

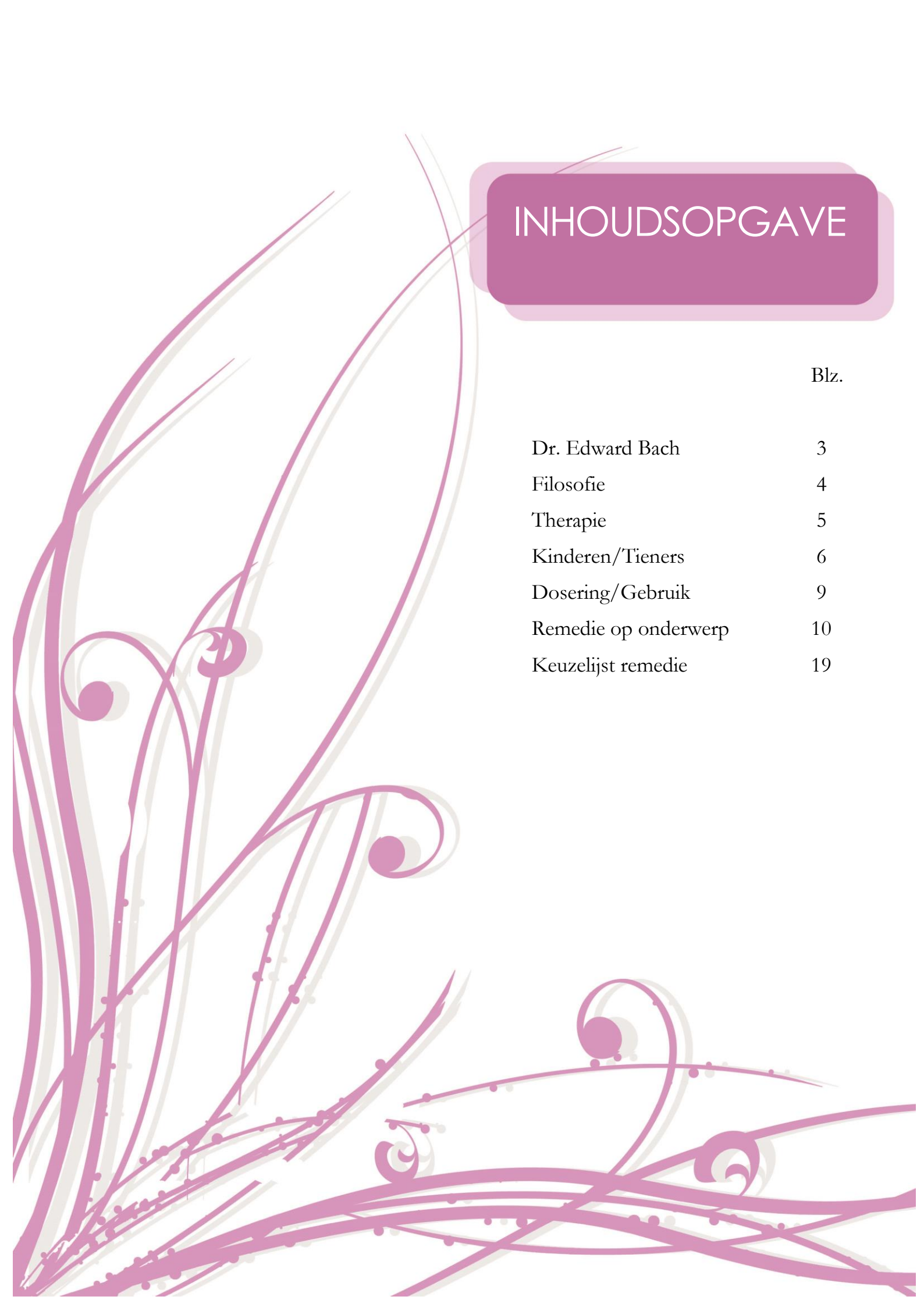
Bach Bloesem



eLJee spirituele praktijk

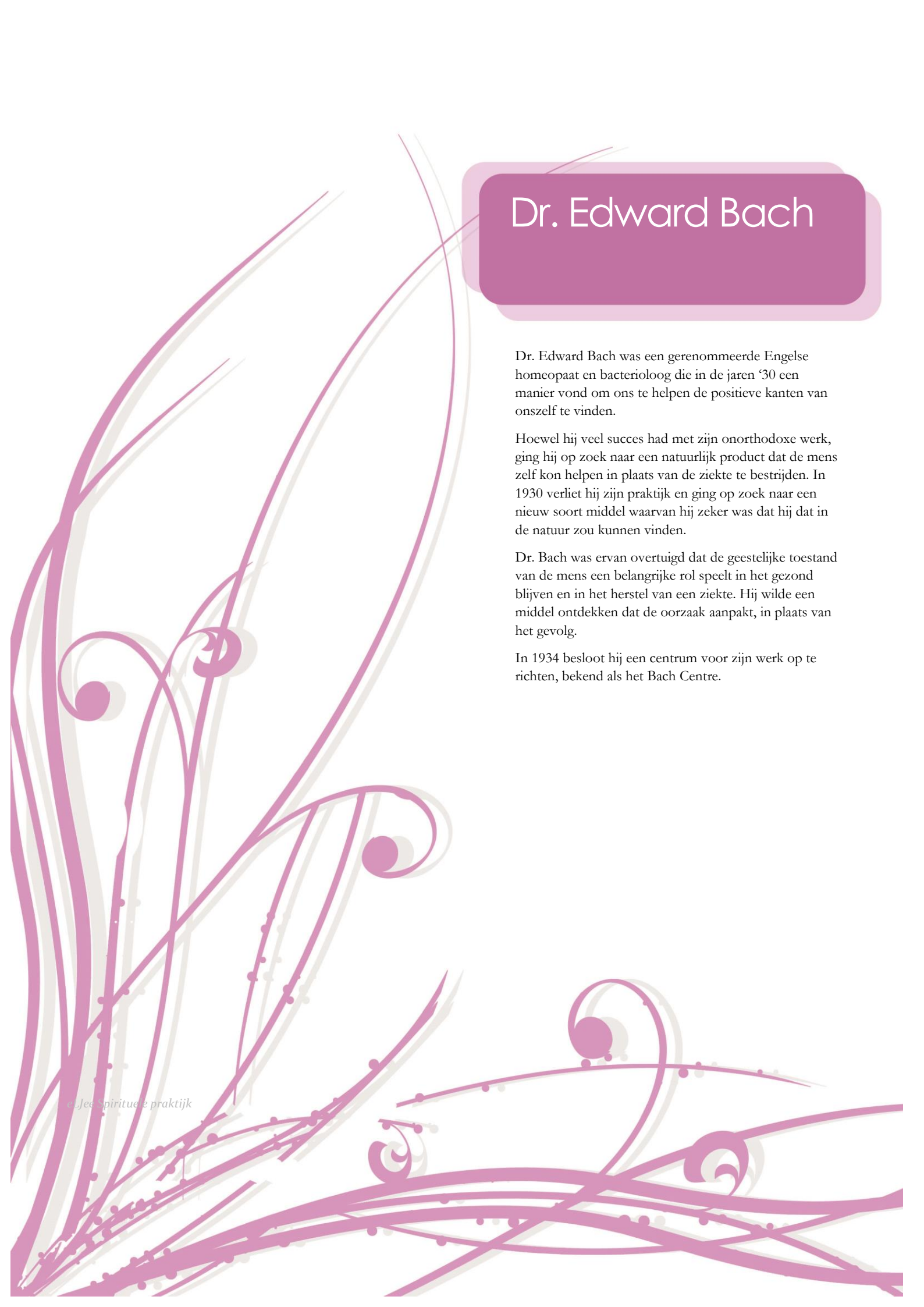
Pamontstraat 30

7415 TL DEVENTER



INHOUDSOPGAVE

	Blz.
Dr. Edward Bach	3
Filosofie	4
Therapie	5
Kinderen/Tieners	6
Dosering/Gebruik	9
Remedie op onderwerp	10
Keuzelijst remedie	19



