

INTRODUCERE ...	5
REMEDIIILE FLORALE BACH ...	9
VIAȚA DR EDWARD BACH ...	14
PREPARAREA REMEDIILOR FLORALE ...	29
CLASIFICAREA REMEDIILOR BACH ...	32
REMEDII PENTRU FRICĂ ...	37
POPULUS TREMULA (ASPEN) ...	39
PRUNUS CERASIFERA (CHERRY PLUM) ...	41
MIMULUS GUTTATUS (MIMULUS) ...	44
AESCULUS CARNEA (RED CHESTNUT) ...	47
HELIANTHEMUM NUMMULARIUM (ROCK ROSE) ...	50
REMEDII PENTRU SINGURĂTATE ...	53
CALLUNA VULGARIS (HEATHER) ...	54
IMPATIENS GLANDULIFERA (IMPATIENS) ...	58
HOTTONIA PALUSTRIS (WATER VIOLET) ...	61
REMEDII PENTRU PREOCUPARE EXAGERATĂ PENTRU BINELE CELORLALȚI ...	64
FAGUS SYLVATICA (BEECH) ...	65
CICHORIUM INTYBUS (CHICORY) ...	67
AQUA PETRA (ROCK WATER) ...	70
VERBENA OFFICINALIS (VERVAIN) ...	73
VITIS VINIFERA (VINE) ...	76
REMEDII PENTRU NEHOTĂRÂRE ...	78
CERATOSTIGMA WILLMOTTIANA (CERATO) ...	79
GENTIANELLA AMARELLA (GENTIAN) ...	82
ULEX EUROPAEUS (GORSE) ...	85
CARPINUS BETULUS (HORNBEAM) ...	87
SCLERANTHUS ANNUS (SCLERANTHUS) ...	90
BROMUS RAMOSUS (WILD OAT) ...	93
REMEDII PENTRU SENSIBILITATE EXCESIVĂ LA INFLUENTE SI IDEI EXTERIOARE ...	95
AGRIMONIA EUPATORIA (AGRIMONY) ...	97
CENTAURIUM UMBELLATUM (CENTAURY) ...	100
ILEX AQUIFOLIUM (HOLLY) ...	102
JUGLANS REGIA (WALNUT) ...	105
REMEDII PENTRU DEZAMĂGIRE SI DISPERARE ...	108
MALUS PUMILA (CRAB APPLE) ...	109
ULMUS PROCERA (ELM) ...	112
LARIX DECIDUA (LARCH) ...	114
QUERCUS ROBUR (OAK) ...	117
PINUS SYLVESTRIS (PINE) ...	119
ORNITHOGALUM UMBELLATUM (STAR OF BETHLEHEM) ...	122
CASTANEA SATIVA (SWEET CHESTNUT) ...	125
SALIX VITELLINA (WILLOW) ...	127
REMEDII PENTRU INTERES INSUFICIENT FAȚĂ DE PREZENT ...	130
AESCULUS HIPPOCASTANUM (CHESTNUT BUD) ...	132
CLEMATIS VITALBA (CLEMATIS) ...	135
LONICERA CAPRIFOLIUM (HONEYSUCKLE) ...	138
OLEA EUROPAEA (OLIVE) ...	141
ROSA CANINA (WILD ROSE) ...	144
AESCULUS HIPPOCASTANUM (WHITE CHESTNUT) ...	146
SINAPIS ARVENSIS (MUSTARD) ...	148
COMBINAȚIA DE URGENTA A DR. BACH ...	150
DENUMIREA PLANTELOR ...	152
BIBLIOGRAFIE ...	155

#### **Remedii florale - o medicină a sufletului**

HELIANTHEMUM NUMMULARIUM  
(ROCK ROSE)

Stană de piatră

Cuvinte cheie: frică extremă, stare de panică, teroare  
Preparare: prin metoda soarelui  
Când este necesar remediul preparat din Helianthemum?

Remediul este util în restabilirea calmului când ne confruntăm cu o frică extremă, indiferent de proveniența acesteia; fie că este vorba despre un eveniment din viața de zi cu zi, fie că suntem asaltați de o spaimă inexplicabilă. Atunci când fricile de tip Mimulus sau Aspen cresc în intensitate se alege Rock Rose, singur sau în asociație, de la caz la caz. Spre exemplu dacă am fost martorii sau victimele unui accident, catastrofe naturale, dacă am trecut prin momente de criză, dificile și înfricoșătoare sau ne-am confruntat cu o boală gravă, dacă am acumulat o experiență dramatică vis-a-vis de anumite întâmplări, Rock Rose este cu siguranță un remediu care trebuie luat în considerare. De multe ori îl găsim asociat cu alte remedii cum ar fi Star of Bethlehem, Rescue Remedy sau Honeysuckle. Uneori starea de panică devine atât de puternică încât se extinde la cei din jur, ca și cum ar fi contagioasă. Cei care au trecut prin astfel de clipe vor identifica mai ușor sentimentul descris prin expresii de genul: "am încremenit de frică", "pentru câteva momente am înghețat", "mi s-a blocat mintea de spaimă", "aveam senzația că nu mai văd nimic în jur și că aud doar bătăile inimii mele". Într-adevăr, într-o astfel de stare nu se mai poate gândi coerent, iar percepțiile senzoriale sunt diminuate. Frica intensă produce o descărcare importantă de adrenalină, urmată de tulburări neurovegetative cum ar fi transpirații puternice și perturbări ale ritmului cardiac.

