

Lenka Červená

BACHOVY KVĚTY

POMOC Z PŘÍRODY
PRO VAŠE DĚTI

MAITREA

BACHOVY KVĚTY

Lenka Červená

BACHOVY KVĚTY



POMOC Z PŘÍRODY
PRO VAŠE DĚTI



MAITREA

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Červená, Lenka
Bachovy květy : pomoc z přírody pro vaše děti / Lenka Červená. -- První vydání v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2017. -- 100 stran
ISBN 978-80-7500-229-7

615.89:633.88 * 616.89-008.44-053.2 * 159.942-022.212 * 159.97 * 613.86
– Bachova květová terapie
– emoční poruchy v dětství a dospívání
– negativní emoce
– duševní poruchy
– zvládání stresu
– příručky

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Lenka Červená
Bachovy květy

Copyright © Lenka Červená, 2016
Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2017
ISBN 978-80-7500-229-7

OBSAH

1. **Strach** 5

2. **Nejistota** 15

3. **Nezájem o okolí** 27

4. **Osamělost** 39

5. **Přecitlivělost na vlivy a myšlenky druhých** 47

6. **Skleslost či zoufalství** 55

7. **Přílišná péče o druhé** 69

Krizová esence (Rescue remedy) 81

Emoce a naše tělo 83

Jak zvládat emoce 91

Použitá literatura 95

Přehledná tabulka pro rychlou orientaci 97



BACHOVY KVĚTY: POMOC Z PŘÍRODY PRO VAŠE DĚTI

Napadla vás někdy otázka, jak se vypořádat s negativními pocity vašeho dítěte?

Vyjádřit vztek, strach, úzkost, smutek, starost či nejistotu je zcela v pořádku, k člověku emoce patří a má je projevit. Jak by se ale dalo pomoci dítěti, které tyto pocity prožívá příliš často, opakovaně a samo z nich není šťastné? Jednou z možností je **využít pozitivní potenciál třiceti osmi Bachových květů**.



Dr. Edward Bach (1886–1936)

Edward Bach byl anglickým lékařem, který v rámci své osobnosti dokázal propojit školní i přírodní formu medicíny. Dospěl k poznání, že osobnost a vnitřní prožívání člověka mají vliv na jeho zdraví, a zdravotní stav jedince by tak měl být posuzován individuálně, nikoliv jen na základě tělesných symptomů. Ve své knize s názvem *Uzdrav se* (Heile dich selbst, 1931) přináší výpověď o tom, že fyzická nemoc vzniká, když člověk není v souladu se svým duševně-duchovním směřováním. Esence z Bachových květů působí především v emoční rovině. Tak může nastat situace, že dva lidé se stejným onemocněním mohou dostat k užívání rozdílné esence.

Nemusíte být právě fyzicky nemocní, abyste mohli užívat Bachovy esence. Každý z nás občas prožívá těžké životní období a **Bachovy květy nám mohou pomoci nastolit vnitřní rovnováhu** dříve, než se objeví fyzické symptomy. Svým jemným působením

na energetický systém člověka **pomáhají nastartovat sebeuzdravující mechanismy lidského těla**. Zkusím to napsat srozumitelně pro dnešní dobu "člověka počítačového":

Každá esence v sobě nese informaci, která je momentálně v mysli daného člověka v nepořádku neboli nějakým způsobem jde proti univerzálním zákonům života. Pokud tuto informaci opravíme, jsme schopni vidět svět mnohem objektivněji, než když jsme ponořeni v emoci.

Můžeme si pak vybrat, jak a kam chceme ve svém životě směřovat.

Milí čtenáři,
maminky, tatínkové, babičky či dědečkové – vy **znáte své potomky nejlépe**, trávíte s nimi nejvíce času a dokážete vnímat jejich vnitřní stav a náladu. Pomozte jim najít rovnováhu, aby se dokázaly vyrovnat s tím, co je trápí, a mohly rozvinout svůj potenciál, svou individualitu a dosáhnout vnitřního naplnění.

Úzkost z prvního dne ve škole, **strach** z odloučení od rodičů a ze změny prostředí při nástupu do předškolního zařízení, **obava** z návštěvy lékaře, žárlivost při příchodu nového sourozence do rodiny, **vztek** na oblíbeného kamaráda, **neschopnost soustředit se** na zadané úkoly, **nízká sebedůvěra** či **vyžadování velké míry pozornosti**, **ztráta** milovaného člověka nebo zvířátka – ve všech těchto situacích mohou Bachovy esence poskytnout jemnou, ale účinnou pomoc z darů přírody.

