

DR BACHS BLOMSTERESSENSER

Bachs Blomsteressenser är en underbar resurs som kan hjälpa alla att uppnå större balans och harmoni i livet på ett enkelt, naturligt och effektivt sätt. Våra essenser är gjorda för hand med kärlek och omsorg enligt dr Bachs ursprungliga instruktioner och bevaras i ekologisk konjak.

De 38 Blomsteressenserna:

Agrimony (Småborre) Agrimonia Eupatoria

Nyckelord - Inre harmoni
Bachgrupp - Överkänslighet

Agrimony återställer förmågan att uttrycka sanna känslor, oavsett vad dessa kan vara. De som är i behov av Agrimony har mycket inre oro och kaos som de täcker upp med ett leende och ett skratt när de är i sällskap med andra. De är så framgångsrika på detta att de kan verka ta livet med en klackspark och vara befriade från alla bekymmer. Deras känslighet och ogillande av konflikter leder dem till att försöka hålla fred till varje pris. Men när trycket av dessa instängda känslor blir för högt kan de explodera i ilska och ofta använder de alkohol eller droger som ett sätt att avskilja sig själva från sin outtalade inre oro. Andra indikationer för denna lösning är rastlöshet och ett behov av ständiga yttre stimulering. Agrimony främjar lätthet att uttrycka sig, vilket leder till verklig inre harmoni och frid.

Aspen (Asp) Populus Tremula

Nyckelord – Trygghet
Bachgrupp - Rädsla

Aspen hjälper dem som upplever oro för vilket det inte verkar finnas någon logisk anledning. Detta kan ske i form av vaga men potenta rädslor för någon okänd framtida händelse eller en orolig blottad känsla i mörker eller på konstiga platser. Den läskigt, kusliga känsla som ibland beskrivs som en rysning längs med ryggraden uttrycker Aspen rädsla för andar eller psykiska världar mycket bra. Skakningar, darrningar eller vaga fladdrande känslor i magen tillsammans med kyla, blekhet och mardrömmar är alla tecken på behovet av Aspen.

Beech (Bok) Fagus Sylvatica

Nyckelord – Tolerans
Bach-gruppen – Överdriven omsorg om andra

Beech hjälper de som behöver skapa en mer kärleksfull, mildare och flexibel relation med med omgivningen. Kritisk, dömande och intolerant är vanliga personliga egenskaper i dagens samhälle där de ofta ses som acceptabla sätt att ingjuta disciplin i barn när de växer upp. Men när dessa egenskaper inte är balanserade med kärlek resulterar det i en person som är ständigt kritisk, intolerant och fördömande om sig själva och andra. Att vara lättirriterad av andras vanor, ha en mycket fast syn på livet eller att vara så känsliga för kritik från andra att det är svårt att dra nytta av livets lärdomar, är alla tecken på behovet av denna essens. Beech öppnar upp för att utveckla tolerans och en förmåga att se livet ur ett större perspektiv.

Centaury (Arun) Centaurium Erythraea

Nyckelord – Självbestämmande
Bachgrupp - Överkänslighet

Centaury balanserar egenskaperna inre styrka och självbestämmande. De som är i behov av Centaury har en malplacerad känsla för service och tror att de måste sätta andras behov före sina egna. De verkar sakna viljestyrka att säga "nej" och är lätta att domineras och öppna för att utnyttjas av personer med starkare personligheter. Som en följd av detta bränner de ut sig i försök att stå till tjänst för andra än sig själva och glömmer ofta av att utveckla sin egen individualitet och kreativitet. Personer i det negativa Centaurytillståndet blir ofta trampade på av andra. Intag av denna essens ger en styrka och förmåga att säga "nej" och sätta gränser när det behövs utan att uppleva skuld och dåligt samvete.

