

BAHOVE
CVETNE
KAPI

CHERRY PLUM

God. III/br.8
JUN 2012

REČ UREDNICE



Dragi čitaoci

Posle dužeg vremena broj 8 je pred vama u svom letnjem izdanju.

Časopis BAHOVE CVETNE KAPI je još uvek u procesu transformacije tako da će svoju finalnu verziju dobiti u sledećem septembarskom broju kada će i vama biti predstavljen.

Za sada uživajte uz ovaj broj obučen samo u kupaći kostim ali sa ništa manje atraktivnim sadržajem od prethodnih.

Urednica časopisa
Katarina Popović

CHERRY PLUM

KLJUČNE REČI: nerazumnost, iracionalne misli, strah od gubitka samokontrole, smrti ili ludila.

Cherry plum se koristi za tretiranje specifične vrste straha, to je strah od gubitka kontrole nad svojim postupcima, mislima i osećanjima.

U svakodnevnom životu se koristi i za tretiranje histeričnog ili psihotičnog ponašanja, prevelike napetosti....

Simptomi koji nam pokazuju da je vreme za Cherry plum mogu biti : grickanje noktiju , mokrenje u krevet , čupanje kose , poremećaj sna , škripanje zubima , preterivanje u korišćenju određenih supstanci kao što su hrana , alkohol , cigarete , narkotici

Možete ga prepoznati u rečenicama:

" ovo me izluđuje "

" poludeću od ... "

Ovo stanje karakteriše i nekontrolisani bes nad sobom , drugima ili stvarima.

Ovo je stanje konflikta između prepuštanja i samokontrole , razuma i emocija.

Kada zbog ovog unutrašnjeg konflikta pritisak naraste dovoljno može doći i do nervnog sloma ukoliko osoba ne potraži pomoć na vreme.

Cherry plum nam donosi balans između misli i osećanja.

Osoba razume svoje emocije, porive, motivaciju i manifestuje sve to na kreativan način, kraće rečeno

Osoba prvo oseća pa misli pa čini .

Esencija će nam pomoći da svoje emocije doživimo u potpunosti ali i da prihvatimo i negativne strane našeg karaktera , da nadjačamo strahove i prepoznamo svoj unutrašnji svet tako da će svaki postupak biti sinteza punoće emocija i jasnoće uma.

Katarina Popović
Bahov praktičar

Originalna terapija Bahovim cvetovima se zasniva na otkriću engleskog lekara i filozofa dr Edvarda Baha (Edward Bach, 1886-1936), koju od 1981. godine sistematski dalje razrađuje Mečild Šefer (Mechthild Scheffer

6. CHERRY PLUM (višnja) *cvet spokojstva*

podstiče:

- **sposobnost pravovremenog i odmerenog izražavanja osećanja**
- **opušteniji odnos sa sopstvenim osećanjima**

Tema:

Osećajni pritisak

Prepoznati duševni nesporazum...

Osoba ima nesvesnu želju da sopstvenim snagama ovlada svojim životom. Veoma rano je naučila da nije dobro spontano izražavati svoja osećanja.

Zbog toga veruje da se sopstvena osećanja moraju savladati i potiskuje ih sve dok je to moguće.

Time blokira kanal ka svom unutrašnjem vođstvu. Ukoliko je osećajni pritisak prejak dolazi do pucanja na pogrešnom mestu. Osoba postaje neomiljena i time stiče sve više straha od svojih sopstvenih osećanja.

... i korigovati

Osećanja su neophodno oruđe koje unutrašnje vođstvo koristi kako bi nas vodilo na našem životnom putu.

Dakle, potrebno je savladati strah i okrenuti se svom osećajnom svetu s puno ljubavi. Potrebno je da osoba jasno kaže šta joj leži na srcu. To otvara kontakt ka unutrašnjem vođstvu i srcima bližnjih. Potrebno je da razmenjuje svoja osećanja. To će sve obogatiti.

Formula snage:

Ja sam hrabar.

Ja se otvaram.

Ja puštam da se dogodi,
šta treba da se dogodi.

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?***Ostati potpuno miran...!***

*Kažu mi: ne dozvoli da te nešto
izjeda, već reci šta ti ne odgovara!*

*Često se moram pribрати
da bih se savladao.*

*Želim da se prepustim svojim
osećanjima bez straha od
eventualnih posledica.*

1.	Cherry Plum	trenutno stanje:	strah od gubljenja razuma i puštanja stvari da se dese
		potrebno stanje:	spokojstvo, otvorenost

Danijela Ljepoja
Bahov praktičar
063 8 474 800

ISKUSTVA IZ PRAKSE**(1)**

Dr Bach je rekao:

„prihvatite veštinu da koristite ove preparate kao sastavni deo svog života.“

Prvi preparat koji sam uzimala bio je **Rescue remedy**. Osećala sam da mi se smanjila stresnost i povećala pribranost u većini svakodnevnih situacija. Nakon mesec dana, odlučila sam da uz pomoć mentora uzmem i svoju prvu kombinaciju kapi, koja se sastojala od:

Centaury - kao kapi koje se odnose na moj karakter, ugađanje drugim ljudima, pomagalačku profesiju, nesposobnost da se odbije pružanje usluge i sl.

Olive - za stanje iscrpljenosti zbog intenzivnog rada duži period unazad

Wild Oat - zbog jakog osećaja da u datoj tački svog života ne mogu više da bravim, ali da ne znam kuda dalje da krenem, zbog velikog dvoumljenja u profesionalnoj i emotivnoj sferi

Mimulus – za redukciju straha (od povređivanja drugih ljudi)

Walnut – za zaštitu od preosetljivosti i napada osobe Beech tipa sa kojom sam tada živela

Elm – za vraćanje samopouzdanja koje se našlo u krizi

Nakon ispijene čitave bočice osećala sam značajnu promenu. I sa ove distance verujem da sam najviše profitirala iz tri preparata:

