terapie

www.bachovekvetybratislava.sk

v.cepkova@centrum.sk

Tento e-book som sa rozhodla napísať pre tých, ktorí hľadajú vnútorný pokoj, mier, harmóniu a súlad tela a duše po tom, čo som sama zažila úžasný pocit z užívania Bachových kvetov, štúdia literatúry, absolvovania kurzov poriadanych Bachovým centrom a z vlastnej terapeutickkej praxe.

Skôr než som sa vydala na cestu terapeutky Bachovej kvetovej terapie, dlhodobo som používala Bachove kvety a veľmi si cením a som vďačná, že som sa k nim dostala. Aj v súčasnosti, keď cítim potrebu, jednoducho po nich siahnem. Mojou túžbou je dopriať aj iným ľuďom, ktorých mottom je byť človekom, nájsť samého seba a s pocitom vnútorného šťastia kráčať životom. Bachove kvety pomohli už miliónom ľudí, teraz môžu pomôcť aj Vám.

OBSAH:

1. ZDRAVIE, ŠŤASTIE, EMÓCIE

- 1.1. Som zdravý?
- 1.2. Som šťastný?
- 1.3. Emócie

2. ODKIAĽ K NÁM PRIŠLI BACHOVE KVETOVÉ ESENCIE

- 2.1. Príroda
- 2.2. Dr. Eduard Bach

3. AKO VYZERAJÚ ORIGINÁLY BACHOVÝCH KVETOV

- 3.1. Dovoz originálnych Bachových kvetov z Anglicka v originálnom balení
- 3.2. Ukážka originálneho balenia Bachových kvetov

4. AKO UŽÍVAŤ BACHOVE KVETY?

- 4.1. Výber certifikovaného terapeuta
- 4.2. Terapeutický rozhovor
- 4.3. Užívacia fľaštička a dávkovanie
- 4.4. Rescue Remedy a dávkovanie
- 4.5. Kedy zaúčinkujú Bachove kvety?

5. AKÉ EMÓCIE A KTORÉ KVETY mi môžu pomôcť ODSTRÁNIŤ NEGATÍVNE EMÓCIE?

- 5.1. Strach
- 5.2. Neistota
- 5.3. Nezáujem o prítomné dianie
- 5.4. Osamelosť
- 5.5. Precitlivosť na vplyvy a myšlienky ostatných
- 5.6. Skleslosť alebo zúfalstvo
- 5.7. Prílišná starostlivosť o iných.

6. MÔŽU UŽÍVAŤ BACHOVE KVETY AJ TEHOTNÉ A DOJČIACE MATKY?

7. SÚ BACHOVE KVETY VHODNÉ AJ PRE DETI?

8. POUŽÍVAJÚ SA BACHOVE KVETY AJ PRI LIEČENÍ ZVIERAT A RASTLÍN?

9. KDE NÁJDEM ĎALŠIE INFORMÁCIE O BACHOVÝCH KVETOCH?

- 9.1. Knihy
- 9.2. Brožúry
- 9.3. Web stránka

1. ZDRAVIE, ŠŤASTIE, EMÓCIE

1.1. Som zdravý?

Túto otázku si kladie väčšina z nás. Ale je zdravím iba to, že ma nič nebolí? Určite nie. Skutočné zdravie sa prejavuje v pocite vnútorného šťastia a človek má radosť z toho, čím je a čo robí. Šťastie nevyžaduje žiadne úsilie, ani námahu. Šťastie a zdravie sú podstatou ľudského bytia.

1.2. Som šťastný?

Veľa ľudí v dnešnej dobe si uvedomuje, že napriek rôznym vymoženostiam tejto doby šťastní nie sú. Ale určite si pamätajú z detstva, že šťastí boli. Pamätajú si rôzne šťastička a pocit, kedy ich priam nadnášalo. A kladú si otázku: Čo sa to so mnou stalo? Prečo už neviem byť tak šťastný? A zisťujú, že prežívajú akúsi oddelenosť od svojej podstaty, **od svojho pravého JA.**

Veľký smútok, strach, bolesť, zlosť, žiarlivosť nás dokážu tak pohltiť, že sa správame ako iná osoba, doslova ako keby sme neboli sami sebou. **Dá sa takýto stav odstrániť?**

1.3. Emócie

Áno, práve na úrovni emócií vedia Bachove kvetové esencie zasiahnuť a pomáhajú túto negatívnu energiu transformovať. To je vlastne špecifikum Bachových kvetových esencií – **pôsobia výhradne na emocionálnej úrovni.** Tým, že vyrovnávajú v človeku emocionálnu hladinu, pôsobia pozitívne na jeho telo a dušu.

