

Forlaget casu.dk



Introduktion til
BACHs
BLOMSTERREMEDIER
– et selvstudie i Dr. Bachs behandlingssystem

SUSANNE LØFGREN

Introduktion til BACHs blomsterremedier!

– selvstudie i Dr. Bachs behandlingssystem.

Af Susanne Løfgren

© Forlaget casu.dk, 2023

ISBN NR. 978-87-997390-1-1

1 udgave, 4 oplag

Redaktion: Susanne Løfgren

Af samme forfatter:

BACH dit barn op – om Bachremedier til børn og deres voksne

© Forlaget casu.dk. 2014 / 18 · ISBN 978-87-997390-0-4

Kvinder i overgang – om Bachremedier, meridianlære, spiritualitet m.m. for kvinder 40+

© 2015 Forlaget Casu.dk · ISBN NR. 978-87-997390-3-5

One Point Reflexology – en holistisk behandlingsmetode

© 2017 Forlaget Casu.dk · ISBN 978-87-997390-4-2 · (pdf i printvenligt format)

Sammenligninger af Bachremedierne

© 2018 Forlaget Casu.dk · ISBN 978-87-997390-2-8 · (e-bog og pdf i printvenligt format)

Hunde har også følelser – støt din hund med Bach Blomsterremedier

© 2018 Forlaget Casu.dk · ISBN 978-87-997390-5-9

Bachblomsternes sjælskvaliteter

© 2020 Forlaget: Casu.dk · ISBN 978-87-972371-0-6

Bachs blomsterremedier til børn med særlige behov

© 2022 Forlaget Casu.dk · ISBN 978-87-972371-1-3

E-bøger på engelsk:

Bach Flower Remedies for the Family

© 2017 by Casu.dk · ISBN: 978-87-997390-8-0

Bach Flower Remedies for Women – the challenges and opportunities of menopause

© 2017 by Casu.dk · ISBN: 978-87-997390-9-7

One Point Reflexology

© 2017 by Casu.dk · ISBN: 978-87-997390-7-3

Copyright: Det er ikke tilladt at kopiere eller citere fra denne bog uden forfatteres skriftlige tilladelse.

Fotos af blomster: Blomster: Venligst udlånt af Mezina A/S.

Portrætfoto af Dr. Bach: Venligst udlånt af Bach Centret, England

Portrætfoto af forfatteren: Fotograf Camilla Hey

Forside- og bagsidefoto: Wild Rose/Hunderose

Bogtilrettelægning og design: Lykke Ingeborg Mitchell / IC Design

Tryk: Printfinder, Letland

Indholdsfortegnelse

	5	Index
	9	Forord
	11	Om forfatteren
Del. 1.	15	Kort introduktion til Bachsystemet
	17	Dr. Edward Bachs historie og filosofi
	30	Natur på flasker – fremstilling af Bachremedier
	35	Dosering på to måder
Del. 2.	42	De 38 enkeltremedier og Nødhjælpsremediet – navne og indikationsområder
	44	De syv hovedgrupper
	46	De 38 remedier og Nødhjælpsremediet alfabetisk
	46	<i>Agrimony / Agermåne</i>
	48	<i>Aspen / Bævreasp</i>
	50	<i>Beech / Almindelig Bøg</i>
	52	<i>Centaury / Tusindgylden</i>
	54	<i>Cerato / Cerato Ceratostigma</i>
	56	<i>Cherry Plum / Mirabel</i>
	58	<i>Chestnut Bud / Kastanieknop</i>
	60	<i>Chicory / Cikorie</i>
	62	<i>Clematis / Almindelig Skovranke</i>

	64	Crab Apple / Vild Skovæble
	66	Elm / Elm
	68	Gentian / Ensian
	70	Gorse / Tornblad
	72	Heather / Hedelyng
	74	Holly / Kristtorn
	76	Honeysuckle / Ægte Kaprifolie
	78	Hornbeam / Avnbøg
	80	Impatiens / Kæmpe Balsamin
	82	Larch / Europæisk Lærk
	84	Mimulus / Abeblomst
	86	Mustard / Agersennep
	88	Oak / Stilk-Eg
	90	Olive / Oliven
	92	Pine / Skovfyr
	94	Red Chestnut / Rød Hestekastanie
	96	Rock Rose / Almindelig Soløje
	98	Rock Water / Kildevand
	100	Scleranthus / Knavel
	102	Star of Bethlehem / Kost Fuglemælk
	104	Sweet Chestnut / Ægte Kastanie
	106	Vervain / Lægejernurt
	108	Vine / Vinranke
	110	Walnut / Valnød
	112	Water Violet / Vandrøllike
	114	White Chestnut / Hestekastanie
	116	Wild Oat / Skovhejre
	118	Wild Rose / Hunderose
	120	Willow / Hvidpil
	122	Nødhjælpsremediet
Del. 3.	126	Hverdagssituationer og brug af Bachremedier – hverdagsproblemer / situationer alfabetisk
Del. 4.	146	Øvelser i brug af Bachremedierne
	146	Øvelse 1-5
	164	Svar til øvelse 1
	170	Svar til øvelse 2
	172	Svar til øvelse 3
	174	Svar til øvelse 4
	176	Svar til øvelse 5
	178	Hvordan kommer du i gang med at bruge Bachremedierne
Del. 5.	180	Litteratur og links

