



FÅ ET  
POSITIVT  
SYN PÅ LIVET

*Hjelp til  
selvhjelp med*

*Bach*<sup>TM</sup>

*Originale  
Blomsterremedier*

*Bach*<sup>TM</sup>  
ORIGINALE  
BLOMSTERREMEDIER



# HVA ER *Bach*<sup>™</sup> BLOMSTERREMEDIER?

Når vi føler velvære, er glade og positive, er også helsen bedre. Vi får mer ut av livet, og har mer å gi til venner og familie.

Men mye kan skje, og noen ganger kan vi trenge litt ekstra hjelp til å holde oss i balanse, og til å bevege oss framover. Det er da *Bach Flower Remedies* (Bachs blomsterremedier) kan hjelpe oss.

*Bachs blomsterremedier* som ble skapt av en lege i Harley Street, London i 1930-årene, er remedier basert på 38 ulike planter og blomster. Disse kan hjelpe deg til å bli bedre i stand til å møte hverdagens krav. Hvert remedie virker på en spesiell følelse. Du kan ta dem hver for seg, eller blande dem sammen slik at de passer til hvordan du føler deg.

Nyere forskning på sammenhengen mellom følelser og immunforsvar støtter det synet at følelsesmessig tilstand og fysisk helse henger sammen. Stadig flere medisinske eksperter er nå enige om at et sunt sinn virkelig fører til en sunn kropp. *Bachs blomsterremedier* kan hjelpe deg til å få mer kontroll på hvordan du føler deg, og dermed få mer ut av livet.





Chicory

*“Jeg har vært gjennom mange perioder med store forandringer i livet mitt, som f.eks. operasjon, flytting, og det å bli skilt fra familien min. I slike tider har jeg brukt Walnut (Valnøtt) for å lettere tilpasse meg forandringene, Mimulus (Gjøglerblomst) til hjelp mot det jeg frykter og Star of Bethlehem (Fuglestjerne) mot sjokk og sorg.”*

Håkon, Kristianssand

*“Jeg synes Vervain (Jernurt) er nyttig som middel for å roe ned sønnen min, som lett kan bli overivrig, og Larch (Lerk) hjelper min datter til å få mer selvtillit. Jeg tror Rescue Remedy (Nødhjelpsremediet) er en nødvendighet for alle foreldre, og jeg har til og med brukt det på kaninen vår!”*

Synnøve, Sandefjord

*“Personlig blir jeg lett desillusjonert og er pessimistisk av natur, men jeg har funnet ut at hvis jeg tar Gorse (Gulltorn) blir humøret mitt bedre, og jeg blir mye mer positiv”*

Liv, Bergen

# HVORDAN VELGE DET *Bach*<sup>™</sup> BLOMSTERREMEDIET SOM ER RIKTIG FOR DEG?

Å kjenne nøyaktig hva du føler er nøkkelen til det å kunne velge det blomsterremediet som passer best. Prøv å kjenne etter hvordan du føler deg akkurat nå. Finn så ut hvilket av remediene som passer til den sinnsstemningen du er i.

Hvis det å flytte får deg til å føle deg frustrert og utålmodig, bør du prøve Impatiens (Springfrø), og hvis du synes det er vanskelig å finne seg til rette i de nye omgivelsene, bør du prøve Walnut (Valnøtt).

Noen ganger er det vanskelig å være ærlig mot seg selv. Svært få ønsker å bli sett på som sjalu eller overbeskyttende, men når vi først har innrømt hva vi føler, er vi allerede langt på vei til å balansere følelsen. Så hvis du har problemer med å finne ut av følelsene dine, hvorfor ikke be en som kjenner deg godt om hjelp?





*Cherry Plum*

Dr Bach laget et system med syv generelle følelsesgrupper. Innenfor disse gruppene kategoriserte han 38 individuelle blomsterremedier. Hvert enkelt remedie er forbundet med en spesiell følelsesmessig tilstand. Du finner nærmere informasjon om de ulike remediene i avsnittet 'Fra Agrimony til Willow' i denne brosjyren.

