

A purple coneflower with a dark brown center and green leaves is placed inside an orange plastic pill bottle. The bottle is partially filled with water. The background is white.

Blomster

til trøst og lindring

«Kan blomster helbrede?» var spørsmålet dr. Edward Bach viet det meste av sin legegjerning til. Snart 80 år etter hans død blomstrer interessen for dr. Bachs essenser som aldri før. Av Tone Solberg Foto: Getty Images, privat



Vakker villrose i hagen.

Villa Mount Vernon der dr. Bach bodde, er gjort om til The Bach Centre.

© Audun Myskja er kanskje den eneste norske skolemedisineren som systematisk har benyttet blomsterterapi som et supplement til sine pasienter. Han har også i en årrekke undervist ved Norsk Høyskole for Helhetsterapi. På grunnlag av undervisningsmaterialet skrev han boken "Blomstermedisin til vekst og helbredelse". I forordet understreker han: "Selv om blomstermedisinen sjelden er eneterapi eller primærterapi, kan essensene brukes til å understøtte vanlig medisinsk behandling, psykoterapi og andre komplementære terapier. Jeg ser blomsteressensene som et 'psykisk enzym' som støtter og lindrer – til vekst og helbredelse".



Audun Myskja

Eller som Isabelle Schjelderup sier det: – Remediene kan fungere som en nær venn, som en trøst og lindring i det daglige. Ifølge dr. Bachs tilnærming har naturen alt mennesket trenger for å leve: jord, vann, sol og mat.



Isabelle Schjelderup

Den har også det vi trenger for å bli friske og hele. Blomstene har egenskaper som kan gi hjelp på vår livsvei.

Isabelle Schjelderup er utdannet sosionom og helhetsterapeut. I tillegg er hun praktiserende Bach-terapeut og lærer i Den Internasjonale Bachterapeututdannelsen. Som tidligere ansatt i akuttpsykiatrien har hun kunnet foreslå remediene som støtte i behandlingen. Hun har også publisert en artikkel om alternativ medisin som supple-

Slik lages blomstermedisin

Blomstermedisin må ikke forveksles med urtemedisin. Urtene virker i stor grad både fysisk og biokjemisk, og har flere berøingspunkter med legevitenenskapens medikamenter. Digitalis (hjertemedisin) fra revebjelle, morfin fra opiumsvalmue og salisylsyre fra seljetreet er bare få eksempler på sentrale medikamenter som har sitt utspring i planter som er kjent fra folkemedisinen. Urtemedisin tilberedes stort sett ved tørking av den innhøstede planten, som deretter enten kan brukes direkte til uttrekk, eller bearbeides videre til tabletter. Dr. Bach søkte derimot en tilberedelsesmetode som kunne inneholde essensen av blomsternes livskraft. Hensikten er at essensen kunne virke uten skadelige bivirkninger. Heller enn å bekjempe problemet skulle den fylle organismen med livgivende krefter. For å oppnå denne effekten, utarbeidet han to metoder for overføring av blomsternes livskraft.

Solmetoden går ut på å samle inn per-

fekte kronblader fra en ønsket blomst i en plettfri, tynn krystallskål som allerede er fylt opp med det reneste og klareste vann som lar seg oppdrive. Dette bør gjøres tidlig på morgenen. Skålen med blomsterhodene skal stå i klart solskinn i cirka tre timer. Blomstervannet helles over i en sterilisert flaske som er halvveis fylt opp med cognac eller brandy som konserveringsmiddel. 20 av remediene i Bach-systemet fremstilles etter solmetoden.

Kokemetoden ble utviklet for busker og trær som ikke kunne gi fra seg sin helbredende kraft eller virksomme prinsipp ved solmetoden. Også for denne prosessen er det viktig at kvister, blomster og stilker samles inn en solklar morgen, men nå i en kasserolle av emalje eller rustfritt stål. Dette dekkes av en liter rent vann og varmes opp til kokepunktet, uten lokk. Blandingen får småkoke i en halvtime, før den filtreres og helles over i en steril flaske som er halvfull av konserverende brennevin.

ment innen psykisk helsearbeid i Tidsskrift for psykisk helsearbeid.

– Etter over 20 års arbeid med remediene, har jeg utallige erfaringer med hvordan de kan hjelpe mennesker til å bedre takle alle livets psykiske utfordringer, slår hun rolig fast.

FOR Å FINNE RØTTENE TIL dr. Bachs blomsterterapi reiser vi til den engelske landsbygda. Villaen Mount Vernon, som etter hans død ble gjort om til The Bach Centre, har

adresse i Brightwell-cum-Sotwell. Landsbyen med det lange navnet er prospektkortvakker og befinner seg i hjertet av Oxfordshire. På vei til Bach-senteret spaserer vi forbi velpleide, britiske hager med tung duft av sommer. Lydbildet er fuglesang og tog som tuter i det fjerne. Hit kom dr. Edward Bach på tampen av sitt korte liv, og slo seg ned i et teglsteinshus i victoriansk



dr. Edward Bach



Vakre kirsebærblomster i fullt flor i dr. Bachs hage.

stil. I nærområdet hadde han funnet hele 19 av de plantene som er en del av Bachs system. De fleste er viltvoksende i sørlige England. Tilsammen er det 38 blomster. Atten av dem vokser i den frodige hagen som omgir huset.