Index

A

Abeblomst/Mimulus	84
Acne, uren hud	124
Agermåne/Agrimony	46
Agersennep/Mustard	86
Agrimony/Agermåne	46
Akut behandling	35, 122
Alkohol	36, 38
Almindelig Bøg/Beech	50
Almindelig Skovranke/Clematis	62
Almindelig Soløje/Rock Rose	96
Angst, Hovedgruppe 1	44, 136
Ansvar, for stort	66
Antabus	38
Apati	118
Aspen/Bævreasp	48
Avnbøg/Hornbeam	78

B

Bach Centret	19, 181
Bach privat	20
Bachremedier til børn	127
Bachterapeutuddannelsen	183
Bachterapeutlisten	181
Bange for fremmede	84
Bange for læger/tandlæger	84
Beech/Almindelig Bøg	50
Behandlingsflaske	35
Blanding af remedier	35

Bitterhed	120
Bivirkninger	16
Brandsår	124
Buler, slag	124
Bævreasp/Aspen	48

C

Cancer, case	144
Centaury/Tusindgylden	52
Cerato/Cerato Ceratostigma	54
Cherry Plum/Mirabel	56
Chestnut Bud/Kastanieknop	58
Chicory/Cikorie	60
Chok	102
Cikorie/Chicory	60
Clematis/Almindelig Skovranke	62
Crab Apple/Vild Skovæble	64

D

Dominerende, prøv f.eks.	60, 108
Dosering	35
Doven	78
Drikkedunk metoden	37
Drømmende	62
Dyr	133

E

Elm/Elm	66
Eksamen	132

Eksem	124	Hverdagssituationer	126
Enkelhed	16, 20, 30, 31	Hvidpil/Willow	120
Ensian/Gentian	68	Hvordan kommer du i gang	178
Ensomhed, Hovedgruppe 4	44	Hvorfor virker remedierne	31
Europæisk Lærk /Larch	82	Hvorfor syg	23
		Hvor længe skal man tage remedier	39, 40
		Håbløshed, prøv f.eks.	70
F		I	
Facebook	181	Ildsæl	106
Filosofi, Dr. Bachs	17, 20	Impatiens/Kæmpe Balsamin	80
Flytning	136	Indre lederskab	25
Fobier	84	Interesse i nuet, manglende,	
Forandringer	110	Hovedgruppe 3	44
Fornærmethed, prøv f.eks.	120	Intolerance, over for andre	50
Fortvivlelse, Hovedgruppe 6	45	Indlæring	137
Fremstilling af BBR	30	Introduktion til Bachsystemet, kort	15
Frygt, angst	136	Intuition	54
Fysisk reaktion	34		
Fødsel	129	J	
Følelsernes kemi	21	Jalousi	74
G		K	
Genert	84	Kastanieknop/Chestnut Bud	58
Gentian/Ensian	68	Katte	135
Gorse/Tornblad	70	Kildevand/Rock Water	98
Graviditet	129	Knavel/Scleranthus	100
H		Kristtorn/Holly	74
Had	74	Kogemetoden	31
Heather/Hedelyng	72	Kom i gang	178
Hedelyng/Heather	72	Koncentration, manglende	138
Helbredende virkning af BBR	32	Kontrol, mister, prøv f.eks.	56, 74, 80
Heste	133	Kost Fuglemælk/Star of Bethlehem	102
Hestekastanie/White Chestnut	114	Kritisk	50
Hidsighed, prøv f.eks.	56, 74, 80	Kæmpe Balsamin/Impatiens	80
Hjemve	78	Køb af Bachremedier	182
Holistisk sygdomsmodel	27	Køresyge	101
Holly/Kristtorn	74	L	
Honeysuckle/Ægte Kaprifolie	76	Lagerflaske	31, 35
Hornbeam/Avnbøg	78	Lærk/Europæisk Lærk	82
Hovedgrupper, de syv	44	Links	180
Hunde	134	Litteraturliste	180
Hunderose/Wild Rose	118	Livsenergi	31
Hyperaktiv	106	Livskrise, prøv f.eks.	104
Hypokondrisk adfærd	72		
Hysteriske anfald	56, 80		