Cerato (Särn) Ceratostigma Willmottiana

Nyckelord – Förtroende
Bachgrupp - Osäkerhet

Cerato balanserar egenskaperna inre säkerhet och visdom. De som är i behov av Cerato har svårt att lita på sin egen intuition och inre röst. De verkar ha en aura av osäkerhet runt sig och tenderar att söka andras åsikter när de ställs inför beslut i livet, snarare än att lita på sin egen bedömning. Även när de har talat med vänner och kollegor kommer de fortfarande ha stora svårigheter att välja och de leder sig själva in i stor förvirring. Uttalandet "Jag vet inte" kan ofta höras från personer i det negativa Ceratotillståndet. Cerato hjälper till att skapa en bro mellan personligheten och själen för att återställa förmågan att känna och lita på sin inneboende inre visdom.

Cherry Plum (Körsbär) Prunus Cerasifera

Nyckelord - Rationalitet och lugn

Backgrupp - Rädsla

Cherry Plum återställer egenskaperna balans, lugn och positiv kontroll av sinnet. Det negativa Cherry Plumtillståndet kan vara mycket extremt och obekvämt då personligheten upplever mycket kraftfulla och irrationella rädslor. De som behöver denna essens känner ofta att de förlorar kontrollen över sitt sinne, blir "galna", eller får kanske ett nervsammanbrott. De kan vara på gränsen att vilja skrika eller känna rädsla för att de skulle kunna bli okaraktäristiskt våldsam, mot sig själva eller andra. I extremfall kan de få stirrande ögon och bli oförmögna att stoppa sig själva från att säga eller göra saker som är helt utanför sin normala karaktär. Många kvinnor upplever varianter av dessa irrationella känslor relaterade till deras månatliga cykel. I alla dessa situationer ger Cherry Plum lugn, rationalitet och ro.

Chestnut Bud (Kastanjeknopp) Aesculus Hippocastanum

Nyckelord - Att lära av erfarenhet

Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Chestnut Bud hjälper dem som behöver fokusera mer utförligt på deras aktuella livserfarenheter för att gå framåt. De som är i behov av Chestnut Bud verkar upprepa samma gamla livssituationer om och om igen, till synes oförmögen att tillgodogöra sig lektion i den erfarenhet som skulle tillåta dem att gå vidare. Ett exempel kan vara någon som finner sig i en cykel av destruktiva relationer, men verkar inte kunna göra de inre förändringar som skulle tillåta dem att reda ut själva. Chestnut Bud är en allmänt bra botemedel för alla som har svårt att ta in information i någon form.

Chicory (Cikoria) Cichorium Intybus

Nyckelord – Obunden kärlek

Bachgrupp – Överdriven omsorg om andra

Chicory hjälper till att återställa principerna för obunden och osjälvisk kärlek. De som är i behov av Chicory tenderar att vara possessiva av dem de bryr sig om, vill hålla dem i närheten för att klamra sig fast vid dem och att älska dem. De kan framstå som känslomässigt behövande, manipulativa, överdrivet stödjande. De kan också lätt drabbas av självömkan och bitterhet för att deras ansträngningar att "hjälpa" andra inte uppskattas. Bakom det negativa Chicorytillståndet ligger en inre tomhet och känslan av att vara oönskad eller oälskad som omedvetet driver personligheten att använda dessa ganska själviska och manipulativa sätt att få sina behov tillgodosedda. Chicory hjälper till att lösa upp dessa personlighetsdrag och främjar en mer balanserad energi som ger villkorlös kärlek och vetskapen om att kärleken är evig.

Clematis (Skogsranka) Clematis Vitalba

Nyckelord - Att vara i här och nu

Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Clematis hjälper dem som har alltför lätt att glida iväg i dagdrömmar och fantasier om framtiden och har en känsla av att livet blir bättre där, än det är nu. Människor i behov av denna essens verkar vara allmänt ouppmärksamma eller sömniga och kan klaga på glömska eller brist på koncentration. De har ofta kalla fötter och händer och behöver ofta mycket sömn. Deras brist på vilja att vara fullt närvarande innebär att de har "huvudet bland molnen" för det mesta och är i allmänhet ogrundade vilket gör dem benägna att verka klumpiga eller olycksdrabbade. Synska personer och de som arbetar mycket med sin fantasi som konstnärer, författare mm behöver ofta den "lägeskontroll" som denna essens ger. Clematis ger ökad sinneshärvaro och balans mellan den inre och yttre världen.

