

# Bachs Blomsterremedier

Dette er en oversættelse af Edward Bachs originale remediebeskrivelser fra *"De tolv helbredere og andre remedier"*. Tilføjet nøgleord for et hurtigt overblik.

Den originale udgave af *"The Twelve Healers and Other Remedies"* kan downloades på [Bach Centrets hjemmeside](#).

Ønsker du mere viden om Bachs Blomsterremedier er bogen *Introduktion til Bachs Blomsterremedier* af Susanne Løfgren et godt sted at starte.

*"Dette system til helbredelse er skabt og gjort tilgængeligt, så I frit kan bruge det til at hjælpe jer selv enten ved sygdom eller til at forblive raske og stærke"*

*Edward Bach 1936*

## Remedierne og deres indikationer inddelt i 7 hovedgrupper

For dem som lider af frygt	-	-	side 2
For dem som lider af usikkerhed/uvished	-	-	side 3
Utilstrækkelig interesse i nuet	-	-	side 4
Ensomhed	-	-	side 5
Overfølsomhed for påvirkninger og ideer	-	-	side 6
Modløshed eller fortvivlelse	-	-	side 7
Overdreven omsorg for andre	-	-	side 8
De originale Bach Blomsterremedier i praksis	-	-	side 9

## For dem som lider af frygt

### **Almindelig Soløje / Rock Rose / Helianthemum mummularium**

Remediet for krisetilfælde som endog forekommer håbløse. Ved ulykkestilfælde eller pludselig sygdom eller når patienten er meget skræmt eller panikslagen eller hvis tilstanden er så alvorlig, at den giver anledning til stærk frygt hos de tilstedeværende. Hvis patienten ikke er ved bevidsthed, kan læberne fugtes med remediet. Desuden kan andre remedier være påkrævet som for eksempel ved tilfælde med bevidstløshed som en dyb søvntilstand: almindelige skovranke; hvis tilstanden er pinefuld: agermåne; og så videre.

Nøgleord: rædsel og panik, stærk angst.

### **Abeblomst / Mimulus / Mimulus guttaus**

Frygt for denne verdens foreteelser - sygdom, smerte, ulykkestilfælde, fattigdom, for mørke, for at være alene, for ulykke. Hverdagslivets angst. Disse mennesker bærer deres frygt stille og skjult for andre, de taler ikke frit om den.

Nøgleord: frygt af kendt årsag, generthed.

### **Mirabel / Cherry Plum / Prunus cerasifera**

Frygt for at sindet bliver overbelastet, for at fornuften giver efter, angst for at gøre noget frygteligt og skrækkeligt, som man ikke ønsker at gøre og som man ved er forkert. Alligevel dukker tanken og impulsen op.

Nøgleord: frygt for at miste kontrol over sig selv, kører op i en spids.

### **Bævreasp / Aspen / Populus tremula**

Vage, ukendte former for angst, som ikke kan forklares eller begrundes. Alligevel kan patienten være rædselsslagen for at noget frygteligt skal ske, uden at vedkommende ved, hvad det er. Disse vage og uforklarlige former for angst kan spøge dag og nat. De der lider af en sådan frygt, er ofte bange for at fortælle andre om deres lidelse.

Nøgleord: frygt af ukendt årsag, uro, utryghed, ængstelse.

### **Rød Hestekastanje / Red Chestnut / Aesculus carnea**

For dem som finder det svært ikke at være bange på andre menneskers vegne. De er ofte holdt op med at bekymre sig om sig selv, men de kan lide meget over dem de holder af, idet de hyppigt forventer, at der kan ske disse noget ulykkeligt.

Nøgleord: overdreven frygt på sine kæres vegne. Man er sikker på, at der sker dem noget.

## For dem som lider af usikkerhed / uvished

### **Cerato Ceratostigma / Cerato / Ceratostigma willmottiana**

For de mennesker som ikke besidder tilstrækkelig tiltro til sig selv til at tage deres egne beslutninger. De søger altid råd hos andre og bliver ofte ledt på vildspor.

Nøgleord: stoler ikke på egen intuition, tvivler på sine fornemmelser, lytter i stedet til andre.