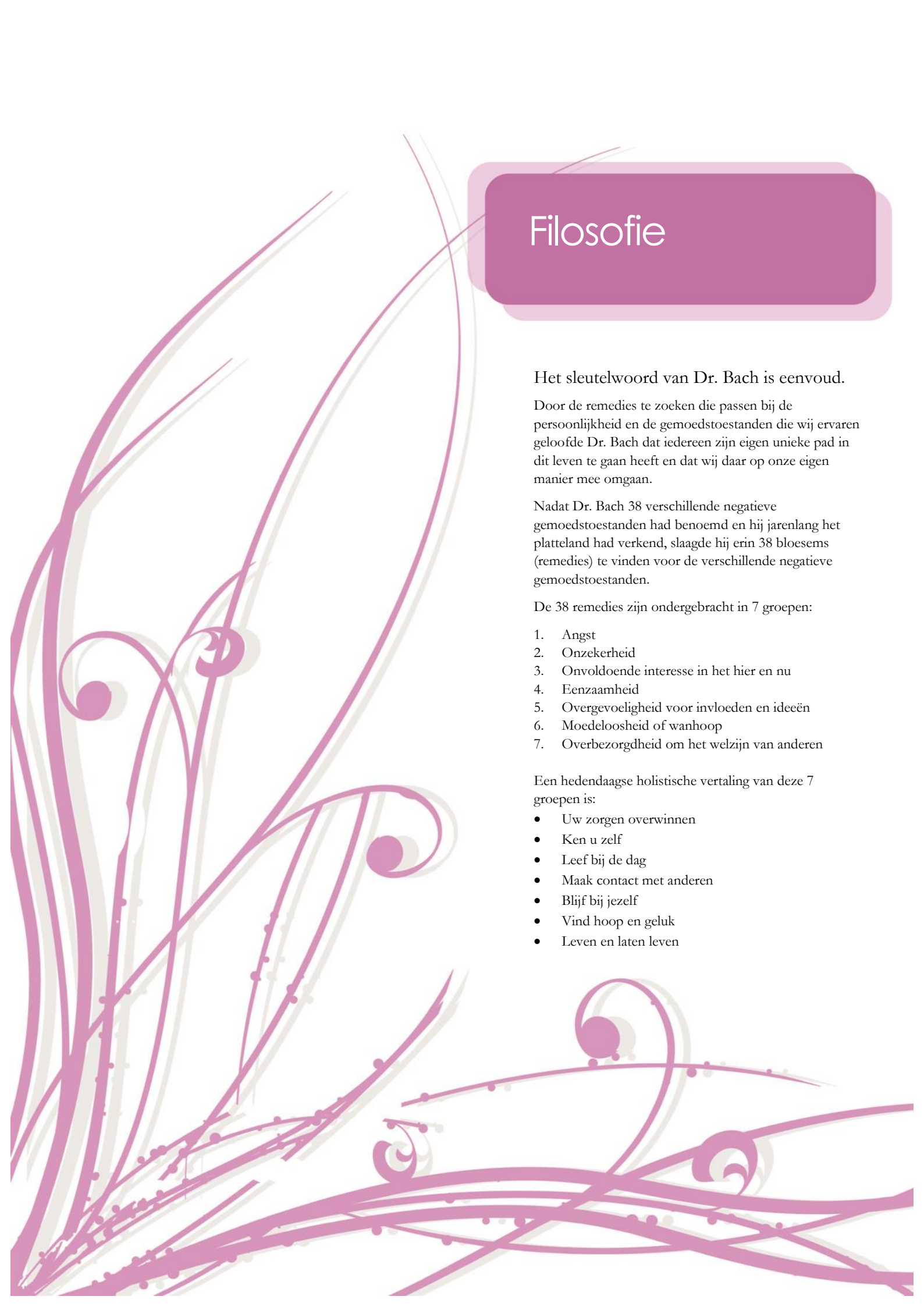
Dr. Edward Bach

Dr. Edward Bach was een gerenommeerde Engelse homeopaat en bacterioloog die in de jaren '30 een manier vond om ons te helpen de positieve kanten van onszelf te vinden.

Hoewel hij veel succes had met zijn onorthodoxe werk, ging hij op zoek naar een natuurlijk product dat de mens zelf kon helpen in plaats van de ziekte te bestrijden. In 1930 verliet hij zijn praktijk en ging op zoek naar een nieuw soort middel waarvan hij zeker was dat hij dat in de natuur zou kunnen vinden.

Dr. Bach was ervan overtuigd dat de geestelijke toestand van de mens een belangrijke rol speelt in het gezond blijven en in het herstel van een ziekte. Hij wilde een middel ontdekken dat de oorzaak aanpakt, in plaats van het gevolg.

In 1934 besloot hij een centrum voor zijn werk op te richten, bekend als het Bach Centre.



Filosofie

Het sleutelwoord van Dr. Bach is eenvoudig.

Door de remedies te zoeken die passen bij de persoonlijkheid en de gemoedstoestanden die wij ervaren geloofde Dr. Bach dat iedereen zijn eigen unieke pad in dit leven te gaan heeft en dat wij daar op onze eigen manier mee omgaan.

Nadat Dr. Bach 38 verschillende negatieve gemoedstoestanden had benoemd en hij jarenlang het platteland had verkend, slaagde hij erin 38 bloesems (remedies) te vinden voor de verschillende negatieve gemoedstoestanden.

De 38 remedies zijn ondergebracht in 7 groepen:

1. Angst
2. Onzekerheid
3. Onvoldoende interesse in het hier en nu
4. Eenzaamheid
5. Overgevoeligheid voor invloeden en ideeën
6. Moedeloosheid of wanhoop
7. Overbezorgdheid om het welzijn van anderen

Een hedendaagse holistische vertaling van deze 7 groepen is:

- Uw zorgen overwinnen
- Ken u zelf
- Leef bij de dag
- Maak contact met anderen
- Blijf bij jezelf
- Vind hoop en geluk
- Leven en laten leven