– Frem til slutten av 1980-tallet ble alle blomsteressenser i Bach-systemet fremstilt i lokalene på eiendommen, forteller Stephan Ball, nestleder ved Bach-senteret. Han har skrevet en bok om plantenes legende kraft.

I 1993 BLE PRODUKSJONEN solgt ut til et firma som også lager homeopatisk medisin. Dr. Bachs blomsteressenser selges til mer enn 60 land over hele verden. Det betyr at det fremstilles rundt 80 000 småflasker i uken. Til det trengs en stor fabrikk. Det vesentlige er at alt gjøres i dr. Bachs ånd, og at alt det han sto for blir tatt vare på.

Det er i en blanding av iver og ærbødighet Stephan Ball forteller historien om en lege som var noe helt for seg selv. Likevel gir han en karakteristikk som kan sammenfattes i to ord:

– Dr. Bach var patolog – og arbeidsnarkoman. Dessuten var han svært interessert i bakterier og deres funksjon.

Edward Bach ble født i 1886 og var ferdig utdannet lege i 1912. Ved siden av arbeidet som sykehuslege, drev han et privat laborato-

”Livredder” i lommen

I Isabelle Schjelderups veske ligger det alltid en sprayflaske med Rescue Remedy. Den har hun ofte nytte av – både til eget bruk – eller til hjelp for andre som er i en tilstand av stress, oppskjørtethet eller angst. Rescue kan betraktes som et akuttmiddel, og hjelper mot alt fra lettere stress til når du virkelig er ute i hardt vær. Det gjør for eksempel god nytte for den som er engstelig for å fly. Den er også fin å ha når du skal opp til eksamen, når du skal holde en tale eller generelt er inne i en

tid hvor det er mye som uroer og skaper stress og angstfølelse. Rescue Remedy består av fem ulike blomster, Star of Bethlehem, Impatience, Rock Rose, Clematis og Cherry Plum, og er det eneste av Bachs remedier som er satt sammen av flere. Ellers var det viktig for dr. Bach ikke å ferdigblande ingredienser. Han ville ta utgangspunkt i enkeltindividet og dets behov, men Rescue Remedy anså han ifølge sine etterfølgere som ”førstehjelp”.

Rescue Remedy Spray, ca. kr 215.



rium på fritiden. Han var opptatt av de bakteriene han fant i magene til syke mennesker. I 1919 ble han ansatt som lege ved Royal London Homeopathic Hospital.

Inspirert av homeopatiens begynte han å forske på legende planter. I 1930 brøt han opp fra sykehuset, og viet resten av sine levedager til å isolere helbredende egenskaper i blomstrende planter og trær.

Det enkelte menneskes personlighet er en vesentlig del av dr. Bachs blomster- og helbredelsesfilosofi. Han baserte sitt arbeid på et systematisk studium av pasienter og deres reaksjonsmønstre gjennom 20–30 år.

Audun Myskja forklarer at kjernen i dr. Bachs tilnærming til helbredelse er at mennesket har iboende tendenser, ressurser og kvaliteter som har sterke fellestrekk hos grupper av mennesker, men som uttrykker seg helt individuelt hos den enkelte. En slik typologi kan gi mulighet til å konkretisere noen områder av våre personligheter som igjen kan gjøre det enklere å forstå, støtte og helbrede den enkelte. Gjennom en prosess som bare kan forklares som naturlig alkymi, ble egenskapene fra blomstene frigjort. På denne måten mente Bach at impulsene fra blomstene kunne virke direkte inn på menneskets psykiske og åndelige natur.

Fra sitt eget liv forteller Isabelle Schjelderup at møtet med remediene ble et vende-

punkt for henne allerede i ung alder. Hun var 17 år og inne i en psykisk trøblete periode da hun forsøkte blomsterterapi. Og ble hjulpet. Tilsvarende har hun også sett i andres liv.

Blomsterterapi benyttes først og fremst på psykiske plager. Alle mennesker vil oppleve følelseslaster som til tider kan være ubehagelige – eller direkte smertefulle. I hele dette spennet fra snevet av ubehag til det blir en lidelse, kan riktig valg av blomsteressenser bidra til lindring. Det finnes også mange eksempler på at de kan både forebygge og helbrede fysiske sykdommer – uten at vi fullt ut kan forklare hvordan og hvorfor de virker.

Isabelle velger remedier i samråd med klientene. Konsultasjonen består av en bevisstgjørende samtale som tar utgangspunkt i hva den som kommer opplever som vanskelig og utfordrende med sin livssituasjon akkurat nå. Hvilke tanker, følelser og handlingsmønstre er mest utpreget, og hva ønsker vedkommende hjelp med.