### **Knavel / Scleranthus / Scleranthus annuus**

For dem som lider meget under ikke at kunne vælge mellem to ting. Først forekommer det ene rigtigt, så det andet. Sædvanligvis er de stille mennesker og de holder deres vanskeligheder for sig selv og er ikke tilbøjelige til at diskutere dem med andre.

Nøgleord: kan ikke træffe beslutninger, omskiftelig.

### **Avnbøg / Hornbeam / Carpinus betulus**

For dem som føler at de ikke besidder tilstrækkelig styrke, mentalt eller fysisk, til at bære den byrde livet har lagt på dem; dagliglivets krav synes umulige at opfylde, skønt det som regel lykkes dem at fuldføre deres opgaver. For dem som mener, at en del af deres sind eller krop har behov for at blive styrket, før de med lethed kan udføre deres arbejde.

Nøgleord: udskyder opgaver, overspringshandlinger, får ikke gjort ting færdige.

### **Tornblad / Gorse / Ulex europaeus**

Stærk følelse af håbløshed. Disse mennesker har opgivet troen på, at der kan blive gjort mere for dem. Med overtalelse eller for at behage andre vil de måske prøve forskellige behandlinger, mens de samtidig forsikrer omgivelserne om, at der er meget lidt håb om bedring.

Nøgleord: håbløshed, fuldstændig opgivenesshed, passivitet.

### **Ensian / Gentian / Gentiana amarella**

For dem der let mister modet. De kan gøre gode fremskridt under sygdom eller i deres daglige liv, men enhver lille forsinkelse eller forhindring vil forårsage tvivl og modløshed.

Nøgleord: modløshed, hvor årsagen er kendt.

### **Skovhejre / Wild Oat / Bromus ramosus**

For dem som har ambitioner om at udføre noget fremragende i livet, som ønsker at høste megen erfaring og nyde alt, hvad der er muligt, at nyde livet i fulde drag. Deres vanskelighed består i at bestemme, hvilket erhverv de skal vælge; skønt deres ambitioner er store, er det som om, der ikke er noget kald, der tiltrækker dem frem for andre. Dette kan forårsage forsinkelse og utilfredshed.

Nøgleord: svært ved at finde sin vej i livet.

## Utilstrækkelig interesse i nuet

### **Almindelig Skovranke / Clematis / Clematis vitalba**

For dem som er drømmende, døsig, ikke fuldstændig vågne, uden særlig interesse i livet. Stille mennesker der ikke er rigtig lykkelige i deres nuværende situation men mere lever i fremtiden end i nuet. De lever i håbet om lykkelige tider, hvor deres idealer kan gå i opfyldelse. Under sygdom gør de sig få eller ingen anstrengelser for at blive raske og kan i visse tilfælde endog se frem til at dø i håb om bedre tider, eller måske for at gense en elsket, som de har mistet.

Nøgleord: drømmende, manglende jordforbindelse, lever i fremtiden.

### **Ægte Kaprifolie / Honeysuckle / Lonicera caprifolium**

For dem som lever meget i fortiden, der måske var en meget lykkelig tid, eller i erindringen om en mistet ven eller ambitioner, der ikke er blevet til noget. De forventer ikke mere glæde, end de allerede har oplevet.

Nøgleord: lever i fortiden, savn og hjemve, nostalgi.

### **Hunderose / Wild Rose / Rosa canina**

For dem som tilsyneladende uden særlig grund har resigneret over for alt, hvad der sker og som bare flyder gennem livet, tager det som det er uden at gøre noget for at forbedre forholdene og finde lidt glæde. De har overgivet sig til livets kamp uden beklagelse.

Nøgleord: apati, resignation, nøjsomhed, manglende engagement.

### **Hestekastanje / White Chestnut / Aesculus hippocastanum**

For dem som ikke kan forhindre uønskede tanker, ideer og forestillinger i at trænge ind i deres sind. Dette sker som regel på tidspunkter, hvor interessen for nuet ikke er stærk nok til at fylde deres sind. Tanker som bekymrer og varer ved eller, hvis de har været forsvundet et stykke tid, vender tilbage. Tankerne synes at køre i ring og forårsager en pinefuld sindstilstand. Tilstedeværelsen af sådanne ubehagelige tanker fordriver den indre fred og forstyrrer evnen til kun at tænke på dagens arbejde eller glæder.