Crab Apple (Vildäpple) Malus Sylvestris

Nyckelord – Renhet

Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Crab Apple innebär rening på alla nivåer. De som är i behov av Crab Apple har tillfälligt glömt bort sin egen inneboende renhet och bär underliggande känslor av orenhet, smuts eller brist på renhet, vilket i extrema situationer kan yttra sig som tvångstankar relaterade till hemarbete eller kroppslig renhet. De kan vara kinkiga, lättupprörda och har en tendens att "göra en höna av en fjäder" när de är i negativt tillstånd. Andra indikationer för behov av denna essens är hudåkommor eller tvångsmässiga beteenden av något slag. Crab Apple kan, förutom att intas, med fördel appliceras på huden som en lotion i lite vatten eller droppas i ett bad (10-12 droppar). Crab Apple är också bra att rengöra sår med då den har en renande effekt.

Elm (Alm) Ulmus Campestris

Nyckelord - Balanserat ansvar

Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Elm hjälper de normalt mycket duktiga människor, kanske med ansvarsfulla jobb, stora familjer eller anhöriga att ta hand om, som plötsligt hamnar i en känslan av att vara överbelastade, överväldigade och oförmögen att klara av sitt ansvar. "Den sista droppen som fick bägaren att rinna över" sammanfattar det negativa tillståndet när denna essens behövs. Elm kommer mycket snabbt hjälpa till att återställa styrkan i sinnet och känslan av att klara av. Ett intag av Elm under en längre tid kommer att hjälpa personen att tydligare kunna avgöra vilka

ansvarsområden som är viktiga för en själv och sedan balansera dessa med egen personlig omvårdnad.

Gentian (Gentiana) Gentiana Amarella

Nyckelord – Tillit
Bachgrupp - Osäkerhet

Gentiana är botemedlet för dem som behöver hjälp att återställa själens kvaliteter av förtroende och tillit på personlighetsnivå. De som behöver denna essens har ofta en stark vilja att tro, men förmår ändå inte att göra det. De känner sig lätt modfärdig av små motgångar i livet och kan verka pessimistiska och cyniska då de tycker att det är mycket svårt att se någon positiv lösning på problem. När dem är i depression så vet dem varför. Essensen återger optimism och hoppfullhet.

Gorse (Ärttörne) Ulex Europaeus

Nyckelord – Hopp
Bachgrupp - Osäkerhet

Gorse är botemedlet för dem som lider av stor osäkerhet under livets process, vilket får dem att uppleva känslor av hopplöshet och förtvivlan. Detta är ett tillstånd som ibland hittas hos personer med en långvarig sjukdom och som förlorat allt hopp om tillfrisknande eller dem vars erfarenheter har gjort att dem ser livet som ett "hopplöst fall". När detta tillstånd är mycket djupt rotat kan personen ha mörka ringar under ögonen eller vara benägen att sucka mycket. Intag av essensen över en längre tidsperiod kan bidra till att skingra dessa mörka känslor och främja nytt hopp och vision för framtiden. Mörker omvandlas till ljus!

Heather (Ljung) Calluna Vulgaris

Nyckelord - Empati för andra
Bachgrupp - Ensamhet

Heather är botemedlet för dem vars inre känsla av isolering och ensamhet manifesterar sig som ett tvångsmässigt behov av att prata om sig själva med andra - även fullständiga främlingar. Heather personer är alltid bekymrad över sin livssituation och vill berätta det för alla. De gör dem till mycket dålig lyssnare och "nålar" fast andra med sitt prat så att de inte kan undkomma. De blir mycket olyckliga om de tvingas vara ensamma en längre tid. Denna essens återger förmågan att trivas i sitt eget sällskap och ger bättre kontakt med behovet av att ge och ta emot.