Livsvalg	116	Overtræthed	90
Lyseslukker	120		
Lægejernurt/Vervain	106	P	
Længsel, hvad er din	24	Panisk	96
M		Perfektionistisk, prøv f.eks.	64, 98
Mareridt	84, 96	Personlig udvikling	138
Medicine of the future	13	Pertentlig, med hygiejne	64
Melankoli	86	Planter	139
Mental overaktivitet	114	Pligtopfyldende, prøv f.eks.	88, 92, 98
Mimulus/Abeblomst	84	Pine/Skovfyr	92
Mirabel/Cherry Plum	56	Proportionssans, manglende	64
Mistro	74	Pubertet	131
Misundelse	74	R	
Modertinktur	30	Raserianfald, prøv f.eks.	56, 74, 80
Modløs	68	Rastløs	80, 106
Modløshed, Hovedgruppe 6	45	Reaktioner, efter remedier	34
Mustard/Agersennep	86	Red Chestnut/Rød Hestekastanie	94
Mørkeræd	48, 84	Rejser	140
N		Remedieliste	42
Natur på flasker	30	Reserveret	112
Negativ, prøv f.eks.	74, 120	Resigneret	118
Nervøs	48, 84	Rock Rose/Almindelig Soløje	96
Nosoder	17	Rock Water/Kildevand	98
Nostalgisk	76	Rød Hestekastanie/Red Chestnut	94
Nyhedsbrev, gratis	181	S	
Nødhjælpscreme	124	Scleranthus/Knavel	100
Nødhjælpsremediet	122	Selvbegyndende	92
O		Selvcenteret, prøv f.eks.	60, 72
Oak/Stilk-Eg	88	Selvdisciplin, prøv f.eks.	88, 98
Offerrollen	120	Selvtillid manglende	82
Olive/Oliven	90	Selvværd, manglende	92
Oliven/Olive	90	Sensitivitet	140
Omsorg, overdreven, Hovedgruppe 7	45	Skift i livet	131
Ondt af sig selv	72, 120	Skilsmisse	140
Opgiver let	68	Skovfyr/Pine	92
Opmærksomhedskrævende	60	Skovhejre/Wild Oat	116
Overbejstret	106	Skyld	25, 92
Overblik, mister for en tid	66	Smarter	122
Overfølsom for lyde	110	Små engle	129
Overfølsom for påvirkninger, Hovedgruppe 5	45	Snakkesalig	72
Overstimulering, prøv f.eks.	110	Solmetoden	30
		Sorg	102
		Star of Bethlehem/Kost Fuglemælk	102

Stress	142	Vervain/Lægejernurt	106
Stilk-Eg/Oak	88	Vil ikke prøve nyt, prøv f.eks.	50, 82
Studievalg	116	Vild Skovæble/Crab Apple	64
Styrende børn, prøv f.eks.	60, 108	Viljesvag	52
Stædighed, prøv f.eks.	88, 106, 108	Vine/Vinranke	108
Supplement til anden behandling	29	Vinranke/Vine	108
Svigt, prøv f.eks.	74, 102, 120	Voldsom	74, 108
Svingende, i humør	100	Vrede, prøv f.eks.	50, 56, 74, 80, 108, 120
Sygdom, alvorlig	143	Vægelsindet	100
Sygdom, årsager	22, 23, 26, 32		
Syge børn	131	W	
Søvn	145	Walnut/Valnød	110
Sår	124	Water Violet/Vandrøllike	112
		White Chestnut /Hestekastanie	114
T		Weeks, Nora	19
Taler hele tiden, prøv f.eks.	72, 80, 106	Wild Oat/Skovhejre	116
Tanker, der kværner	114	Wild Rose/Hunderose	118
Tankeformer	28	Willow/Hvidpil	120
Teenagere	131		
Temperamentsfuld, prøv f.eks.	56, 74, 80	Æ	
Tornblad/Gorse	70	Æblecidereddike	36
Traumer	102, 122	Ægte Kaprifolie/Honeysuckle	76
Tristhed, prøv f.eks.	68, 70, 86, 102, 104	Ægte Kastanie/Sweet Chestnut	104
Tryghed	48	Ængstelig	48
Træthed, prøv f.eks.	78, 90	Ærlig, vær	28
Tungsind	86		
Tusindgylden/Centaury	52	Ø	
Tyrannisk	108	Øvelse 1: Hovedgrupperne	146
		Øvelse 2: Dosering	159
U		Øvelse 3: Dr. Bach	160
Ubeslutsom	100	Øvelse 4: Cases	161
Uddannelsesvalg	116	Øvelse 5: 20 skarpe	162
Udseende, går for meget op i	64	Øvelser, svar	164
Udvortes behandling	37		
Ugidelig	78	Å	
Ulykker	122	Åbnere	74, 116
Uretfærdighed	106, 120		
Usikkerhed, Hovedgruppe 2	44		
Utålmodig	80 106		
V			
Valnød/Walnut	110		
Vandrøllike/Water Violet	112		
Vanebrydning	58, 110		

Forord

Kære læser

Bogen er skrevet til alle, der er nysgerrige efter at finde ud af, hvad Bachs blomsterremedier er.

Bachterapi kan bruges på flere niveauer, dels til dagligdagens små hurdle, dels som redskab i kriser og til personlig udvikling.