Centaury mi je pomogao da se vratim u ravnotežu, da sagledam negativne aspekte moje popustljivosti i iscrpljenost u koju sam se dovela. Uspela sam da naučim šta jeste prava plemenitost i posvećenost, ali bez samožrtvovanja i iscrpljivanja. Dobila sam snagu da odbijem neke zahteve meni dragih ljudi. Drugi preparat koji mi je dramatično promenio život je **Wild Oat**. Vratio mi je osećanje smisla. Usled njegovog dejstva verujem da sam sagladala prave uzroke svog nezadovoljstva. Radila sam u zatvoru i smatrala da sam time nejviše nezadovoljna, želela sam promene u svim aspektima života, ali me je količina promena koje treba da sprovedem plašila. Verujem da je upravo Wild Oat na površinu izbacio jedno dublje nezadovoljstvo i želju za promenom, koja je bila

najurgentnija, a to je promena u mojoj tadašnjoj vezi koja je trejala 6 godina. Pokušaj menjanja u toj vezi se, nekoliko meseci kasnije, završio prekidom, a za podršku u ovom procesu sam pila nekoliko različitih kombinacija kapi. Na kraju u prvoj i mnogim kasnijim kombinacijama sam uzimala i **Walnut**, u cilju zaštite od prosetljivosti, koja me je povremeno sprečavala da valjano učestvujem u nekim oblicima komunikacije, u cilju omogućavanja potpune adaptacije na promene, a bilo ih je u protekloj godini...

Kao što rekoh, nakon prve kombinacije kapi, uzimala sam i neke druge. Nisam ih sve evidentirala, ali se grubo sećam da sam vremenom shvatila da mogu da uđem u skoro sva (a u dužem periodu verovatno baš i sva) emotivna i mentalna stanja, koje je dr Bach opisao i klasifikovao. Život iznudi od nas emocije koje je teško predvideti, ponekad opisati i prihvatiti kao svoje. No, kako mi je samoosvešćivanje jedan od primarnih Životnih zadataka, sistem Bachovih kapi je postao deo mog privatnog i vrlo intimnog Života. Pila sam i Agrimony, i Beech, i Crab Apple, Elm, Gorse, Holly, Impatiens, Larch, Mimulus, Oak, Olive, Pine, Red Chestnut, Rock Water, Scleranthus, Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Vervain, Walnut, Water Violet, White Chestnut, Wild Oat, Willow. Velik broj preparata u različitim fazama, nekad samo u koncentrovanoj dozi tokom jednog dana, da mi pomogne da osvestim i prevaziđem neko stanje, emociju ili problem.

Primećujem i da mi opis pojava u običnim svakodnevnim situacijama, vrlo često ima formu razmišljanja o preparatima. Pomislim „Evo je opet ova Heather-ka!“ ili „Baš sam se razmahala kao neki Pine...“, „Eee, da me sad vidi moja mama Centaury...“, „Uf, gadan Beech raste iz ovog lika“, „Da mi je sad malo Hollyja pa da se zaljubim k'o čovek“ itd. Simpatično mi je koliko su mi brzo ove jednostavne kategorije ušle u naviku.

I osećam potrebu da napomenem da mi je celokupan sistem Bachovih kapi doneo jednu specifičnu vrstu pojednostavljenja. Naime, nisam baš bila blagoslovena nekom zavidnom količinom jednostavnosti. Pre svega u razmišljanju. Vazda analitična, ali retko jednostvana, pa sam gubila znatnu količinu efikasnosti. Usvajanje ovih Znanja i veština pomoglo mi je da se nakako, generelno posmatrano, pojednostavi moje gledanje na sebe, druge ljude i celokupnu Stvarnost. I to je dragocen efekat za mene.

I još nešto, povremeno uzimam kapi na suvo, tj. mentalno prizivam njihovo dejstvo, kao informaciju, koja je nakad bila u mom energetskom

sistemu, pa je osvežim, kada nisam u prilici da napravim sebi neku esenciju. Primetila sam da nema značajne razlike u efektima...

Suma summarum, hvala Nebu za ovaj sistem i izum. Život, koji je već sam po sebi dovoljno zahtevan i povremeno težak, za mene može da bude mnogo lepši i lakši... i daleko jednostavniji.

Lj.Z.

(2)

Na kurs Bahovih cvetnih kapi sam krenula sasvim slučajno sticajem okolnosti koje nam sam život izrežira. Kada sam krenula na inicijalni kurs Bahovih cvetnih kapi nisam imala mnogo znanja o kapima, njihovim mogućnostima, Bahovim postulatima. U tom periodu sam imala problem sa spavanjem, budila sam se više puta tokom noći u paničnom strahu da ću ceo život biti sama, da neću imati decu.....Te misli su me morale danju i noću da sam mislila da ću poludeti. Uzrok mojih patnji je bila raskinuta višegodišnja emotivna veza od koje sam mnogo očekivala. Na kurs sam krenula vodjena idejom da sama sebi najbolje mogu da pomognem. Prvi preparat koji sam probala bio je RR koji smo kao polaznici kursa dobili da pijemo da bi mogli da opišemo promene koje je doneo u naš

život. Sećam se kako sam ga često konzumirala, toliko sam osećala njegove blagodeti da sam ga pila na skoro sat vremena..Odmah sam osetila ogromno olakšanje i počela sam normalno da spavam. Prestala sam da imam noćne more, nestale su i misli koje su me uznemiravale i užasno plašile. Moj razum se smirio. Ta flašica je ugasila požar u mom životu, ali posao je tek predstojao. Ta bočica RR mi je pomogla da osetim koliko je zaista brzo i efikasno dejstvo Bahovih kapi, kako moćno mogu da deluju i da nam pomognu da brzo povratimo svoje mentalne resurse.

Požar je bio ugašen i mogla sam da spavam, ali sam bila toliko očajna, toliko neutešna, toliko povredjena da nisam bila u stanju ni da pričam o tome, a da ne počnem da plačem, toliko sam mrzela neke osobe iz njegovog okruženja da bi im iščupala kosu i nalupala šamare da sam ih sreća na ulici, sasvim ubedjena da treba tako i da to zaslužuju. Osećanja su me preplavljivala bilo da se radilo o osećaju mržnje ili o osećaju patnje. Naravno različite kombinacije preparata su bile tu:

– da mi pomogne da se oslobodim osećanja mržnje koju sam osećala prema

ženama(koje su sve učinile da se moja veza raspadne) tj.vešticama kako sam ih tada zvala.Holly me je oslobodila mržnje...iz mog života nestale su te osobe i sećanje kakve su bile.Holly je probudila u meni lepo,učinila me je nežnijom i sposobnom da ponovo volim.

