

Bachbloesems

❧ VAN A TOT Z ❧

Richard Sprigg



DELTA

Inhoud

VOORWOORD 9

INTRODUCTIE 10

- Inleiding
- Oorsprong
- Bereiding
- Toepassing

1 – THERAPEUTISCH PRINCIPE VAN DE BACHREMEDIES 12

- Principe van de bachmethode
- Waarschuwing

2 – INDICATIES CONTRA-INDICATIES BEPERKINGEN VAN DE METHODE 14

3 – CONSULT OBSERVATIE ONDERVRAGING 16

- Voorafgaande voorwaarden
- Consult

4 – GEBRUIKSWIJZE VOORSCHRIFT DOSERING 20

- Techniek van voorschrijven
- Acute klachten
- Chronische klachten
- Een diagnose stellen
- Deblokkeertechniek
- Het volgen van de behandeling
- Behandelduur

5 – POSITIE VAN DE BACHREMEDIES IN HET ZORGSYSTEEM 24

- Holistische therapie
- Vergelijkingen met de homeopathie
- Combinaties, verenigbaarheid, complementariteit

6 – CLASSIFICATIE VAN DE REMEDIES 28

- Engelse
- Nederlandse
- Vastgesteld door dokter Edward Bach

7 – BESCHRIJVING VAN DE BACHREMEDIES 34

Alfabetische Engelse classificatie

- Agrimony • *Agrimonie* 36
- Aspen • *Ratelpopulier* 37
- Beech • *Beuk* 38
- Centaury • *Duizendguldenkruid* 39
- Cerato • *Loodkruid* 40
- Cherry plum • *Kerspruim* 42
- Chestnut bud • *Knop van de paardenkastanje* 44
- Chicory • *Cichorei* 46
- Clematis • *Bosrank* 48
- Crab apple • *Appel* 50
- Elm • *Veldiep* 52
- Gentian • *Gentiaan* 54
- Gorse • *Gaspeldoorn* 56
- Heather • *Struikheide* 58
- Holly • *Hulst* 60

- Honeysuckle • *Kamperfoelie* 62
- Hornbeam • *Haagbeuk* 64
- Impatiens • *Reuzenbalsemien* 66
- Larch • *Lariks* 68
- Mimulus • *Maskerbloem* 70
- Mustard • *Herik* 72
- Oak • *Eik* 74
- Olive • *Olijf* 76
- Pine • *Grove den* 78
- Red chestnut •
Rode paardenkastanje 79
- Rock rose • *Zonneroosje* 80
- Rock water • *Bronwater* 82
- Scleranthus • *Hardbloem* 84
- Star of Bethlehem • *Vogelmelk* 86
- Sweet chestnut • *Tamme kastanje* 88
- Vervain • *Ijzerhard* 90
- Vine • *Wijnstok* 92
- Walnut • *Walnoot* 94
- Water violet • *Waterviohier* 96
- White chestnut • *Paardenkastanje* 98
- Wild oat • *Dravik* 100
- Wild rose • *Hondsroos* 102
- Willow • *Wilg* 104

Alfabetische Nederlandse classificatie

- *Agrimonie* • *Agrimony* 36
- *Appel* • *Crab apple* 50
- *Beuk* • *Beech* 38
- *Bosrank* • *Clematis* 48
- *Bronwater* • *Rock water* 82
- *Cichorei* • *Chicory* 46
- *Den* • *Pine* 78
- *Dravik* • *Wild oat* 100