Bogen kan bruges af nybegyndere og af de studerende på Den Internationale Bachterapeutuddannelse, der ønsker at fastholde det indlærte fra Bachkurserne.

Der vil være enkelte afsnit, der ligner dem, der findes i min bog *BACH dit barn op*, da den basale viden er den samme uanset om, man bruger remedier til voksne eller børn.

Denne bog adskiller sig dog ved at være mere detaljeret omkring Dr. Bachs historie, filosofi og indeholder mange selvstudieøvelser.

Du vil gennem bogen lære det basale i Bachterapi, primært de 38 remedier samt Nødhjælpsremediet, og du vil finde masser af øvelser, der hjælper dig med at bruge remedierne i dit eget liv.

“ Behandle personen ikke sygdommen!

Dr. Edward Bach

Dr. Bach behandlede ikke sine patienter alene ud fra deres medicinske diagnose men ud fra deres reaktionsmønstre, og han ordinerede *det eller de remedier, der kunne understøtte patienten i en mere positiv retning og give ham energi til rejsen mod selvhelbredelse* (Dr. Bach).

Sygdom skyldes en konflikt mellem Sjæl og Personlighed

Det, der ifølge Dr. Bach gør mennesker syge, er, at der findes en konflikt mellem Sjæl og personlighed eller sagt med andre ord, at man ikke lever i overensstemmelse med det, ens hjerte byder en at gøre.

Et hverdagsagtigt eksempel, som kan føre til sygdom, er stress på grund af et travlt job og en stresset fritid, hvor alt for meget skal klares. Længslen efter at stoppe op flere gange i løbet af dagen og reflektere over livet, nyde naturen, grine med sine unger, dufte til en blomst og andre ting, der skaber kontakt til Sjælen, skubbes til side, fordi man tror (tankeformer!), at man har for travlt og ikke kan prioritere det. Turen gennem stresssymptomer som træthed, utilstrækkelighedsfølelse, irritabilitet, angst og senere måske udbrændthed kan måske undgås, hvis Sjælens stemme kunne trænge gennem Personlighedens stærke forestillinger om, hvad man bør, skal, må osv.

Ifølge Dr. Bach skal livet leves i glæde – med plads til både opgaver og leg.

Gennem mange års erfaringer som terapeut har jeg oplevet, hvordan vi holder os selv fast i bestemte tillærte tankeformer, som binder os og gør os ufrie. Det skønne er at opdage, at det kan lykkes at gøre sig fri af de negative tankeformer og erstatte dem med positive tankemønstre, som trods hverdagens krav giver plads til at kunne leve livet i glæde.

I flg. psykolog Bobby Zachariae (udsendelse på DR 1 *Helle for Lykke* afsnit 3, sendt 2013) handler stress ikke nødvendigvis om hvor meget arbejde, man har at gøre men om hvordan, man forholder sig til det

Altså på lige fod med Dr. Bach: Vi kan tåle meget, men tankerne bestemmer, hvordan vi har det med vort job, og om vi udvikler sygdom af det.

Vejen tilbage til sundhed

I flg. Dr. Bach kan man betragte sygdom som et middel til at lære, hvordan man kommer tilbage til sin Sjæl, sin indre stemme, til det sted, hvor man ved, hvad der er rigtigt for en. Han mener, at sygdom ikke er årsagsløs, og at den i sig selv kan have en kvalitet. Det kan være en spændende proces at finde ud af, *hvad man er i gang med at lære af sin sygdom*, og hvordan man kan ændre sine tankemønstre i en mere harmonisk retning.

Der er ingen grund til at tale om skyld, når man er blevet syg, det er langt mere positivt at tænke på udviklingsmuligheder.

Hvis man vælger at se sygdom som en straf, som noget udefrakommende, noget 'Gud' har sendt en på halsen, så vælger man ofte at gå i kamp med sygdommen uden at lytte til dens budskab, og resultatet kan blive, at kroppen ofte skruer op for 'volumenknappen', ved at sende flere signaler om, *at der er noget galt her! Så lyt dog!*

Hvorfor er jeg blevet syg?

Det er ikke altid let at se, *hvorfor* man er blevet syg, men man kan starte med 2 indfaldsveje, som Dr. Bach så som hovedårsager til sygdom:

Enten at man lader andre styre sit liv – og dermed ikke lytter til sit inderste.

Eller man styrer, manipulerer, truer eller på anden måde tager kontrol over andre og forhindrer dem derved i at gå *deres* sjælsvej.

Mange vil sikkert mene, at disse to årsager ligger fjernt fra deres eget liv! Men prøv lige at tænke på dine naboer, dine kollegaer, dine børn, din partner. Mon ikke der er én blandt dem, som en gang imellem er svag og usikker, og lader andre styre og bestemme? Eller lader sig styre af normer fra barndommen, som bliver afgørende for, hvad man bør, må og skal og dermed udskyde alt det, man selv har lyst til?

