A LÉLEK GYÓGYÍTÓI

Testi betegség esetén hamarabb keresünk gyógyírt a bajra, mint amikor a lelki egyensúlyunk borul fel. Pedig nem szükséges szenvedni a negatív kedélyállapottól sem. A negatív lelki tünetek megszüntetésére sikerrel vethetjük be a Bach-virágesszenciákat, amelyek gyengéd, mellékhatásoktól mentes növényi orvosságok. | SZÖVEG: KISS ESZTER

A betegségek legnyilvánvalóbb és leginkább kéznél lévő gyógyítója a „doktor természet". Dr. Edward Bach (1886–1936) angol orvos – a Bach-virágterápia megálmodója, kidolgozója – is a természetben kereste a megoldást a testi és a lelki problémák megoldására. Nyitott szemmel és lélekkel járta a vidéket, megfigyelte a növények alakját, színét és viselkedését ugyanúgy, ahogy tanulmányozta az emberi személyiséget is. Hitte, hogy van egy halhatatlan felsőbb Énünk, és úgy vélte, hogy ha közte és a személyiségünk között megbomlik a harmónia, akkor alakul ki betegség. A gyógyításnak eszerint nem kizárólag a testre kell irányulnia, hanem a személyiség gyengeségeire és a hozzájuk kapcsolódó negatív lelki folyamatokra. Tehát a lelket kell gyógyítani, és az kihat a test működésére is. Megfigyelései, kísérletei során dr. Bach rájött arra, hogy a negatív kedélyállapotok virágesszenciákkal hatékonyan orvosolhatók. Fejlett intuíciója segítségével képes volt eldönteni, hogy melyik virág milyen kedélyállapotra fejt ki pozitív hatást – így dolgozta ki virágterápiás rendszerét. 38 virágesszenciát készített (37-et virágból plusz 1-et, ami a forrásvíz-esszencia), és ezeket attól függően, hogy milyen negatív kedélyállapotra hatnak, hét csoportba osztotta. E csoportosítás segítségével könnyen megállapítható, hogy egy adott lelki problémára milyen esszenciá(ka)t érdemes alkalmazni.

TÜRELEMMEL VÁRVA A HATÁST

– A Bach-esszenciák hatásmechanizmusukat tekintve hasonló elven működnek, mint a homeopátiás szerek, harmóniát visszaállító információkat, rezgéseket közvetítenek – vezet be a terápia rejtelmeibe Vízkeleti Diána kineziológus, Bach-virágterápia-tanácsadó. – Mivel gyógynövénykivonatok, előfordulhat, hogy nem rögtön fejtik ki hatásukat, hanem hosszabb távon, mondjuk 3-4-5 hét múlva érezhető javulás. Az alkalmazás időtartama alatt eleinte kialakulhatnak átmeneti rosszabbodások, például levertség, rossz álmok, negatív kedélyállapot, ami azonban azt jelzi, hogy a szer hat. Lehet, hogy az esszencia szedése alatt pár héten keresztül azt érzékeljük, hogy nincs hatása, később viszont már lényegesen jobban érezhetjük magunkat. Hosszabb ideig is szedhetjük az esszenciát, mintegy alkati szerként, de egy adott élethelyzetben jelentkező negatív kedélyállapot megszüntetése érdekében is alkalmazhatjuk.

KIVÁLASZTÁS TESZTELÉSSEL

Bach olyan gyógymódot akart adni az embereknek, amely könnyen átlátható és laikusok által is alkalmazható. A szükséges szer/szerek kiválasztása a Bach-virágterápiában ugyanis egyszerű, nem igényel komoly képzettséget. Kérdezzük meg magunktól, hogy az adott élethelyzetben hogyan érezzük magunkat, így megtudhatjuk, milyen negatív kedélyállapotra keressük a megfelelő szert. A kiválasztást segítik a különböző esszenciákról olvasható leírások. Könnyen magunkra ismerhetünk az egy-egy szerről olvasottak alapján. A döntést elősegítendő, érdemes a megérzéseinkre hagyatkoznunk, ahogyan azt Bach is tette kutatómunkája során. Ily módon döbbenhetünk rá arra, hogy a jelen problémánkat, például azt, hogy nehezen viseljük az éppen aktuális költözéssel járó lelki megterhelést – a külső hatásokkal szembeni túlérzékenységünk okozza, ezért a diófa-esszencia az, ami segíthet.

– A kineziológiában használatos izomtesztelés is megbízható információt ad arra vonatkozóan, hogy a kliens milyen cseppet szedjen – állítja a szakember. – Ezzel a módszerrel azt is megtudhatjuk, hogy az adott lelkiállapot mögött milyen gyökér-ok húzódik meg. Az önbizalomhiány mögött például valamilyen veszteségélmény vagy félelmek, negatív gondolatok is lehetnek. A probléma megszüntetése érdekében azt az esszenciát érdemes bevetni, amely ezekre a belső félelmekre hat. Az izomteszttel ráadásul az is kideríthető, hogy személyre szabottan mennyi cseppre van szükségünk és milyen időközönként.

AMIKOR A GYEREK LELKE BETEG

Gyerekeket is hatékonyan lehet kezelni Bach-cseppekkel. A negatív kedélyállapotok náluk még nem rögzültek, így a cseppek pozitív hatásai hamarabb mutatkozhatnak. – Ritkán adok virágesszenciát gyereknek. Ez azért van, mert sok esetben először a szülők problémáival foglalkozunk, hiszen a bennük lévő feszültségeket, szorongásokat, félelmeket a gyerek csupán tükrözi, valójában nem vele van baj – állapítja meg Vízkeleti Diána. – Ha a gyereknél ezek után sem oldódnak meg a problémák, akkor érdemes őt is bevonni a kineziológiai foglalkozásba.

Állatokon és növényeken is sikerrel lehet alkalmazni az esszenciákat. Például egy nagyon ingerlékeny, agresszív macska Bach-cseppek hatására sokkal nyugodtabb lehet.

A virágesszenciákból keverék is készíthető – ez maximum hat esszenciából álljon. A cseppek önmagukban is alkalmazhatók, ugyanakkor nagyon jó kiegészítői lehetnek a komolyabb lelki problémák, illetve testi betegségek gyógymódjainak. Mindenféle mellékhatástól mentesek, nem lehet őket túladagolni, rossz választás esetén pedig maximum nem hatnak. | DF

Nagy traumát hozó helyzetekben alkalmazhatók az úgynevezett elsősegélycseppek, például, amikor valakit majdnem elüt egy autó és hirtelen sokkot kap, pánikhelyzetbe kerül. Hatását tekintve ez az öt esszenciából álló keverék erősebb, mint az egyes esszenciák külön-külön. Az elsősegélycsepp része a napvirág, amely hatékonyan oldja a pánikot.

Kérdezzük meg magunktól, hogy az adott élethelyzetben hogyan érezzük magunkat, így megtudhatjuk, milyen negatív kedélyállapotra keressük a megfelelő szert. A kiválasztást segítik a különböző esszenciákról olvasható leírások.