Dnes už nikto nepochybuje, že dlhotrvajúce konflikty v práci, v rodinnom živote alebo v partnerstve sa po

istom čase odrazia na zdraví. Nielen že nám ubúdajú sily a naša životná sila a optimizmus sa znižujú, ale oslabuje sa tým zároveň náš imunitný systém, ktorý potom priamo otvára bránu chorobe. Imunitný systém reaguje nielen na telesné pochody a zmeny, ale práve tak i na zmenu našich pocitov, ako i na naše negatívne ale bo pozitívne myšlienky.

Prvým signálom, že v našom živote nie je niečo v poriadku, je naša nálada, momentálny stav, to ako sa cítíme. Nespokojnosť, únava, smútok, zlosť...môžu byť dôsledkom nejakého nepriaznivého vývoja a podľa svojho charakteru bude každý človek na tieto nálady reagovať. Pokiaľ v jeho vnútri vládne vyrovnanosť, dokáže s týmito prechodnými stavmi sa vyrovnať. Pokiaľ však vyrovnaný nie je a nepríjemný stav pretrváva dlhšiu dobu, zahlodá sa táto nálada ako negatívny pocit do duše a zablokuje životnú silu. Potom sa stávame citlivejšími na vplyvy okolia, sme podráždenejší, cítíme sa mentálne unavení a po čase sa táto nerovnováha na duši prejaví ako telesná choroba.

Preto je tak nevyhnutné dbať na duševnú vyrovnanosť, pokojnosť a pozitívny postoj k životu. Táto prevencia proti akýmkoľvek neuhom a chorobám začína. Naš emocionálny stav je kľúčom k nášmu zdraviu. Emócie sú odrazom našich prežitkov. Všetko, čo sa okolo nás deje zanecháva v našej duši a tiež na tele určitú stopu, ktorú poznáme pod pojmom pocit alebo emócia. V spoločnosti príjemných ľudí pociťujeme radosť, na tvári nám žiari úsmev. A naopak – nezvládnutie nejakej úlohy či skúšky pociťujeme ako smútok a v tele sa objaví svalová strnulosť. Ak nejaká emócia ovláda dušu človeka a ten sa nevie s jej energiou vyrovnať alebo stotožniť, zažíva nerovnováhu, cíti sa celkovo pohltený vo svojich emóciách. Koná pod ich vplyvom a nevie z ich vplyvu vystúpiť. Práve v tom vedia Bachove kvetové esencie pomôcť. Tým, že

vyrovnávajú v človeku emocionálnu hladinu pôsobia pozitívne na jeho telo a dušu.

Naplnenie, na ktoré ľudstvo momentálne čaká, môže prísť iba z duchovnej úrovne. Ani najluxusnejší dom, ani najrýchlejšie auto alebo tučné konto nás neurobia šťastnými, ak budeme mať v duši žiarlivosť, hnev alebo smútok zo straty niekoho blízkeho. Ľudia boli zvyknutí pracovať na svojom hmotnom svete. Teraz nastáva čas **pracovať na svojom duchovnom svete**, objavovať svoje talenty a schopnosti, radosť a lásku v sebe – v tom je skutočné naplnenie.

„ Našou jedinou úlohou je rozvíjať svoju osobnosť, žiť svoj vlastný život a pevne držať v rukách kormidlo svojej lode – potom môže byť všetko v poriadku, “ napísal Dr. Bach vo svojej práci Oslobod' sa!