Therapie

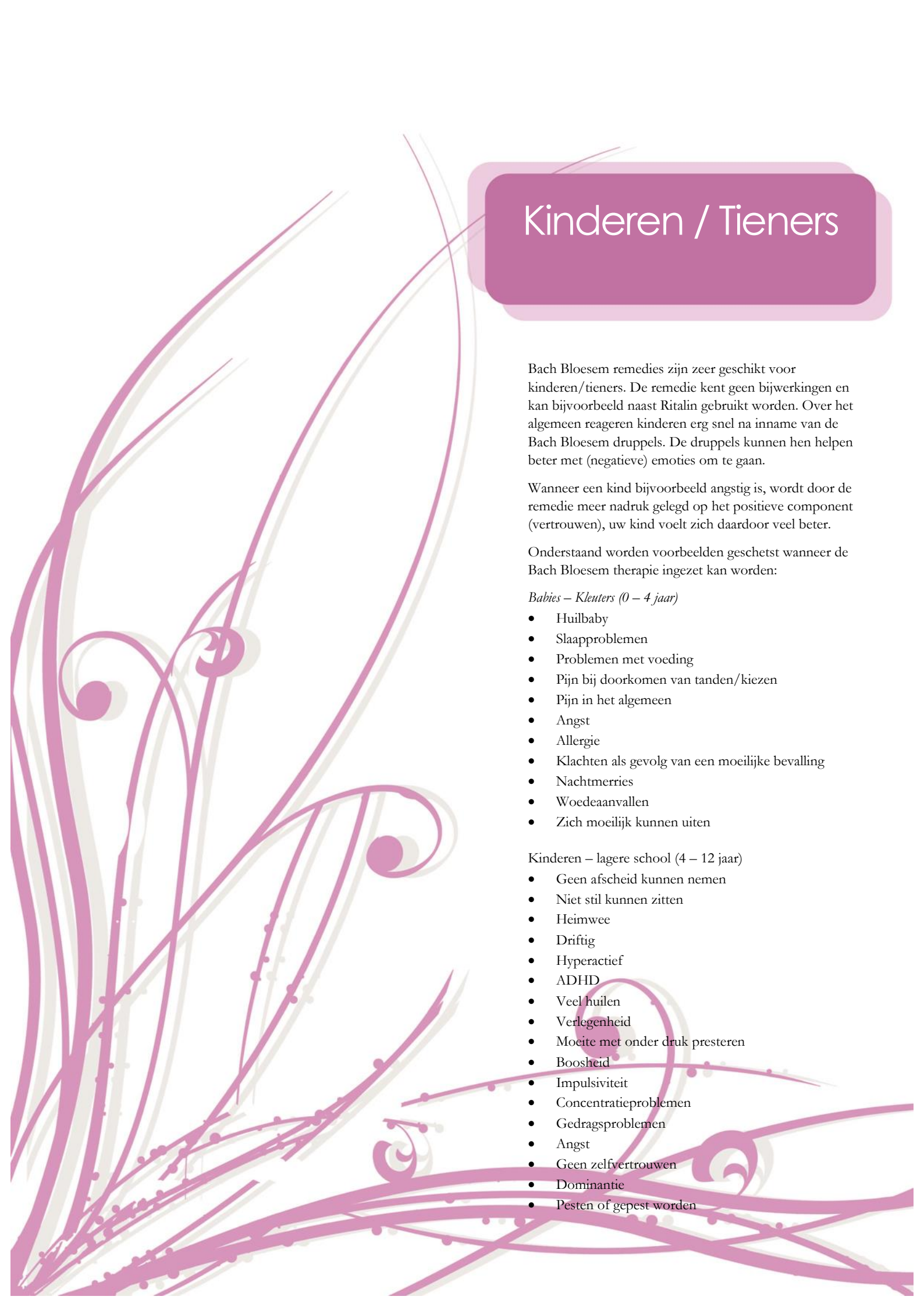
De Bach Bloesem therapie is een natuurlijke geneeswijze en geschikt voor het hele gezin.

Met behulp van bloesemtherapie kunt u op een natuurlijke manier omgaan met emoties zoals:

- Angst en paniek
- Verdriet
- Depressie
- Eenzaamheid
- Vermoeidheid
- Onzekerheid
- Faalangst
- Jaloezie
- Ongeduld
- Piekeren en zorgen maken
- Woede
- Stress
- ADHD
- Concentratiestoornis
- Hoog gevoeligheid
- Wisselende stemmingen
- Gedragsproblemen

De remedies zijn geschikt voor alle leeftijden en hebben geen invloed op medicijnen.

De remedies zetten vanzelf iets in beweging, waarna duidelijk wordt welke remedies werken en welke eventueel aangepast dienen te worden.



Kinderen / Tieners

Bach Bloesem remedies zijn zeer geschikt voor kinderen/tieners. De remedie kent geen bijwerkingen en kan bijvoorbeeld naast Ritalin gebruikt worden. Over het algemeen reageren kinderen erg snel na inname van de Bach Bloesem druppels. De druppels kunnen hen helpen beter met (negatieve) emoties om te gaan.

Wanneer een kind bijvoorbeeld angstig is, wordt door de remedie meer nadruk gelegd op het positieve component (vertrouwen), uw kind voelt zich daardoor veel beter.

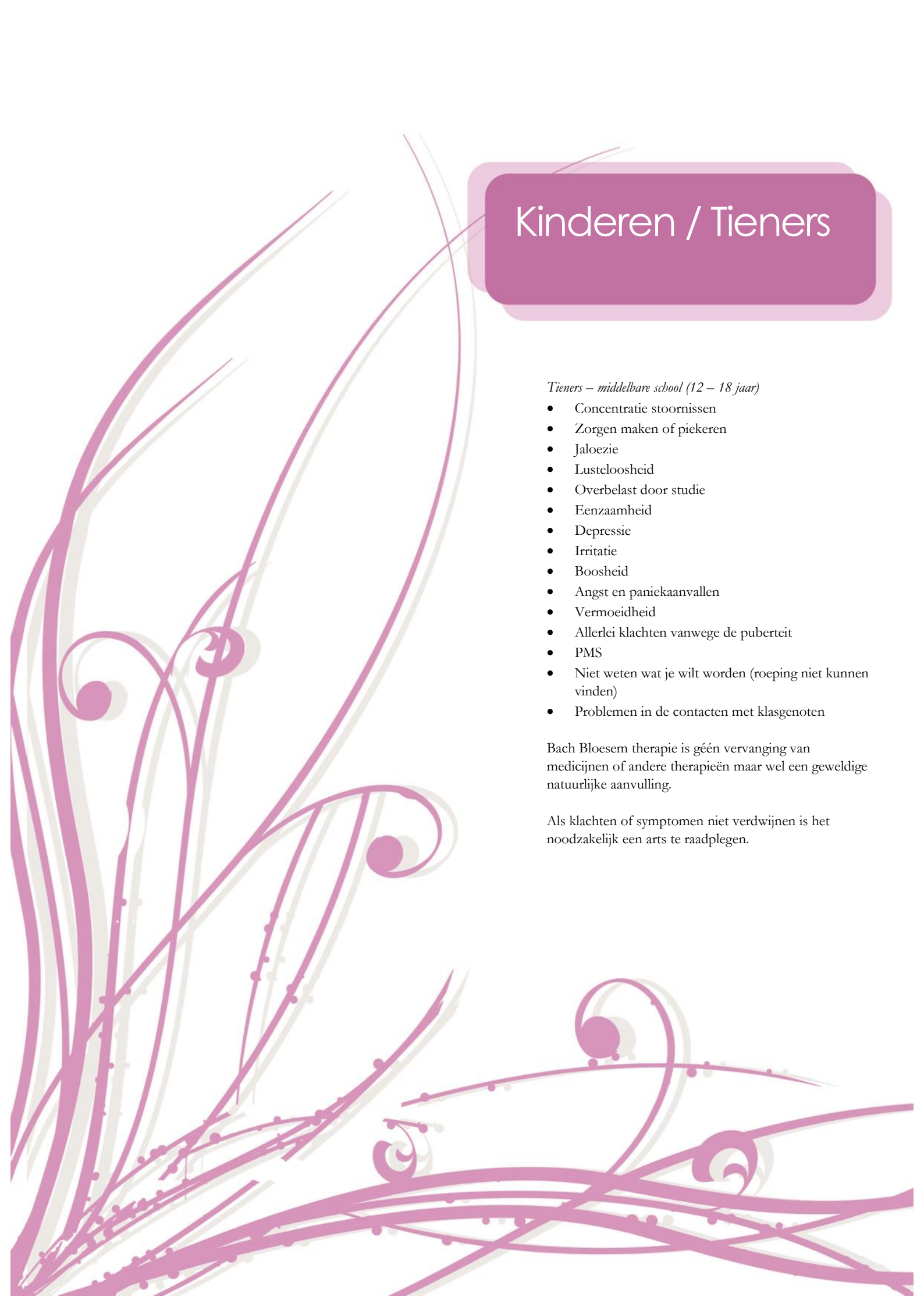
Onderstaand worden voorbeelden geschetst wanneer de Bach Bloesem therapie ingezet kan worden:

Babies – Kleuters (0 – 4 jaar)

- Huilbaby
- Slaapproblemen
- Problemen met voeding
- Pijn bij doorkomen van tanden/kiezen
- Pijn in het algemeen
- Angst
- Allergie
- Klachten als gevolg van een moeilijke bevalling
- Nachtmerries
- Woedeaanvallen
- Zich moeilijk kunnen uiten

Kinderen – lagere school (4 – 12 jaar)

- Geen afscheid kunnen nemen
- Niet stil kunnen zitten
- Heimwee
- Driftig
- Hyperactief
- ADHD
- Veel huilen
- Verlegenheid
- Moeite met onder druk presteren
- Boosheid
- Impulsiviteit
- Concentratieproblemen
- Gedragsproblemen
- Angst
- Geen zelfvertrouwen
- Dominantie
- Pesten of gepest worden



Kinderen / Tieners

Tieners – middelbare school (12 – 18 jaar)

- Concentratie stoornissen
- Zorgen maken of pickeren
- Jaloezie
- Lusteloosheid
- Overbelast door studie
- Eenzaamheid
- Depressie
- Irritatie
- Boosheid
- Angst en paniekaanvallen
- Vermoeidheid
- Allerlei klachten vanwege de puberteit
- PMS
- Niet weten wat je wilt worden (roeping niet kunnen vinden)
- Problemen in de contacten met klasgenoten

Bach Bloesem therapie is géén vervanging van medicijnen of andere therapieën maar wel een geweldige natuurlijke aanvulling.

Als klachten of symptomen niet verdwijnen is het noodzakelijk een arts te raadplegen.



Kinderen / Tieners

Opgroeien is een periode van vallen en opstaan. Ook al is het een tijd van ontwikkeling en ontdekking, voor velen kan het ook een angstige en onzekere tijd zijn. Het gedrag van een kind gedurende deze periode kan vaak verschillen, van verlegen zijn tot tranen met tuiten huilen. Dit is uiteraard een volledig normale zaak, waarvan ouders hopen dat hun kind er vanzelf overheen groeit. Echter, als het gevoel van een kind bepaalt hoe ze handelen, dan is de filosofie van de Bach bloesem remedie om het negatieve gedrag om te zetten naar een emotioneel positief gevoel.

Hieronder volgt een selectie waarin het emotioneel positieve gevoel geactiveerd wordt.

Mimulus bij angst

- of verlegen, timide kinderen
- in het donker
- blozen, stotteren, zenuwachtig giechelen etc.
- om in het openbaar te spreken (spreekbeurten)
- om nieuwe klasgenoten te leren kennen

Larch bij gebrek aan zelfvertrouwen

- voor een rijexamen
- terugschrikken voor nieuwe klasgenoten
- bang om in de klas antwoorden te geven

Walnut voor veranderingen

- nieuwe school
- puberteit
- nieuwe routine aanleren door verandering in omgeving

Vervain bij teveel enthousiasme

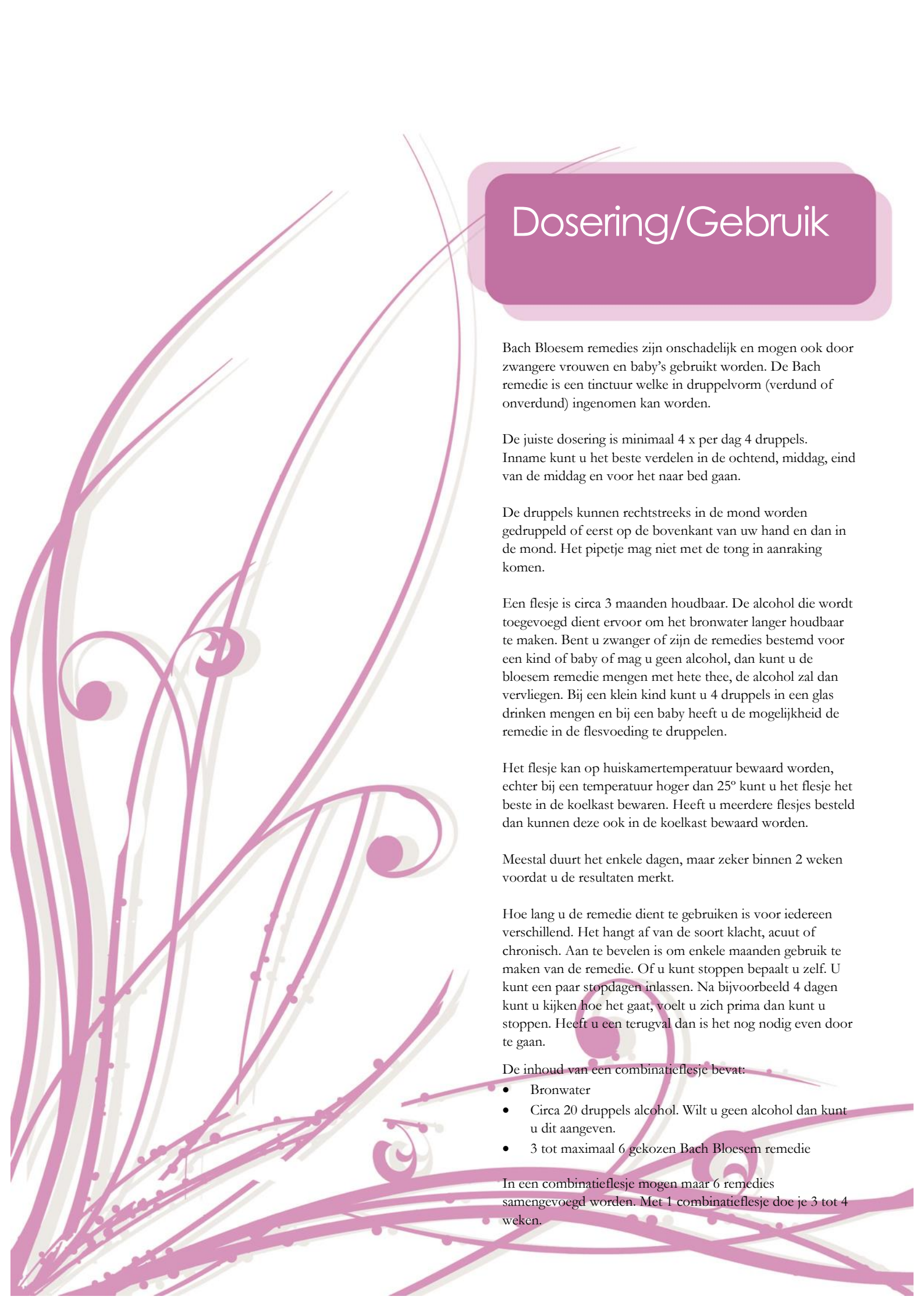
- vermoeid raken
- moeite hebben met kalmeren

Chichory bij loslaten en zaken positief bekijken

- moeite hebben met het delen van speelgoed
- zich aan iemand vastklampen

Chestnut Bud bij het niet leren van ervaringen

- steeds dezelfde fouten maken
- niet vooruit kunnen komen in het leven
- het kijken en leren van ervaringen van onszelf en van anderen.



