

Forlaget casu.dk



BACH

dit barn op!

EN OPSLAGSBOG OM BACHS BLOMSTER-
REMEDIER TIL BØRN OG DERES VOKSNE

SUSANNE LØFGREN

Bach dit barn op!

Af Susanne Løfgren

Redaktion: Kristine Bindslev, Maria Lindegaard Rasmussen
og Susanne Løfgren

© Susanne Løfgren, 2014 · Forlaget casu.dk

ISBN NR. 978-87-997390-0-4

Af samme forfatter:

Introduktion til Bachs blomsterremedier

– *selvstudie i Dr. Bachs behandlingssystem.*

Til den interesserede, der ønsker at vide mere om historien,
filosofien og teorien bag de 38 Bachremedier og Nødhjælpsremediet.

Hæftet bruges bl.a. på Bachterapeutuddannelsen, Trin 1.

Udkommer som E-bog på www.casu.dk i september 2014.

Fotos af blomster: Venligst udlånt af Nelsons, Hamborg

Portrætfoto af Dr. Bach: Venligst udlånt af Bach Centret, England

Portrætfoto af forfatteren: Fotograf Camilla Hey

Forside- og bagsidefoto: Crab Apple/Sødæble

Bogtilrettelægning og design: Lykke Ingeborg Mitchell / IC Design

Tryk: Printfinder, Letland

Indholdsfortegnelse

- 5 Index
- 9 Forord
- 12 Om forfatteren
- 16 Kort introduktion til Bachs Blomsterremedier
- 19 Bachs Blomsterremedier til børn
 - *historien og filosofien bag Bachs Blomsterremedier*
- 29 Det praktiske
 - *metode og dosering*
- 34 Udvælgelse af remedierne og reaktioner
 - *sådan gør du / det kan du forvente*
- 40 Bach's 38 Blomsterremedier og Nødhjælpsremediet
 - *navne og indikationsområder*
- 41 De 38 remedier og Nødhjælpsremediet alfabetisk
 - 44 *Agrimony / Agermåne*
 - 46 *Aspen / Bævreasp*
 - 48 *Beech / Bøg*
 - 50 *Centaury / Tusindgylden*
 - 52 *Cerato / Cerato*
 - 54 *Cherry Plum / Kirsebærblomme*
 - 56 *Chestnut Bud / Kastanieknop*
 - 58 *Chicory / Cikorie*

60	<i>Clematis / Klematis</i>
62	<i>Crab Apple / Sødæble</i>
64	<i>Elm / Elm</i>
66	<i>Gentian / Ensian</i>
68	<i>Gorse / Tornblad</i>
70	<i>Heather / Lyng</i>
72	<i>Holly / Kristtorn</i>
74	<i>Honeysuckle / Kaprifolie</i>
76	<i>Hornbeam / Avnbøg</i>
78	<i>Impatiens / Balsamin</i>
80	<i>Larch / Lærk</i>
82	<i>Mimulus / Abeblomst</i>
84	<i>Mustard / Agersennep</i>
86	<i>Oak / Eg</i>
88	<i>Olive / Oliventræ</i>
90	<i>Pine / Skovfyr</i>
92	<i>Red Chestnut / Rød Hestekastanie</i>
94	<i>Rock Rose / Soløje</i>
96	<i>Rock Water / Kildevand</i>
98	<i>Scleranthus / Knavel</i>
100	<i>Star of Bethlehem / Fuglemælk</i>
102	<i>Sweet Chestnut / Ægte Kastanie</i>
104	<i>Vervain / Jernurt</i>
106	<i>Vine / Vinranke</i>
108	<i>Walnut / Valnød</i>
110	<i>Water Violet / Vandrøllike</i>
112	<i>White Chestnut / Hestekastanie</i>
114	<i>Wild Oat/Skovhejre</i>
116	<i>Wild Rose / Hunderose</i>
118	<i>Willow / Guldpil</i>
120	<i>Nødhjælpsremediet</i>
124	Bach i hverdagen med børn – <i>hverdagsproblemer / situationer alfabetisk</i>
170	Cases
174	Dr. Bach får det sidste ord – <i>Dr. Bach om forælderrollen</i>
176	Litteratur, links og kurser
181	Appendix – <i>Dr. Bachs 7 hovedgrupper</i>

Forord

Bogens udgangspunkt er, at alle børn, unge og deres forældre er helt unikke, og at ingen er forkerte. Men også, at mange behøver mere balance i deres liv.