Holly (Järnek) Ilex Aquifolium

Nyckelord - Ovillkorlig kärlek

Bachgrupp - Överkänslighet

Dr Bach säger att Holly, "öppnar hjärtat och förenar oss med Guds kärlek". Gudomlig kärlek är villkorlös och den högsta formen av kärlek som har sin plats i hjärtat hos varje människa. Men när denna kärlek inte vårdas eller är medveten stänger sig hjärtat gradvis mer och mer. Ett försvarsmönster som ilska, hämnd, svartsjuka och hat slår rot. De som är i detta tillstånd kan också framstå som misstänksamma eller överkänsliga mot verkligt eller inbillat förakt. Holly representerar den gudomliga kärleken bortom allt mänskligt förstånd. Hollyessens kraftfulla energi balanserar hjärtat med vibrationerna av gudomlig, villkorlös kärlek och hjälper till att förvandla och omvandla dess negativa tillstånd.

Honeysuckle (Kaprifol) Lonicera Caprifolium

Nyckelord – Släppa taget

Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Honeysuckle hjälper dem som inte kan släppa taget om det förflutna. De som är i behov av denna essens är ofta låsta i tidigare lyckligare tider som de känner aldrig kan återvända vilket åsamkar dem känslor av nostalgi, sorg eller ånger. Detta är ett utmärkt botemedel mot alla som har problem med hemlängtan, sorg, skilsmässa, eller som har svårt att accepterar förändringar av alla slag. Honeysuckle hjälper till att lösa dessa svåra känslor för att få större acceptans av det förflutna och hopp inför framtiden. Kombinationen av Honeysuckle, Star of Betlehem och Walnut är ett särskilt värdefullt stöd för att komma till rätta med förlust av olika slag.

Hornbeam (Avenbok) Carpinus Betulus

Nyckelord - Mental vitalitet

Bachgrupp - Osäkerhet

Hornbeam hjälper dem som känner att de saknar mental styrka för att utföra vardagliga sysslor i deras liv. De som behöver denna essens upplever ofta ett tillstånd av att skjuta upp saker orsakat av en slags mental trötthet. De känner sig trötta även efter en god natts sömn och har mycket svårt att komma igång på morgonen, kanske behöver de flera koppar kaffe för att vara redo att möta dagen. Men när de så småningom kommer igång brukar de upptäcka att de är fullt kapabla att slutföra sina uppgifter.

Impatiens (Vildbalsamin) Impatiens Royalei

Nyckelord – Tålamod

Bachgrupp - Ensamhet

Impatiens hjälper dem som drivs av en inre känsla av brådska, en känsla av att de behöver få saker gjorda "igår". De som är i behov av Impatiens kan bli mycket otåliga och irriterade på andra som är naturligt långsammare än de är, ett tillstånd som ofta skapar inre obehag. De föredrar oftast att göra saker på egen hand eftersom det går "snabbare att göra det själv". En Impatienspersonlighet väntar inte länge på något, avslutar gärna andras meningar och kan lätt blossa upp i vrede om man stressar dem, även om detta normalt snabbt är över och glöms bort. De är mycket självständigt sinnade och kan i extrema tillstånd bli isolerade och oförmögna att ta kontakt med andra.

Larch (Lärkträd) Larix Europea

Nyckelord – Självförtroende
Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Larch hjälper till att återställa förtroendet för den egna förmågan. De som är i behov av Larch har en inbyggd omedveten föreställning om att misslyckas vilket leder till att de aldrig försöker sig på nya saker i livet och därför aldrig upptäcker sin sanna potential. De känner sig automatiskt sämre än andra och står därför i bakgrunden, så att de som de anser vara bättre än dem själva kan ta till sig livets möjligheter istället. Larch hjälper till att påminna dem som har dessa egenskaper att de innerst inne har förmåga och den återställer deras förtroende för att leva livet till fullo.