Eller kender du ikke en, som er for dominerende derhjemme, på arbejdspladsen, i børnehaven? Det kunne være et barn, der styrer sine forældre eller andre børn med stærk vilje, patriarken, der hundser rundt med sine børn eller kvinden, der solo bestemmer, hvordan huset skal indrettes. Det

Natur på flasker



Fremstillingen af Bachs blomsterremedier

Fremstillingen af Bachremedierne foregår i dag, som på Dr. Bachs tid, og ofte plukkes blomsterne fra de samme voksesteder som dengang.

Metoden er meget enkel og består af følgende trin:

Solmetoden:

1.

På en solrig dag, hvor blomsterne netop er sprunget ud, går personalet i haven eller i naturen omkring Bach Centret og samler blomsterhoveder fra f.eks. Honeysuckle/Ægte Kaprifolie. Blomsterne berøres ikke, men klippes direkte ned i en glasskål fyldt med kildevand fra en bestemt hellig kilde i Wales.

Skålen sættes på jorden, og skal stå i solen i 3 timer. Hvis det begynder at regne, må processen afbrydes, alt hældes ud, og man må vente til en anden dag!

2.

Efter 3 timer sies blomsterhovederne fra. Vandet, der nu er vitaliseret med blomsternes energi, blandes med brandy i forholdet 1:1. Det hældes derefter på store brune flasker. Man har nu tilberedt den såkaldte *Modertinktur*.

3.

Modertinkturen bringes til en fabrik, hvor den yderligere blandes op med brandy eller Glycerin i store tanke. Fortyndingsforholdet svarer til, at hver 20 ml. *lagerflaske* med Bachremedier indeholder 2 dråber Modertinktur. Man kan ikke længere måle indholdet af den fysiske blomst, da Modertinkturen nu er kraftigt fortyndet.

4.

Man kan fra *lagerflaskerne* enten tilberede en blanding i et glas vand, eller man kan blande en *behandlingsflaske*.
Se under dosering s. 35.

5.

Dr. Bach fandt ud af, at de planter, der blomstrer tidligt på året, hvor solen endnu ikke er stærk nok til, at Solmetoden kan bruges, kan koges i ½ time uden at miste deres kraft. Metoden kaldes logisk nok for 'Kogemetoden'.

Hvordan virker Bachs blomsterremedier

Man støder på vanskeligheder, når man i en naturvidenskabeligt opfattende verden skal forklare alternativ behandling, eller som her virkningen af Bachblomsterne.

Når man skal prøve at forstå, at noget så enkelt, som blomster lagt i kildevand, rent faktisk kan have en effekt på tanker og følelser, er man nødt til at tro det muligt, at mennesket er mere end fysisk krop.

Livsenergi

Fra akupunktoren kendes meridiansystemet som et stort netværk af energibaner, der bringer energi rundt til kroppens dele. Kineserne kalder denne energi Qi.

Energien kan ses af nogle, men kan også måles som en svag strøm på akupunkturpunkterne.

Alt levende har Qi energi, også planter. Denne vitalenergi er vigtig for

Centaury | Tusindgylden

(Centaurium umbellatum)

Nøgleord

Svag vilje

Svært ved at sige nej

Tjenstvillig, uselvisk

Positiv kvalitet

Styrker viljen

Lærer at sige fra/til

Ved hvem man skal hjælpe/ikke hjælpe

Hovedgruppe 5.

Overfølsomhed for påvirkninger og ideer.



Dr. Bach om Centaury

“Venlige og stille og blide mennesker som er overdrevent ivrige efter at tjene andre. De overvurderer deres kræfter i deres bestræbelser. Ønsket om at hjælpe andre vokser sådan i dem, at de snarere bliver underdanige tjenere end villige hjælpere. Deres godmodige natur får dem til at gøre mere end deres del af arbejdet, og dermed kan deres eget særlige kald i livet blive forsømt”.

Centaury kaldes også ‘Askepot remediet’, fordi det er den fødte tjener, også i ordets bedste forstand. De springer villigt til, når noget skal gøres, og man kan altid få dem overtalt til at gøre et eller andet. De er lette ofre for stærkere typer, der gerne vil udnytte dem.

De kan blive overbelastede, og de er ofte trætte eller triste. De gør så meget for andre, at de glemmer sig selv, og måske dermed forsømmer de deres egentlige opgave i livet. De mangler tit selvværd og er blide væsener, der ikke er meget for at konfrontere andre, de fortsætter hellere med at ofre sig, indtil de blive syge af det.

Remediet er fint til børn, der kan lokkes til hvad som helst af mere dominerende kammerater eller bliver mobbet.