- *Duizendguldenkruid* • *Centaury* 39
- *Eik* • *Oak* 74
- *Gaspeldoorn* • *Gorse* 56
- *Gentiaan* • *Gentian* 54
- *Haagbeuk* • *Hornbeam* 64
- *Hardbloem* • *Scleranthus* 84
- *Herik* • *Mustard* 72
- *Hondsroos* • *Wild rose* 102
- *Hulst* • *Holly* 60
- *Ijzerhard* • *Vervain* 90
- *Kamperfoelie* • *Honeysuckle* 62
- *Kerspruim* • *Cherry plum* 42
- *Knop van de paardenkastanje* •
Chestnut bud 44
- *Lariks* • *Larch* 68
- *Loodkruid* • *Cerato* 40
- *Maskerbloem* • *Mimulus* 70
- *Olijf* • *Olive* 76
- *Paardenkastanje* • *White chestnut* 98
- *Ratelpopulier* • *Aspen* 37
- *Reuzenbalsemien* • *Impatiens* 66
- *Rode paardenkastanje* •
Red chestnut 79
- *Struikheide* • *Heather* 58
- *Tamme kastanje* • *Sweet chestnut* 88
- *Veldiep* • *Elm* 52
- *Vogelmelk* • *Star of Bethlehem* 86
- *Walnoot* • *Walnut* 94
- *Waterviohier* • *Water violet* 96
- *Wijnstok* • *Vine* 92
- *Wilg* • *Willow* 104
- *Zonneroosje* • *Rock rose* 80

**8 – RESCUE REMEDY:
EERSTEHULPREMEDIE 107**

- Inleiding
- Indicaties
- Gebruikswijze

**9 – KLINISCH OVERZICHT
VAN DE BACHREMEDIES 108**

- Inleiding
- Principe
- Gebruikswijze
- Lijst van A tot en met Z

**10 – BACHREMEDIES BIJ DIEREN
EN PLANTEN 228**

11 – WOORDENLIJST 230

BIBLIOGRAFIE 236



Voorwoord

Voor het verlichten van geestelijke of fysieke pijn bestaan tal van behandelmethoden.

Sommige methoden richten zich alleen op de symptomen zonder dat ze rekening houden met de oorzaken van die pijn of van de manier waarop de patiënt reageert. En jazeker, ze brengen vaak verlichting, maar soms gaat dat gepaard met onaangename bijwerkingen en wordt het onderliggende probleem niet altijd werkelijk aangepakt. In sommige gevallen zijn ze echter heel nuttig en verdienen ze niets anders dan lof.

Anderen therapievormen richten zich echter op de totaliteit en het specifieke van de zieke en leggen een verband tussen de geestelijke toestand, de fysieke toestand en de geschiedenis van de patiënt en van de ziekte.

De methode van de bloesemremedies van dokter Bach past precies in deze laatste categorie. Bij deze methode wordt een onbetwistbare doeltreffendheid, die iedereen gemakkelijk kan testen, gecombineerd met een zachte, diepe werking zonder dat er ongewenste bijwerkingen optreden. De therapie is gemakkelijk te leren en eenvoudig toe te passen mits de basisregels, zoals oplettendheid, goed luisteren en gezond verstand, worden nageleefd.

De beoefening van de bachmethode berust vooral op observatie en beschou-

wing van de gedragskenmerken, de persoonlijkheid, het temperament van de persoon, en van de manier hoe hij in het leven staat, handelt en reageert op gebeurtenissen in het leven en op anderen. Dit handboek beoogt (zowel door de vorm als de inhoud) voor iedereen praktisch, didactisch, helder en toegankelijk te zijn, zowel voor de therapeut die zijn medemens wil helpen minder te lijden zonder hem daarbij schade te berokkenen, als voor de gewone sterveling die met deze methode geestelijk en fysiek rust zoekt en zich wil ontplooien, of dat voor zijn dierbaren wenst. Edward Bach ontwikkelde zijn bloesemtincturen namelijk voor zelfmedicatie. Een van zijn belangrijkste werken heet dan ook 'Genees uzelf'.

De bachremedies vertegenwoordigen een oorspronkelijke therapeutische methode, maar zonder twijfel ook een ware levenskunst. Zij kunnen een persoon helpen in harmonie te leven met zijn verleden, de uitdagingen van het hier-en-nu en zijn medemens, en zo geestelijke of fysieke pijn voorkomen. Vandaar dat bachremedies, in combinatie met een gezonde levenswijze, bijdragen aan het voorkomen van ziekten, althans als je wil toegeven dat je in bepaalde gevallen ziek kan worden van je eigen leven.

Intrductie

De 'bachbloesemremedies' of 'bachbloesems', 'bloesemincturen', 'bloesemessences' of simpelweg 'bachremedies' zijn omstreeks de jaren 1930-1935 ontdekt door dokter Edward Bach (1886-1936). Deze Engelse arts was bacterioloog en homeopaat en had eerder al producten ontwikkeld voor homeopatische toepassing ('nosoden') die nog steeds worden gebruikt.