2. ODKIAĽ K NÁM PRIŠLI BACHOVE KVETOVÉ ESENCIE

2.1. Príroda

Príroda je naším najväčším zdrojom inšpirácie a krásy, ale tiež zdravia. Už v dávnych dobách objavili veľkí lekári a bádatelia, že všetko, čo človek potrebuje pre svoje zdravie, sa nachádza v prírode. Dlhé storočia existovali vedľa seba klasická medicína spolu s liečiteľským umením. Obe sa podľa svojich spôsobov a možností snažili hľadať príčiny chorôb a najúčinnjšiu liečbu. Iba začiatkom 19. storočia začali na význame nadobúdať rôzne syntetické látky a chemické zlúčeniny a liečiteľské umenie bolo zatlačené do úzadia. Ľudské poznanie však nemožno natrvalo potlačiť – čo raz zostane vo svetlej pamäti ľudstva, to sa nedá

vymazať. Na scéne dejín sa objavili osobnosti, ktorým nestačili len poznatky vtedajšej medicíny, a tak sa títo učenci vrátili späť k silám prírody, aby posunuli ďalej hranice poznania o ľudskej duši a liečení jej tela.

2.2. Dr. Eduard Bach

Začiatkom 20. storočia anglický lekár, bakteriológ a virológ Dr. Eduard Bach sa zaoberal takou dôležitou témou ako je **vzťah medzi chorobou človeka a jeho dušou**. Dr. Bach našiel v rastlinách a kvetoch energiu, ktorá ho priviedla k novému druhu „diagnózy“, neorientujúce sa len na telesné symptómy, ale výhradne na disharmóniu duševných stavov. Svojou filozofiou zdravá myseľ prináša zdravé telo ukázal na spojenie medzi mentálnym a fyzickým zdravím, ktorú dnes uznáva mnoho svetových expertov. Popísal 38 kvetov s presným udaním účinkov.

“Choroba tela tak, ako ju poznáme, je výsledkom, výsledkom, posledným štádiom niečoho, čo je hlboko zakorenené pod povrchom. Choroba sa prejavuje na materiálno-telesnej úrovni, ktorá je najbližšia mentálnej úrovni. Je úplne výsledkom konfliktu medzi naším duchovným a telesným bytím. Ak medzi týmito dvomi aspektami vládne harmónia, tešíme sa zdraviu. Ale pokiaľ medzi nimi vládne disharmónia, nasleduje to, čo všetci poznáme ako chorobu”. Dr. Edward Bach

3. AKO VYZERAJÚ ORIGINALY BACHOVÝCH KVETOV

3.1. Dovoz originálnych Bachových kvetov z Anglicka v originálnom balení

Originálne Bachove kvetové esencie sú vyrábané v rodisku Dr. Edwarda Bacha v Anglicku. Vyrába ich anglická homeopatická firma **Nelson**, s ktorou už Dr. Bach za svojho života spolupracoval a zásoboval ju svojimi materskými tinktúrami.

Firma Nelson, ktorá vlastní oficiálnu licenciu na plnenie a distribuovanie materských tinktúr Originálnych kvetových esencií Dr. Bacha vyrába ročne milióny fľaštičiek, ktoré distribuuje do viac než 70 krajín sveta.

Bachov podpis a overiteľné registračné číslo na každej fľaštičke tak zaručuje, že dostávate Originálne Bachove esencie vyrobené presne podľa originálneho receptu z materských tinktúr získaných z kvetín, ktoré rastú v záhrade Bachovho centra v Anglicku.

3.2. Ukážka originálneho balenia Bachových kvetov

Bachove kvety sa predávajú iba v tomto balení. V inom balení originálne Bachove kvety nie sú distribuované.



4. AKO UŽÍVAŤ BACHOVE KVETY?

4.1 Výber certifikovaného terapeuta

Pri výbere kvetových esencií Vám najlepšie pomôže certifikovaný terapeut Bachovej kvetovej terapie. Je to terapeut, ktorý absolvoval vzdelávanie poriadané Bachovým centrom v Londýne. Terapeut vzdelávanie ukončí skúškou, na základe čoho je mu vydaný certifikát, ktorý ho oprávňuje k vykonávaniu činnosti terapeuta Bachovej kvetovej terapie.

Zoznam certifikovaných terapeutov Bachovej terapie je možné nájsť na stránke www.bachovaterapie.cz.