Kan du genkende dit barn som:

- En lille fe, der svæver hen over jorden og mangler jordforbindelse?
- En drama queen, der kan få dig helt op at køre?
- En lille sart viol, der har svært ved at klare sig i en 'barsk' verden?
- En lille hustyrann, der styrer familien?
- En hyperaktiv knallert, der har kørt dig træt for længe siden?
- En mopset eller kritisk teenager, der er svær at gøre tilpas?
- eller noget andet, der kunne trænge til lidt hjælp?

Eller er du selv

- ved at gå op i limningen over at være forælder?
- bekymret for dit barn i en grad, der sluger din glæde?
- er du træt-træt-træt!
- frustreret over, at dit sexliv ophørte, da du fik barn?
- interesseret i naturlige metoder til at få det bedre?

Så læs videre!

Bach dit barn op handler om, hvordan du kan hjælpe dine børn, teenagere (og dig selv) til at komme i følelsesmæssig balance og dermed få et roligere, gladere og sundere liv.

Hvis du f.eks. oplever, at dit barn har hysteriske anfald, er ængstelig, usikker, kræsen, genert eller særligt sensitiv, eller at du selv er stresset som forælder, er der hjælp at hente i denne bog!

For at være i fysisk balance, må man selvfølgelig spise sundt, motionere og undgå kemi.

Men vidste du, at det i følge Dr. Bach er langt vigtigere, hvad du tænker og føler?

Negative tanker og følelser kan gøre os syge

Dr. Bach var langt forud for sin tid med sine teorier om, at vi kan blive syge af at tænke negativt og af negative følelser. Det er naturligt ind imellem at være negativ, men det kan være belastende for en selv og andre, og heldigvis kan der gøres noget ved det.

Dr. Bach skabte de 38 blomsterremedier for at give os mulighed for at udvikle flere positive følelser og tanker. Han så, at sundhed afhænger af vort sind, og om vi lever det liv, vi gerne vil leve.

Han gjorde systemet enkelt og brugervenligt – og det passer perfekt til en moderne børnefamilie, der ved, at det er vigtigt at bevare den indre ro for at få dagligdagen til at køre.

Det er let at hjælpe både sig selv og sine børn med Bachremedier. Der er kun 38 remedier, og de dækker samtlige følelser, et normalt fungerende menneske kan møde i sig selv.

Et eksempel kan være, at et barn er bange for en bestemt ting, f.eks. edderkopper. Her vil man vælge remediet Abeblomst/Mimulus, som giver

“ Hvert remedie er som en specifik nøgle, der kan bringe den konkrete, negative følelse i balance.

det mod, der kan overvinde frygten. Hos børn ses virkningen hurtigt, ofte indenfor en uges tid. Et godt resultat kræver naturligvis, at man vælger de *rigtige* remedier, hvilket skulle blive lettere, efter du har læst denne bog.

Om bogen

Du kan hurtigt afgøre, om denne bog er noget for dig ved at læse lyn-gennemgangen af Bachsystemet på s. 16.

Bogen er opdelt i 3 dele, så du først lærer den generelle teori i Bachsystemet. Herefter følger en gennemgang af de 38 remedier til både børn og voksne. Tredje del af bogen kan bruges som opslag til de mest almindelige problemer, børn kan have. Du får en masse forslag til hvilke remedier, du kan bruge. Sidst i bogen kan du finde links til litteratur, salg af remedier, workshops for forældre, Bachterapeutuddannelsen, kontakt, samt enkelte cases fra klinikken.

