



Bach Flower Remedies[®]

VOOR EEN
POSITIEVE
KIJK OP
HET LEVEN

Bach[®]
ORIGINAL
FLOWER REMEDIES

Ontdekt door Dr. Edward Bach



Bach

De Bach Flower Remedies: waar komen ze vandaan?

De *Bach Flower Remedies* werden gecreëerd in de jaren 30 door Dr. Edward Bach, een Engelse arts, bacterioloog en immunoloog. Zijn filosofie, "Zolang als de Ziel, het Lichaam en de Geest in harmonie zijn, zijn we immuun voor ziekte", was zijn tijd erg ver vooruit.

Dr. Bach heeft de laatste 10 jaar van zijn leven gewijd aan de verkenning en bestudering van de 38 vormen van gedrag en emoties, die hij identificeerde als de belangrijkste oorzaken van ons lijden.

In de natuur vond hij de bloesems, die deze emoties gunstig beïnvloeden, door ons diep in ons wezen het corresponderende evenwicht te laten ervaren.

Hij maakte van deze 38 eenvoudige tincturen een verdeling in 7 groepen van emoties:

- I angst
- II onzekerheid
- III onvoldoende interesse in het hier en nu
- IV eenzaamheid
- V overgevoeligheid
- VI moedeloosheid en wanhoop
- VII overbezorgdheid voor het welzijn van anderen

Deze tincturen zijn sindsdien bekend onder de naam "*Bach Flower Remedies*".

In de nabije omgeving van het Dr. Edward Bach Centre, niet ver van Oxford in Engeland, vond Dr. Edward Bach de meeste bloemen, waarvan hij de remedies maakte. Vandaag de dag worden de moedertincturen nog steeds gemaakt door de huidige beheerders van het Dr. Edward Bach Centre. De locaties van de bloemen zijn nog overwegend dezelfde als diegene die door Dr. Edward Bach uitgekozen werden. Ze worden op identiek dezelfde eenvoudige manier zoals hij dat zelf deed gemaakt. Met hun vastbesloten trouw hieraan staan ze garant voor integriteit en kwaliteit.

Het Dr. Edward Bach Centre houdt zich ook bezig met opleidingen en cursussen over de *Bach Flower Remedies*.

Wat zijn de Bach Flower Remedies?

De "*Bach Flower Remedies*" bestaan uit 38 tincturen op basis van bloemen en planten. Elk heeft specifieke eigenschappen om verschillende problemen aan te pakken. Deze tincturen helpen u om beter om te gaan met de emoties in het dagelijkse leven die u uit balans brengen.

De *Bach Flower Remedies* komen overeen met de originele bloesemextracten, waarvan de werking door Dr. Edward Bach in de jaren 30 is ontdekt. Vandaag de dag werken ze nog op dezelfde manier. De *Bach Flower Remedies* helpen uw evenwicht te herstellen door u te ondersteunen bij het onder controle krijgen van uw emoties. U voelt zich beter, in harmonie met uw leven.

De *Bach Flower Remedies* zijn gemakkelijk te gebruiken en geschikt voor de hele familie. Ze kennen geen bijwerkingen, zijn niet verslavend en ze belemmeren de werking van andere geneesmiddelen niet. Kortom, ze bieden jong en oud de nodige ondersteuning voor het welzijn van lichaam en geest. Let op: de *Bach Flower Remedies* vervangen geen noodzakelijke medische handelingen!