Nøgleord: tanker, der kører i ring, bekymringer, indre dialoger, mental overaktivitet.

### **Oliven / Olive / Olea europaea**

For dem som har lidt meget mentalt eller fysisk og som er så udmattede og trætte at de føler, at de ikke længere har kræfter til at anstrenge sig. Det daglige liv er hårdt arbejde for dem, uden glæde.

Nøgleord: udmattelse, træthed, overanstrengelse gennem længere tid.

### **Agersennep / Mustard / Sinapis arvensis**

For dem som periodisk lider af tungsind eller endog fortvivelse, som om en kold mørk sky overskyggede dem og skjulte livets lys og glæde. Det kan være umuligt at angive nogen årsag eller forklaring på sådanne anfald. Under disse omstændigheder er det næsten umuligt at foregive glæde eller munterhed.

Nøgleord: tristhed, kortvarigt og uden årsag, periodevis tungsind.

### **Kastanje Knop / Chestnut Bud / Aesculus hippocastanum**

For dem der ikke formår at udnytte deres iagttagelser og erfaringer fuldt ud og som bruger længere tid end andre til at tage ved lære af dagliglivets hændelser. Hvor én erfaring ville være tilstrækkelig for nogle, finder sådanne mennesker det nødvendigt at have flere, nogle gange adskillige, før lektien er lært. Til deres fortrydelse opdager de derfor, at de er nødt til at begå den samme fejl ved forskellige lejligheder, hvor én gang ville have været nok, eller hvor iagttagelsen af andre kunne have sparet dem for selv at begå denne fejl.

Nøgleord: lærer ikke af sine erfaringer, gentager fejl flere gange.

## **Ensomhed**

### **Kæmpe Balsamin / Impatiens / Impatiens glandulifera**

For dem som er hurtige i tanke og handling og som ønsker, alt bliver gjort uden tøven eller forsinkelse. Når de er syge, at de ivrige efter hurtig helbredelse. De finder det meget svært at være tålmodige med mennesker, der er langsomme, da de anser det for forkert og spild af tid, og de vil prøve på at få sådanne mennesker til at blive hurtigere på alle måder. De foretrækker ofte at arbejde og tænke alene, så de kan gøre alt i deres eget tempo.

Nøgleord: utålmodig med andre, irritation over langsommelighed.

### **Vandrøllike / Water Violet / Hottonia palustris**

For dem der i sundhed eller sygdom kan lide at være alene. Meget stille mennesker, der bevæger sig lydløst omkring; de taler kun lidt og når de gør det, er det på en venlig og blid måde. Meget uafhængige, dygtige og stoler på sig selv. De har deres egne holdninger. De er reserverede, lader folk være i fred og går deres egne veje. Ofte kloge og talentfulde. Deres indre fred og ro er en velsignelse for deres omgivelser.

Nøgleord: reserveret, foretrækker ro, holder sig for sig selv.

### **Hedelyng / Heather / Calluna vulgaris**

For dem som altid søger selskab med enhver, der er til rådighed, da de finder det nødvendigt at diskutere deres egne forhold med andre, uanset hvem det er. De er meget ulykkelige, hvis de må være alene selv i kort tid.

Nøgleord: selvcentreret, taler meget om sig selv, kan ikke være alene.

### **Overfølsomhed for påvirkninger og ideer**

#### **Agermåne / Agrimony / Agrimonia eupatoria**

De gemytlige, muntre og humoristiske mennesker, som elsker fred og som bliver ulykkelige under strid og skænderi, noget de for enhver pris søger at undgå. Skønt de almindeligvis har problemer, er rastløse og forpinte i sind eller krop, skjuler de deres bekymringer bag godt humør og spøgefuldheder og anses for at være gode at have som venner. De overdriver ofte indtagelsen af alkohol eller narkotika for stimulansens skyld og for bedre at kunne bære deres prøvelser med munterhed.

Nøgleord: skjuler sin smerte bag en munter facade, konfliktsky.

#### **Tusindgylden / Centaury / Centaurium umbellatem**

Venlige, 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.

Nøgleord: svært ved at sige nej, viljesvag, underdanig, hjælper for meget.