Bemærk

Af gode grunde er Bachremedierne ikke undersøgt videnskabeligt. For det første kan sædvanlige videnskabelige forskningsmetoder ikke bruges til undersøgelse af energimedien, og for det andet er der aldrig nogen, der har smidt en pose penge på bordet til en ordentlig empirisk undersøgelse. Der er heldigvis aldrig observeret bivirkninger eller interaktion med anden behandling/medicin.

Husk at det er vigtigt at søge læge, hvis man har vedvarende symptomer både i sind og krop, som kræver udredning og måske hurtig medicinsk indsats.

Et eksempel kunne være personer der lider af meget stærk, medicinkrævende angst, psykosier eller depression.

Personligt har jeg ikke erfaring i at udvælge remedier til mennesker, der lider af medicinkrævende angst, psykosier eller er stærkt depressive.

Nogen gange kan vort følelsesliv blive så komplekst, at der må andre metoder til at få os tilbage til livet.

Bachs 38 Blomsterremedier og Nødhjælpsremediet

Først følger en samlet oversigt over Bachremedierne, listet alfabetisk i forhold til de engelske navne. Af hensyn til de norske læsere benyttes i bogen primært de engelske navne, men du vil altid på remedielisten kunne se det danske navn.

Bemærk at indikationsområdet med få ord beskriver en stærkere grad af en følelse. Man kan sagtens bruge remediet, selvom man kun har en antydning af problemet, altså en svagere grad.

F.eks. kan nogle være voldsomt jaloux, andre er det kun i mildere grad. Vælger man at behandle jalousien, vil remediet uanset graden være Holly/Kristtorn.

Herefter følger en detaljeret gennemgang af alle remedier. Først med en generel beskrivelse, fulgt af remediets positive kvalitet og under hvert remedie et lille afsnit om remediets brug til børn.

I anden del af bogen kan man slå de mest almindelige temaer omkring børn og teenagere op og få forslag til behandling med Bachremedier.

Sidst i bogen finder du forskellige cases fra det virkelige liv.

Rigtig god rejse!

Remediernes navne og indikationsområde

Engelsk navn	Dansk navn	Indikationsområde (den negative tilstand)	side
Agrimony	Agermåne	Skjuler sin smerte bag en glad facade, klovner	44
Aspen	Bævreasp	Frygt af ukendt årsag, ængstelse, indre uro	46
Beech	Bøg	Intolerance, kritik, man er sort/hvid	48
Centauray	Tusindgylden	Viljesvag, kan ikke sætte grænser for andre	50
Cerato	Cerato	Stoler ikke på egen intuition, usikker	52
Cherry Plum	Kirsebærblomme	Frygt for at miste kontrollen, hysterisk	54
Chestnut Bud	Kastanieknop*	Lærer ikke af sine fejl, svært ved at indlære	56
Chicory	Cikorie	Opmærksomhedskrævende, pyldret	58
Clematis	Klematis	Drømmerisk, mangler jordforbindelse	60
Crab Apple	Sødæble	Kan ikke acceptere sit udseende, pertentlig	62
Elm	Elm	Mister overblikket, ansvar føles for stort	64

* Remedier af kastanjeblomster har bibeholdt de navne, der er skrevet på de danske labels, hvor deres navn staves som kastanie.

Gentian	Ensian	Modløshed hvor årsagen er kendt, opgiver let	66
Gorse	Tornblad	Håbløshed, fortvivelse, passiv	68
Heather	Lyng	Selvcentreret, snaksaglig, klæbende	70
Holly	Kristtorn	Misundelse, had, jalousi, mistro	72
Honeysuckle	Kaprifolie	Bundet til fortiden, hjemve, længsel	74
Hornbeam	Avnbøg	Orker ikke, udsætter opgaver, ikke reel træ	76
Impatiens	Balsamin	Utålmodig, alt skal gå stærkt, rastløs	78
Larch	Lærk	Manglende selvtillid, bange for at prøve nyt	80
Mimulus	Abeblomst	Frygt af kendt årsag, fobier, generthed	82
Mustard	Agersennep	Periodevis tungsind uden årsag, 'sorte dage'	84
Oak	Eg	Fortsætter trods udmattelse, kæmper	86
Olive	Oliven	Udmattelse, udbrændt, reel træ	88
Pine	Skovfyr	Skyldfølelse, selvbebrejdelse	90
Red Chestnut	Rød Hestekastanie	Frygter der skal ske ens kære noget	92