Dosering/Gebruik

Bach Bloesem remedies zijn onschadelijk en mogen ook door zwangere vrouwen en baby's gebruikt worden. De Bach remedie is een tinctuur welke in druppelvorm (verdund of onverdund) ingenomen kan worden.

De juiste dosering is minimaal 4 x per dag 4 druppels. Inname kunt u het beste verdelen in de ochtend, middag, eind van de middag en voor het naar bed gaan.

De druppels kunnen rechtstreeks in de mond worden gedruppeld of eerst op de bovenkant van uw hand en dan in de mond. Het pipetje mag niet met de tong in aanraking komen.

Een flesje is circa 3 maanden houdbaar. De alcohol die wordt toegevoegd dient ervoor om het bronwater langer houdbaar te maken. Bent u zwanger of zijn de remedies bestemd voor een kind of baby of mag u geen alcohol, dan kunt u de bloesem remedie mengen met hete thee, de alcohol zal dan vervliegen. Bij een klein kind kunt u 4 druppels in een glas drinken mengen en bij een baby heeft u de mogelijkheid de remedie in de flesvoeding te druppelen.

Het flesje kan op huiskamertemperatuur bewaard worden, echter bij een temperatuur hoger dan 25° kunt u het flesje het beste in de koelkast bewaren. Heeft u meerdere flesjes besteld dan kunnen deze ook in de koelkast bewaard worden.

Meestal duurt het enkele dagen, maar zeker binnen 2 weken voordat u de resultaten merkt.

Hoe lang u de remedie dient te gebruiken is voor iedereen verschillend. Het hangt af van de soort klacht, acuut of chronisch. Aan te bevelen is om enkele maanden gebruik te maken van de remedie. Of u kunt stoppen bepaalt u zelf. U kunt een paar stopdagen inlassen. Na bijvoorbeeld 4 dagen kunt u kijken hoe het gaat, voelt u zich prima dan kunt u stoppen. Heeft u een terugval dan is het nog nodig even door te gaan.

De inhoud van een combinatieflesje bevat:

- Bronwater
- Circa 20 druppels alcohol. Wilt u geen alcohol dan kunt u dit aangeven.
- 3 tot maximaal 6 gekozen Bach Bloesem remedie

In een combinatieflesje mogen maar 6 remedies samengevoegd worden. Met 1 combinatieflesje doe je 3 tot 4 weken.

Remedie op onderwerp

A	
Aandacht vragen (extreem)	Chichory, Heather
Aarding (niet goed geaard zijn)	Clematis
ADHD	Cherry plum, Clematis, Impatiens, Scleranthus, Vervain
ADD	Chestnut Bud, Clematis, Larch, Scleranthus, White chestnut,
Afgeleid (snel)	Agrimony, Impatiens, White Chestnut
Afkeer (van jezelf)	Crab apple
Afstandelijk	Waterviolet
Agressief	Cherry plum, Holly, Impatiens, Vine
Agressief (vanuit angst)	Aspen
Angst (bekend)	Mimulus
Angst (onbekend)	Aspen
Angstaanvallen/Paniek	Aspen, Cherry plum, Mimulus, Rescue, Rockrose
Argwaan	Chichory, Holly
Arrogantie	Beech, Vine, Waterviolet
Autisme	Chestnut Bud, Waterviolet
B	
Bed plassen	Cherry plum, Mimulus
Beïnvloedbaar	Agrimony, Centaury, Cerato, Walnut
Bevalling	Agrimony, Mimulus, Olive, Star of Bethlehem, Walnut
Berusting	Gorse, Wild Rose
Bezitterigheid	Chichory

Remedie op onderwerp

B	
Boosheid	Cherry plum, Chichory, Holly, Impatiens, Vine
Buitenwereld (teveel aantrekken)	Agrimony, Cerato, Walnut
C	
Claimen	Chichory, Heather
Chronische ziekten	Gorse, Wild Rose
Concentratiegebrek	Chestnut Bud, Clematis, White Chestnut
D	
Dagdromen	Clematis, Honeysuckle
Denken (dwangmatige gedachten)	Cherry plum, Crab apple, White Chestnut
Depressie (reden bekend)	Gentian, Sweet Chestnut
Depressie (reden onbekend)	Mustard
Details (teveel aandacht voor)	Beech, Crab apple
Doelloosheid	Scleranthus, Wild Oat
Dominant	Chichory, Vervain, Vine
Doodsangst	Aspen, Cherry plum, Rescue, Rockrose
Doordrammen	Chichory, Impatiens, Vine
Driftbuien	Cherry plum, Holly, Impatiens
Dromen	Agrimony, Aspen, Star of Bethlehem
Druk en tegelijk heel geprikkeld	Impatiens
Duizelig en onevenwichtig	Scleranthus
Dwangmatig gedrag	Cherry plum, Crab apple, White Chestnut

Remedie op onderwerp

E	
Eenzaamheid	Heather, Impatiens, Water violet
Egoïstisch	Chichory, Heather, Vine, Willow
Examenvrees	Elm, Larch, Mimulus
F	
Faalangst	Larch, Mimulus
Fobie	Aspen, Cherry plum, Heather, Mimulus, Rockrose
G	
Geboortetrauma (voor moeder of kind)	Star of Betlehem
Gedachten (malende)	Crab apple, White Chestnut
Gedachten (negatieve)	White Chestnut
Gekwetst (snel)	Chichory, Holly
Gespannenheid	Cherry plum, Elm, Impatiens, Oak, Vervain
Haat	Holly, Willow
Heimwee	Honeysuckle
Herhaling (steeds hetzelfde patroon)	Chestnut Bud
Herinnering	Honeysuckle
Herstel na ziekte	Hornbeam, Olive
Hoop (totaal geen hoop op herstel)	Gorse
Hoog Sensitief Persoon	Aspen, Crab apple, Mimulus, Walnut
Huidproblemen	Agrimony, Crab apple, Cherry plum, Impatiens, Walnut, Rescue crème (zalf),
Huilen	Chichory, Heather, Mustard, Star of Betlehem
Hysterie	Cherry plum, Chichory