– povodom mog straha da ponovo budem sama. RR je ugasio paničan osećaj straha, ali je on i dalje bio prisutan,bilo je vreme za mimulus.Ovaj preparat mi je pomogao da se oslobodim i straha od pasa, kojih sam se plašila celog života.

– za tugu,"Utešitelj" mi je pomogao da izlečim doživljenu traumu. Pomogao mi je da povratim emotivnu ravnotežu i da se priključim životnim tokovima.

– kapi za slomljeno srce.....Deluje brzo i na kraju vraća nadu.Ove kapi su me vratile među "žive" ljude. Otklonile su grozni bol koji sam imala na duši. Svoje stanje bih mogla ovako da opišem:"Neprestano sam plakala kad ga se setim ili počnem da pričam o njemu, plačem i kad me drugi parovi podsete na moju propalu vezu.Prosto želim da nestanem, ne mogu da podnesem toliku patnju ,čini mi se da svaka moja ćelija pati i plače".Posle samo par dana intezivnog uzimanja kapi prestala sam da plačem i mogla sam da pričampolako je počelo da se pali svetlo , a vremenom se vratila nada.

– kapi koje su omogućile da prihvatim novonastalu promenu. Postalo mi je normalno i prirodno da opet živim sama,da izlazim, upoznajem druge ljude, flertujem....život je opet postao normalan.

– pa onda kapi koje su mi pokazale da nisam u pravu što mislim da moram da uspem, što sam besna na sebe kad nešto ne ostvarim, zato što sam spremna da ne odustajem po bilo koju cenu i zato što sam se "razbila o stenovito kamenje". Rock Water da me nauči da ne budem tako kruta , tako rigidna i stroga prema sebi.....

– kapi pupoljaka belog kestena su me naučile kako da ne ponovim greške da se ne vratim na staro ,sve zaboravim pa okrenem jos jedan krug maltretiranja.

Ovu kombinaciju cu posebno zapamtiti jer me je spasila dalje patnje.To je bočica koja je toliko jako delovala , da sam sigurna da bi osetili pravu moć Bahovih cvetnih esencija moramo mnogo da "potonemo" u neko stanje ili osećanje, da nas ono u potpunosti preplavi i funkcionalno onesposobi.Tek tada na tom uslovno rečeno emotivnom i mentalnom dnu (na kome se nađemo) možemo da osetimo koliko brzo deluju cvetne kapi i koliko brzo nas kao davljenika izvlače na površinu.Vec posle 2-3

dana počinjemo lakše da "dišemo".....i vremenom nam se vrati nada i poverenje u život.Ovu kombinaciju sam pila u više bocica (oko 2 meseca) dok mi se u potpunosti nije povratila nada. Prvih par dana zbog inteziteta osećanja sam je pila na otprilike dva sata.

Kada sam bila spašena patnje, prihvatila promene koju su nastale u mom životu, oslobođena mržnje otvorila su se nova osećanja i nove nelagodnosti. Moja "glavica luka" je počela da se ljušti. Sledeći preparati koji su se smenjivali i kombinovani bili bi:

Beech : zbog nedovoljne tolerantnosti na poslovno okruženje, na frustraciju....

Cerato : zato što mi je bilo bitno mišljnje drugih , o meni, prošto sam se ogledala u očima drugih i tako vrednovala sebe.Sada mi je bitno da se ja dobro osećam ,a ljude koji imaju loše osobine i čiju energiju i mišljenje ne mogu ni da promenim sam prestala da vrednujem. Zato što mi je za bitne odluke uvek bila potrebna potvrda autoriteta.

Larch : da povratim izgubljeno samopouzdanje, shvatila sam da u nekim segmentima života nikada i nisam imala dovoljno sigurnosti u sebe , pa mi je Larch pomogao da ovo izgradim.

Olive : zbog mentalne iscrpljenosti.....moram priznati da sam Olive pila i umesto andola da ne bih dobila upalu mišića,zbog izuzetne fizičke iscrpljenosti kada mi se dešavalo da ne mogu da zaspim od umora i da je dejstvo Olive bilo izuzetno pozitivno u ovim situacijama.

Hornbeam: zato što mi je teško da započnem neki posao, zato što mi je teško da krenem da radim : bilo da se radi o poslu , sređivanju kuće ili spremanju za izlazak. Rekla bih da je Horbeam čak moj tip ličnosti....

White Chestnut: zbog ponavljajućih misli o proteklim događajima, zbog praznih misli iz kojih ništa nije proisteklo,a koje uznemiruju i dekoncentrišu.

Willow : zbog ogrčenosti na sudbinu, zbog osećaja da je život je užasno nepravedan po mene, zbog utiska da čekam da mi se neko izvinia on živi svoj život i baš ga briga za mene.

Gentian : Zbog malodušnosti, zbog pesimizma,da me podseti da su problemi sastavni deo života i da im se treba suprostaviti.Samo suprostavljenje problemima,a nikako bežanje od njih nam omogućava da živimo život i da nas problemi ne pobeđu.

Honeysucle : zbog napada nostalgije i osećaja da više nikad neću pronaći čoveka koji će mi prirediti tako lepe trenutkeda je vreme za prave veze ostalo u prošlosti.

Nabrojanih devet preparata sam kombinovala u 3-4 bočice. Kada bih osetila da je neki preparat odradio svoje, zamenjivala sam ga drugim za kojim se ukazala potreba.

Bahove kapi su mi promenile život. Ne samo da su mi vratile nadu i veru, rešile me briga i strahova, nego sam se kroz njih razvila i kao ličnost. Sada se dobro osećam u svojoj koži. To je jednostavno TO. Dobro mi je. Lepo mi je samoj sa sobom. Otkrila sam spokojstvo i to novo osećanje mi uvek probudi osmeh.....Setim se sebe od pre godinu dana, od pre više godina i moram da priznam da sam ja posle ovih godinu dana upotrebe kapi jedna sasvim druga osoba. Mogu da kažem da sam u ravnoteži.

Smejem se, radujem se svojoj i tuđoj sreći. Imam ciljeve i ambicije, idem ka njima i trudim se da ih realizujem, ali ne očajavam ako propadnu. Biti u ravnoteži znači i dobro procesuirati negativni uticaj okoline, tako da i dalje ostanemo na svom putu...

Moje samopouzdanje je kao nekad davno, nemam strah od života. Verujem u sebe i svoje sposobnosti, verujem u život i znam da osim loših donosi i mnoge lepe stvari. Naučila sam da sledim sebe, svoja osećanja i instinkte, da ih vrednujem.