De 38 Bach Flower Remedies

DE 38 BACH FLOWER REMEDIES WORDEN TRADITIONEEL

GEMOEDSTOESTANDEN	BACH FLOWER REMEDIE	POSITIEVE GEVOELENS
ANGST		
Hevige angst, schrik, paniek, nachtmerries Angst voor bekende zaken, verlegenheid, nervositeit Angst voor controleverlies en opwellingen, vertwijfeling Angst en vrees zonder aanwijsbare reden Angstige overbezorgdheid	Rock Rose (Zonneroosje) Mimulus (Maskerbloem) Cherry Plum (Kerspruim) Aspen (Ratelpopulier) Red Chestnut (Rode Kastanje)	Moed, zichzelf vergeten, standvastigheid Zekerheid, dapperheid Openheid en innerlijke kalmte Een innerlijk gevoel van vertrouwen en veiligheid Vertrouwen in de zinvolheid van de ervaringen van anderen, kalmte
ONZEKERHEID		
Twijfel aan eigen oordeel of besluit, vraagt advies en bevestiging Besluiteloosheid en moeilijkheden met het kiezen tussen twee opties Makkelijk ontmoedigd, neerslachtig bij tegenslag Hopeloosheid, pessimisme, geeft de strijd op Maandagmorgen-gevoel, er tegenop zien, er niet aan kunnen beginnen Twijfel hebben bij het kiezen van het juiste levenspad	Cerato (Loodkruid) Scleranthus (Hardbloem) Gentian (Gentiaan) Gorse (Gaspeldoorn) Hornbeam (Haagbeuk) Wild Oat (Dravik)	Vertrouwen op zichzelf, de eigen innerlijke wijsheid, op het eigen oordeel aanvoelen Beslistheid, éénduidig, kunnen kiezen, evenwichtig Vertrouwen en weerbaarheid bij tegenslagen Hoop en kracht om te blijven zoeken Weer op gang komen, er weer zin in krijgen, pit Doelgericht ambities of roeping volgen, weten wat men wil doen in het leven
ONVOLDOENDE INTERESSE IN HET HIER EN NU		
Dromerigheid, bewustzijnsverlies Nostalgie, heimwee, spijt, geen perspectief zien in de toekomst Berusting, lusteloosheid, apathie Afmattig, lichamelijk en geestelijk uitgeput zijn Ongewenste, malende gedachten, piekeren Zwaarmoedigheid zonder duidelijke reden Herhaling van fouten, niet leren van vroegere ervaringen	Clematis (Bosrank) Honeysuckle (Kamperfoelie) Wild Rose (Hondroos) Olive (Olijf) White Chestnut (Paardekastanje) Mustard (Herik) Chestnut Bud (Kastanjeknop)	Realistisch, aanwezig Leven in het heden met het verleden als basis Dynamiek, innerlijke motivatie, enthousiasme, bezieling Teruggaan naar de bron, optimale heropbouw van energie Kalme geest, concentratie Blijmoedigheid Evaluatie en integratie van meegemaakte ervaringen, opmerkzaamheid
EENZAAMHEID		
Afstandelijkheid, trots, koel Ongeduldig, prikkelbaar Egocentrisme, er niet van houden alleen te zijn, te praatgraag	Water Violet (Waterviolier) Impatiens (Reuzenbalsemien) Heather (Struikheide)	Bekwaamheden in dienst van anderen stellen, emoties toestaan, contact maken Ontspannen, verdraagzaam, zachtmoedig voor anderen, geduld Altruïsme, naar anderen luisteren, invoelingsvermogen