Remedie op onderwerp

I	
Innerlijke leegte	Olive
Innerlijke discussies	White Chestnut
Intuïtie	Cerato
J	
Jaloezie	Chichory, Holly, Willow
Jengelen	Impatiens
Jeuk	Aspen en Rescue Crème, Cherry plum, Crab apple, Impatiens, Star of Betlehem, Walnut
K	
Kiezen (niet kunnen)	Scleranthus, Wild Oat
Klagen	Willow
Koppig	Chestnut Bud, Oak, Rockwater, Vine
Kritisch	Beech, Crab apple
L	
Levenslessen (niet leren van)	Chestnut Bud
Loslaten (niet kunnen)	Walnut
M	
Masker opzetten	Agrimony
Mening (geen)	Agrimony, Centaury, Cerato
Moedeloosheid	Gentian, Gorse, Larch
Moehaid (lusteloos)	Hornbeam, Olive, Wild Rose
Moehaid (lichamelijk)	Olive
Mogelijkheden (teveel)	Wild Oat
Motivatie (is weg)	Hornbeam, Wild Rose

Remedie op onderwerp

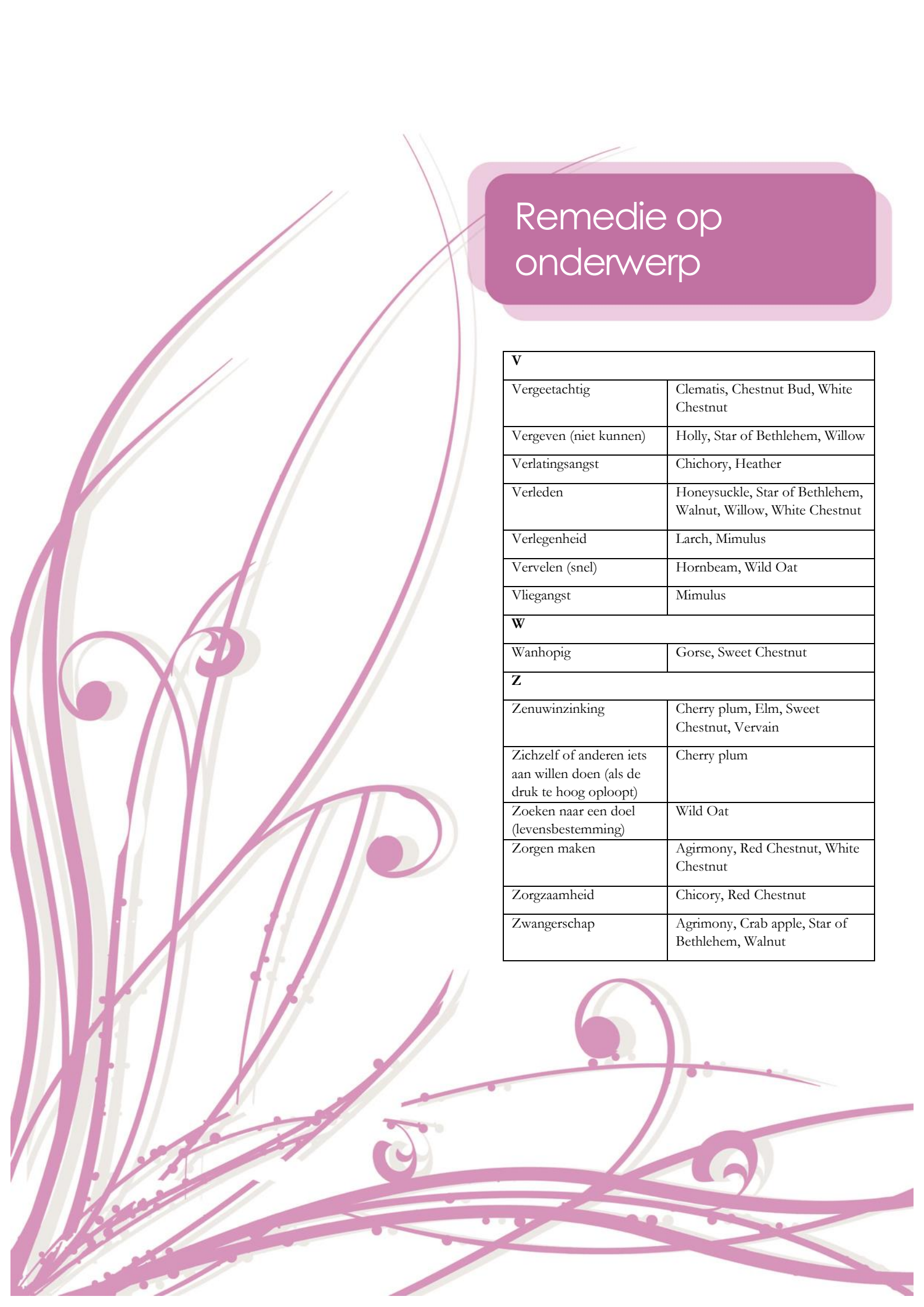
N	
Nachtmerries	Aspen, Rescue, Rockrose
Nee zeggen (geen)	Centaury
Nervositeit	Aspen, Cherry plum, Elm, Mimulus
Nostalgie (vaak bij bejaarden)	Honeysuckle
O	
Obsessie	Cherry plum, Crab apple, White Chestnut
Onevenwichtigheid	Scleranthus
Ongeduldig	Impatiens
Onrechtvaardigheid	Willow
Ontevreden	Chichory, Holly, Willow
Ontspannen (moeite)	Cherry plum, Oak, Rockwater, Vervain
Onverdraagzaam	Beech
Overactief (alles te ...)	Vervain
Overbelast (tijdelijk)	Elm
Overgang	Walnu
Overgevoelig	Aspen, Crab apple, Mimulus
Overspannen	Cherry plum, Crab apple, Elm, Oak, Vervain
Overtuigen	Vervain
Over zich heen laten lopen (door dominant persoon)	Centaury
P	
Paniek	Aspen, Rockrose
Paranormaal	Aspen, Centaury, Walnut
Patroon doorbrekend	Chestnut Bud, Crab apple, Walnut

Remedie op onderwerp

P	
Perfectionisme	Beech, Crab apple, Pine, Rockwater
Periodieke problemen (steeds terugkerend)	Chestnut Bud
Pessimistisch	Gentian, Gorse, Willow
Pesten (gepest worden)	Centaury, Mimulus
Pesten (zelf pesten)	Beech, Vine
Piekeren	Crab apple, White Chestnut
Pijn (ondraaglijk)	Cherry plum, Impatiens, Rescue, Sweet chestnut
Pijn (uit het niets ontstaan)	Star of Betlehem
Pijn (geestelijk of lichamelijk na ongeluk)	Star of Betlehem
Postnatale depressie	Agrimony, Mustard, Sweet Chestnut, Walnut
Prikkelbaar	Beech, Cherry plum, Crab apple, Elm, Impatiens
Puberteit	Agrimony, Crab apple, Walnut
R	
Reinigen (geestelijk en lichamelijk)	Crab apple
Relatieproblemen	Holly, Red Chestnut
Rood worden (snel)	Crab apple, Mimulus, Pine
Roofbouw plegen	Oak, Vervain
Rusteloosheid	Agrimony, Cherry plum, Impatiens, Scleranthus
S	
Scheiding	Walnut (verleden loslaten, nieuw begin)
Schok (geestelijk of lichamelijk)	Rockrose, Star of Betlehem
Schuldgevoelens	Pine