FØLELSESMESSIG GRUPPE Hvis du plages av..	BLOMSTER REMEDIER Prøv deg først fram med...
Generell håpløshet eller fortvilelse	Larch (Lerk), Oak (Eik), Crab Apple (Dvergsøteple), Star of Bethlehem (Fuglestjerne), Willow (Hengepil), Elm (Alm), Pine (Furu), Sweet Chestnut (Ekte kastanje)
Manglende interesse for omverdenen	Olive (Oliven), White Chestnut (Hestekastanje), Wild Rose (Steinnype), Honeysuckle (Kaprifol), Chestnut Bud (Hestekastanjeknopp), Clematis (Tysk klematis), Mustard (Åkersennep)
Engstelighet	Mimulus (Gjøglerblomst), Red Chestnut (Rød hestekastanje), Cherry Plum (Kirsebærblomst), Rock Rose (Vanlig solrose), Aspen (Osp)
Usikkerhet	Hornbeam (Agnbøk), Gorse (Gulltorn), Gentian (Bittersøte), Scleranthus (Ettårig knavel), Wild Oat (Bergfaks), Cerato
Overfølsomhet for andre	Holly (Kristtorn), Centaury (Stortusengyllen), Agrimony (Åkermåne), Walnut (Valnøtt)
Stor bekymring for andre	Vine (Vindrue), Vervain (Jernurt), Beech (Bøk), Chicory (Sikori), Rock Water (Kildevann)
Ensomhet	Heather (Røsslyng), Impatiens (Springfrø), Water Violet (Vassfjær)

# 'FRA AGRIMONY TIL WILLOW'

Hvis du...	Prøv...
Skjuler problemer bak en munter fasade	Agrimony (Åkermåne)
Har uforklarlig angst og bekymringer, er nervøs og engstelig	Aspen (Osp)
Er kritisk og intolerant overfor andre	Beech (Bøk)
Har vanskelig for å si nei, og vil gjerne gjøre andre til lags	Centaury (Stortusengyllen)
Tviler på din egen dømmekraft	Cerato
Er redd for å miste kontrollen over deg selv	Cherry Plum (Kirsebærblomst)
Har vanskelig for å lære av erfaring, gjør samme feil om igjen	Chestnut Bud (Hestekastanjeknopp)
Er overdrevent herskesyk og forventer at andre skal tilpasse seg ditt verdisystem	Chicory (Sikori)
Dagdrømmer og mangler interesse for nåtiden	Clematis (Tysk klematis)
Har dårlig selvbilde og skammer deg eller er flau over ubehagelige fysiske symptomer, kjennetegn eller trekk	Crab Apple (Dvergsøteple)
Er overveldet eller føler deg tynget av ansvar	Elm (Alm)
Er nølende og lett mister motet	Gentian (Bittersøte)
Føler håpløshet og fortvilelse, og er pessimistisk	Gorse (Gulltorn)
Er selvpoptatt, misliker å være alene, og er overdrevent snakkesalig	Heather (Røsslyng)
Kan føle ekstrem sjalusi, er misunnelig og mistenksom	Holly (Kristtorn)
Lever i fortiden, lider av hjemlengsel eller nostalgi	Honeysuckle (Kaprifol)
Følelse av 'blåmandag', tviler på din evne til å klare dagens arbeid	Hornbeam (Agnbøk)
Er utålmodig og blir lett irritert	Impatiens (Springfrø)