Remedies: de wegwijzer

LI. GEBRUIKT VOOR DE VOLGENDE GEMOEDSTOESTANDEN:

GEMOEDSTOESTANDEN	BACH FLOWER REMEDIE	POSITIEVE GEVOELENS
OVERGEVOELIGHEID VOOR INVLOEDEN EN IDEEËN		
Zorgen verbergen achter een vrolijk masker	Agrimony (Agrimonie)	Vermogen om conflicten en confrontaties aan te gaan, uiten van werkelijke gevoelens
Moeilijk nee kunnen zeggen, zwakke wilskracht, over zich heen laten lopen	Centauray (Duizendguldenkruid)	Anderen van dienst zijn zonder eigen behoeften te ontkennen, opkomen voor jezelf
Bèinvloeding tijdens grote veranderingen in het leven, moeilijk wennen aan nieuwe omstandigheden	Walnut (Walnoot)	Standvastigheid, onafhankelijkheid, helpt oude banden verbreken, helpt aanpassen aan nieuwe situaties
Haat, afgunst, argwaan, woede, jaloezie	Holly (Hulst)	Stelt het hart open, in staat te geven, liefdevol, tolerant
MOEDELLOSHEID EN WANHOOP		
Gebrek aan vertrouwen in eigen kunnen, minderwaardigheidsgevoel	Larch (Lariks)	Vastberadenheid, zelfvertrouwen, geen angst om te falen
Schuldgevoel, zich voor alles verantwoordelijk voelen, gevoel tekort te schieten	Pine (Den)	Acceptatie van fouten zonder zelfverwijt, zelfvergeving
Gevoel dat de verantwoordelijkheden boven het hoofd groeien	Elm (Iep)	Zaken met vertrouwen kunnen loslaten, herstel van vertrouwen in eigen draagkracht
Gevoel aan de rand van de afgrond te zijn, diepste smart	Sweet Chestnut (Tamme Kastanje)	Zich openstellen voor licht, geloof en vertrouwen
Verdriet, schok, traumatische ervaring	Star of Bethlehem (Vogelmelk)	Troost bij verdriet, verzachter van pijn, verwerken van traumatische beleving
Wrok, gevoel slachtoffer te zijn ('arme ik'), verbittering	Willow (Wilg)	Eigen verantwoordelijkheden onderkennen, constructief antwoord geven op de levensomstandigheden
Door plichtsbef van geen ophouden weten, moedig volhouden	Oak (Eik)	Soepel omgaan met eigen kracht, zichzelf rust gunnen
Zelfafkeer, gevoel van onreinheid, fixatie op details	Crab Apple (Appel)	Acceptatie van zichzelf, dingen in de juiste proportie ervaren, reinigt
OVERBEZORGDHEID VOOR HET WELZIJN VAN ANDEREN		
Bezitterig, betuttelend, dominant in zorg voor anderen om liefde/ waardering te claimen	Chicory (Cichorei)	Onzelfzuchtig in zorg, in staat liefdevol ruimte te geven aan anderen
Overmatig enthousiast, zedingsdrang, koppig vasthouden aan eigen ideeën	Vervain (Ijzerhard)	Flexibele opvattingen en bereid andere opvattingen te respecteren
Overheersend, onbuigzaam, wil macht uitoefenen	Vine (Wijnrank)	Helpt anderen hun eigen weg te vinden, liefdevolle en inspirerende leiders
Intolerant, kritisch veroordelen	Beech (Beuk)	Verdraagzaam, acceptatie en begrip voor het anders-zijn van anderen
Hard voor zichzelf, streng in principes, perfectionistisch	Rock Water (Bronwater)	Met flexibele geest vorm geven aan het leven en zijn idealen, weer kunnen genieten van het leven

Bach

RESCUE[®] REMEDY

Rescue Remedy brengt snel herstel wanneer een ingrijpende emotionele gebeurtenis u uit uw evenwicht heeft gebracht. Wat u ook te wachten staat, Rescue Remedy kan u door dieptepunten heen helpen. De reden waarom Rescue Remedy zoveel succes heeft, is eenvoudig te begrijpen. Het is een remedie die door iedereen te gebruiken is, in iedere situatie in het leven, die als kritiek, spannend of stressvol wordt ervaren.

Rescue Remedy is de originele combinatie van vijf Bach Flower Remedies:

- ◆ Rock Rose tegen gevoelens van paniek
- ◆ Impatiens tegen ongeduld en irritatie
- ◆ Clematis om helderheid van geest te ondersteunen
- ◆ Star of Bethlehem tegen schok en schrik
- ◆ Cherry Plum om kalm te blijven in momenten van radeloosheid

Rescue Remedy kan u dagelijks helpen in situaties als: examen doen of rijbewijs halen... terugslag van een stormachtige discussie... nervositeit voor de trouwdag... naar de tandarts gaan... het onder tijdsdruk uitvoeren van werkzaamheden... een rouwproces... een sollicitatiegesprek... het woord nemen bij een belangrijke vergadering... het verwerken van ontslag... vlieg angst... ontvangen van slecht nieuws... in een file vastzitten.



Bach

RESCUE[®] CREAM

Rescue Cream verzacht en helpt direct

Rescue Cream is een heilzame crème op basis van bloeseminturen. Rescue Cream bevat dezelfde combinatie van Bach Flower Remedies als Rescue Remedy, met daaraan toegevoegd Crab Apple, voor de reinigende werking. Het verlicht de huid direct na een vervelende val, een gestoten arm of een ongelukkige beweging bij het sporten of spelen. Ook verzacht het insectensteken of de gevolgen van een te lang zonnebad. Rescue Cream is tevens een weldaad voor de ruwe of schrale huid.



