

Bachovy květové esence: K čemu jsou dobré a jak mohou posloužit našemu duševnímu zdraví?



Bachovy esence nebo také Bachovy květové esence jsou speciálně vyrobené kapky, které slouží k lepšímu zvládnání emocí i náročných životních situací. Stres, starosti, nedostatek nadšení, smutek nebo hněv. S tím vším si Bachovy esence dokáží skvěle poradit.

Bachovy květové esence jsou vlastně divoké rostliny zabalené ve formě elixíru získaného **procesem macerace**. Květiny a rostliny jsou umístěny v nádobě s vodou a jsou vystaveny Slunci. Vyzařované teplo přenáší otisk rostliny do kapaliny, které se pak stejným dílem smíchá s kvalitním alkoholem nebo případně **pomocnou látkou bez alkoholu**. Obojí však umožňuje optimální konzervaci.

Bachovy květové esence versus homeopatie

Dr. Edward Bach, který květové esence vyvinul, byl **bakteriolog, imunolog a také homeopat**. Vyvinul homeopatické vakcíny, které se používají dodnes. Zajímal se o přírodní léky a byl přesvědčen, že duše může značně přispět k uzdravení těla. Rovněž razil teorii, že o člověka je třeba pečovat jako o celek. **Nelze oddělit duši od těla**, respektive duševní a fyzické zdraví.

Bachovy esence ovlivňují emoce

Bachovy květové esence, narozdíl od esenciálních olejů, **působí pouze na emoční sféru, nikoliv na fyzické problémy**. Umožňují lepší regulaci emocí a poskytují **významnou podporu v určitých situacích** a při náročných životních událostech. **Bachových esencí je celkem 38** a jsou seskupené do sedmi skupin. Strachy, nejistota, nezáměr o přítomnost, osamělost, přecitlivělost na vliv druhých, přehnaná starost o blaho druhých a sklíčenost. Individuálně lze pak namíchat **směs každému přímo na míru**.

Bachovy květové esence si můžete sami vyrobit

Bachovy esence si můžete pochopitelně koupit, ale **připravit si je můžete i sami doma**. Vyžaduje to však čas, trochu zkušeností a především dostupné rostliny. Důležitým pravidlem však je: nemíchat příliš mnoho rostlin. Někdy postačí jen jediná rostlina. Jindy však bude optimálnější namíchat směs více rostlin, nikdy by však tento počet neměl překročit **šest až sedm rostlinných ingrediencí**. Pokud by jich směs obsahovala více, bylo by to najednou příliš mnoho informací a "ředily" by se účinky. Narozdíl od tradičních bylin nebo léků, se Bachovy květové esence užívají několikrát denně. **Obvykle se po dobu 3 týdnů užívají v jedné dávce 4 kapky, čtyřikrát za den**. Kapky se dávají ideálně pod jazyk nebo je možné namíchat je do velké lahve s vodou (celkem 24 kapek) a popíjet směs během celého dne.

Bachovy květové esence první pomoci

Z 38 druhů **Bachových esencí** je vhodné mít u sebe vždy především jednu, označovanou jako Rescue. Jde o kapky, které se skládají z pěti Bachových květů a jsou naprostou jedničkou ve zvládnutí stresových situací. Ať už jde o **náročnou pracovní schůzku, zkoušku nebo třeba stres z cestování**. Kapky první pomoci se dávají v množství 4 kapky a mohou se užívat až šestkrát za den.



Bachovy květové esence nemají žádné kontraindikace

Skvělou zprávou je rozhodně to, že **Bachovy květové esence nemají žádné kontraindikace ani vedlejší účinky**. Užívat je mohou dokonce i **těhotné a kojící ženy či malé děti** (zejména například při potížích s **nočním pomočováním**). Zvláštní pozornost při užívání by však měla být věnována lidem s určitými patologiemi, jako je schizofrenie nebo alkoholismus.

Bachovy květové esence i pro zvířata

Stejně jako lidé, jsou i zvířata vnímající bytosti, které **prožívají emoce**. Narozdíl od lidí však není u zvířat možné tyto emoce analyzovat. Jistě ve svém okolí však už dnes najdete veterináře, který **Bachovy květové esence ve své ordinaci zvířecím pacientům podává** a bude schopen pomoci i vašemu čtyřnohému mazlíčkovi.

Autor článku: **Monika Poledníková**