Moram da se pohvalim da moj marketing napreduje, a samim tim i broj ljudi koji mi se obraćaju. Najbolja reklama za kapi sam zapravo ja sama. Ako smo sami osetili moć njihovog dejstva, onda znamo i da opišemo ljudima šta mogu da očekuju. Ako ljudi vide da ste vi smireni i zadovoljni onda vas pitaju kako i oni to da postignu?

Kurs Bahovih cvetnih kapi me je naučio da čovek može mnogo da radi na sebi i da nije nemoguće postići emotivnu ravnotežu uprkos svim problemima savremenog sveta u kojem živimo. Naučila sam da su naše fizičke bolesti samo manifestacija naše narušene emotivne ravnoteže. Pre nego što počnemo da se žalimo na nešto obično prethode trenuci kada se ne osećamo dobro, kada nismo raspoloženi: to je pravi moment za lečenje našeg stanja, da bi se oporavili i zaustavili dalji negativan proces. Svaki čovek je specifičan i u svakom od nas potrebno je otkriti pogrešne i negativne emocije koje nas vode u bolest i iskoreniti ih razvijanjem vrline.

K.M. Beograd



PRIČA O MAUNT VERNONU 5. POGLAVLJE

Iako je Viktorov gubitak bio težak, tim ga se s radošću sećao, u uverenju da je dosegnuo lepotu večnoga života. Rad u Maunt Vernonu se nastavljao, ali sada su sami spremali ručkove i ničiji puding nije mogao da se poredi s Viktorovim!

Pošto su Bahovi preparati postajali sve poznatiji, broj klijenata se povećavao, kako u Maunt Vernonu, tako i u njihovoj maloj ispostavi u Londonu. Povećan je broj zahteva i narudžbi, medju kojima su mnoge stizale iz inostranstva. To je podrazumevalo i uvećanje tehničkih, poštanskih i carinskih obaveza. Da bi olakšali posao, odlučili su da ga podele: Džon je bio zadužen za inostrane zahteve, a Nora i Niki za narudžbine iz Velike Britanije.

Radili su skladno, pripremali preparate, punili bočice sadržajima, etiketirali ih i slali širom sveta.

Norina posvećenost Dr.Bahovom delu nije opadala. Nijednog trenutka nije klonula pred narastajućim zahtevima za pomoć i savet. Rado je dočekivala goste u Maunt Vernonu, svom radnom mestu i domu, bez ijednog znaka žurbe, ostavljajući utisak da za svakog ima pregršt vremena na raspolaganju. Čak i na kraju dana, kada bi Džon i Niki otišli kući, Nora bi se posvećivala planiranju narednih obaveza, ili bi pisala članke za Informator. Radi opuštanja, slušala je muziku i Dr.Bahova omiljena dela, ili bi radila u bašti. Do svoje sedme decenije, brinula je o cveću i negovala povrće, zajedno sa svojom dragom prijateljicom Rouz, čiji je muž Tom, preuzeo obavezu onda kada Nora to više nije bila u stanju.

Rouz i Tom su proveli mnogo lepih godina na tom mestu. Voleli su Noru, a takodje i Viktora, i postali iskreni i odani prijatelji. Tom se u potpunosti starao o bašti, a sagradio je i mali ribnjak pored kuće koji je postao vrlo prijatno deo poseda. Mnogi posetoci bi upravo tu voleli da sede na suncu, osećajući mir i tišinu koje im je pružala priroda oko njih.

Mnoge biljke, sastojci preparata, su počele da se uzgajaju u vrtu. Čudesno je saznanje da su se mnoge od njih pojavile u niotkud! Zapravo, jedne godine Nora i Nik su se prilično zabrinuli jer im se umanjila zaliha esencije Centaurya (Kičica). Centaury (Kičica) je mala biljka koja svoj život živi oko livada, ili pored puteva. Na žalost, radi se prostorima koji su često košeni pa se događa da bude posečena sa ostalom travom, baš u periodu kada počinje da cveta. Jednom sličnom prilikom, Nora i Viktor su se zabrinuli da će ostati bez njene esencije do narednog leta. I onda, jednoga dana, dok je radila u vrtu Nora je dozvala Viktora da dodje i vidi malu biljku koja se pomaljala u njihovoj bašti. Bila je to Kičica (Centaury) – tek jedan mali grozd, ali dovoljan da im obezbedi potrebnu količinu cvetova za esenciju. Kako se i pojavila, Kičica je na isti, čudesan način i nestala. I danas se ona povremeno vraća, tek da nas podseti na tu neobičnu situaciju, a obzirom na činjenicu da se izuzetno retko sreće da raste u kultivisanim baštama!

Nori i Viktoru se ne retko događalo da iz nepritika izadju, iznenada, i na neobičan način. Jednom, neizostavno im je bilo potrebno 10 šilinga, a kao odgovor na njihove molitve, u fijoci su pronašli baš novčanicu od 10.

Pojma nisu imali odakle im – ko zna možda ju je tu ostavio neki posetilac koji je na nenapadan način želeo da se zahvali na velikodušnosti i pomoći dobijenim u Maunt Vernonu.

Ovakve, male stvari, Nori su značile mnogo. Svaki novi dan za nju je bio zadovoljstvo i na kraju svake nedelje radovala se narednoj.

Postojalo je još nešto što joj je bilo jako važno. Bio je to Vamps, njen mali mačak. Vrlo nezavisne prirode, nije mnogo voleo gužvu i galamu, niti preterano maženje. Medjutim, voleo je malo jutarnje pažnje. Predeo bi i čekao da bude uzet, ali dovoljno mu je bilo tek malo maženja. Onda bi otišao dalje, do bašte, ili nekog osunčanog mesta. Nora bi govorila da je Vamps „Water Violet“ (Rebratica) – tih i pomalo ponosan, koji voli društvo, ali istovremeno drži sigurno odstojanje!

Vamps je postao dobro poznati, nezaboravni stanovnik Maunt Vernona. Često bi strpljivo sedeo na putiću pored ulaznih vrata pažljivo posmatrajući pčele i muve, razmatrajući njihove naredne pokrete! Kada je uginuo, njegovo telo je splaljeno pod drvetom trepetljike (Aspen), gde je voleo da dremajući u senci provodi duga, letnja popodneva.