Mimulus (Gyckelblomma) Mimulus Guttatus

Nyckelord – Mod
Bachgrupp - Rädsla

Mimulus hjälper dem som känner att de behöver mer mod för att möta de vardagliga händelserna i livet. De som är i behov av Mimulus känner onödig rädsla och oro inför vardagliga kända situationer som att besöka tandläkaren, flyga, simma, spindlar eller kanske inför att ta körkort. De kan vara nervösa, blyga eller rädda och kan tveka eller rodna lätt när de befinner sig i situationer där de känner sig utsatta. Känslighet för folkmassor, höga ljud eller starkt ljus är andra exempel på tillstånd där Mimulus skulle vara fördelaktigt. När Mimulus löser deras rädsla och oro finner personer med dessa personlighetsdrag möjlighet att kunna skapa en mer positiv mental inställning till livet.

Mustard (Åkersenap) Sinapsis Arvensis

Nyckelord – Glädje
Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Mustard hjälper dem som då och då upplever ett svart moln av dysterhet som kommer och går utan uppenbar anledning. De känner sig i dessa lägen förtvivalade och kan inte dölja hur de mår. De drar sig tillbaka och känner sig isolerade från resten av världen. Mustard hjälper till att skingra mörkret och att återfinna ljus och glädje.

Oak (Ek) Quercus Robur

Nyckelord - Styrka och uthållighet
Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Oak hjälper dem som behöver hjälp att återställa egenskaper som styrka och uthållighet. De som är i behov av Oak tenderar att kämpa på genom allt, långt efter att andra normalt sett skulle ha gett upp. De är starka och modiga och precis som de pampiga ekarna agerar de ofta skydd och näring till andra. Men detta sker ofta till ett högt pris för dem själva och kan leda till den förtvivalade känslan av att plötsligt sakna styrka att fortsätta. Ofta drabbas de av kraftig trötthet. På kort sikt kommer Oak att hjälpa till att återställa styrka och mod så att de kan fortsätta. Taget under en längre period kommer Oakpersonligheter att hitta ny balans så att de lär sig att spara lite energi och reserver för sig själva.

Olive (Oliv) Olea Europaea

Nyckelord - Fysisk vitalitet
Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Olive hjälper dem som känner att deras energireserver är helt uttömda och att de inte har några krafter kvar för att fortsätta. Detta kan ske såväl på det mentala som fysiska planet. I akuta tillstånd klagas ofta de som behöver Olive över att vara för trötta för att göra någonting eller att de känner sig helt utpumpade. Detta är oftast resultatet av situationer där en hel del energi har använts. Hårt ansträngande arbete eller utmattning i samband med en långvarig sjukdom är exempel på situationer där man kan ta hjälp av Olive.

Pine (Tall) Pinus Sylvestris

Nyckelord - Positivt självvärde
Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Pine hjälper till att återställa en positiv känsla av inre självvärde eller självuppskattning. De som är i behov av Pine lider av känslor som skuld, skam, självanklagelse eller självförebåelse och tar ofta ansvar för, eller ber om ursäkt för, saker som inte har något med dem själva att göra. De är aldrig riktigt nöjda med sig själva och tenderar att känna att andra är

bättre än de är. Det är svårt för dem i detta tillstånd att hitta någon verklig känsla av bedrift eller glädje i livet.