Centaury personligheden har let ved at genkende dette med ikke at turde at sige fra og er ofte taknemmelige for at få hjælp. Men de bliver nervøse for, hvordan andre nu vil tænke om dem. De føler skyld, og det kan være nødvendigt at supplere med Pine/Skovfyr (læs s. 94)

Den positive kvalitet

- Man mærker sine egne behov og erkender, at man er nødt til at mærke godt efter, inden man siger ja til nogen. Man får større selvværd og tør sige sin mening, men bevarer den fine evne til at tjene uselvsk. Man lærer at skelne, hvem der har brug for hjælp og hvem, der bare ønsker at slippe for at gøre tingene selv.
- Kan bruges i kampen mod afhængighed af sukker, røg, alkohol m.m. Viljen styrkes, og man lærer at sige nej tak!

Del. 3

Hverdagssituationer og brug af Bachremedier

Oversigt over nogle af de problemer, du kan møde hos dig selv eller din familie.

Listen kan naturligvis gøres meget længere, men følgende vil formentlig kunne give dig en ide om, hvad du kan bruge remedierne til i dit liv. At der er mange flere aspekter af sindet, er bare spændende og inspirerer dig forhåbentlig til at blive ved at søge viden og visdom.

Under beskrivelsen af de 38 enkeltremedier kan du ligeledes finde en masse hverdagssituationer, hvor man kan bruge Bachremedier.

Børn

- Bach til børn s. 127
- De små engle – sensitive børn s. 129
- Graviditet og fødsel s. 129
- Pubertet/Teenagere s. 131
- Skift i livet s. 131
- Syge børn s. 131

Eksamen

s. 132

Dyr

s. 133

- Hest s. 133
- Hund s. 134
- Kat s. 135
- Dosering til dyr s. 135

Flytning

s. 136

Frygt/angst	s. 136
Indlæring	s. 137
Koncentration, manglende	s. 138
Personlig udvikling	s. 138
Planter, syge	s. 139
Rejser	s. 140
Sensitivitet	s. 140
Skilsmisse	s. 140
Stress	s. 142
Sygdom, alvorlig	s. 143
Søvnproblemer	s. 145

Bach til børn

*Det følgende er en kort gennemgang af Bachremedier til børn svarende til begynderniveau. Jeg henviser til min bog **BACH dit barn op** eller **Bachs Blomsterremedier til børn med særlige behov** for en mere detaljeret gennemgang.*

Børn er vidunderlige – det meste af tiden. De minder os voksne om det spontane, det glædelige, det sjove, det skæve og om ubetinget kærlighed og loyalitet. Men børn får også andre følelser frem i voksne. Vi bliver irriterede, trætte, vrede, skyldbevidste, sorgfulde og ængstelige. Børn sætter i det hele taget fokus på voksnes indre liv, den voksnes indre barn.

Når man vil arbejde med at give Bachremedier til børn, hvilket jeg har gjort i årevis med stor glæde og gode resultater, er det ofte nødvendigt at anbefale remedier til forældrene også. Det er naturligvis frivilligt, men de fleste forældre mærker, at det hjælper deres barn/børn, at de arbejder med egne sårede følelser, så de ikke projicerer for meget ud på barnet.

Kan man virkelig slippe for sygdom ved at behandle sindet forebyggende?

Ifølge Dr. Bach kræver det, at man retter opmærksomheden mod barnets sind for i tide at give Bachremedier. Barnets humør og opførsel viser os, hvornår der bør gives remedier, og opgaven er så at finde ud af hvilke.

Det bliver ofte betragtet som vanskeligt at udvælge remedier til børn, da

Katte

- **Nødhjælpsremediet** er hurtigt virkende hos dyr. Nødhjælpsremediet kan bruges til katte, der er bange for dyrlægen, før operationer, køreture eller andet, der gør katten oprevet.
- **Water Violet** hvis katten bliver for meget 'sin egen' og ikke er interesseret i selskab fra ejeren. Man kan ikke lave om på det, der er kattens natur, men Water Violet kan hjælpe med at fjerne den usynlige barriere, som nogle dyreejere oplever fra dyrets side.
- **Centaur** til alle dyr, der er det lille skrav i flokken, den nederste i hierarkiet. Bachremedier kan ikke ændre på den måde, dyr har opdelt sig hierarkisk, men det kan hjælpe den svage med at sige fra og kræve sin plads.
- **Vine** kan så til gengæld bruges til den, der ser sig selv som leder af flokken, men ikke er den mest demokratiske! Vine kan hjælpe dyr til at være 'venlige' ledere uden at være voldelige.
- **Walnut** kan hjælpe alle dyr med at klare nye forhold, flytning, ny ejer, nyt foder m.m.

Dosering til dyr

Doseringen adskiller sig ikke fra den, man bruger til mennesker. Men metoden afviger, afhængig af om man skal behandle tamme kæledyr eller husdyr.

Metode 1: Behandlingsflaske

De tamme dyr kan som regel få remedierne fra en behandlingsflaske, der er blandet individuelt til dyret.

Man giver 4 dråber min. x 4 dagligt, på en godbid (en godbid bør være sund, en hundekiks eller et stykke brød er fint). Vær opmærksom på, at dyr kan finde på at bide efter (glas)pipetten, så hvis du vil give direkte fra behandlingsflasken i dyrets mund, bør du anskaffe dig behandlingsflasker med 'øjendråbelåg', der er lavet af gummi.