NASTAVIĆE SE

Prevod: Branka Krdžić
Bahov praktičar

PITANJA I ODGOVORI

Pitanje: *Poštovani, ako Vam nije problem možete li mi odgovoriti koliko je otprilike potrebno da dođe do poboljšanja zdravstvenog stanja nakon što se počnu uzimati Bahove kapi? Zahvaljujem na odgovoru.*

Odgovor: Nije mi sasvim jasno da li ste mislili na poboljšanje fizičkog zdravstvenog stanja ili na poboljšanje raspoloženja. Naime, Bahove kapi su prvenstveno namenjene našem mentalnom zdravlju, tj našim osećanjima i raspoloženjima. Ako je ovo ono sto vas interesuje, onda mogu da vam kažem da ćete prve rezultate, prve promene raspoloženja osetiti već prvih 3-4 dana. Koliko ce trebati da dođete od početnog stanja do stabilnog stanja raspoloženja, zavisi na kakvim problemima i na koliko emotivnih problema radimo. Moje iskustvo je da posle dva meseca korištenja (ukoliko nije psihička bolest u pitanju, nego je

emotivni problema u pitanju) dođe do značajnog iskoraka iz stare šeme, u smislu da vam je značajno bolje, da ste značajno efikasniji nego pre, da ste značajno adekvatniji u nekim situacijama nego što ste pre bili. To još ne znaci da je posao završen, ali dobitak je već značajan. Sto se tiče urgentnih situacija, dakle situacija kada ste preplavljeni strahom, tugom, očajem, besom...tu su pomaci mnogo brzi. Ono sto je naglo naišlo, a uz pravilan izbor kapi i uz urgentnu dozu, počće da se menja već posle par minuta.

Zato vam predlažem, da odaberete nekog praktičara, navedete mu koje emotivne probleme želite da rešite, pa ćete u razgovoru sa njim lakše napraviti neko predviđanje koliko ce to verovatno da traje.

Ali ako ste mislili na fizičko zdravlje, onda vam moram reći da biste u razgovoru sa bahovim praktičarem bili upućeni na sledeća pitanja kako biste imali koristi od bahovih kapi:

1/ kako sada podnosite te telesne simptome, kako se osećate povodom činjenice da imate te simptome? Postojanje telesnih zdravstvenih problema može kod vas izazvati bes, obeshrabrenost, tugu, samosažaljenje, strah, malodušnost, beznadežnost...a to su sve dodatni tereti vašem stanju. Bahovim kapima eliminisali bismo ove emotivne „terete“, i tako sprečili da vaše narušeno fizičko zdravlje bude dodatno opterećeno. I sami znate da jedna pesimistična osoba samim svojim stavom može sprečiti delotvornost bilo kojeg lekovitog sredstva.
2/ drugo pitanje bahovog praktičara bilo bi: koja negativna raspoloženja su prethodila narušavanju fizičkog zdravlja ili povredi?

Tacno je da bahovim kapima mozemo pomoci u obnavljanju I fizickog zdravlja, ali to radimo tako sto smo usmereni na osobu kao celinu, a ne na fizicke, telesne simptome.

Pitanje: *Poštovana! Ja se izvinjavam, nisam upućena u to da li dajete savete preko e-maila. Učinili biste puno za nas ako nas posavetujete. U pitanju je moj sin. Meni je veoma teško sa njim. Jako je naporan. Veoma je tvrdoglav. Stalno isteruje svoje. Nema dlake na jeziku. Često je impulsivan, lako se i potuče. Na žalost ima poteškoće u učenju, takve stvari ga uopšte ne interesuju. Ja bih vas molila da nam kažete koju kombinaciju Bahove cveti nam preporučujete. Hvala na odgovoru! M.*

Odgovor: Draga M., jedan Bahov praktičar bi vam postavio još dodatnih pitanja da bi sa sigurnošću mogao da predloži kombinaciju kapi

koja bi bila dobra podrška zdravom razvoju vašeg deteta. Da li se iza ovakve agresivnosti vašeg dečaka krije nedostatak samopouzdanja, ili se radi o detetu sa izrazitom sklonošću ka dominaciji, ili o detetu koje je maltretirano u svom vršnjačkom okruženju, ili... U zavisnosti od odgovora u obzir bi došle sasvim različite bahove kapi. Iz razgovora sa praktičarem, takođe, proistekla bi i informacija koja doza bi bila odgovarajuća. Probleme koje ste naveli mogu da se tretiraju Bahovim kapima. U razgovoru sa praktičarem mogli biste da kažete na koji način ste i vi ugroženi njegovim problemima, šta to znači kad kažete „meni je veoma teško sa njim“, pa da i vama preporučimo kapi koje će vam biti dobra podrška sve dok traje ovakva provokacija. Ono što u ovom odgovoru mogu da vam napišem je sledeće: bilo bi dobro ako mi napišete odakle ste pa da vam preporučim najbližeg praktičara. Svaki praktičar ima svoj komplet bahovih kapi, esencija, od kojih vam odmah napravi rastvor koji možete dalje koristiti; drugi, jednostavniji način je da u rubrici Spisak praktičara sami izaberete praktičara sa kojim ćete se dogovarati za kapi.

Milena Kostić
Bahov praktičar



IZ DRUGOG UGLA

Male tajne Bahovih cvetnih kapi
(ili kako preživeti dan)

Da li ste od onih koji panično iskaču iz kreveta posle 15 minuta zvonjave alarma, jednom rukom sipaju vodu u džezvu, drugom hvataju kutiju sa kafom, u medjuvremenu pale tv, jednim okom gledaju prognozu, na drugo oko stavljaju maskaru? Žureuvek....i kad treba i kad ne treba. Kasne od ranog jutra a kasne i tokom dana . Nikada nemaju vremena, dan im je prekratak za sve što treba obaviti. To ih naknadno čini nervoznim, usplahirenim, agresivnim. Nemojte probati da komprimujete vreme i obaveze. To, bar za sada, nikom nije uspelo da uradi. Neće ni Vama. Uzmite IMPATIENS. Možda ćete shvatiti da, odjednom, nekako imate vremena, da ne morate baš sve Vi da uradite, nešto baš i nećete. Šta će se strašno desiti? Baš ništa ...sem što ćete možda shvatiti da sedite u kafeu i MIRNO pijete svoj kapučino dok čitate novine ili čekate društvo.