Red Chestnut (Röd kastanj) *Aesculus Carnea*

Nyckelord – Optimism
Bachgrupp - Rädsla

Red Chestnut hjälper dem som är rädda för att andra ska råka illa ut. De som är i behov av Red Chestnut är oroliga för andras säkerhet, särskilt de som står dem nära. När saker inte sker som förväntat så kommer de omedelbart att frukta det värsta och inbillar sig att någon skada har drabbat deras nära och kära. En mamma som är rädd och orolig för sina barn när de är lite sena hem är ett bra exempel på denna typ av rädsla, en rädsla som omedelbart försvinner när familjemedlemmarna är tillbaka oskadda. Red Chestnut hjälper till att återställa optimism och förtroende till att alla har sin egen väg i livet och är gudomligt omhändertagna oavsett vad som händer med dem.

Rock Rose (Solvända) *Helianthemum Nummularium*

Nyckelord – Oräddhet
Bachgrupp - Rädsla

Rock Rose är till hjälp i alla situationer där det finns behov av att omvända känslan av extrem rädsla eller skräck. Någon som akut behöver Rock Rose kan vara stel, skaka eller paralyserad av akut rädsla. De kan bli förlamade av skräck eller uppleva den typ av panik som skapar lust att rusa därifrån. Tendensen till panik i nödsituationer eller för att ha fruktansvärda mardrömmar visar också ett behov av Rock Rose.

Rock Water (Källvatten) *Aqua Petra*

Nyckelord - Frihet och flexibilitet
Bachgrupp – Överdriven omsorg om andra

Rock water hjälper till att återställa förmågan att vara öppen och flexibel. De som är i behov av Rockwater har satt upp mycket höga mål, krav och infört stränga regler för sig själva i ett försök att hålla fast vid sina idealistiska principer. De hoppas att statuera exempel för andra att följa genom att tvinga sig vara helgon eller martyrer. Som ett resultat av detta har de en väldigt stel livsstil där de aldrig unnar sig något. Denna självstraffande attityd skapar djupt undertryckta fysiska och känslomässiga behov. Rock water hjälper till att lösa upp dessa personlighetsdrag för att ge uppfattningen om att det är kärleksfull acceptans av alla aspekter av sig själv och frihet från dogmer som tillåter oss att göra verklig och varaktig inre förändring.

Scleranthus (Grönknavel) Sclerantus Annuus

Nyckelord - Balans och beslutsamhet
Bachgrupp - Osäkerhet

Scleranthus hjälper till att återställa egenskaperna balans och beslutsamhet i personligheten. De som är i behov av Scleranthus kan gripas av förlamande obeslutsamhet när de står inför ett val mellan två saker. I denna situation brukar de väga argument mot varandra och jämföra under en lång tid. Känslomässigt kan de svänga från den ena ytterligheten till den andra mycket lätt och kan snabbt bli gråtmilda. Mentalt kan de ha en tendens att svara på yttre stimulans vilket gör det svårt för dem att koncentrera sig. Scleranthus hjälper till att återställa en inre punkt av balans och skapar ett större samband mellan själen och den egna inre riktningen.

Star of Bethlehem (Morgonstjärna/Bethlehems Stjärna) Ornithogalum Umbellatum

Nyckelord - Omvandla chock
Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Star of Bethlehem är till hjälp i alla situationer där chock eller trauma av något slag upplevs omedelbart eller i det förflutna. Om denna essens ges omedelbart i situationer av chock och trauma kommer den att hjälpa till att ta bort den bedövande effekten och bidra till återhämtning. Detta bör naturligtvis inte ersätta medicinsk hjälp, men kan öka effekten av den. Denna åtgärd kan vara mycket fördelaktigt för dem som behåller chock eller trauma från tidigare situationer och händelser. Situationer som dödsfall, olyckor, plötslig förlust av jobb, skilsmässa etc är alla situationer som kan kräva hjälp av Star of Bethlehem.