Metode 2: Lagerflasker

Den anden metode, man kan benytte, er at dryppe 2 dråber fra lagerflaskerne af hvert valgt remedie ned i dyrets vandskål, hver gang man skifter vand.

Øvelse 4.

Små cases.

I de følgende cases kan der være mulighed for flere remedier for hver case. Se evt. svarene på s. 175-176.

Case A. Lise er 48 år og har 2 børn. Hun er en god mor, der knuselsker sine børn. Hun elsker at tale om dem og tænker ofte på dem. Den ældste står for at skulle flytte hjemmefra. Lise har svært ved at forstå, at sønnen allerede er klar til at flytte, han er da kun 19!
Hun ved godt, at hun ikke bør holde på ham, men hun spekulerer om natten over, hvordan han skal klare det helt alene i en lejlighed.
Hvilke remedier kan hjælpe Lise?

.....

Case B. Jan (55 år) er sælger i et større firma. Han kører dagligt ud til kunder, og der er travlt. Han elsker sit job og er vellidt af kunderne. Han siger om sig selv, at han kan sælge sand i Sahara. Han har altid været den meget aktive type, og går han ind for noget, er det ikke 100 men 120 %.
Aktuelt har han fået et problem. Han sover dårligere. Tankerne farer rundt, når han er kommet i seng, og holder ham vågen til kl. 2. Da han skal op kl. 6.30, er han efterhånden temmelig træt.
Man er jo ikke, hvad man har været, siger han.
Kan du hjælpe ham?

.....

Case C. Viktor på 3 år er en lille morsyg dreng, der skal starte i børnehaven. Han kommer fra en dagpleje, hvor han har været glad for at være.
Mor vil gerne have hjælp til at gøre overgangen lidt lettere.
Kan du hjælpe?

.....

Del. 5

Litteratur og links

Hvis denne bog har fanget dig, og du ønsker at lære mere, kan jeg anbefale, at du går den samme vej, som jeg gjorde. Jeg startede med at læse en introbog, som du netop har gjort. Jeg øvede mig på at udvælge Bachremedier til mig selv.

Senere da Bachterapeutuddannelsen startede, fløj jeg til England og tog Trin 1, Trin 2 og Trin 3 over et års tid. Jeg fuldførte min uddannelse, og var herefter klar til at arbejde som Bachterapeut. Dette arbejde har givet mig megen glæde, især de tilfredse kunder, der ofte bliver inspireret til at tage et Trin 1 kursus, så de selv kan arbejde videre. Dette er hele *nøglen* bag Bachterapi: Hjælp til selvhjælp og efterhånden at overflødigøre Bachterapeuterne!

Litteratur, der findes på dansk og engelsk:

BACH dit barn op: bog om Bachbehandling af børn og deres voksne (182 s.), Susanne Løfgren, købes hos www.casu.dk/min-butik/ eller boghandlere.

Øvelser til Trin 1: Hæfte med flere øvelser til selvstudie, Susanne Løfgren. Hæftet fås som pdf fil ved henvendelse til mail@casu.dk
Kan supplere *Introduktion – selvstudie i Bachs blomsterremedier*, Susanne Løfgren,

Kvinder i overgang: af Susanne Løfgren. Bogen handler om kvinder 40 + og deres muligheder for personlig og spirituel udvikling bl.a. ved hjælp af Bachremedierne. Kom godt gennem overgangsalder og den 3. alder. Kan købes hos eller www.casu.dk/min-butik/ eller boghandlere.

Sammenligninger af Bachremedier: af Susanne Løfgren.

Denne bog kan fås som både trykt udgave og e-bog (A4 pdf). Den hjælper dig med at skelne remedierne fra hinanden og indeholder mange fine detaljer for den, der vil lære mere.

Kan købes hos: www.casu.dk/min-butik/

Hunde har også følelser – støt din hund med Bach Blomsterremedier:

af Susanne Løfgren. Bogen handler om brugen af Bachs Blomsterremedier til både hunde og hundeejere.

Kan købes hos: www.casu.dk/casu-shop/

Bachblomsternes spirituelle kvalitet: af Susanne Løfgren.

Trykt udgave A4 format om dybden i Bachremedierne.

Kan købes hos: www.casu.dk/min-butik/

Bachs Blomsterremedier til børn med særlige behov: af Susanne Løfgren.

Om ADHD, ADD, OCD, angst, særligt sensitive børn, præmaturfødte o.a.

Kan købes hos: www.casu.dk/min-butik/

Kom i dybden med remedierne: af Susanne Løfgren.

Består af 38 Mp3 lydfile med information og meditation over hvert af de 38 Bachremedier.

Kan købes ved at kontakte mail@casu.dk

Bach Introshow: af Susanne Løfgren.

Gennemgang af de 38 Bachremedier, Rescue, dosering m.m., udformet som Power Point show med 2,5 timers speak af Susanne Løfgren. Meget velegnet for nye til Bachsystemet.