#### **Kristtorn / Holly / Ilex aquifolium**

For dem som af og til bliver besat af følelser som jalousi, hævnerrighed, misundelse, mistænksomhed. Til forskellige former for irritation. De kan lide meget i det skjulte, ofte når der ingen virkelig grund er til deres ulykkelighed.

Nøgleord: misundelse, had, jalousi, irritation, mistænksomhed.

#### **Valnød / Walnut / Juglans regia**

For dem som har afklarede idealer og ambitioner i livet og som lever op til det, men som ved sjældne lejligheder fristes til at fravige deres egne ideer, mål og arbejde på grund af andres entusiasme, overbevisninger eller stærke meninger. Remediet giver standhaftighed og beskyttelse mod påvirkninger udefra.

Nøgleord: påvirkelig overfor andres mening, har svært ved at vænne sig til det nye.

## Modløshed eller fortvivlelse

### **Stilk-Eg / Oak / Quercus robur**

For dem som kæmper og slider meget for at blive raske eller i forbindelse med forholdene i deres daglige liv. De vil fortsætte med at forsøge den ene ting efter den anden, selv om deres tilfælde kan forekomme håbløst. De vil kæmpe videre. De bliver utilfredse med sig selv, hvis sygdom griber ind i deres pligter eller deres hjælp til andre. De er tapre mennesker, som kæmper med store vanskeligheder uden at miste håb eller kræfter.

Nøgleord: fortsætter trods udmattelse.

### **Elm / Elm / Ulmus procera**

For dem der udfører et godt stykke arbejde, som følger deres livs kald og som håber at gøre noget af vigtighed og dette ofte til gavn for alle mennesker. Til tider kan der forekomme perioder med nedtrykthed, når de føler, at den opgave de har påtaget sig er for svær og ikke ligger indenfor menneskelige kræfters rækkevidde.

Nøgleord: overvældet af ansvar, mister selvtillid midlertidigt.

### **Ægte Kastanje / Sweet Chestnut / Castanea sativa**

For de øjeblikke som nogle mennesker kommer ud for, hvor kvalerne er så overvældende at de forekommer uudholdelige. Når det føles som om de yderste grænser for sind og krop er nået og at man nu må give op. Når de ser ud som om, der ikke er andet tilbage end ødelæggelse og tilintetgørelse.

Nøgleord: overvældende indre smerte, livskrise.

### **Kost-Fuglemælk / Star of Bethlehem / Ornithogalum umbellatum**

For dem som lider store kvaler under forhold, der for en periode skaber overvældende ulykkelighed. Det chok man får ved alvorlige nyheder, ved tabet af ens nærmeste, den angst som kommer efter en ulykke eller lignende forhold. Remediet hjælper dem, som for en tid nægter at blive trøstet.

Nøgleord: eftervirkning af chok, sorg, traumer.

### **Hvidpil / Willow / Salix vitellina**

For dem som har været udsat for modgang og ulykke og har svært ved at acceptere det uden beklagelse eller bitterhed, da de bedømmer livet efter den succes det giver. De føler at de ikke har fortjent så stor en prøvelse, at det var uretfærdigt og de bliver bitre. De er ofte mindre interesserede og aktive i de ting i livet, som de tidligere kunne glæde sig over.

Nøgleord: bitterhed, føler sig som et offer, uretfærdighedsfølelse.

### **Europæisk Lærk / Larch / Larix decidua**

For dem som ikke anser sig selv for at være nær så gode og dygtige som andre. De forventer fiasko og føler, at det de ønsker aldrig vil lykkes for dem og derfor vover de ikke noget eller gør tilstrækkeligt forsøg på at få noget til at lykkes.

Nøgleord: manglende selvtillid, frygt for fiasko.

### **Skovfyr / Pine / Pinus sylvestris**

For dem som bebrejder sig selv. Selv når noget lykkes for dem, mener de at de kunne have gjort det bedre og de er aldrig tilfredse med deres anstrengelser og resultaterne. De arbejder hårdt og pines meget af de fejl, de tilskriver sig selv. Hvis der under tiden sker en fejltagelse, der skyldes en anden, vil de alligevel påtage sig ansvaret for den.

Nøgleord: skyldfølelse, selvbebrejdelse, overansvarlighed.