Impatiens



Clematis



Rock Rose



Cherry Plum



Star of Bethlehem

RESCUE

De 38 Bach Flower Remedies

- | | |
|-----------------------|---|
| 1. Agrimony | Zorgen verbergen achter een vrolijk masker |
| 2. Aspen | Onverklaarbare angst, angstig voor gevoel |
| 3. Beech | Kritisch en intolerant zijn |
| 4. Centaury | Moeilijk nee kunnen zeggen, weinig wilskracht |
| 5. Cerato | Twijfel aan eigen oordeel, zoekt bevestiging bij anderen |
| 6. Cherry Plum | Bang zijn het verstand of de controle over zichzelf te verliezen |
| 7. Chestnut Bud | Niet leren van gemaakte fouten |
| 8. Chicory | Geven om te ontvangen, claimen |
| 9. Clematis | Niet met beide voeten op de grond staan, dromen, verstrooidheid |
| 10. Crab Apple | Afkeer van zichzelf hebben |
| 11. Elm | Zich overstelpt voelen door verantwoordelijkheden |
| 12. Gentian | Makkelijk ontmoedigd zijn |
| 13. Gorse | De hoop verloren hebben, afhaken |
| 14. Heather | Erg met zichzelf bezig zijn |
| 15. Holly | Haat, afgunst of jaloezie, kwaadheid |
| 16. Honeysuckle | Heimwee, leven in het verleden |
| 17. Hornbeam | Gebrek aan motivatie in het dagelijks leven, er tegenop zien, matheid |
| 18. Impatiens | Ongeduldig zijn, snel geprikkeld door traagheid |
| 19. Larch | Gebrek aan zelfvertrouwen |
| 20. Mimulus | Angst hebben voor bekende dingen, verlegenheid |
| 21. Mustard | Triest zijn zonder aanwijsbare reden |
| 22. Oak | Van geen ophouden weten, ondanks uitputting doorworstelen |
| 23. Olive | Lichamelijke en/of geestelijke uitputting |
| 24. Pine | Zich schuldig voelen, zelfverwijt |
| 25. Red Chestnut | Angstige overmatige zorg hebben om anderen, snel het ergste vrezen |
| 26. Rock Rose | Doodsbang, paniekerig zijn |
| 27. Rock Water | Streng voor zichzelf zijn |
| 28. Scleranthus | Moeilijk kunnen beslissen |
| 29. Star of Bethlehem | Diep verdriet, pijn en trauma |
| 30. Sweet Chestnut | In een zwart gat zitten, complete wanhoop |
| 31. Vervain | Overmatig enthousiasme, zedingsdrang |
| 32. Vine | Neiging hebben anderen te domineren |
| 33. Walnut | Beïnvloedbaar door gebondenheid aan oude patronen of invloeden, moeilijk aanpassen aan het nieuwe |
| 34. Water Violet | Hooghartig zijn, afstandelijk, gereserveerd, trots |
| 35. White Chestnut | Malende gedachten hebben, piekeren |
| 36. Wild Oat | Twijfelen aan het te kiezen pad in het leven |
| 37. Wild Rose | Apathisch, lusteloos zijn |
| 38. Willow | Verbittering, wrok, zich slachtoffer voelen |
| 39. Rescue Remedy | Voor noodsituaties |

Hoe kies ik een Bach Flower Remedie die geschikt is voor mijn situatie?

In de eerste plaats is het nodig dat u de gemoedstoestand die u doormaakt herkent en dat u deze kunt identificeren met eenvoudige en nauwkeurige woorden. Als dit moeilijk voor u is, aarzel dan niet om hulp te vragen bij iemand die u kunt vertrouwen. Op basis hiervan kunt u de Bach Flowers vinden die aansluiten op hetgeen u meemaakt. Het is soms moeilijk toe te geven dat men bepaalde emoties voelt: weinig mensen kunnen van zichzelf direct accepteren dat ze jaloers, egocentrisch of dominant zijn. Maar wanneer u hieraan hebt toegegeven, bent u al halverwege de positieve verandering van deze gemoedstoestand.