Edward Bach objevil třicet osm květů, z nichž každý je specifický pro určitý emocionální a mentální stav, a zároveň popsal nemoci související s negativním stavem mysli. **Esence s číslem třicet devět (*Krizová esence*) je kombinací pěti květů a je určena jako první pomoc v náročných situacích.**

Třicet osm květů je rozděleno do sedmi skupin,

které představují základní konflikty bránící nám být sebou samými:

STRACH

NEJISTOTA

NEZÁJEM O OKOLÍ

OSAMĚLOST

PŘECITLIVĚLOST NA VLIVY A MYŠLENKY DRUHÝCH

SKLESLOST ČI ZOUFALSTVÍ

PŘÍLIŠNÁ PÉČE O DRUHÉ



Podívejme se nyní společně na první skupinu s názvem:

STRACH



Do této skupiny se řadí pět esencí:

- **Kejklířka skvrnitá (MIMULUS)**
  – strach či fobie ze známých věcí
- **Červený kaštan (RED CHESTNUT)**
  – strach nebo přehnané obavy o druhé
- **Slíva třešňová (CHERRY PLUM)**
  – strach nad ztrátou sebekontroly, stav hlubokého zoufalství
- **Devaterník penízkový (ROCK ROSE)**
  – panika, vyděšenost, obrovský strach, šok
- **Topol osika (ASPEN)**
  – nejasné, neznámé strachy, pro něž není vysvětlení



KEJKLÍŘKA SKVRNITÁ (MIMULUS)

Kejklířka je vhodnou volbou, má-li vaše dítě strach z konkrétních zvířat, z návštěvy u zubaře, bojí se jet dopravními prostředky, bojí se tmy, malých prostor, má strach z vody, z ohně, z operace, ale i pokud se například projevuje stydlivě a plaše, je uzavřené do sebe, v přítomnosti jiných lidí je zamlklé, při projevu před ostatními lidmi se červená, koktá, mluví velmi tiše či se nervózně směje. **Esence je vhodná pro děti, které se ve společnosti drží rodičů za ruku a bojí se začlenit mezi ostatní.**

Kejklířka dodává pocit bezpečí, podporuje komunikaci a projev na veřejnosti. Je vhodná tam, kde je dítě sevřené strachem, například před školní tabulí, a nedovede tudíž zúročit své vědomosti tak dobře, jak by dokázalo při písemné zkoušce. **U této esence můžeme vždy pojmenovat příčinu strachu.**

POZITIVNÍ POTENCIÁL

Pozitivní potenciál kejklířky skvrnité je odvaha čelit potížím s humorem a důvěrou v budoucí události, užívat života beze strachu.

PŘÍBĚH

Dětem můžeme přiblížit tuto rostlinku třeba vyprávěním o králíčkovi, který se moc bál opustit bezpečí svého domečku. A tak svět pozoroval stále jen zpoza mříží svého kotce. Jednoho krásného, slunečného dne sledoval, jak po dvorku pobíhají ostatní zvířátka. Slepice a kuřátka vyzobávaly lahodná

semínka, kočka právě přeskočila plot, aby prozkoumala, kolik myší asi běhá na poli za zahradou, a pes vyběhl z vrátek přivítat návštěvu.

Pomyslel si: „Já tu sedím a venku je tolik zajímavých věcí! Možná bych se mohl podívat alespoň na dvorek, ale dál ne, to ani náhodou, to je nebezpečné!"

Odvážil se udělat první krok, malý a nesmělý krůček. Opatrně našlápl pacičkou, pak druhou a byl na dvorku. Vida, není to tak hrozné, jak se zdálo, pomyslel si a opatrně prozkoumával okolí. U strouhy, až úplně v rohu, uviděl žlutou kytičku.

Ochutnal. „Hm, chutná moc dobře..."

Ta kytička byla naše dobrá známá – kejklířka skvrnitá. Poté se králíček vrátil do svého domečku a celý unavený z nového zážitku usnul. Když se druhý den probudil, to se vám, panečku, podivil. Co se to stalo? Vůbec se nebál! Směle vyhopkal na louku, pozoroval život kolem sebe a radoval se: „To je zábava!"

„Dnes se půjdu podívat k potoku, určitě tam potkám kamarády, a zítra půjdu na palouk, roste tam moc dobré lupení."

Zjistil, že se vlastně není čeho bát.