Bachremedies werden eerst in alle Engelstalige landen gebruikt, voordat ze rond 1980 in andere Europese landen hun intrede deden. Tegenwoordig worden ze wereldwijd toegepast.

In dit boek gaan we niet in op de ontwikkeling die dokter Edward Bach er toe bracht zijn remedies te ontdekken, althans niet dieper dan de spirituele of filosofische kant die hij uitwerkte rondom het gebruik van de remedies. Over dit onderwerp bestaat al een uitgebreide en alomvattende literatuur (zie de bibliografie achter in dit boek) en dat is niet het oogmerk van dit boek, dat vooral pragmatisch wil zijn zonder op welke wijze ook het gedachtegoed van Edward Bach te willen ontkennen.

De remedielijst van dokter Bach bestaat uit 38 tincturen van plantaardige

oorsprong (met uitzondering van **ROCK WATER**) die zijn verkregen door bloemblaadjes of -knoppen volgens de zonmethode te bereiden (gedurende 3 uur in een schaal zuiver water in de volle zon te zetten) of door deze te koken in zuiver water. Deze remedies worden aangevuld met een 'eerste hulp'-remedie (**RESCUE REMEDY**) die is samengesteld uit 5 van de 38 bloesemincturen. Dit is de enige remedie die ook in de vorm van een zalf voor uitwendig gebruik kan worden toegepast.

Door het observeren van mensen meende Edward Bach dat de 38 bloesemincturen in aantal voldeden, gecombineerd of zelfstandig ingenomen, om het geheel van negatieve gemoedstoestanden te bestrijken dat voorkomt bij het menselijk ras. Over het algemeen geeft de medische ervaring hem gelijk, zoals iedereen bij gebruik zal kunnen vaststellen.

De bachremedies die je in de winkel kan kopen, zijn samengesteld uit een mengsel van enkele druppels van een moedertinctuur en een conserveringsmiddel (vruchtenalcohol); dit wordt de 'eerste verdunning' genoemd. Deze producten zijn verpakt in bruine druppelflessen van 10 tot 30 cc (kubieke centimeter).

Als ze op een koele en donkere plaats worden bewaard, blijven ze vijf jaar goed.

Deze geneeswijze is ook bijzonder goedkoop, want een flesje van 10 cc (ongeveer 110 druppels) is in theorie voldoende voor een doorlopende basisbehandeling van circa twee jaar.

De bachbloesemtherapie voldoet aan geen enkel bewezen wetenschappelijk criterium. De behandeling is volledig empirisch en berust uitsluitend op de observatie van patiënten en de verkregen therapeutische resultaten, dat wil zeggen: op ervaring.

De werking van de bachremedies is wetenschappelijk niet bekend en tot op heden nooit officieel onderzocht. Evenals bij andere therapieën is een placebo-effect altijd mogelijk en het suggestieve vermogen van de behandelaar is niet verwaarloosbaar. Toch kan je niet ongevoelig blijven voor wat therapeuten wereldwijd hebben waargenomen bij een groot aantal mensen en dieren en voor de vele getuigenissen van patiënten die zich er beter door zijn gaan voelen.

Door een serieuze toepassing van de methode – gedreven door nieuwsgierigheid zoals in het geval van de auteur van dit boek – zal een aanvankelijk scepticis-

me, dat voor een rationele geest zeer begrijpelijk is, snel verdwijnen bij het zien van de verkregen resultaten.

Bij gebrek aan wetenschappelijke toetsing is de klinische ervaring in dit geval van doorslaggevend belang. Maar dat is al aanzienlijk, omdat deze waardevolle en betrouwbare instrumenten oplevert voor gebruik. Wat belangrijk is, is om op een objectieve manier een verbetering of, nog beter, het herstel van een persoon in zijn psychosomatische totaliteit te realiseren, zonder dat zich enige bijwerking voordoet en op geheel natuurlijke wijze.

Dit therapeutische doel – het streven naar een algehele harmonisatie en een diep welzijn – kan uiteindelijk volledig worden bereikt door de bachremedie-therapie, mits zij met kennis van zaken en zorgvuldig wordt toegepast, en met inachtneming van het kader van de indicaties en beperkingen.