Wat uw situatie ook is, als u uit balans bent, kunt u één of meerdere *Bach Flower Remedies* vinden die u weer in harmonie zullen brengen. Met een beetje ervaring en een beetje afstand, zult u leren uw wijze van functioneren te herkennen. Zodoende zult u één of meerdere *Bach Flower Remedies* kunnen toepassen die aansluiten bij uw persoonlijke behoeften.

Gebruik en dosering van de Bach Flower Remedies

Hoe moeten de 38 Bach Flower Remedies ingenomen worden?

1. Gebruik in acute situaties

Bij plotseling optredende gemoedsstemmingen, plotselinge ziekte of zich niet lekker voelen: twee druppels van iedere gekozen remedie (vier druppels van *Rescue Remedy* indien van toepassing) in een glas met (bron)water (niet meer dan 6 à 7 remedies tegelijk). Drink dit met kleine slokjes rustig op. Het tempo waarin u dit doet is afhankelijk van de behoefte als gevolg van de ernst van de situatie. Herhaal dit zo vaak als nodig. Er is geen beperking. Normaal gesproken moet u de werking binnen een uur voelen.

2. Gebruik voor langere termijn

Doe voor gemoedsstemmingen, die meer passen bij karakter of type, of wanneer al langdurig sprake is van disharmonie, ziekte of zich niet lekker voelen, het volgende: vul een 30 ml mengflesje met bronwater zonder koolzuur en voeg twee druppels van elke gekozen remedie toe (vier druppels van *Rescue Remedy* indien van toepassing). Neem uit dit zelf samengestelde mengflesje minstens viermaal daags vier druppels.

3. Gebruik in noodsituaties:

Rescue Remedy druppels

Ongeval, schrik of paniek, slecht nieuws, hyperventilatie, examens, stress etc.
Dosering: vier druppels in een glas (bron)water doen. Kleine slokjes nemen totdat u de werking voelt. Daarna innemen naar behoefte. Als er geen water voorhanden is: vier druppels van de *Rescue Remedy* op de tong doen. Naar behoefte herhalen.
Rescue Remedy Spray
Dosering: 2 maal op de tong sprayen.

Antwoord op vier veel gestelde vragen over Bach Flower Remedies.

Zijn er andere manieren om de Bach Flower Remedies in te nemen?

Wanneer in dringende omstandigheden geen water ter beschikking is, kunnen twee druppels van de door u gekozen remedie of vier druppels van *Rescue Remedy* direct in de mond genomen worden of aangebracht worden op de lippen, achter de oren of op de slapen en de polsen. Of gebruik hiervoor de *Rescue Spray* (2 maal sprayen).

Hoe vaak en hoe lang kan men de Bach Flower Remedies nemen?

Dit hangt van uzelf af. Het is mogelijk dat één enkele dosering u kan helpen in balans te komen, maar u kunt ook behoefte hebben om de *Bach Flower Remedies* gedurende meerdere dagen, weken of zelfs maanden te gebruiken. Uw eigen gevoel zal hierin uw beste raadgever zijn. Hetzelfde geldt voor de herkenning van de emotie die u doormaakt.

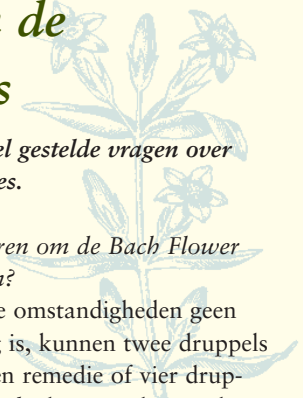
Voor wie zijn de Bach Flower Remedies geschikt?

De *Bach Flower Remedies* zijn beschikbaar in handzame mengflesjes van 20 ml (*Rescue Remedy* is eveneens beschikbaar in 10 ml en een handige spray).

Ze kunnen worden ingenomen door volwassenen en kinderen. Ook dieren en planten kunnen er mee geholpen worden. De dosering is voor volwassenen, kinderen en dieren gelijk.

Kunnen de Bach Flower Remedies zonder risico gebruikt worden?

De *Bach Flower Remedies* zijn 100% natuurlijk en niet verslavend, ze kennen geen bijwerkingen, en de hele familie kan ze gebruiken. Ze kunnen zonder problemen in combinatie met andere geneesmiddelen ingenomen worden.