Sweet Chestnut (Äkta kastanj) Castanea Sativa

Nyckelord - Ljuset i slutet av tunneln
Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Sweet Chestnuts gåva är dess förmåga att återställa vår koppling till vår själs ljus och kärlek. I det akuta tillstånd då Sweet Chestnut behövs kan personer uppleva att de har nått gränsen för sin uthållighet. I detta extrema tillstånd uppger de att de känner en absolut och total förtvivlan eller hopplöshet - ett tillstånd av ödemark där de känner sig isolerade från resten av mänskligheten. Detta tillstånd kan upplevas när personligheten står inför utmaningen att konfrontera sig själv. Känslorna i detta tillstånd är resultatet av personens motstånd mot att göra de inre förändringar som krävs för att komma vidare till nästa nivå av medvetande. Så detta obehagliga tillstånd föregår ibland en stor rörelse

framåt. Sweet Chestnut ger tillbaka ljus och glädje till livet och upplöser mörkret.

Vervain (Järnört) Verbena Officinalis

Nyckelord - Realistiskt ansvar
Bachgrupp – Överdriven omsorg om andra

Vervain hjälper dem som behöver återställa balansen till den omedvetna tron att det är deras ansvar att ta hand om allt runt omkring dem. De som är i behov av Vervain har principer och höga ideal som de försöker konvertera andra till, av ren välmening och med hjälp av kraft från sin vilja och entusiasm. De är perfektionister som tenderar att överanstränga sig och att driva sig själva mer än rimligt, vilket ofta följs av att de blir väldigt spända och stressade. I ett akut tillstånd kan de fanatiska, nitiska och upprörda över orättvisa. Vervain återställer balansen i dessa tillstånd och låter personligheten ha ett mer realistiskt perspektiv i sin inställning till ansvar och att förstå andras behov av frihet och av att följa sin egen väg i livet.

Vine (Vinstock) Vitis Vinifera

Nyckelord - Positivt ledarskap
Bachgrupp - Överdriven omsorg om andra

Vine bidrar till att återupprätta principen om ett balanserat ledarskap genom rätt användning av makt och vilja. De som är i behov av Vine har en tendens att vara övertagande, dominerande, visar att de har rätt hela tiden och måste ta kontroll i varje situation. De kan finna det mycket svårt att höra någon annans synvinkel och kommer att skrämman andra som är svagare än de själva, ofta utan att inse vad de gör. Extrema exempel på denna personlighetstyp är hänsynslösa tyranner eller översittare. Vine hjälper till att öppna hjärtat och påminner om att positivt ledarskap är resultatet av ett partnerskap mellan hjärta och sinne.

Walnut (Valnöt) Juglans Regia

Nyckelord - Anpassningsförmåga och skydd
Bachgrupp - Överkänslighet

Walnut främjar anpassningsförmåga, emotionell flexibilitet och skydd under tider av förändring. Vi står alla inför utmaningen att förändra oss många gånger i våra liv och Walnut hjälper oss att vara öppna, flexibla och anpassningsbara vid sådana tillfällen. Det kan vara förändringar som sker när vi går igenom de olika stadierna i livet, eller andra förändringar såsom dödsfall, skilsmässa, ny bostad eller jobb. I sådana situationer fungerar Walnut som en länkbrytare som hjälper oss att

släppa det gamla och beslutsamt omfamna det nya. Den kan även ge skydd för personer som är överkänsliga för omgivningen eller för påverkan av andra.

Water Violet (Vattenblink) *Hottonia Palustris*

Nyckelord – Ödmjukhet
Bachgrupp - Ensamhet

Water Violet hjälper till att återställa själens ödmjukhet och vishet. De som är i behov av Water Violet har ofta mycket värdefull visdom och insikt att dela, men på grund av sin mjuka, känsliga natur har de svårt att kommunicera detta till andra. De har en tendens att dra sig tillbaka i sina egna rum och kan ibland framstå som reserverade och otillgängliga eller kanske som märkvärdiga eller stolta. Water Violet hjälper dem att komma ihåg alla tings samhörighet och att lösa upp de barriärer runt hjärtchakrat som dess negativa tillstånd skapar. Essensen främjar också förmågan att umgås med andra och att dela integritet, visdom och kunskap.