Ili ste od onih koji ne mogu ni da ustanu. Grozno im je pri pomisli da će morati da se obuku, spreme, pokrenu na bilo kakvu akciju. Umorni ste od svega, sve Vas boli, prilično ste namćorasti ako se uzme u obzir da JOŠ NIŠTA niste ni započeli. Nemojte piti litre zelenog čaja, jer je to zdravo, energizujuće i zen monasi su baš bli čili – vili par hiljada godina ispijajući litre čaja. Osim što su meditirali petnaest sati, što Vi ne radite. Osim što su jeli finu neprskanu hranu, ako su išta i jeli . Što Vi ne jedete. A i nisu išli na posao tramvajem kao Vi. Ako ćemo pravo, zbog njega Vam se baš i ne ustaje. Uzmite HORNBEAM. Sipajte ga u taj zeleni čaj (samo jedna šolja) i pijte u malim gutljajima. Pijte ga i tokom dana, kada Vam se baš ništa ne počinje (ako gledate RASTUĆU gomilu veša koji treba ispeglati a ne preduzimate baš ništa satima). A koliko Vas sećanje služi nemate nijednu ispeglanu košulju za sutra, tj. možda i imate koju, ali NE MOŽETE da ustanete da proverite

A ako ste bezbedno stigli na posao, nemojte se odmah duriti zbog posla koji čeka. Nije završen na vreme, ne Vašom krivicom. Vi, naravno, za razliku od Vašeg šefa UVEK ZAVRŠAVATE Vaše obaveze na vreme. I ostajete prekovremeno, neplaćeno. I nosite posao kući. I vučete lap – top kao samar, i nemate bonuse, ne idete na odmor, ne dobijate unapredjenje. Imate konstantan grč u želucu, krajem dana Vam se

plače, jer ste ogorčeni, ojadjeni i besni. Bole Vas leđa, plitko dišete, a poslu nema kraja. I tako iz dana u dan. Izadite napolje (ali ne na puš – pauzu). Dišite..... popijte GORSE ako je sve baš tako crno i beznadežno. Popijte WILLOW ako ste istinski ogorčeni i čini Vam se da je baš sve protiv Vas. Možda će Vam trebati i LARCH, MIMULUS ili VERVAIN da konačno tražite svoje slobodne dane (Vaši su). Ili ćete posle kičice i oraha SPONTANO odbiti ljubazne zahteve šefa da radite i vikendom . Dž, naravno, on će dobiti bonuse.

Izadjite jednom NA VREME s posla, idite peške koju stanicu. Gledajte izloge. Gledajte ljude ... gledajte ptice.... (pogotovo gledajte ptice ako nosite Vaš novi, još neisplaćeni mantil a iznad Vas veoma lagano proleće ooooooogroman oblak gačaka koji se lenjo vraća sa večere). Budite ponosni NA SEBE, niste se snishodljivo smeškali direktoru kao obično. A niste zbog toga ni otkaz dobili. Pohvalite sebe (može i naglas, svejedno Vas niko ne čuje zbog buke), častite sebe nekom sitnicom, vredelo je!

Kupite sebi buket cveća i vrlo pažljivo uđite u kuću. Nemojte se saginjati da pokupite i sklonite svih pet pari patika koje Vam stoje na putu. I DALJE VAS BOLE LEDJA!!! Preskočite ih ili šutnite, svejedno! I one što ste čedu za 18 rođendan kupili za 200 evra? Njih pogotovo! **Polako ulazite u kuhinju i spuštate cveće. Uzimate bokastu čašu i sipate crno vino. Još uvek u vrtoglavim potpeticama, ulazite u kupatilo, sipate vodu u đakuzi, skidate se, ulazite u penu i Vaš se stres lagano rastapa. Oko Vas su samo sveće i latice ruža u peni .REZ !!!!!!!!!!!!!**

Uzmite CLEMATIS, urgentnu dozu, na svakih pet minuta !!!!!!!!!!!!! Vi **nemate** đakuzi, nemate gde da spustite čašu i makar jednu sveću jer se na kadi već nalaze brijač, sapun, tri poluprazna šampona i mokr peškir. Ni u jednom filmu toga nema. Nema mokrih peškira ili se barem ne vide. A šta ako zaspate od umora i ispadne Vam čaša (sveća) u kadu? Neko će Vas već probuditi, da piki, da kaki, moraćete još i da skupljate krhotine po kadi. A to će Vas razbesneti, stvarno. Ako već do toga dodje uzмите HOLLY, ako ne budete mogli da se kontrolišete trebaće i CHERRY PLUM.

Ne radite to sebi. Skuvajte nešto toplo i mirisno. Stavite masku na lice. Lezite, uvedite taboo na komunikaciju – 12,5 minuta koliko traje numera na Vašem mp3. Čutite i ne pomerajte se. Ako Vam se i dalje roji milion besmislenih misli i briga, ustanite, skinite krastavce sa lica i popijte WHITE CHESTNUT.

Smešite se, naručujete picu i čekate čedo da dodje. Posle sat vremena ona se ne pojavljuje. Ne odgovara na poruke. Pica je već hladna i neupotrebljiva. Imate lagano stezanje u grudima i pokušavate opet da je dobijete . Na svakih pola sata, pa na 15 minuta, na kraju na 5.

Ne pokušavajte da je locirate preko telefona. Uzmite RED CHESTNUT. Ne zovite hitnu pomoć i sve bolnice u gradu čij telefon imate. Uzmite RCH. Ne zovite policiju. Može Vam se desiti da neki jako umoran glas sa druge strane kaže: - Dušo , ona se ne javlja zato što joj je negde lepo.

Toga se i bojite... da joj je lepo. Uzmite RCH. Ne budite to napaćeno biće kraj Vas. Zahvaljujući njemu, čedo sada sedi i trepće svojim 180% gušćim trepavicama, drži koktel svojim novim noktima sa cirkonima i nežno klizi po touch ekranu. I Vi bi ste, ali niste uspeli da ga pokrenete. Probali ste više puta. Ostao je nem na Vaš touch. Jedva ste naučili sa svog da pošaljete smeška. Bili ste tako ponosni na sebe. Uzmite RESCUE REMEDY.