Hvis du...	Prøv...
Mangler selvtillit og føler deg underlegen	Larch (Lerk)
Har angst eller frykt der årsaken er kjent, er f.eks. redd for edderkopper, for å fly, for døden osv.	Mimulus (Gjøglerblomst)
Opplever en dyp, uforklarlig tristhet	Mustard (Åkersennep)
Drives av en sterk pliktfølelse, og strever videre selv om du er utslitt	Oak (Eik)
Føler deg utmattet både i kropp og sjel	Olive (Oliven)
Føler deg tynget av skyldfølelse og tar skylden for andres feil	Pine (Furu)
Er overengstelig eller overdrevent bekymret for andre	Red Chestnut (Rød hestekastanje)
Er i en krevende og stresset situasjon	Rescue Remedy (Nødhjelpsremedie)
Har vært skrekklagen, er frosset i frykt og føler deg hjelpeløs	Rock Rose (Vanlig solrose)
Er lite fleksibel, og krever svært mye av deg selv	Rock Water (Kildevann)
Lider av ubesluttosomhet	Scleranthus (Ettårig knavel)
Har opplevd sjokk og sorg, eller har fått en skrekk i livet	Star of Bethlehem (Fuglestjerne)
Har nådd tålegrensen og føler dyp fortvilelse	Sweet Chestnut (Ekte kastanje)
Er overivrig og påståelig, med svært bestemte meninger og ideer	Vervain (Jernurt)
Er viljesterk, med tendens til å bli dominerende og lite fleksibel	Vine (Vindrue)
Står overfor store forandringer i livet, og trenger beskyttelse mot innflytelse fra andre	Walnut (Valnøtt)
Foretrekker å være alene, eller er stolt og litt fjern	Water Violet (Vassfjær)
Har uønskede tanker, forestillinger og bekymringer	White Chestnut (Hvit kastanje)
Er usikker på hvilken vei du skal velge i livet, er utilfreds med nåværende livsstil, men har vanskelig for å bestemme deg for veien videre	Wild Oat (Bergfaks)
Gjør lite for å forbedre situasjonen	Wild Rose (Steinnype)
Føler bitterhet og selvmedlidenhet	Willow (Hengepil)

# RESCUE™ REMEDY



Dr Bach skapte en nødhjelpskombinasjon som inneholder fem blomsterremedier: Impatiens (Springfrø), Star of Bethlehem (Fuglestjerne), Cherry Plum (Kirsebærblomst), Rock Rose (Vanlig solrose), og Clematis (Tysk klematis).

Rescue™ Remedy - Nødhjelpsremediet kombinerer disse fem *Bach™ Blomsterremediene*, og kan brukes for å hjelpe deg til å klare hverdagens små og store prøvelser, som f.eks. å gå til tannlegen, til intervju, hvis du må klage på noe, eller har "bryllupsnerver". Det kan også hjelpe deg i tider hvor du gjennomgår en krise eller har en traumatisk opplevelse, f.eks. i forbindelse med dødsfall, skilsmisse eller at du mister jobben.

# RESCUE™ CREAM

## *Rescue™ Cream*

– Nødhjelpssalven er en flerbrukssalve som roer huden og hjelper den til å reparere seg selv. Den inneholder en blanding av seks blomsterremedier, som du dermed kan smøre på huden. Salven gir fuktighet til tørr og ru hud, og gir den tilbake sin naturlige spenst.



*Impatiens  
(Springfrø)*



*Star of Bethlehem  
(Fuglestjerne)*



*Clematis  
(Tysk klematis)*



*Rock Rose  
(Vanlig solrose)*



*Cherry Plum  
(Kirsebærblomst)*

# HVOR KOMMER *Bach*<sup>™</sup> BLOMSTERREMEDIER FRA?



Edward Bach arbeidet som lege i Harley Street i London, og var en velkjent bakteriolog og forsker. Han identifiserte 38 grunnleggende negative sinnstilstander, og skapte et plante- eller blomsterbasert remedie for hver av dem.

Han tilbrakte de siste årene av sitt liv i et lite hus i Oxfordshire, kalt Mount Vernon, og det var her han fullførte forskningen sin. Nå for tiden er Mount Vernon bedre kjent som *The Bach Centre* (Bachsenteret), og de som i dag har ansvar for stedet tilbereder fortsatt modertinkturene (det første trinnet i framstillingen av remediene). Ofte samler de inn planter på de samme stedene som de Dr Bach fant fram til i 1930-årene.

*Bare Bach<sup>™</sup>-signaturen gir garanti for at du får de originale Bach<sup>™</sup> Blomsterremediene, slik de har blitt lagd siden Dr Bachs tid, med tinkturer som kun framstilles ved Bachsenteret i Mount Vernon.*



# HVEM KAN BRUKE *Bach*<sup>™</sup> BLOMSTERREMEDIER?

*Bach Blomsterremedier* er helt ufarlige og naturlige, og kan brukes av alle i familien. De kan også brukes for å hjelpe planter og dyr, fordi de virker på en meget skånsom måte.