Aanvullende informatie

Voor nadere informatie over de *Bach Flower Remedies* kunt u de hieronder vermelde boeken raadplegen.

Genezing door bloemen	Dr. Edward Bach* (ISBN 90-6030-323-7)
Handboek voor de Bloesemtherapie	Philip M. Chancellor (ISBN 90-202-5034-5)
Medische ontdekkingen van Dr. Bach	Nora Weeks (ISBN 90-6556-031-9)
Het werkboek Bach-Remedies	Stefan Ball (ISBN 90-6030-622-8)
De 38 Bach Bloesem Remedies	(ISBN 0-946982-18-X)
Bach Remedies - Stap voor Stap	Judy Howard (ISBN 90-6030-634-1)

* vertaling van: Heal Thyself, The Twelve Healers en The Bach Remedies Repertory

Engelstalig

Original Writings of Edward Bach	Judy Howard/John Ramsell (ISBN 0-85207-230-9)
Questions and Answers	John Ramsell (ISBN 0-85207-240-6)

De Nederlandstalige boeken en de Engelstalige boeken zijn verkrijgbaar bij de boekhandel of te bestellen bij de verkooppunten van de *Bach Flower Remedies* (en in België bij vzw. De Walnoot, zie de hieronder vermelde gegevens). U kunt de Nederlandse titels ook vaak in de bibliotheek vinden.

Erkende cursussen

Om zelf te leren werken met de *Bach Flower Remedies* bestaan er erkende cursussen, die deel uitmaken van het Bach International Education Programme, dat wereldwijd wordt opgezet door Bach Flower Remedies en erkend is door de Dr. Edward Bach Foundation Engeland.

Voor algemene informatie over het gebruik van de *Bach Flower Remedies*, cursussen, verkoopadressen en folders kunt u contact opnemen met:

Exclusief importeur van de originele
Bach Flower Remedies voor de
Benelux:

TS PRODUCTS

Gelreweg 9

3843 AN Harderwijk-NL

Infolijn: +31-(0)341-427626

Fax: +31-(0)341-427717

E-mail: info@tsproducts.nl

Website: www.tsproducts.nl

In België kunt u ook informatie
bekomen bij:

De Walnoot vzw.

Vlaams Informatie-, Advies-
en Opleidingscentrum

Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat

Telefoon: +32 (0)3 6534753

Fax: +32 (0)3 6534735

E-mail: walnoot@bachbloemenremedies.be

Website: www.bachbloemenremedies.be



Meer informatie?

Vul dit formulier aan beide zijden in, en stuur het op naar:

TS PRODUCTS

Antwoordnummer 549

3840 WB HARDERWIJK

Postzegel plakken hoeft niet.

Op welke wijze bent u op de hoogte van *Bach Flower Remedies* gekomen? (*s.v.p. aankruisen wat van toepassing is*)

- Via de winkel
- Op aanbeveling van familie, vrienden of kennissen
- Op advies van een therapeut (a.u.b. specificeren)
- In een tijdschrift (a.u.b. specificeren)
- Via een website (a.u.b. specificeren) www.....
- Anders, te weten

Wat was de eerste remedie die u gebruikte?

- Rescue Remedy*
- Rescue Remedy Spray*
- Rescue Cream*
- Enkelvoudige Bach Flower Remedies*

Indien u al één of meerdere enkelvoudige *Bach Flower Remedies* gebruikt, welke?

.....

Hoe lang duurt het voordat u een flesje van 20 ml heeft opgemaakt?

.....

Hoe bent u in het bezit van deze folder gekomen?

- Van familie, vrienden, kennissen, collega's
- Meegenomen van mijn drogist/reformzaak;
NaamPlaats
- Van een therapeut (a.u.b. specificeren):
- Op een beurs (a.u.b. specificeren):
- Via een internet website: www.
- Door een advertentie in
- Anders, te weten

Ik wil meer informatie ontvangen over:

- Bach Flower Remedies bij zwangerschap en geboorte
- Bach Flower Remedies voor dieren
- Bach opleidingen en cursussen

Adresgegevens:

Naam: Dhr. Mevr.voorletters:

Adres:

Postcode: Woonplaats:

E-mail:

- Ik wil niet dat mijn gegevens in uw mailingbestand worden opgenomen.