Rock Rose	Soløje	Rædsel og panik, mareridt	94
Rock Water	Kildevand	Perfektionisme, nægter sig nydelse i livet	96
Scleranthus	Knavel	Ubeslutsomhed, kan ikke vælge	98
Star of Bethlehem	Fuglemælk	Eftervirkning af chok, sorg, traumer	100
Sweet Chestnut	Ægte Kastanie	Ekstrem indre smerte, livskriser	102
Vervain	Jernurt	Overbegejstring, hyperaktiv, ildsjæl	104
Vine	Vinranke	Dominerende, ubøjelig, 'bossen'	106
Walnut	Valnød	Beskyttelse til sensitive, forandringer	108
Water Violet	Vandrøllike	Foretrækker at være alene, reserveret	110
White Chestnut	Hestekastanie	Tanker der kører i ring, småbekymringer	112
Wild Oat	Skovhejre	Svært ved at finde sin vej i livet	114
Wild Rose	Hunderose	Apati, resignation, lader stå til	116
Willow	Guldpil	Bitter, fornærmet, offerrollen	118
Nødhjælpsremediet		Akutte tilstande	120

Centaury | Tusindgylden

(Centaurium umbellatum)

Nøgleord

Tjenstvillig ud over egne grænser
Viljesvag, kan ikke sige nej
Kan blive offer for mobning

Man kunne kalde dette remedie for Askepot. Her er den, som alt for tjenstvilligt træder til og hjælper andre, der egentlig godt kan selv.

Det er den, andre kan hundse med og dominere, fordi Centaury har så svært ved at sige nej til nogen. Af samme grund bliver de ofte modløse og drænet for energi. De er stille, blide personer, som ikke står op for sig selv.



Centaury til den, der kommer grædende hjem og er blevet holdt udenfor eller sågar drillet eller mobbet.

Mobning er en katastrofe for den, det går ud over. Jeg har haft mange voksne i Bachterapi med dybe sår efter at være blevet mobbet som barn.

Forældrene må naturligvis sammen med skolen hjælpe det barn, der mobbes. Nogen skoler er gode til at undgå mobning og har en antimobningspolitik, der holder.

Det kan hjælpe at styrke barnets livsvilje og grænsesætning med Centaury. Måske handler det også om, at jo mere vi respekterer os selv, jo lettere er det at blive respekteret af andre.

Centaury's positive kvaliteter

- Man lærer at sætte en grænse for andre.
- Man bliver mere viljestærk, ser sine egne kvaliteter, og vil ikke lade sig misbruge af andre.
- Man ranker ryggen og indser, at man er et ligeværdigt menneske.

Centaury til børn

Børn, der er præget af Centaury, er lettere at mobbe, drille og kommandere med. De finder sig i det alt for længe, fordi viljestyrken ikke er stærk nok.

De er stille og gør ikke opmærksom på sig selv. Nogen ville sige 'at de er nemme eller flinke'. De finder sig i, at legetøjet bliver hugget af de mere stærke typer.

Deres finhed eller sarthed og deres meget store ønske om at hjælpe andre er i sig selv en gave. De skal blot lære *hvem*, de skal hjælpe, og hvordan de først og fremmest må sørge for selv at have energi nok, ellers tørrer den fine kilde af hjælpsomhed ud.



Cherry Plum | Kirsebærblomme

(Prunus cerasifera)

Nøgleord

Bange for at miste kontrollen over sig selv
Hysteriske anfald

Remediet er en del af Nødhjælpsremediet (se s. 120) og bruges mod hysteri og frygten for, at man skal miste kontrollen over sig selv og komme til at gøre noget, man vil fortryde.

Man kan føle, at man er lige ved at eksplodere, fordi der sker noget, man hidser sig op over.