White Chestnut (Vit kastanj) *Aesculus Hippocastanum*

Nyckelord - Lugn i sinnet
Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

White Chestnut ger gåvan av ett lugnt och fridfullt sinne, rent från onödiga tankar. De som är i behov av White Chestnut lider av ett ständigt upptaget sinne där det inte finns några pauser från roterande tankar som ständigt cirkulerar runt, runt. De upplever ofta återkommande interna mentala argument och samtal, tillstånd som effektivt avskärmar dem från nuet och som ibland kan göra det svårt för dem att sova. White Chestnut ger lugn och klarhet i tanken.

Wild Oat (Vild havre) *Bromus Asper*

Nyckelord – Tydlig riktning
Bachgrupp - Osäkerhet

Wild Oat främjar en inre visshet om inriktningen i ens liv. De som är i behov av Wild Oat är de som ännu inte har samband med den inre riktningen av deras själ som skulle ge dem klarhet i riktningen på livets väg. De är ofta starkt ambitiösa människor med många talanger och gåvor, men eftersom de saknar en stark inre känsla av hur man använder dem tenderar de att hamna pendlande från en sak till en annan. Ett tillstånd av osäkerhet som innebär att de ständigt söker i den yttre världen efter "rätt" riktning när svaret finns inom dem själva. Wild Oat bidrar till att stärka deras inre sammanhang och främja klarhet i riktning.

Wild Rose (Vildros) Rosa Canina

Nyckelord – Entusiasm

Bachgrupp - Bristande intresse för nuvarande situation

Wild Rose hjälper till att återställa kvaliteter av entusiasm och glädje i livets processer. De som är i behov av Wild Rose upplever ett tillstånd av apatisk resignation, vilket kan föra med sig känslor av tristess och trötthet. I ett akut tillstånd verkar de ha gett upp och saknar helt den motivation och entusiasm som krävs för att de ska fungera normalt i livet. Vissa människor upplever detta under en långvarig sjukdom, efter att ha blivit tillsagda att finna sig i det faktum att de aldrig kan bli helt friska igen. Wild Rose hjälper till att få tillbaka entusiasmen för att hitta glädjen i livet oavsett omständigheterna.

Willow (Vide) Salix Vitellina

Nyckelord – Förlåtelse

Bachgrupp – Modlöshet och Förtvivlan

Willow återställer egenskaperna eget ansvar och förlåtelse. De som är i behov av Willow har en tendens att känna sig som offer för omständigheterna och klandrar andra för deras livssituation. De kan lätt bli bittra, hysa agg och känner att livet är orättvist när saker inte går deras väg. Willow hjälper till att lösa dessa svåra personlighetsdrag och främjar erkännandet av behovet av eget ansvar, förlåtelse för sig själv och andra och återställer optimism i deras förmåga att skapa det liv de vill ha.

Revival Remedy™ (Räddningsdroppar)

Kombination för nödsituationer

Revival Remedy är en kombination av Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose och Star of Bethlehem. Denna kombination av essenser formulerades ursprungligen av Dr Bach själv för användning i nödsituationer som kräver "emergency rescue". Den fungerar som en mycket snabb känslomässig stabilisator i situationer av stor rädsla, panik, trauma eller svår stress, såsom allvarliga olyckor eller oväntade dödsfall. Den är också mycket användbar i situationer av mindre trauma som te.x. tentor, förarprov, tandläkarbesök etc.

Revival Remedy Cream™ (Räddningssalvan)

Revival Remedy kombination i en kräm

De fem essenser som används i Dr Bachs ursprungliga räddningskombination, Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose och Star of Bethlehem tillsammans med Crab Apple och Pine blandas in i

en naturlig krämbas och skapar en utmärkt nödsituationsblandning för extern användning. Åtgärdande och lugnande på t.ex. ärr, hudåkommor, muskelsträckningar etc.

Revival Remedy Cream är inte testad på djur.