### **Vild Skovæble / Crab Apple / Malus pumila**

Dette er renselsesremediet. For dem som føler, at der er noget urent ved dem. Det er ofte noget, der øjensynlig ikke har nogen særlig betydning. Andre kan lide af en mere alvorlig sygdom, som næsten bliver ignoreret til fordel for den ene ting, de koncentrerer sig om. Begge typer er ivrige for at blive fri for den ene specielle ting, som tynger deres sind mest og som forekommer så væsentlig at den bør helbredes. De bliver fortvivlede, hvis behandlingen slår fejl. Da dette remedie er rensende, renser det sår, hvis patienten har grund til at tro er der gift i det, som skal fjernes.

Nøgleord: kan ikke lide sit ydre, går op i renlighed, følelse af urenhed.

## **Overdreven omsorg for andre**

### **Cikorie / Chicory / Cichorium intybus**

For dem som er meget optagede af andres behov. De er tilbøjelige til at være overbekymrede for børn, slægtninge, venner og finder altid noget som skal forbedres. De retter hele tiden på det, de anser for forkert og nyder at gøre det. De ønsker, at dem de holder af er i nærheden.

Nøgleord: hønemor/far, pylrer, kræver opmærksomhed.

### **Lægejernurt / Vervain / Verbena officinalis**

For dem med faste principper og ideer som de er overbeviste om er rigtige og som de meget sjældent ændrer. De ønsker i høj grad at omvende alle omkring sig til deres eget syn på livet. De er viljestærke og besidder meget mod, når de er overbeviste om de ting, de ønsker at lære fra sig. I sygdomstilfælde kæmper de videre længe efter at mange ville have givet op.

Nøgleord: overbegejstring, overtaler andre, agiterer, ildsjæl.

### **Vinranke / Vine / Vitis vinifera**

Meget dygtige mennesker som er sikre på deres egne evner og overbeviste om succes. Da de er så sikre, tror de, at det ville være til gavn for andre, hvis de kunne overtale til at gøre som de selv gør eller som de er overbeviste om er rigtigt. Selv under sygdom vil de dirigere de tilstedeværende. De kan være til stor nytte i nødsituationer.

Nøgleord: dominerende, vil bestemme.

### **Almindelig Bøg / Beech / Fagus sylvatica**

Til dem som har behov for at se mere godt og smukt i alt, hvad der omgiver dem og skønt meget synes forkert, at have evnen til at se det gode som gror indeni, så som at blive mere tolerante og forstående over for de forskellige måder, hvorpå ethvert individ og alle ting arbejder på deres endelige fuldkommengørelse.

Nøgleord: intolerance, kritik af andre, irritation over andre.

### **Kildevand / Rock Water**

For dem som er meget strenge i deres livsform. De nægter sig selv mange af livets glæder og fornøjelser, fordi de forestiller sig at det kunne forstyrre deres arbejde. De er strenge herrer overfor sig selv. De ønsker at være raske, stærke og aktive og vil gøre alt, hvad de tror vil bevare dem sådan. De håber at være eksempler, der vil appellere til andre, som måske så vil følge deres ideer og som resultat heraf blive forbedrede.

Nøgleord: selvfornegetelse, overdreven selvdisciplin, perfektionisme.

## **De originale Bach Blomsterremedier i praksis**

Bachremedier bruges til behandling af følelser.

Vælg de remedier, der beskriver dine følelser. Altså den måde du lider på.

Vælg op til 7 remedier ad gangen.

Her er to metoder, der kan bruges til indtagelse af remedierne.

**Metode A:** Virker fint ved akutte følelser. Tag 2 dråber fra lagerflaskerne af de relevante remedier i et glas vand. Nip af glasset min. 4 gange dagligt. Bliv ved indtil du mærker effekt. Ved akut opståede følelser er det ofte nok at bruge metode A i et par dage. Du kan dog bruge metode A i så mange dage, du føler behov for.

**Metode B:** Bruges, hvis følelserne er mere rodfæstede. I en ren 30 ml. pipetteflaske kommes som konserveringsmiddel 1 - 2 tsk. stærk alkohol (f.eks. cognac), æbleeddike eller glycerol i fødevarer kvalitet, samt vand. I denne blanding dryppes 2 dråber af hvert valgt remedie. Der er til ca. 3 ugers forbrug, når man tager 4 dråber 4 gange dagligt, men tag gerne oftere ved behov.