Remedie op onderwerp

S	
Schrikken (hele erge schrik)	Rockrose
Sfeergevoelig	Agrimony, Aspen, Walnut
Slachtoffercomplex (opoffering)	Centaury
Slapeloosheid	Agrimony, Cherry plum, Oak, Scleranthus, White Chestnut
Slordig	Chestnut Bud, Clematis
Smetvrees	Crab apple
Spijt	Pine
Starheid (weinig flexibel)	Rockwater, Vine
Stemmen horen	Aspen, Cherry plum, White Chestnut
Stemmingen (wisselende)	Scleranthus
Streng (voor anderen)	Vine
Streng (voor zichzelf)	Rockwater
Stress	Cherry plum, Crab apple, Elm, Vervain
T	
Tanden krijgen	Impatiens, Walnut
Toegeeflijk (te)	Agrimony, Centaury
Trauma	Star of Betlehem
Trots	Beech, Rockwater, Water violet
Twijfelen	Cerato, Scleranthus
V	
Veranderingen (overgangsfasen)	Walnut
Verbittert	Willow
Verdriet	Star of Betlehem, Sweet Chestnut



Remedie op onderwerp

V

Vergeetachtig	Clematis, Chestnut Bud, White Chestnut
Vergeven (niet kunnen)	Holly, Star of Bethlehem, Willow
Verlatingsangst	Chichory, Heather
Verleden	Honeysuckle, Star of Bethlehem, Walnut, Willow, White Chestnut
Verlegenheid	Larch, Mimulus
Vervelen (snel)	Hornbeam, Wild Oat
Vliegangst	Mimulus

W

Wanhopig	Gorse, Sweet Chestnut
----------	-----------------------

Z

Zenuwinzinking	Cherry plum, Elm, Sweet Chestnut, Vervain
Zichzelf of anderen iets aan willen doen (als de druk te hoog oploopt)	Cherry plum
Zoeken naar een doel (levensbestemming)	Wild Oat
Zorgen maken	Agirmony, Red Chestnut, White Chestnut
Zorgzaamheid	Chicory, Red Chestnut
Zwangerschap	Agrimony, Crab apple, Star of Bethlehem, Walnut

Keuzelijst remedie

Met behulp van de keuzelijst kun je aan de hand van de geestelijke of lichamelijke toestand kiezen welke remedie het beste bij je past.

	ANGST EN PANIEK		VERTROUWEN
1	Onbekende, vage angsten, sfeergevoelig, hoog sensitief persoon, dromen, bang voor geesten, nare voorvoelens, bang in het donker	Aspen	Geeft vertrouwen in het leven, stimuleert het zelfvertrouwen, helpt bij paniekaanvallen, geeft geruststelling, alles komt goed
2	Bedekte rust, angst zichzelf of anderen iets aan te doen, vulkaan van emoties, woedeaanvallen, extreme gevoelens, enorme driftbuien	Cherry Plum	Kan diepe emoties in goede banen leiden, gebruikt enorme krachten op positieve manier, haalt de druk van de ketel, ontladend
3	Benoembare angsten (vliegangst, angst voor spinnen), verlegenheid, zenuwachtig, fobieën, nervositeit, stotteren, snel rood worden, niets durven	Mimulus	Moedig zijn, niet meer verlegen, meer zelfvertrouwen, voor zichzelf opkomen, geeft moed en durf
4	Angst om anderen dat hen iets overkomt (naaste familie), bezorgheid, graag bemoederen (doe een muts op, sjaal om, pas je op), bang voor andermans veiligheid	Red Chestnut	Knipt de navelstreng door, laat anderen vrij, zorgzaam maar niet te, geeft gemoedsrust en vertrouwen dat het goed gaat
5	Uiterste vrees, erge schrik, aanval van paniek, nachtmerries, na ongeluk tegen schrik, machteloosheid, verstijfd van schrik	Rockrose	Moedig en kalm, niet meer zo schrikachtig, ontspannen
	ONZEKERHEID		KEN JEZELF
6	Zichzelf wantrouwen, twijfel aan eigen intuïtie, stelt veel vragen, zoekt antwoord in boeken, vraagt bevestiging, zoekt in de buitenwereld naar antwoorden	Cerato	Vertrouwt erop dat de juiste beslissing wordt genomen, zoekt het antwoord in zichzelf, gelooft in eigen kunnen, innerlijk weten
7	Geen zelfvertrouwen, faalangst, moedeloosheid, dat kan ik niet, stotteren, impotentie, snel huilen, tekort aan vertrouwen in eigen kunnen	Larch	Geloof in zichzelf komt terug, eigenwaarde, zelfvertrouwen, capabel, ik kan het!
8	Kan niet kiezen, twijfel tussen twee mogelijkheden, uit evenwicht, labiel, zal ik het doen of niet, misselijkheid, besluiteloos	Scleranthus	Evenwichtig (geestelijk en lichamelijk), besluitvaardig
9	Kan zijn roeping niet vinden, teveel mogelijkheden, je wilt iets doen maar weet niet wat, kan niet kiezen (beroepskeuze), verveling, puberteit, energie versnipperen	Wild Oat	Doelgericht, roeping wordt duidelijk, talent wordt constructief gebruikt, levensdoel wordt duidelijk

Keuzelijst remedie

	ONVOLDOENDE IN HET HIER EN NU		LEEF BIJ DE DAG
10	Niet leren van ondervindingen, herhalen van steeds dezelfde fouten, ongeconcentreerd, slordig, periodieke klachten, dingen vergeten	Chestnut Bud	Leert nu wel van de ervaringen, inzicht, hoeft niet steeds dezelfde les te ervaren, geconcentreerd
11	Dromerig, onoplettend, flauwvallen, niet geaard zijn, leven in eigen wereld, dagdromen, koude handen en voeten, nieuwtijdskind	Clematis	Leeft in het Hier en Nu, helderheid, beter geaard, minder behoefte aan lang slapen, creativiteit wordt aangewakkerd
12	Stilstaan bij verleden, verlangen naar goede oude tijd, alles bewaren van vroeger, heimwee, niets kunnen weggooien (vooral betrekking op bejaarden)	Honeysuckle	Kan weer blij zijn met de toekomst, verlangt niet langer naar vroeger, leeft in het Hier en Nu
13	Totaal uitgeput, innerlijke leegte, geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, na bevalling of ziekte	Olive	Lichaam herstelt na langdurige ziekte, herwonnen kracht, energie komt terug, vitaliteit
14	Apathie, niet gemotiveerd, berust in zijn situatie (ziekte), klagen niet, het kan je niets schelen, het maakt me niet uit, bedlegerig, passief	Wild Rose	Motivatatie komt terug, levenslustig, heeft zin in het leven, enthousiasme, ambities, actief
15	Kan het denken niet stopzetten, steeds hetzelfde herhalen in het hoofd (bijv. een bekend liedje), piekeren, hoofdpijn boven de ogen, slaapproblemen	White Chestnut	Helder hoofd, concentratie, negatieve gedachten verdwijnen, helderheid, gemoedsrust
	EENZAAMHEID		MAAKT CONTACT MET ANDEREN/VERBINDING
16	Egocentrisch, bezorgd over zichzelf, hypochonder, teveel praten, teveel met zichzelf bezig zijn, behoeftige kind, kan niet alleen zijn, verlatingsangst	Heather	Goede luisteraar, kan alleen zijn, heeft de ander minder nodig, gehoord worden, niet meer zo gericht op zichzelf
17	Ongeduldig, prikkelbaar, geestelijke gespannenheid, snel boos, jengelig, ADHD, overspannenheid, irritatie doordat anderen langzamer zijn	Impatiens	Geduld, spontaan, niet meer zo snel ontvlambaar, ontspannen, kalm en verdraagzamer, ieder doet de dingen in zijn eigen tempo
18	Star, streng voor zichzelf, niet flexibel, houdt zich precies aan dieet, wil een voorbeeld zijn voor anderen	Rockwater	Kan weer genieten, minder streng, flexibel, ziet het leven niet langer als een verplichting
19	Afstandelijk, de leraar, trots, gereserveerd, wil alleen zijn, maar wel soms eenzaam, wil het zelf uitzoeken, heeft moeite met aanraken, autisme	Water violet	Wijsheid, adviserende positie, relatie met anderen wordt warmer, verbinding met anderen, alleen is ook maar alleen

