

# Bachove Cvetne Esencije za eliminisanje briga i strahovanja



EDWARD BACH JE LEKAR KOJI JE ŽELEO DA PRONAĐE JEDNOSTAVAN I PRIRODAN NAČIN LEČENJA NAŠIH EMOTIVNIH STANJA. SAMO UZ POMOĆ CVETNIH ESENCIJA, UZ MALO SVESNOSTI, SVAKO OD NAS MOŽE SAM SEBI DA POMOGNE

Jedan od bitnih pratilaca savremenog života, koji nam kvari kvalitet svakodnevice jesu *brige i strahovi*. Briga je mentalno stanje kada smo fokusirani na *izvor koji nas ugrožava ili bi mogao da nas ugrozi* – nedostatak novca, slobodnog vremena, zdravlja, perspektive... Briga je težak teret pod kojim i bukvalno možemo da se savijemo: leđa nam se povijaju, noge su nam trome, izraz lica promenjen, ozbiljan i zabrinut, teško se koncentrišemo na ono što se trenutno dešava, odsutni smo duhom, radimo mehanički, zaboravili smo da se smejemo... Ta mentalna patnja uzrokuje i patnju tela, pa mogu da se pojave problemi sa varenjem, disanjem, cirkulacijom, metabolizmom...

Posebno su nam teška stanja kad nam je um opsednut nekom situacijom, pa nam se misli vrte kao *pokvarena gramofonska ploča*, kad sa istom mišlju uveče legnemo a ujutro se probudimo...

Šta je ovde destruktivno? Normalno je misliti o nekom problemu, ali iz tog razmišljanja treba da proisteknu i neki rezultati, odluke, rešenje problema. Ali, ponekad se samo zakopamo u tim mislima, okupirani problematičnom situacijom ili problematičnom komunikacijom sa nekom osobom i polako postanemo opsednuti time – *samo mislimo o tome, a ništa ne preduzimamo*. To je destruktivno za naš mir i spokoj u duši.

Slično je i sa strahovima. Osnova svakog straha je *neznanje* – ne znamo odakle će naići problem, kada, u kojoj meri, ne znamo da li ćemo i kako ćemo s tim problemom izaći na kraj... Umerena doza straha ili strepnje (anksioznost, trema) pokrenu nas na akciju da se adekvatno postavimo u nekoj situaciji ili prema nekoj osobi. Osnovna karakteristika strepnje je

da je ona *uvek orijentisana na budućnost*, neposrednu ili daleku. Savremeni čovek prepun je strahova i strepnji, ponaša se kao da je bespomoćan pred mnogim situacijama. Neki naši strahovi i strepnje jesu razumni, osnovani, ali mnogi nisu. I strah i strepnja (anksioznost) mogu biti različitog intenziteta, od blagog do preplavljujućeg, mogu biti razumni, racionalni ili nerazumni, iracionalni (kao što su fobije i napadi anksioznosti i panike).

## Bahove kapi za eliminisanje preterane brige i strahova

**White Chestnut, CVET BELOG KESTENA**, je lek za preplavljenost brigom u vezi sa sobom. To je dobar lek za ponavljajuće, opsedajuće misli sa kojima ležemo i ujutro se budimo. On nam pomaže da se izvučemo iz tog začaranog kruga opsedajućeg razmišljanja, iz kojeg ne proistekne nijedna odluka niti rešenje problema. Pomaže nam da uvidimo ima li osnove za brigu, a ako ima – kako se rešiti te brige.

**Red Chestnut, CVET CRVENOG KESTENA**, namenjen je preterano brižnim ljudima koji brinu i strahuju za svoje bližnje, kao što to rade npr. roditelji kad im deca kasne iz škole, ili kad se „samo“ nakašlju... To su ljudi koji stalno postavljaju pitanje koje nema odgovor: „A šta ako...?“ Svojim strahovanjima i brigom samo su teret i drugima i sebi.

**Cherry Plum, CVET CRVENE DŽENERIKE**, efikasan za otklanjanje nerazumnih, neutemeljenih strahova od smrti ili ludila. Za ljude koji lako izgube samokontro-

lu i u tako nerazumnom ponašanju mogu značajno da ugroze sebe ili druge.

**Aspen, CVET TREPETLJIKE**, odličan je za iznenadne i vrlo intenzivne napade anksioznosti, potpuno neosnovane, u okolnostima u kojima ne postoji išta što bi objektivno ugrozilo naše postojanje. Pokazao se kao odličan lek za lečenje napada anksioznosti od kojih danas pati veliki broj ljudi.

**Rock Rose, CVET DIVLJEG GERBERA**, kod nas ga još zovu i sunčanica, namenjen je noćnim morama, intenzivnom doživljaju užasa i napadima panike, bilo u snovima ili u nekoj realnoj situaciji koja ugrožava, kao što je recimo saobraćajni udes, neka prirodna kataklizma... kad nam se telo parališe strahom a lice ostane bez kapi krvi. Odličan je i za one ljude koji se plaše života, življenja života...

**Mimulus, CVET ZEVALICE** odlično se nosi sa našim tzv. svakodnevnim strahovima, kad nam je razlog za strah vidljiv, poznat: npr. strah od mraka, lifta, pasa, siromaštva, neke konkretne bolesti, zuba... On je namenjen bojažljivim ljudima kojima nedostaje hrabrost za suočavanje sa dnevnim situacijama. Strah je umeren, nije preplavljujući, ali ometa osobu da se upusti u svakodnevne situacije. Zato su takve osobe malo rezervisane, povučene, izbegavaju gužve i bučna, posećena mesta.

ZA ONE KOJI SE PRVI PUT SREĆU SA BACHOVIM KAPIMA, VIŠE INFORMACIJA O KARAKTERISTIKAMA METODE I PREPARATA MOŽETE VIDETI NA [WWW.BAHOVEKAPI.COM](http://WWW.BAHOVEKAPI.COM)