Există persoane care de felul lor se sperie exagerat de tare, din cele mai diverse motive și care au nevoie de Rock Rose tocmai pentru această tendință de a se panica, chiar și în cele mai obișnuite situații. Teama de durere fizică, de boală, de accidente și de moarte ocupă un loc important în lista fricilor cu care se confruntă. Un exemplu: "nu prea mă simțeam bine și m-am dus la medic să-mi spună despre ce este vorba. Am nimerit o zi mai aglomerată și în timp ce așteptam să-mi vină rândul am auzit mai multe povestiri terifiante ale celorlalți pacienți. Am început să mă simt și mai rău, iar tensiunea mi-a crescut brusc". Rock Rose este de asemenea recomandat în situații de urgență și atacuri de panică.

## Remedii florale - o medicină a sufletului

### REMEDII PENTRU DEZAMĂGIRE ȘI DISPERARE

Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow

Grupa de remedii pentru dezamăgire și disperare cuprinde cel mai mare număr de remedii Bach, care se regăsesc sub același titlu. Conține opt esențe florale, selecționate de către Dr Bach cu scopul de a înlătura suferința mentală și emoțională, spre a regăsi bucuria de a trăi și a ne transpune într-un plan al echilibrului sufletesc. Sweet Chestnut și Star of Bethlehem sunt indicate, desigur cu diferențele de rigoare, în stări de șoc și de mare durere sufletească, în care evenimente traumatice ne copleșesc prin intensitatea lor. Elm și Oak sunt remedii care îi ajută pe cei puternici, responsabili, să-și recapete forțele atunci când se suprasolicitează. Crab Apple, Larch și Pine se recomandă pentru echilibrare psiho-emoțională în raport cu o imagine de sine devalorizantă, reamintindu-ne că există o conștiință a propriei valori. Willow ne ajută să scăpăm de nemulțumire și de tendința de a da vina pe ceilalți pentru greșeli personale.

### MALUS PUMILA (CRAB APPLE)

Nu îmi place cum arăt!

Cuvinte cheie: preocupare excesivă pentru detalii, sentiment de necurățenie, de impurificare, nemulțumire de sine

Preparare: prin metoda fierberii  
Când este necesar remediul preparat din măr pădureț?

Crab Apple este numit și remediul care curăță. Sunt momente când o trăsătură negativă sau imperfectă a ființei noastre ne face să ne simțim dezgustați, murdari sau nemulțumiți de felul în care arătăm sau ne comportăm. Remediul preparat din florile de măr pădureț ne ajută să vedem lucrurile la proporția lor adevărată și să nu acordăm o atenție exagerată detaliilor. De cele mai multe ori, o personalitate de acest tip are grijă de propria ținută, dând dovadă de pedanterie și fiind deranjată de lipsa ordinii și mai ales a curățeniei. Remediul este indicat și celor care ignoră ceea ce este important, preferând să se ocupe de lucruri mărunte, cum s-ar spune nu văd pădurea de copaci. Uneori poate fi vorba despre un comportament obsesiv-compulsiv, spre exemplu se spală adeseori pe mâini, fac dușuri de câteva ori pe zi, având repulsie față de praf, scame, mizerie, mirosuri neplăcute, microbi, viruși. Când aud de o boală reduc...

## Remedii florale - o medicină a sufletului

ROSA CANINA (WILD ROSE)

## Carență de entuziasm

Cuvinte cheie: resemnare, apatie, demotivare

Preparare: prin metoda fierberii

Când este necesar remediul preparat din Wild Rose?

Există persoane apatice, care au un mod de viață pasiv, nu le interesează ceea ce se întâmplă în jurul lor, nu au ambiție. Acceptă situațiile așa cum sunt. Chiar dacă nu le este bine, nu se zbat să schimbe absolut nimic. Această resemnare poate viza o boală, o stare materială precară, sau oricare altă situație nefavorabilă, familială sau socială. Cei care au nevoie de Wild Rose nu se străduiesc să întreprindă absolut nimic pentru ca lucrurile să capete o direcție pozitivă, adeseori spre exasperarea celor din jur. Nu se plâng pentru că ei nu se simt cu adevărat nefericiți și nici deprimați. Cuvinte de genul "Nu am ce să fac" sunt frecvent întâlnite la persoanele care au nevoie de Wild Rose. De multe ori posibilitatea de a acționa se află chiar în mâinile lor, dar ei nu văd nici o soluție. Pentru că nu caută, bineînțeles. Se simt devitalizați și se complac în această stare. Când persoana, resemnată fiind, nu depune nici un efort pentru ca lucrurile să se modifice, alunecă în rutină și monotonie.

Așadar Wild Rose este remediul principal pentru apatie, lipsă de ambiție și "carențe" de entuziasm.

Atunci când sunt bolnavi, acești pacienți acceptă cu ușurință orice tratament prescris, dar nu fac eforturi să-și schimbe situația. Vor ridica din umeri și vor merge mai departe, fără depresie și fără disperare. Din trusa de remedii florale, probabil că este remediul cel mai puțin folosit, nu pentru că ar fi inutil, ci pentru că aceste persoane pur și simplu nu vin să ceară ajutor.

Remediul este un fel de "bună dimineața" care te trezește din somn la realitate. Persoana devine mult mai energică și întreprinzătoare, învață să se bucure de viață, să își stabilească scopuri și priorități și să se mobilizeze pentru împlinirea acestora. Resemnarea dispare și cei din jur nu-i vor mai considera delăsători sau plicticoși. Motivație, dinamism, aspirații nu mai sunt doar cuvinte de dicționar, ci devin forțe structurante ale personalității.