Kan købes ved at kontakte mail@casu.dk

De 12 Helbredere og Helbred dig selv: 2 gode hæfter af Dr. Edward Bach.

Kan købes i helsekostbutikker eller ved kontakt til mail@casu.dk

Kan downloades gratis på engelsk fra: www.bachcentre.com/centre/download/index.htm

På www.bachcentre.com kan du finde masser af engelske bøger om Bachremedierne, udgivet af Bach Centret.

Gratis materiale

På www.casu.dk/gratis-materiale kan du downloade gratis materiale om Bachremedierne.

Nyhedsbrev og Facebook-grupper om Bachremedier

Bliv ven på Facebook, hvor vi har 4 grupper:

BACHS BLOMSTER – Susanne Løfgren som er den mest benyttede.

Bach til børn, Bachterapi til dyr og Kvinder i overgang er du også velkommen i.

Hvor kan man købe Bachremedier?

Der er flere firmaer, der sælger Bachremedier, fordi produktets navn ikke er beskyttet.

Personligt køber jeg de remedier, der er lavet ud fra modertinkture, der er tilberedt på Bach Centret. Remedier fra Bach Centret forhandles i Danmark og Norge gennem Mezina A/S. Remedierne kan købes på nettet.

Hvis du ønsker at få blandet en behandlingsflaske efter din egen udvælgelse af remedier (max. 7), kan denne bestilles på mail@casu.dk eller hos enhver anden Bachterapeut.

Ønsker du en konsultation med Susanne Løfgren, kan dette foregå enten telefonisk eller ved fremmøde. På www.casu.dk kan du downloade prislister vedr. konsultation med Susanne Løfgren.

Søg din Bachterapeut her:

www.bachcentre.com/found/ref/denmark.php

Alle på listen er registrerede Bachterapeuter – din sikkerhed for at ved-

kommende arbejder med den klassiske Bachmetode og følger Bach Centrets omfattende etiske regler.

Den Internationale Bachterapeutuddannelse

Denne bog, som du netop har læst og måske løst opgaver i, svarer til pensum på Bachuddannelsens Trin 1 kursus.

Ønsker du at blive Bachterapeut, bør du tage Trin 1, Trin 2 og Trin 3. Der er fra Bach Centrets side klare regler for, at man kun kan komme på Trin 2 kursus, efter at have deltaget på Trin 1 enten gennem det officielle fjernstudie, Trin 1 online live, eller på det almindelige Trin 1 (2-dages kursus).

Trin 1 fjernstudiet bliver meget let for den, der selv har studeret denne bog! Men man får supervision på de fem opgaver, der skal laves på fjernstudiet, Trin online live eller på det almindelige Trin 1 (2-dages kursus).

De 5 opgaver, som man løser på fjernstudiet, er ikke de samme som her i bogen, så det er stadig udfordrende og spændende.

Hvad lærer man på Trin 2

I denne bog nævnes flere gange typeremedier. Det er en meget spændende del af Bachterapien, at nogle af de 38 enkeltremedier kan bruges til at beskrive en person på et dybere plan.

Man lærer på Trin 2, hvordan disse typer opfører sig, og man får hjælp til at begynde at indkredse sit eget typeremedie. Herudover repeteres, så man bliver bedre til de 38 remedier, ligesom man lærer at skelne mellem remedier, der ligner hinanden meget. Der bruges oplæg, øvelser, rollespil og cases.

Kurset er på 2 dage men tilbydes også som fjernstudie.

Hvad lærer man på Trin 3

Dette er det egentlige Bachterapeutkursus, hvor Bachterapien gennem 3 1/2 dag indlæres gennem rollespil, cases, oplæg, nye vinkler på Bachs filosofi og meget mere.

Trin 3 kurset er spændende, fordi deltagerne kommer med erfaringer, som giver et godt grundlag for at komme dybere ind i Dr. Bachs filosofi.

Der knyttes blandt deltagerne bånd for fremtiden, og kurset klæder en på til at kunne fungere som Bachterapeut, når man har lavet de tre opgaver, der hører til et Trin 3 kursus.

Den første prøve laves på kursets sidste dag og er en skriftlig prøve i det basale stof.

De 2 andre opgaver, der laves hjemme, er dels fiktive breve, der skal besvares, dels 3 personlige klienter, som man skal beskrive et forløb over. Kurset er på 4 dage og tilbydes ikke som fjernstudie.

Kursusplan med datoer og priser kan downloades fra forsiden af www.casu.dk

Temadage/workshops/foredrag

Susanne Løfgren tilbyder online foredrag og workshops for både nye og trænede i forskellige aspekter af Bachterapi.

Kig på www.casu.dk hvor aktuelle tilbud står på forsiden, også om andet end bachremedierne.

Ønsker du at arrangere et foredrag eller en workshop i din by, er du velkommen til at kontakte Susanne på mail@casu.dk