Det kan bruges i ulykkestilfælde, hvor faren for, at folk flipper ud, er stor.

Det giver en indre ro, tager 'gassen ud af ballonen', sætter ting i perspektiv, og man kan med denne ro tænke, *'hvad hidsede jeg mig egentlig op for?'*

Cherry Plums positive kvalitet

- Indre ro, man får styr på sig selv igen efter et raseri eller et hysterisk anfald.
- Man slipper angsten for at miste kontrollen. Man kan også forebygge raseri og hysteri.

Cherry Plum til børn

Dette remedie er godt at have i nærheden, når ens barn kommer i 'selvstændighedsalderen' som 2-3 årig og kan få hysteriske anfald for at opnå det, det gerne vil.

Hysteriske anfald – uanset årsag – falder til ro med Cherry Plum. Det kan blot være svært at nærme sig barnet og få det til at åbne munden midt i anfaldet!

Man kan løse det ved at give et par dråber oven i hovedet på den uregerlige, som meget hurtigt falder til ro.

Jeg synes, det virker at sige 'Det forstår jeg godt, du gerne vil have, men det kan du desværre ikke få'. Ikke for megen diskussion i den situation!

Tag det anfald der kommer med ro, og snup evt. selv et par dråber Cherry Plum eller Nødhjælpsremediet, som man altid bør have i tasken. På den måde er der god mulighed for, at man som forælder ikke kører med op og selv bliver urimelig.

Barnet falder hurtigere til ro, hvis det ved, at et ord er et ord, og det ikke hjælper at blive ved.

Nogle gange kan man som forælder nå helt ud til grænsen af, hvad man tror, man kan klare. Især det at få et kolikbarn kan fremmane Cherry Plum tilstanden, hvor man kan få grimme tanker om at miste kontrollen. Tag det roligt! Følelsen af næsten at komme derud, hvor det ikke er sundt at være, hører med til normalområdet, og kendes af mange.

- **Vine/Vinranke**, kan bruges til den, der gerne vil bestemme det hele og styrer sin familie, sin børnehave m.m. med stærk vilje og til tider hårdhed.

Overbækmret for andre i familien

Både børn og voksne kan bekymre sig og ængstes meget over, hvordan familiens medlemmer eller kæledyr har det. Da man ikke kan være omkring sine børn altid, og det ikke er sundt for hverken forældre eller børn, at være nervøse for om der skal ske de andre noget, er det en god ide at prøve:

- **Red Chestnut/Rød Hestekastanie** som er skabt til at berolige os, når vi er bange for, at dem, vi elsker, skal komme til skade m.m. Et super forælderremedie. Børn kan også blive meget bange for, at der skal ske forældrene noget. Men man må skelne mellem, om barnet er bekymret for, hvad der vil ske med det selv, *Hvem skal passe mig, hvis mor/far dør?* I dette tilfælde bruges:
- **Mimulus/Abekblomst**, der hjælper os til at bevare modet. Hvis man er bange for, om ens kæledyr, søskende, forældre eller legekammerater har det godt, bruges Red Chestnut.

Overfølsom for lyde/indtryk

- **Walnut/Valnød** er remediet, der hjælper os med at filtrere indtryk og skærmer os mod andres negativitet. Vi har mange erfaringer med at Walnut hjælper dem, der er særligt sensitive med at 'blive i sig selv' og ikke 'gå over i andre'. Alle, *der har et lag hud for lidt*, kan bruge Walnut.

Et andet remedie er:

- **Beech/Bøg**, der bruges til intolerance, kritik. Det kan også bruges, når andres lyde irriterer en. Med Beech opleves, at man flytter sit fokus, man bliver ikke så optaget af andre og deres måske støjende adfærd.

Der henvises til afsnittet om særligt sensitive. s. 153.

Overstimulering

Børn, der let bliver påvirket af for mange stimuli, hører formentlig til blandt de særligt sensitive eller de præmature.

For at skærme et barn, der 'tager alt ind', vil første valg absolut være:

- Walnut/Valnød.

