



BACHOVY ESENCE NA LETNÍ CESTY

Text: Lucie Marešová a Olga Dubová

Vítáme vás u prázdninového povídání „na cesty“. K létu totiž cestování neoddělitelně patří, a tak vám dnes přibalíme ještě pár typů ze světa Bachovek.

Originální směs Dr. Bacha, ta neznámější a nejpoužívanější esence, působí okamžitě a v prvním díle o Bachových esencích Energie rostlin zmiňovaný vysoký podíl matečních esencí je opravdovou výhodou. Dr. Bach ji používal s velkým úspěchem ve vojenských lazaretech. Říká se jí také krizová esence či krizovka.

Obsahuje **devaterník penízkovitý (26 - Rock rose)**, který nám pomáhá okamžitě zpracovávat paniku a strach, **bílou lesní révu (9 - Clematis)**, která nás ukotvuje v přítomném okamžiku, abychom se byli schopni soustředit opravdu jen a jen na něj a naše myšlenky neutíkaly ani do budoucnosti, ani do minulosti, **netýkavku žláznatou (18 - Impatiens)** pro zklidnění vnitřního napětí a stresu. S touto trojkombinací si původně vystačil i Dr. Bach. Další dvě esence doplnil až později, aby účinek krizovky (jak se této směsové esenci říká) ještě posílil. Přidaná **slíva třešňová (6 - Cherry plum)** se hodí, pokud v nás naše myšlenky vyvolávají strach opravdu až k zbláznění

a **snědek okoličnatý (29 - Star of Bethlehem)** integruje (sjednocuje a uklidňuje) šoky jako takové. Ať jsou již následkem fyzického úrazu, psychického traumatu nebo i z deziluze.

Krizovku může každý z nás snadno nosit u sebe, v jedné jediné lahvičce je skrytý opravdu kouzelný účinek. Stačí pár kapek do vody nebo přímo do úst, opakovat podle potřeby i několikrát denně (případně každou půlhodinu), až do odeznění příznaků stresu. Je výborná pro zklidnění sebe sama, ale i dětí a zvířat, které často cestují také. Pro děti a naše domácí mazlíčky bývá pak příjemnější ver-

ze malinkatých nasládlých perliček na sacharóзовé bázi bez alkoholu. Jako typ si můžete pročíst informace i o dalších esencích, které reagují především na vnější vlivy související s externími negativními situacemi a ovlivňujícími naši psychiku.

Jilm (11 - Elm) se hodí pro okamžiky vkrádajících se obav, kdy, i když víme, že to zvládneme, si nevěříme. Zkrátka tehdy, když sami sebe najednou slyšíme drmolit: „Je toho moc!“

Hlodaš evropský (13 - Gorse) užíváme, nemáme-li dostatek víry, cítíme-li beznaděj v „neřešitelných“ okamžicích. Dodává nám odvalu a naději.

Vlašský ořech (33 - Walnut) nám poskytne odvahu udělat krok vpřed – usnadňuje nové začátky, neboť „rozpuští“ naše vnitřní bloky a pomáhá při uskutečňování změn.

Topol osika (2 - Aspen) zahání strach z neznáma a předtuchy, a tak nás nejen v létě příjemně uklidňuje. Další typy na léto a zajímavosti najdete na www.energie rostlin.cz.

Přejeme tedy krásné a pohodové léto a těšíme se na vás zase v září,
Lucie a Olga ■