Keuzelijst remedie

	OVERGEVOELIG VOOR INVLOEDEN EN IDEEËN		BLIJF BIJ JEZELF
20	Geestelijke kwelling, geheim gehouden zorgen, schijnbaar opgewekt, problemen achter een glimlach verbergen, kan niet tegen ruzie, gevoelig voor verslaving	Agrimony	Durft zichzelf meer te laten zien aan anderen hoe je werkelijk bent, loopt niet langer weg voor problemen, openheid, gaat confrontatie aan
21	Zwakke wil, gemakkelijk beïnvloedbaar, gewillige dienaar, kan geen nee zeggen, laat over zich heen lopen, dienstbaar, niet assertief, bij kinderen die gepest worden	Centaury	Volgt eigen levenspad, anderen van dienst zonder eigen behoeften te ontkennen, maakt assertiever
22	Haat, boosheid, jaloezie (bijv. na geboorte broertje/zusje), achterdochtig, agressief, paranoïde, gekwetst, wraakgevoelens, bij relatieproblemen	Holly	Liefdevol, niet langer afgunstig, de boosheid zakt, bereid onzelfzuchtig te delen, opent het hartchakra
23	Overgevoeligheid, beïnvloedbaar door ideeën van anderen, verbreken van oude banden, bij overgangsfasen zoals scheiding, bevalling	Walnut	Laat zich niet meer zo beïnvloeden door anderen, verleden loslaten, standvastig, beschermt energetisch
	SOMBER EN MOEDELOOS		VIND HOOP EN GELUK
24	Reiniger voor lichaam en geest, idee-fixe, perfectionist, schaamte, smetvrees, bij huidproblemen, teveel aandacht voor details, je eigen lichaam niet accepteren	Crab apple	Acceptatie van eigen onvolmaaktheden, ziet de rode draad van het leven weer, zelfacceptatie
25	Gevoel tekort te schieten, tijdelijke overbelasting, tijdelijke uitputting, examenvrees, zenuwinzinking, voelt zich verantwoordelijk, black out	Elm	Kan het leven weer aan, ondersteuning, ziet niet meer op tegen werkzaamheden, haalt de druk weg
26	Twijfel, depressie (reden bekend), ontmoediging, negatieve visie, pessimisme, ongelovige Thomas, hormonale problemen, ontmoedigd na tegenslag	Gentian	Ziet alles positiever, heeft weer hoop, gelooft nu wel in genezing, aanmoediging maakt optimistisch
27	Geen hoop meer voor de toekomst, verloren vertrouwen, chronische ziekten, geen enkele hoop op herstel, als je te snel opgeeft als er iets mis gaat	Gorse	Ziet de zon weer schijnen, gelooft niet langer dat de situatie hopeloos is, geeft hoopt voor de toekomst
28	Mentale moeheid, je wordt al moe als je er aan denkt, maandagochtendgevoel, het werk uitstellen, verveling, ik heb geen zin	Hornbeam	Motivatatie en zin komen terug, daadkracht, pakt het werk aan en stelt het niet langer uit, meer zin in het leven, opgewekter, geeft energie
29	Depressie (zonder reden) diepe neerslachtigheid, somber zonder reden, postnatale depressie, huilen, bij winterdepressie, als aanvulling op lichttherapie, depressieve buien vanuit het niets	Mustard	Vreugde, het depressieve gevoel verdwijnt, opgewekt, ziet letterlijk de toekomst weer lichter in, ziet de zon weer schijnen

Keuzelijst remedie

	SOMBER EN MOEDELOOS		VIND HOOP EN GELUK
30	Gaat over zijn eigen grenzen heen, mag niet ziek zijn van zichzelf, moedeloos maar blijft zich inspannen, sterk en zeer betrouwbaar, perfectionistisch, trouw	Oak	Luistert nu naar de signalen van zijn lichaam (bewust van het feit – pijn is een signaal) gaat niet meer over grenzen heen, innerlijke kracht, zorgt goed voor zichzelf
32	Trauma, lichamelijke en geestelijke shock, na overlijden dierbare, bij groot verdriet, nog steeds beïnvloed door nare gebeurtenis, blijft hangen in shock	Star of Betlehem	Troost, trauma's worden verwerkt, blijft niet hangen in shocktoestand, soms huilbui die opluchting geeft, is als balsem voor de ziel
33	Uiterste geestelijke wanhoop (na overlijden dierbare of scheiding), radeloos, eenzaam, toekomst is aardedonker, ernstig depressief	Sweet chestnut	Vrij van wanhoop en drepressie, bemoediging, weer vertrouwen in de toekomst, ziet weer licht schijnen aan het eind van de tunnel
34	Kwaadheid, slikt boosheid in, medelijden met zichzelf, mopperen, verbitterd, ochtendhumeur, wrok, kan niet vergeven, voelt zich onrechtvaardig behandeld, rechtszaken	Willow	Ik creëer mijn eigen lot, optimisme, onrechtvaardigheden worden vergeven, staat nu positiever in het leven, voelt zich niet langer slachtoffer
	OVERBEZORGD VOOR WELZIJN VAN ANDEREN		LEVEN EN LATEN LEVEN
35	Onverdraagzaamheid, kritisch, oordelend, perfectionist, kan niet tegen veranderingen, kijkt op domme mensen neer, kinderen die pesten	Beech	Zeer tolerant, oog voor detail, scherpe blik, ziet de goede kanten van andere personen, gebruikt intelligentie positief, kan meteen de vinger op de zere plek leggen, verdraagzamer
36	Bezitterigheid, eigenliefde, medelijden met zichzelf, kunnen moeilijk alleen zijn, claimen, verlatingsangst, kinderen die voor het eerst naar school gaan, moederkloek, ik geef jou dit maar verwacht dat er voor terug	Chichory	Zorgzaam zonder iets terug te verwachten, warm en vriendelijk, minder claimend, laat familieleden vrijer, minder verwachtingen, kan geven zonder voorwaarden
37	Willen overtuigen, gespannenheid, overspanning, alles te .., ADHD, vermoeidheid door enthousiasme, houdt van discussie, vurig, krampachtig, gespannen spieren	Vervain	Matigheid, ontspanning, dringen hun mening niet meer op aan anderen, minder verkramp
38	Dominant, onbuigzaam, te bazig als je de leiding neemt, eerzuchtig, heeft altijd gelijk, trots, tiran, omdat ik het zeg!	Vine	Goede leider, inspirerend leider, leiderschap op een natuurlijke manier, luistert naar anderen, vastberaden, resultaat bereiken zonder dwang