Strach je jen náš stín, a když ho překonáme, jsme svobodní. Ale ještě jednu věc si králíček uvědomil. Jeden strach si ponechal. Usoudil, že ten je pro něj užitečný. Strach, který mu dala do vínku příroda: Bojuj, nebo utíkej. A protože to byl králík a ne lev, utíkal. Třeba když se přiblížil k okraji skály, nebo když viděl člověka, kterého neznal a zdál se mu podezřelý.

Tak se náš králíček naučil poznat svůj strach a vědět, kdy mu slouží k záchraně života a kdy mu naopak kazí radost z dobrodružství.

ČERVENÝ KAŠTAN (RED CHESTNUT)

Esence z červeného kaštanu může dětem pomoci v situacích, kdy mají velké obavy o své nejbližší (obzvláště o rodinu a kamarády), mají-li sklon o někoho pečovat či příliš přemýšlejí o problémech druhých. Je rovněž vhodná v případech, kdy je v rodině někdo vážně nemocný a dítě se o něho bojí, nebo někdo blízký



na delší dobu odcestoval mimo domov a dítě o něho projevilo obavu. **Esenci kaštanu můžeme použít i při nástupu malého dítěte do mateřské školy, když má dítě strach o maminku.**

POZITIVNÍ POTENCIÁL

Pozitivní potenciál červeného kaštanu **je starat se o druhé se soucitem, ale beze strachu**. Netrápit se pro situace, jež můžeme jen sotva změnit a kdy svými obavami druhým nijak nepomůžeme. Červený kaštan nás učí rozlišit, kdy pomoc nabídnout. Nevyžádaná pomoc nemusí být druhým lidem vždy příjemná.

PŘÍBĚH

Příběh, který možná v životě zažil každý, kdo má doma nějaké zvířátko. Děvčátko jménem Kačenka žilo se svými rodiči a malým pejskem v domku na okraji města.

Kačenka nastoupila do první třídy základní školy. Ve škole si brzy našla kamarády a těšila se i na paní učitelku. Jednou, když ji maminka vyzvedávala ze školy, pobízela Kačenku, aby se rychle oblékla, že musejí zajet k veterináři. Jejich pejsek Ruby čekal v autě, ležel na dece a těžce dýchal.

„Co se stalo? – Ruby je nemocný? – Je to vážné?“

Kačenka na maminku upírala vyděšené oči a nepřestávala se ptát.

„Nevím, zajedeme k panu doktorovi, aby Rubyho prohlédl,“ odpověděla maminka.

Kačenka pejska po cestě stále hladila, vzlykala a dožadovala se od maminky ujištění, že Ruby bude v pořádku. Veterinář pejska prohlédl a rozhodl, že musí zůstat přes noc na klinice. Kačence se rázem zhroutil celý svět.

Přerývaně vzlykala a stále dokola opakovala: „Určitě umře!“

Tu noc usnula až velmi pozdě vyčerpáním z pláče a ze strachu o Rubyho. Druhý den neměla sílu jít do školy. Odpoledne jela s maminkou a tatínkem na kliniku pro Rubyho. Jaképak to ale bylo překvapení – pejsek jim běžel naproti.

Pan doktor se smál: „Tak ti tady toho fešáka vracíme, už bude v pořádku."

Pár dní domácího ošetřování sice ještě trvalo, než byl pejsek zcela zdráv, ale náš příběh by se dal vyprávět i trochu jinak. Kdyby maminka věděla, že červený kaštan pomůže zmírnit starost o druhé, mohla své dceři pomoci prožít příběh bez vnitřního trápení. Příběh by se tak mohl odvíjet například takto: Kačenka věděla, že o Rubyho je dobře postaráno a že maminka i pan doktor dělali a dělají vše, co mohou, aby ho zachránili. S láskou a soucitem Rubyho pohladila. Večer si s rodiči prohlížela fotografie, kde byla společně s Rubym, když dováděli na zahradě. Malá obava v její duši ale přece jen přetrvávala, a tak druhý den vysvětlovala paní učitelce: „Máme nemocného pejska, musel zůstat přes noc na klinice." Paní učitelka se zeptala dětí, kdo má doma nějaké zvířátko, a jestlipak také bylo někdy nemocné? Děti se pustily do vyprávění příběhů, jak to bylo u nich doma, když jejich mazlíček onemocněl. Kačenka tak během vyprávění úplně zapomněla na svůj strach, den ve škole jí rychle utekl a odpoledne už byla celá rodina opět pohromadě i s Rubym.