4.2. Terapeutický rozhovor

Kto sa chce účinne liečiť Bachovými kvapkami mal by absolvovať terapeutický rozhovor, ktorý trvá asi jednu hodinu. Pri tomto rozhovore terapeut kladie otázky vzťahujúce sa na súčasné prežívanie klienta, na to, čo momentálne rieši, ako to rieši, aké sú jeho pocity, emócie. Rozhovor je zameraný na to, čo sa deje teraz, ale otázky môžu smerovať aj do minulosti a budúcnosti. Terapeutický rozhovor sa obyčajne vedie osobne s klientom, pričom je ale možné tento rozhovor uskutočniť aj telefonicky. Na základe rozhovoru terapeut vyberie 1-7 bachových kvetov, ktoré užívateľovi odovzdá v užívacej fľaštičke.

Terapeutický rozhovor možno urobiť osobne, ale aj telefonicky alebo cez Skype. Bachove kvapky je možné zaslať aj poštou.

4.3. Užívacia fľaštička a dávkovanie

Užívacia fľaštička je 30 ml fľaštička, v ktorej sa do pramenitej vody kvapnú kvapky zo zásobnej fľaštičky kvapky jedného až siedmich Bachových kvetov a pridá sa na konzervovanie lyžička brandy. Kvapky sa užívajú z tejto užívacej fľaštičky 4 x 4 kvapky denne. Najlepšie je ich kvapnúť pod jazyk alebo na jazyk alebo pridať do nápoja. Obsah 30 ml fľaštičky sa spotrebuje asi po troch týždňoch. Potom je možné Bachove kvety obmeniť podľa potreby a pokračovať ďalšie tri týždne v užívaní. Takto sa postupuje až dovtedy, kým užívateľ Bachových kvetov sa už cíti v poriadku a nepotrebuje už ďalšie Bachove kvety. Bachove kvapky nie je nutné držať v chlade.

4.4. Rescue Remedy a dávkovanie

Rescue Remedy – krízová esencia, ktorá pozostáva z piatich Bachových kvetov sa užíva nepravidelne, podľa potreby. Dávkuje sa tiež v množstve 4 kvapky z užívacej fľaštičky, ale nie pravidelne 4 x denne, ale vtedy keď človek cíti potrebu si ju dať, či už v rôznych krízových, stresových situáciách alebo pred spaním na upokojenie. Krízovú esenciu je možné užívať samostatne, ale aj vtedy, keď užívate iné Bachove kvapky.

4.5. Kedy zaúčinkujú Bachove kvety?

Bachove kvety sú veľmi jemnou esenciou, ktorá pomaly pôsobí na odstraňovanie negatívnych emócií. Účinok sa dosahuje podľa toho ako hlboko je negatívna emócia v nás zakorenená. Niekedy je možné účinok Bachových kvetov pocítiť už po niekoľkých dňoch. V prípade hlbšieho zakorenenia, účinok esencií sa pocíti po niekoľkých týždňoch až mesiacoch pravidelného užívania.

