

# BACHBLOESEM

Bachbloesems bestaan uit 38 tincturen op basis van bloemen en planten. Ze werden in de jaren 30 ontwikkeld door Edward Bach, een Engels arts, bacterioloog en immunoloog. Elke tinctuur heeft specifieke eigenschappen. De 38 tincturen werden door Bach verdeeld in 7 groepen van emoties :

- Angst
- Onzekerheid
- Onvoldoende interesse in het hier en nu
- Eenzaamheid
- Overgevoeligheid
- Moedeloosheid en wanhoop
- Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen

## I Angst

**Rock Rose (Zonneroosje)** Hevige angst-schrik-paniek-nachtmerries.

**Mimulus (Maskerbloem)** Angst voor bekende zaken-verlegenheid-nervositeit

**Cherry Plum (Kerspruim)** Angst voor controleverlies en opwellingen-vertwijfeling

**Aspen (Ratelpopulier)** Angst zonder aanwijsbare reden

**Red Chestnut (Rode kastanje)** Angstige overbezorgdheid

## II Onzekerheid

**Cerato (Loodkruid)** Twijfelen aan eigen oordeel-vraagt advies en bevestiging

**Scleranthus (Harbloem)** Besluiteloosheid-moeilijk kiezen tussen 2 mogelijkheden

**Gentian (Gentiaan)** Gemakkelijk ontmoedigd-Neerslachtig bij tegenslag

**Gorse (Gaspeldoorn)** Hopeloosheid-pessimisme-geeft strijd op

**Hornbeam (Haagbeuk)** Maandagmorgen gevoel-er tegenop zien-er niet aan kunnen beginnen

**Wild Oat (Dravik)** Twijfels bij het kiezen van het juiste levenspad

## III Onvoldoende interesse in het hier en nu

**Clematis (Bosrank)** Dromerigheid-bewustzijnsverlies

**Honeysuckle (Kamperfoelie)** Nostalgie-heimwee-spijt-geen perspectief zien in de toekomst

**Wild Rose (Hondroos)** Berusting-lusteloosheid-apatie

**Olive (olijf)** Afmattende-lichamelijke en geestelijke uitputting

**White Chestnut (Paardekastanje)** Ongewenste malende gedachten-piekeren

**Mustard (Herik)** Zwaarmoedig zonder duidelijke reden

**Chestnut Bud (Kastanjeknop)** Herhaling van fouten-niet leren van vroegere fouten

## IV Eenzaamheid

**Water Violet (Waterviolier)** Afstandelijk-trots-koel

**Impatiens (Reuzenbalsemien)** Ongeduldig-prikkelbaar

**Heather (Struikheide)** Egocentrisme-niet graag alleen willen zijn-praatgraag

## V Overgevoeligheid

**Agrimony (Agrimonie)** Zorgen verbergen achter een vrolijk masker

**Centauray (Duizendguldenkruid)** Moeilijk neen kunnen zeggen-zwakke wilskracht

**Walnut (Walnoot)** Moeilijk wennen aan nieuwe omstandigheden

**Holly (Hulst)** Haat-afgunst-argwaan-woede-jaloezie

## **VI Moedeloosheid en wanhoop**

**Larch (Lariks)** Minderwaardigheidsgevoel-gebrek aan zelfvertrouwen

**Pine (Den)** Schuldgevoel-zich voor alles verantwoordelijk voelen

**Elm (Elp)** Gevoel dat verantwoordelijkheden boven het hoofd groeien

**Sweet Chestnut (Tamme kastanje)** Gevoel aan rand van afgrond te staan-diepste smart

**Star of Bethlehem (Vogelmelk)** Verdriet-shock-traumatische ervaring

**Willow (Wilg)** Wrok-gevoel slachtoffer te zijn (arme ik)-verbittering

**Oak (Eik)** Door plichtsbesef van geen ophouden weten-moedig volhouden

**Crab Apple (Appel)** Zelfafkeer-gevoel van onreinheid-fixatie op details

## **VII Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen**

**Chicory (Cichorei)** Bezitterig-betuttelend-dominant in zorg voor anderen

**Vervain (Ijzerhard)** Overmatig enthousiast-koppig vasthouden aan eigen idee

**Vine (Wijnrank)** Overheersend-onbuigzaam-wil macht uitoefenen

**Beech (Beuk)** Intolerant-kritisch veroordelen

**Rock water (Bronwater)** Hard voor zichzelf-streng in principes-perfectionistisch

De 'Bach Flower Remedies' hebben geen bijwerkingen, zijn niet verslavend en belemmeren de werking van andere geneesmiddelen niet.

Let op : Bachbloesems vervangen geen noodzakelijk medische behandelingen !