VED STRESS, UNDER SYKDOM og generelt i vanskelige situasjoner, har vi mennesker en tendens til å gå inn i visse tanke-, handlings- og følelsesmønstre, forklarer Isabelle. Noen blir irritable, andre trekker seg unna, noen blir preget av angst, andre av sorg eller depresjoner. Gjennom samtalen blir klienten bevisstgjort sine mønstre, og kan ved



”Kjenn deg selv”

Ifølge Audun Myskja skyldes Bach-midlenes økende popularitet at de oppmuntrer til selvrefleksjon og selvobservasjon – som igjen kan munne ut i økt selvinnsikt. For å finne riktig Bach-middel til seg selv, er det sentralt å kunne observere sine egne sinnstilstander. Rådet han gir er: – Hvis du skal velge blomsterremedier til deg selv, gå du igjennom de plagene du har, og prøv å kartlegge de sinnstilstander som preger og ledsager ubehaget. Hvis du for eksempel har angst, prøv å definere angsten så godt du kan. Det finnes blomsterremedier som virker på alle de følelsesmessige tilstandene vi mennesker går igjennom.

– Hva veksten kan hjelpe oss med er gjerne gjenspeilet i plantens botanikk, forklarer Isabelle Schjelderup.

hjelpe av remediene få frigjort kraft til å velge andre og mer hensiktsmessige løsningsstrategier.

– Remediene hjelper oss til ikke å drukne i våre følelser, til å klare å holde hodet over vannet. Ved å bli bevisst mønstrene, får vi også øye på våre muligheter for valg, og for endring. Det er som trollet som sprekker av bevissthetens sollys. Remediene er for eksempel fine å bruke i tilknytning til øvelser i mindfulness. Vi mennesker trenger

hverandre for å se problemene, er Isabelles enkle, men viktige konklusjon.

Også her kan hun finne støtte i sin første lærer i blomsterterapi, Audun Myskja: ”I en tid der vi har fjernet oss fra naturen og økosystemene er truet, kan blomsteressensene vise vei tilbake til en kommunikasjon som omfatter alt levende. Dr. Bachs blomsteressenser kan hjelpe oss til å forstå naturens språk, og slik lære lovene for helbredelse av kropp og sinn.”

Blomsteressensene og hva de kan hjelpe mot:

- **MIMILUS** (på norsk gjøglerblomst): Stikkordet for mimilusblomsten er frykt for kjente ting. Når du er redd for eksamen, tannlege, hunder, mørket, edderkopper, er sjenert eller særlig sensitiv. Isabelle beskriver den svært poetisk: – Den vokser tett inntil et bekkefar, og opplever ofte å bli oversvømmet. Den kaster frøene sine ut i elven. Mimilus kan være til hjelp når det du trenger er å kaste deg ut i livet, når din frykt ellers holder deg fra å gjøre hva du har lyst til å gjøre, eller kanskje hindrer deg fra å følge din livsvei.
 - **ASPEN** (osp) symboliserer den udefinerbare, ugne redselen. De fleste har sett hvordan ospretreet står og skjelver med bladene. Aspen kan hjelpe når du opplever at verden er et utrygt sted å være, når du er preget av angst som du ikke vet helt grunnen til.
 - **ROCK ROSE** (vanlig solrose, vokser som hagestaude og er forvillet fra hager enkelte steder i Norge). Dr. Bach beskrev Rock Rose som tiltak for angstanfall, panikk og katastrofefølelse. Den blir sett på som et rent akuttmiddel, og er en av ingrediensene i Rescue Remedy (se rammesak).
 - **CLEMATIS** (tysk klematis – skogranke) er for dagdrømmerne, for kunstnere som kanskje ikke helt klarer å omforme sine ideer inn i livet, eller prøver å flykte vekk inn i en fantasiverden hvis virkeligheten oppleves for vond og vanskelig. Clematis er et ja til nuet og den virkeligheten vi er satt i, med alle sine ubehag og ufullkommenheter.
 - **CHERRY PLUM** (kirsebærplomme, mye brukt som hekkplante på de britiske øyer) er anbefalt for mennesker som ofte har en indre uro som de ikke vet hvor de skal gjøre av. Isabelle kaller det ”redselen for å miste kontrollen med seg selv – eller faktisk å miste kontrollen, i form av raseriutbrudd, utagering eller selvskading”. Kirsebærplomme gir lindring når du er som en følelsesmessig trykkoker som til sist kan eksplodere.
 - **STAR OF BETLEHEM** (betlehemsstjerne, fuglestjerne) er den trøstende stjernen som kan komme oss til unnsetning når vi er preget av sorg, sjokk eller har opplevd et traume. Isabelle beskriver den som ”et varmeteppe for sjelen”.
 - **IMPATIENS** (kjempespringfrø) samsvarer med den irritable, utålmodige energien, indre spenning og nervøsitet. Dette var blomsten som lå dr. Bachs hjerte nærmest, og han betegnet det som sitt eget typemiddel.
- (Kilder Audun Myskja, ”Blomstermedisin til vekst og helbredelse” og Isabelle Schjelderup)