Den reaktion, barnet har, når det er overstimuleret, kan være forskellig:

- Olive/Oliventræ hvis det er træet
- Cherry Plum/Kirsebærblomme hvis barnet er hysterisk
- Vervain/Jernurt hvis barnet er hyperaktivt
- Aspen/Bævreaspen hvis barnet bliver ængsteligt

Præstationsangst/Perfektionisme

Både små og store kan være bange for, om de nu er dygtige nok til at leve op til enten egne eller forældres krav. Når forældrene kræver for meget, bør det være dér, man starter behandlingen med f.eks:

- Vine/Vinranke til den forælder, der er for streng og kræver streng disciplin. De har en stærk vilje og kan presse barnet for meget. De kan være meget kritiske. Måske fordi de selv er strengt opdraget. Men ét sted skal kæden brydes. Vine gør os mindre hårde over for andre, vi ser mildere på vores børn.
- Beech/Bøg til den, som er for kritisk over for sine børn. Intet er godt nok, der findes altid noget, man kan kritisere. Beech giver større forståelse for, at ikke alle er perfekte, og man begynder at se det gode i andres måder at være på. Måske er barnet bedre til de kreative end de boglige fag.
- Rock Water kan bruges af den forælder, der er for streng mod sig selv, og måske overfører kravene til sit barn. Det kan også bruges til børn, som er perfektionister. Rock Water personligheden kræver meget af sig selv. Til disse børn og unge plejer jeg at sige: *Det halve er godt nok.* Rock Water hjælper os til at nyde livet som, selvom man ønsker at være dygtig, er andet end lektier og pligter.

- **Larch/Lærk** kan bruges til barnet, som er dygtigt, men ikke anerkender sine evner. Det sammenligner sig med andre og synes, at de andre er klogere. Det har svært ved f.eks. at række hånden op, før det er 120 % sikkert på, at svaret er korrekt. Det holder sig tilbage, selvom det kan sit stof. Man kan være bange for 'at blive opdaget', og at andre skal finde ud af, hvor 'dum', man er.
- **Pine/Skovfyr** kan bruges til den, som altid bebrejder sig selv. Selvom de har gjort sig umage, finder de fejl ved deres præstation og går rundt med evig selvbebrejdelse. Det er en hård tilstand at skulle leve med, evigt at slå sig selv i hovedet. Pine giver os mulighed for at tilgive os selv, at vi (naturligvis) ikke er fejlfrie.

Regression

Vender tilbage til tidligere udviklingstrin, fordi man ikke kan magte kravene.

Det er ikke ualmindeligt, at sunde børn begynder at tisse i sengen eller vil have sut igen, når de bliver storesøster/bror. Det signal, barnet hermed sender ud, skal naturligvis imødekommes.

Som forælder forsøger man at tage hånd om det nu 'store' barn, men tiden og overskuddet rækker ikke altid.

Mange er kun 3-4 år, når de bliver 'de store'. I den alder har man fortsat brug for megen opmærksomhed og hjælp.

De remedier, vi kan foreslå til et barn, der f.eks. gerne vil bruge sut igen, er i første omgang rettet mod forældrenes manglende overskud.

Til forældrene:

- **Elm/Elm** kan bruges til følelsen af, at ansvaret er større, end man kan klare. Elm giver fornyet selvtillid og overblik.
- **Olive/Oliven træ** til den overkørte forælder.
- **Oak/Eg** kan bruges til den, der bider tænderne sammen og ikke lytter til, at der er brug for hjælp fra andre til at klare to børn. Oak hjælper os med at mærke kroppens grænser.
- **Red Chestnut/Rød Hestekastanie** til den overbekymrede mor/far. Bekymring sluger energi.
- **Pine/Skovfyr** til den dårlige samvittighed. Man holder op med at

bebrejde sig selv, at man ikke når både at gøre rent, passe to børn, få ordnet hår, elske med sin partner og være en god ven. Man begynder i stedet at tænke, at man altid gør sit bedste, og selvom det ikke altid er nok, så er man ok.