5. AKÉ EMÓCIE A KTORÉ KVETY mi môžu pomôcť ODSTRÁNIŤ NEGATÍVNE EMÓCIE

5.1. Strach

Mimulus - strach zo známych vecí

Rock Rose - panika

Aspen - strach a obavy neznámeho pôvodu

Cherry Plum - strach zo straty sebakontroly

Red Chestnut - strach a obavy o druhých

5.2. Neistota

Cerato - hľadanie rady a potvrdzovanie u druhých

Sclerantus - neistota, nerozhodnosť

Gentian - sklúčenosť, porážka

Gorse - beznádej, skleslosť

Wild Oat - neistota ohľadom správnej životnej cesty

Hornbeam - pocit „ pondelkového rána“

5.3. Nezáujem o prítomné dianie

Olive - nedostatok energie

Clematis - zasnenosť, nedostatočný záujem o prítomné dianie

Honeysuckle - žitie v minulosti

White Chestnut - nechcené myšlienky, samomluva

Chestnut Bud - neschopnosť poučiť sa z chýb minulosti

Mustard - hlboká zádumčivosť bez konkrétnej príčiny

Wild Rose - rezignácia, apatia

5.4. Osamelosť

Impatiens - netrpezlivosť

Water Violet - hrdosť, pocit nadradenosti

Heather - sústredenie sa na seba, uvravenosť

5.5. Precitlivosť na vplyvy a myšlienky ostatných

Walnut - ochrana pred zmenami a vonkajšími vplyvmi

Agrimony - ukrývanie problémov za usmievavú tvár

Centaury - slabá vôľa, ovplyvniteľnosť

Holly - závisť, žiarlivosť, pocity nenávisti

5.6. Skleslosť alebo zúfalstvo

Willow - sebaľútosť

Larch - nedostatok sebadôvery

Pine - pocit viny

Crab Apple - pocity menejcennosti, pocit nečistoty

Elm - preťaženosť zodpovednosťou

Oak - vyčerpaný, bojuje ďalej

Staro f Betlehem - následky šoku a traumy

Sweet Chestnut - extrémne vnútorné duševné útrapy

5.7. Prílišná starostlivosť o druhých

Chicory - sebecké privlastňovanie

Vervain - prílišné nadšenie

Vine - dominancia, nepružnosť

Beech - netolerancia

Rock Water - sebahpremáhanie, odriekavanie

6. MÔŽU UŽÍVAŤ BACHOVE KVETY AJ TEHOTNÉ A DOJČIACE MATKY?

Áno, Bachove kvety môžu používať aj tehotné a dojčiace matky, pretože Bachove kvety sú čisto prírodné produkty a nemajú žiadne vedľajšie účinky.

7. SÚ BACHOVE KVETY VHODNÉ AJ PRE DETI?

Bachove kvety sú veľmi vhodné aj pre deti. Môžu ich užívať batolátá, deti predškolského veku, školáci dospievajúca mládež.

8. POUŽÍVAJÚ SA BACHOVE KVETY AJ PRI LIEČENÍ ZVIERAT A OŠETROVANÍ RASTLÍN?

V posledných rokoch narastá záujem o podávanie Bachových esencií aj zvieratám. Na mnohých prípadoch sa totiž ukázalo, že u nich esencie efektívne pomáhajú. Čo je možno i dôkazom, že nemajú len takzvaný placeboefekt. Zvieratá síce nevedia hovoriť, ale z ich chovania a temperamentu sa dá vypozerovať, že Bachove esencie majú na

ne mimoriadne pozitívny účinok.

Zvieratá môžu esencie užívať rôznymi spôsobmi, pričom ten najjednoduchší je nakvapkať im ich do vody.

Bachove esencie sa môžu požiť pri presádzaní rastlín, pri vädnutí rastlín, pri rôznych chorobách. Aplikácia esencií pre rastliny je jednoduchá: do nádoby na polievanie sa nakvapká 10 kvapiek vybranej esencie.

9. KDE NÁJDEM ĎALŠIE INFORMÁCIE O BACHOVÝCH KVETOCH?

9.1. Knihy

Metchild Scheffer: Bachova květová terapie, Teorie a praxe

Katarin Michel: Bachovy květové esence od A do Z, 38 esencí k harmonizaci tela i duše

Helen Grahamová, Gregory Vlamis: Bachova květová terapie pro zvířata

Katarina Michel: Bachovy esence, Repetitorium

9.2. Brožúry

Dr. Edward Bach: Uzdrav se! O pravých příčinách nemocí a jejich léčení

Dr. Edward Bach: Dvanáct léčitelu a další léčivé esence

Dr. Edward Bach 38 Bachových květu

9.3. Web stránka

www.bachovekvetybratislava.sk

Dúfam, že týmto e-bookom som Vám pomohla dozvedieť sa o Bachových kvetoch to, čo potrebujete vedieť, aby ste s ich užívaním začali.

V prípade Vašich ďalších otázok ma môžete kontaktovať a rada Vám ich zodpoviem

/ v.cepkova@centrum.sk /

Prajem Vám, aby ste z užívania Bachových kvetov mali aspoň takú radosť a úžasný pocit ako ho mám ja. A aby ste našli **svoje vnútorné JA**. Som pripravená Vás svojím poradenstvom sprevádzať na Vašej ceste k tomuto cieľu.

Tento e-book je možné šíriť bezplatne ďalej. Ak Vás informácie v ňom zaujali, pomôžte aj svojim známym, aby sa o nich dozvedeli.