Ustanite, izadjite na terasu. Kada ste poslednji put gledali zvezde sami i plakali neutešno u 3 ujutru? To je dobro za dušuvaljda....

Gledate plavičaste prozore oko Vas. Šta ti ljudi rade u ovo doba ? Uče; igraju karte (u pare ili u krempite); hrane bebu, kuvaju čaj nekom bolesnom; vode ljubav; vode rat; zavijaju sarmu; pišu svoj prvi članak za novine o nekim Bahovim kapima i pitaju se na šta će to ličiti; surfuju; pričaju skajpom sa svojim čedom koje je 8000 kilometara daleko i doći će kući opet za 8 meseci, možda. Plaču kao i Vi, neutešno.

Uzmite SWEET CHESTNUT, nasmešite se, vaše čedo će se za manje od tri sata vratiti kući. Pošaljite joj smešak. Možda i odgovori. I onako joj je lepo tamo gde je. Idite da spavate, sanjajte lepo. Sutra je novi dan. Spremite OLIVE, trebaće Vam.

Arsenijević Aleksandra
Bahov praktičar

PANIČNI NAPADI, PANIČNI POREMEĆAJ I AGORAFBIJA

Poslednjih godina se u kliničkoj praksi stručnjaci sve češće sreću sa klijentima koji izveštavaju o intenzivnim tegobama poznatim pod imenom panični napad ili panični poremećaj. Koje su osnovne karakteristike i simptomi tog poremećaja?

Napad panike (od grčke reči *panikos* - iznenadan i bezrazložan strah) sastoji se od specifičnog i često vrlo zastrašujućeg doživljaja intenzivnog straha, kao i doživljaja nastupajuće katastrofe i ličnog kolapsa, što često bude praćeno i mnogim neprijatnim telesnim senzacijama, kao što su lupanje srca, osećaj nedostatka vazduha ili „stezanje“ u grudima, vrtoglavica, muka i sl. Svi ovi simptomi se javljaju spontano i naglo, vrlo brzo se intenziviraju i vrlo brzo dostižu svoje najizraženije forme, obično traju kratko, nekoliko minuta, vrlo retko nekoliko sati, nakon čega spontano prestaju.

O paničnom poremećaju se govori kada postoje učestali napadi panike koje karakteriše intenzivan strah od narednih napada i od njihovih mogućih posledica.

Često se, zajedno sa paničnim poremećajem, javlja i agorafobija (grčki *agora* - trg i *fobeo* - bojim se) koja obično podrazumeva strah od otvorenog prostora, izlaska iz kuće ili ostajanja u kući bez pratioca, strah od javnih mesta ili velikih skupova, stajanje u redu, strah od putovanja, mostova i sl. Ovaj strah najčešće je uzrokovan upravo strahom od očekivanog narednog napada panike i mogućih posledica, koje mogu nastati, ukoliko je osoba sama ili nezaštićena.

Što se tiče nastanka paničnih poremećaja, ne postoje uniformni zaključci. Dva glavna pristupa u tumačenju nastanka i prirode paničnih poremećaja su biološki modeli (koji traže biološke faktore u nastanku poremećaja) i kognitivni i kognitivno - bihevioralni modeli (koji naglašavaju presudnu važnost našeg mišljenja, uverenja i tumačenja pojedinih situacija i senzacija u nastanku poremećaja). U psihologiji i psihijatriji su svakako dominantni upravo kognitivni modeli, pa ćemo o njima reći i nešto više.

Ovi modeli uglavnom objašnjavaju da osobe koje imaju panični poremećaj, uglavnom imaju sklonost da na katastrofičan način interpretiraju telesne senzacije, koje predstavljaju uobičajene znake anksioznosti (lupanje srca, nedostatak vazduha, osećaj nestabilnosti...),

te ih tumače kao siguran znak neke ozbiljne telesne ili duševne bolesti od koje mogu odmah da umru ili da „polude“.

Ono što je najneprijatnije kod paničnih napada i što često znatno poremeti režim funkcionisanja klijenta i obavljanje svakodnevnih obaveza, jeste upravo snaga i intenzitet telesnih senzacija koje su se javile i koje budu praćene katastrofičnim doživljajem i tumačenjem, što i bude osnova za javljanje paničnog poremećaja, jer osoba sa paničnim poremećajem pomenute znakove doživljava kao nagoveštaj opasnosti i neposredne životne ugroženosti. Što je najgore, ova katastrofična interpretacija dovodi do povećanja opšte uzbuđenosti organizma i do novih telesnih senzacija, koje se opet katastrofično tumače i dovode do povećanja straha, te se sve organizuje u jedan začarani krug koji na kraju završi sa krajnjom eskalacijom straha i telesnih simptoma i, koje su svakako vrlo neprijatne za klijenta.

Kod osoba sa paničnim poremećajem je takođe primećena i hipersenzibilnost na telesne senzacije tj. njihova prevelika fokusiranost na zbivanja u telu, te i najmanja promena u ritmu rada srca ili disanja, bude okidač za otpočinjanje novog „zatvorenog katastrofičnog kruga“.

Nakon javljanja prvih paničnih napada, osoba obično počinje da izbegava sve situacije koje mogu da izazovu pojavu neprijatnih telesnih senzacija, te izbegava fizički napor da ne bi došlo do ubrzanog rada srca ili izbegava gužve i zatvoreni prostor zbog osećaja nestabilnosti, straha od nedostatka vazduha ili straha od pada. Kao posledicu, osoba usvaja tzv. „bezbedno ponašanje“ koje podrazumeva izbegavanje svih pomenutih situacija i na taj način se onemogućava da klijent uvidi da su njegovi simptomi potpuno bezopasni i da su prateća uverenja i strahovi potpuno iracionalni. Upravo iz ovog razloga panični napadi, ukoliko se adekvatno ne tretiraju, znaju kod nekih osoba da traju i dugi niz godina, dok se, sa kvalitetnim pristupom, rešavaju za relativno kratko vreme.