Til barnet:

- **Honeysuckle/Kaprifolie** vil umiddelbart være første valg til en, der vender tilbage til et tidligere stadie, uden at kende den bagvedliggende årsag. Honeysuckle bruges til at slippe det forgangne stadie. Men barnet kan have sine grunde til at 'blive lille igen'.
- **Chestnut Bud/Kastanieknop** bruges, når man har 'glemt', hvad man har lært.
- **Aspen/Bævreaspen** hvis barnet virker utrygt og nervøs.
- **Holly/Kristtorn** kan bruges, når der er søskendejalousi.
- **Walnut/Valnød** vil generelt hjælpe barnet til at vænne sig til en ny situation.
- **Chicory/Cikorie** hvis barnet bliver for opmærksomhedskrævende.
- **Heather/Lyng** til barnet, der bliver for optaget af småting/sygdom, eller klæbe sig til de voksne, måske med en masse snak.
- **Larch/Lærk** til at give mere selvtillid i den nye rolle.

Sensitive børn

Man kan flere steder læse om *Indigobørn*, *Krystalbørn*, *Den ny tids børn* og andre navne som indikerer, at nutidens børn adskiller sig væsentligt pga. højere sensitivitet og spirituel udvikling.

Hvorvidt dette er tilfældet, kan jeg ikke sige med sikkerhed. Men jeg oplever mange sensitive børn med særlige egenskaber, f.eks. clairvoyante evner. Måske er vi bare blevet bedre til at respektere børn og give dem plads.

Børnene skal lære at leve med at være særligt sansende og samtidig kunne begå sig i en nogen gange barsk verden.

Bachremedier ser ud til at være en stor hjælp for disse børn. Mange kan endog selv udvælge remedier, de kan fortælle meget præcist, hvad remedierne hjælper dem med, og de vil meget gerne have remedier.

I de senere år er udkommet bøger om *Særligt sensitive* (se litteratur-

Litteratur, links og kurser

Introduktion til Bachs blomsterremedier

– selvstudie i Dr. Bachs behandlingssystem. (50 A4 s.),
Susanne Løfgren, www.casu.dk
Hæftet fås også som e-bog.

Bach til børn, hæfte om remedier til børn (22 A4 s.),

Susanne Løfgren, www.casu.dk
Hæftet fås også som e-bog.

Hvilken type er du, hæfte om Bachs typeremedier,

Susanne Løfgren (20 A4 s.), www.casu.dk
Hæftet fås også som e-bog.

Kvindelig, hæfte om Bachremedier til kvinder (18 A4 s.),

Susanne Løfgren, www.casu.dk
Hæftet fås også som e-bog.

De 12 Helbredere og Helbred dig selv, 2 gode hæfter af Edward Bach,
www.casu.dk

Kan downloades gratis på engelsk fra:
www.bachcentre.com/centre/download/index.htm

Growing up with Bach Flower Remedies,
Judy Howard, www.bachcentre.com

På samme side kan du finde masser af engelske bøger om Bachremedierne, udgivet af Bach Centret.

E-bøger og gratis materiale

På www.casu.dk kan du downloade gratis materiale om Bachremedierne samt købe e-bøger.

Andre relevante bøger og links

Særligt sensitive børn og Særligt sensitive mennesker,
Elaine Aron, PhD, arbejder bl.a. med psykoterapi.

Intelligente celler, Bruce H. Lipton, biolog.
Lipton forsker bl.a. i hvordan, bevidsthed kan ændre cellens DNA.
Lipton har skrevet flere bøger, der dog ikke alle er oversat til dansk.

De skjulte budskaber i vand, Masaru Emoto, Doctor of Alternative Medicine. Forsker i hvordan, bevidsthed kan ændre vands molekylestruktur.

Molecules of emotion – why you feel the way you feel, Candace B. Pert, PhD, farmakolog og neuro-forsker.

Søg på nettet!

Der findes mange flere bøger om energimedisin, og der kommer hele tiden nye.

Links til behandlere

Bach Centret henviser til registrerede Bachterapeuter:
www.bachcentre.com/found/ref/denmark.php