Nr. 1

Agrimony

AGRIMONIE

Agrimonia eupatoria

Zorgen die schuilgaan achter een masker van zorgeloosheid

Mogelijke persoonlijkheidstrekken

- ⊗ *Ontspannen, joviaal, vrolijk, gangmaker, hangt de clown uit of maakt grapjes;*
- ⊗ *Maar wordt vanbinnen gekweld door zorgen;*
- ⊗ *Zoekt prikkels van buitenaf;*
- ⊗ *Verlangt naar gezelschap en actieve bezigheden, afleiding;*
- ⊗ *Kan niet tegen saaiheid en eenzaamheid, vooral 's avonds niet;*
- ⊗ *Heel plezierig in de omgang;*
- ⊗ *Verlangt naar stimulerende middelen, alcohol, drugs of kalmeringsmiddelen;*
- ⊗ *Overgevoelig voor conflicten, die hij vermijdt;*
- ⊗ *Weigert om de eigen problemen onder ogen te zien;*
- ⊗ *Gebrek aan doorzettingsvermogen;*
- ⊗ *Neemt zich stiekem zijn kleine fouten of misstappen kwalijk.*

De geest van de remedie

Wanneer aan **AGRIMONY**-types wordt gevraagd hoe het gaat, is hun antwoord: 'Alles gaat goed!', wat er ook aan de hand is.

Je komt ze tegen in alle leeftijdscategorieën en bij beide geslachten, maar in het bijzonder bij tieners die heel erg worden gekweld door bepaalde kwesties.

Aspen

RATELPOPULIER

Populus tremula

Chronische ondefinieerbare en irrationele angst

Mogelijke persoonlijkheidstrekken

- ⊙ *Existentiële angst;*
- ⊙ *Ongegronde vrees;*
- ⊙ *Vage angst met onbekende oorzaak;*
- ⊙ *Angst voor de dood, het donker, de leegte;*
- ⊙ *Bang dat er iets gebeurt, een ongeluk;*
- ⊙ *Gevoel gevaar te lopen;*
- ⊙ *Angst voor gewelddadigheden (aanslagen, agressie, verkrachting, oorlog, diefstal, het einde van de wereld, enzovoort)*
- ⊙ *Beïnvloedbaar;*
- ⊙ *Overgevoelig voor de heersende sfeer;*
- ⊙ *Dwanggedachten;*
- ⊙ *Verontrustende voorgevoelens;*
- ⊙ *Bijgelovig;*
- ⊙ *Angst voor een onzichtbare kracht;*
- ⊙ *Occulte angsten voor kwade geesten, voor het noodlot;*
- ⊙ *Angst voor straf, verdoemenis;*
- ⊙ *Nachtmerries met angstig ontwaken;*
- ⊙ *Slaapwandelen;*
- ⊙ *Zintuiglijke hallucinaties;*
- ⊙ *Kippenvel, trillen, koud zweet, rechtopstaand haar, rillingen, benauwdheid, enzovoort;*
- ⊙ *Plotselinge zwakte of ongemak in een groep mensen.*

De geest van de remedie

De diagnose **ASPEN** is gebaseerd op de onberedeneerde aard van de angsten die de geest van de persoon beheersen. Het is niet altijd gemakkelijk, want hij durft niet over zijn angsten te praten.

ASPEN-types zijn vooral te vergelijken met personen van het type **MIMULUS** die bang zijn voor specifieke, aantoonbare, begrijpelijke en concrete dingen, en **ROCK ROSE**-types, die intensere angsten kennen en de neiging hebben in paniek te raken, zelfs 'verlamd' te raken door angst. **ROCK ROSE** kan **ASPEN** overigens vaak aanvullen op momenten waarop de angst kritiek wordt.

ASPEN-types hebben vaak een fascinatie voor occulte zaken, maar zijn er soms ook bang voor. Bovendien zijn ze overgevoelig voor de sfeer op een plek of in een situatie.

De remedie kan heel waardevol zijn bij angststoornissen, fobieën, evenals voor schizofrene personen die worden geplaagd door de vrees voor fragmentatie. In al deze verschillende gevallen is een lange behandeling noodzakelijk.