U skladu sa ovim, jedan od vrlo važnih elemenata u terapiji paničnog poremećaja je edukacija pacijenta, ali i njegove porodice, jer pacijenti često dolaze sa idejom da imaju neku opasnu fizičku ili psihičku bolest, dok porodica često ne pruža podršku i razumevanje klijentu, misleći da mu nije ništa i da samo „preuveličava“, te da to mora sam da prevaziđe, što za klijenta svakako zna da bude vrlo obeshrabrujuće. Svakako je vrlo bitno i da lekari opšte prakse ili specijalisti prepoznaju ovaj poremećaj kod svojih pacijenata, pošto se osobe, koje prvi put dožive situaciju paničnog napada, često prvo obrate lekaru opšte prakse, kardiologu ili nekom od lekara specijalista, misleći da imaju neki ozbiljan fizički problem, te neprepoznavanje pravog uzroka i prirode problema

može značajno da prolongira proces izlečenja i obeshrabri samog klijenta.

Uobičajena praksa psihijatarata je da se panični poremećaji leče kombinacijom farmakoterapije i psihoterapije. Tokom psihoterapije, klijenti se prvo detaljno upoznaju sa prirodom ovog poremećaja i mehanizmima njegovog nastanka i održavanja. Tokom terapije, klijenti uglavnom vode „dnevnik“ paničnih napada u kojima zapisuju situaciju u kojoj se napad javio, simptome i njihov intenzitet (na skali od 0 do 100), prateća razmišljanja, strah i njegov intenzitet, ponašanje, kao i iracionalna uverenja vezana za tu situaciju. Kasnije se uvodi i kolona u koju se upisuju nova, racionalna razmišljanja vezana za pojavu simptoma, koja su vrlo značajan segment u terapiji, jer klijent stiče saznanje i iskustvo da može da kontroliše javljanje i tok paničnih napada, što značajno smanjuje strahove i anksioznost vezane za iščekivanje narednog napada. Takođe se klijentima demonstrira i kako sama hiperventilacija tj. ubrzano disanje proizvodi simptome koji se javljaju tokom napada panike, a podučavaju se i određenim vežbama relaksacije.

U terapiji paničnog poremećaja u značajnoj meri može da pomogne i terapija Bahovim cvetnim esencijama. Priroda i domen delovanja ovih esencija jesu upravo mentalna i emocionalna stanja, te se za ovu svrhu i u skladu sa specifičnim simptomima koje klijent ima i pravi kombinacija odgovarajućih esencija. Ove esencije klijentima mogu da pomognu da se značajno smanji intenzitet negativnih misli i emocija, preplavljujućih strahova, da se umire negativne misli i katastrofične interpretacije i da se klijent smiri, kako u periodima samih paničnih napada, tako i u intervalima između njih.

Bahove cvetne esencije koje se najčešće koriste u ovakvim prilikama su:

Cherry Plum- za kontrolu preplavljujućeg impulsa

Rock Rose- protiv parališućih, preplavljujućih strahova

White Chestnut- protiv upornih ružnih misli i katastrofičnih interpretacija

Rescue Remedy- lek za trenutno smirenje, koji se pokazao kao izvanredan upravo u situacijama paničnog napada i koji ne dozvoljava da dođe do eskalacije negativnog uzbuđenja, straha i pratećih simptoma.

Pored pomenutih esencija, često se dodaju i još neke iz repertorijuma Bahovih cvetnih esencija, u zavisnosti od specifičnih simptoma klijenta, kao i njegovog doživljaja same situacije.

Bahove cvetne esencije, kao potpuno prirodne i netoksične, mogu da se iskoriste kao izvanredna pomoć u tretiranju paničnog poremećaja. Njihovom upotrebom klijent će iskusi značajno trenutno olakšanje od intenzivnih i neprijatnih simptoma, a takođe će znatno ubrzati i olakšati proces potpunog oporavka i povlačenja karakterističnih simptoma.

Jelena Vujačić,
psiholog i Bahov praktičar
jelena.v@bahovekapi.com

Korišćena literatura: M. Latas: Panični poremećaj i agorafobija



NAČIN KORIŠĆENJA

Kapi se koriste iz upotrebne flašice koja je obično 30 ml. Rastvor za upotrebnu flašicu se pravi na sledeći način:

1) u flašicu se sipa izvorska voda, flaširana ili iz česme pa se u nju stavlja od svakog izabranog cveta po 2 kapi (4 kapi Rescue Remedy) iz originalne flašice (Stock bottle). Možemo nakapati samo jedan cvet a možemo i da ih kombinujemo – 2, 3...čak do 7 u jednoj flašici.

2) ovom rastvoru dodamo par kapi alkohola – medicinskog, ili nekog pića kao što su Brendi, Votka ...Promućkamo da se sadržaj izmeša.

3) preparat je spreman za upotrebu. Po 4 kapi takvog rastvora koriste se na razne načine : ukapavanjem ispod jezika, ili na dlan, ili pak u čašu soka, vode a može i u kafu ,supu ...

KARAKTERISTIKE

Bahove cvetne kapi su u upotrebi širom sveta već oko osamdesetak godina i kroz kliničko iskustvo pokazalo se i dokazalo da:

1) Kapi nemaju kontraindikacija, mogu da ih koriste čak i bebe, trudnice, mame dojilje, vrlo stari ili bolešću iscrpljeni ljudi;

- 2) Efikasne su za otklanjanje emotivne i fizičke patnje
- 3) Efikasne su za sticanje osobina koje poboljšavaju kvalitet naše svakodnevnice (tolerancija, koncentracija)
- 4) Nema uzgrednih neželjenih dejstava
- 5) Primena ovih kapi ne isključuje korišćenje lekova druge vrste
- 6) Kapi ne mogu da se predoziraju
- 7) Primena kapi je nenasilna jer se nakaplje ispod jezika ili utrlja iza uva (bebe, onesvešćenih ljudi), nakaplje na dlan bebe, u čašu vode, u sok, vruću supu ili kafu ...
- 8) Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne i kad se primene na čoveka koji je u nesvesti ili u komi, efikasne su i kad ih dajemo bebama, korisne kad ih primenimo na kućnim ljubimcima ili cveću u saksijama, dakle u prilikama kada korisnik nema nikakav stav o tome. Jednako su efikasni za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja kao i biljaka
- 9) Kapi nisu osetljive na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost, rendgenske aparate na aerodromima) pa je njihovo čuvanje vrlo jednostavno.
- 10) Kapi mogu da se nose u tašni ili džepu, a u radnom ili stambenom prostoru može da stoji na bilo kom mestu. Može se držati u frižideru u slučajevima kada se ne upotrebljava stalno već samo po potrebi (kao što je npr. Rescue Remedy)



www.bahovekapi.com