SLÍVA TŘEŠŇOVÁ (CHERRY PLUM)

Slíva třešňová se doporučuje u sklonů k hysterickým projevům a záchvatům vzteku. Je vhodná pro děti, které se v návalu vzteku válí po zemi a/nebo tlučou hlavou o zeď, pro děti, které v sobě dlouho dusily nějaké emoce a právě teď se nacházejí těsně před „ výbuchem",

mají nekontrolované záchvaty zuřivosti, okamžiky, kdy ztrácejí vládu nad svým chováním. Jako doplněk ji můžeme použít i při epileptických záchvatech či alergických reakcích (veškeré Bachovy esence je možné užívat současně s léky od lékaře, pracují na jiné úrovni a nemají s klasickými léky kontraindikace).

Bachovy květy nepůsobí přímo na příčinu alergického nebo epileptického záchvatu, ale pomáhají dítěti zvládnout emoce s těmito situacemi spojené. Slívu třešňovou lze rovněž použít při onemocnění laryngitidou, kdy se dítěti obtížně dýchá a může propadat panice. Další oblastí, kdy nám tato esence může dobře posloužit, je noční pomočování u dětí. Ve dne se děti musí soustředit na spoustu věcí a v noci potřebují tento psychický tlak z denního zatížení uvolnit, což se může projevit právě nočním pomočováním.

POZITIVNÍ POTENCIÁL

Pozitivní potenciál slívy třešňové je vnitřní klid, který se navenek projevuje racionálním chováním. Učí nás nestřádat v sobě vnitřní napětí po dlouhou dobu a projevovat své pocity v okamžiku, kdy emoce prožíváme, aby nedocházelo k jejich kumulování.

PŘÍBĚH

Jirka právě začal chodit do první třídy. Učení mu jde samo. Baví ho především čtení, ve kterém opravdu vyniká. Ve škole patří k vzorným žákům, paní učitelka ho chválí, je svědomitý. Jako mávnutím kouzelného proutku se však jeho chování po návratu domů mění. Naposledy nemohl najít svou oblíbenou knížku a reagoval podrážděně. Čím déle ji hledal, tím více se prohlubovalo jeho zoufalství. Vše skončilo hysterickým pláčem, křikem a křečovitým válením se po zemi.

Jirka má mladšího brášku, má ho moc rád. Bráška má tělesný i mentální handicap, a tak s ním má maminka spoustu práce. Maminka i tatínek se věnují s maximální péčí a láskou i Jirkovi, pocity žárlivosti tedy nejsou to,

co by ho trápilo. Celý den se snaží být hodný, poslušný. Ve škole i doma. Vidí, co má maminka práce s bráškou.

K Vánocům si namísto stavebnice či vláčku, dárků obvyklých pro děti jeho věku, přál, aby jeho bráška začal chodit. Velmi citlivě vnímá situace mezi lidmi, často i ty, které se netýkají přímo jeho osobně. Veškerý přetlak, který se v něm nahromadí, pak uvolňuje právě hysterickým výbuchem.

Tyto emočně vypjaté situace lze někdy pozorovat u dětí, které jsou vlivem událostí velmi rozumné, tak trochu předčasně dospělé. Nemohou si přece dovolit „zlobit" a dělat rodičům další starosti, když cítí, že by rodiče další starosti už nejspíš neunesli. Dlouho v sobě něco dusí, jenže pak už vnitřní tlak neunesou a ztratí sebekontrolu.



DEVATERNÍK PENÍZKOVÝ (ROCK ROSE)

Esence pro děti, které prožily silný strach a jsou z toho zlomené. Sem můžeme zařadit prožitky ze zlých snů (noční můry). Podobné stavy **můžeme řešit i esencí Topol osika (Aspen) nebo Krizovou esencí (Rescue Remedy)**. Tato esence se zároveň doporučuje v případech šoku způsobeného prožitím autonehody, ať už jako účastník či svědek, případně v situaci, kdy člověk těsně unikne nějaké podobné události. Rovněž bylo-li dítě napadeno zvířetem, strach z napadení se rozrostl v paniku a dítě se odmítá nechat ošetřit. **Dítě je ochromeno prožitou hrůzou a prožívá pocit bezmoci** – případ přírodní katastrofy, náhlé a prudké nemoci, přepadení, obtěžování (psychická šikana, oslovení podivným neznámým člověkem apod.).