# HVORDAN SKAL *Bach*<sup>™</sup> BLOMSTERREMEDIER TAS?

- Bland to dråper av det valgte remediet\* i et glass vann, og drikk en slurk av gangen med jevne mellomrom. Fyll på nytt etter behov.
- Ved bruk av flere remedier, drypp to dråper av hvert av remediene\* (maksimum sju) i en 30ml flaske, fyll opp med kildevann, og ta fire dråper minst fire ganger om dagen.

\* Fire dråper av *Rescue*<sup>™</sup> *Remedy*

Hvis nødvendig, kan *Bachs Blomsterremedier* dryppes forsiktig på tungen, eller masseres på leppene, bak ørene, eller i tinningene og på håndleddene.

Du kan ta *Bachs Blomsterremedier* så ofte du ønsker. Hvis du er i en bestemt sinnsstemning eller opplever en liten krise, kan det hende at du bare trenger én dose, men hvis du føler det samme over lengre tid kan du ta dem så lenge du føler behov for det.



*Mimulus*

## VIL DU GJERNE VITE MER?



Du kan kjøpe bøker om remediene og lære mer ved hjelp av videoer og på seminarer. Du vil finne et utvalg av materiell i mange større helsekostforretninger, eller du kan bestille engelskspråklig materiell fra *The Bach Centre* (Bachsenteret).

### Eksempler på materiell:\*

#### Bøker

1. *De 38 Bach Blomsterremedier*  
*Introduktion og Vejledning til*  
*Bachs Blomsterremedier*  
Bearbejdet av Susanne Løfgren,  
Wigmore Publications Ltd (dansk)
2. *Helbred dig selv*  
Edward Bach, (dansk)  
Munkgaard Pedersens Forlag
3. *De tolv helbredere*  
*og andre remedier*  
Edward Bach, (dansk)  
Munkgaard Pedersens Forlag
4. *Bachs Blomstermedisin for Sjel*  
*og Kropp*  
Lill Granrud, Ex Libris (norsk)

5. *The Bach Flower Remedies:*  
*A Further Understanding*  
*Ut dypende viten om*  
*Bachs blomsterremedier*  
*(med danske undertekster)*

\* Ønsker du en komplett liste over anbefalte bøker, kontakt:

*The Dr. Edward Bach Centre,*  
*Mount Vernon, Sotwell, Wallingford,*  
*Oxon, OX10 0PZ*  
*England*  
*Tlf.: +44 – 1491 834678*  
*E-mail: mail@bachcentre.com*  
*Internet: www.bachcentre.com*

#### Videoer

### Kurs og Bachterapeut utdannelsen:

Ønsker du brosjyrer om kurs eller Bachterapeut utdanning kan du henvende deg til :

Bach International Education Programme  
– Denmark and Norway  
v/Susanne Løfgren  
Kyndeløse Strandvej 22  
4070 Kr. Hyllinge, Danmark  
Tel: (45) 4640 6422  
Fax: (45) 4640 6950  
E-mail: mail@bachs-blomsterremedier.dk  
Internet: www.bachs-blomsterremedier.dk

*Bach, Bach-signaturen, Bach Flower Remedies, Bachs Blomsterremedier, The Bach Centre, Rescue, Rescue Remedy, Firmafargekombinasjonen krem og grønn og den gule firmafargen er varemerker eller registrerte varemerker som tilhører Bach Flower Remedies, Oxon, England.*



*Bach*<sup>™</sup>  
ORIGINALE  
BLOMSTERREMEDIER

*Ønsker du opplysninger om nærmeste forhandler, nærmeste registrerte Bachterapeut eller har du bar generelle spørsmål om hvordan du kan bruke remediene, kontakt:*

Eneforhandler for  
Danmark, Norge og Sverige:



Mezina A/S  
4865 Åmli, Norge  
Tel: (47) 3718 5500  
Fax: (47) 3718 5501  
E-mail: [mezina@online.no](mailto:mezina@online.no)  
Internet: [www.mezina.com](http://www.mezina.com)

A. Nelson & Co. Ltd  
Broadheath House 83 Parkside Wimbledon London UK SW19 SLP  
Tlf.: +44 (0)20 8780 4200  
[www.bachremedies.com](http://www.bachremedies.com)