

ΑΛΛΑΓΗ;

Ευκολότερα,
με ανθοϊάματα

Dr. Bach



ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ ΡΟΥΣΟΔΗΜΟΥ

ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΣ - HOLISTIC LIFE COACH

ΠΡΟΣΟΧΗ !!!

Η ύλη που ακολουθεί, υπόκειται σε πνευματικά δικαιώματα.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αναπαραγωγή, κοινοποίηση με οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο, καθώς και η διάθεσή της σε τρίτους.

www.holistic-you.org

Τηλ. : 697 929 9365

ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ Dr BACH

Αρχές ανθοθεραπείας

1. Η ασθένεια είναι από τη φύση της, το αποτέλεσμα εσωτερικής σύγκρουσης ή δυσαρμονίας.
2. Όταν η προσωπικότητά μας επηρεάζεται από γεγονότα ή άλλους ανθρώπους με τέτοιο τρόπο που βγάζει την ψυχή μας από το φυσικό της δρόμο, δημιουργείται εσωτερική δυσαρμονία. Αυτή η δυσαρμονία είναι πηγή ασθένειας και δυστυχίας.
3. Όλα και όλοι συνδεόμαστε μεταξύ μας. Κάθε ατέλεια ή δυσαρμονία που παρουσιάζεται σ' ένα κομμάτι (άνθρωπος-όντα-περιβάλλον), επεκτείνεται στο σύνολο οδηγώντας σε γενική ασθένεια.

ΑΛΛΑΓΗ; Κάντε την ευκολότερα με ανθοϊάματα Dr Bach

Ευεργετήματα της ασθένειας κατά τον Dr Bach

- Η ύπαρξη και μόνο της ασθένειας, μας δείχνει ότι βαδίζουμε σε λάθος δρόμο στη ζωή μας, ότι κάτι κακό κάνουμε στον εαυτό μας, ή στο όλον. Είναι μια πρόκληση για να ψάξουμε τι είναι αυτό και να το διορθώσουμε.
- Τα χαρακτηριστικά των ασθενειών φανερώνουν τα σφάλματα που οδήγησαν σ' αυτές. Π.χ. άκαμπτη σκέψη, οδηγεί σε άκαμπτες αρθρώσεις.

Τι είναι τα ανθοϊάματα του Dr Bach ;

- Είναι 38 εκχυλίσματα ανθέων σε νερό πηγής, συντηρούμενα σε κονιάκ.
- Κάθε ένα, φέρει τα χαρακτηριστικά του άνθους από το οποίο εκχυλίστηκε, χαρακτηριστικά που αντιστοίχισε ο Δρ Μπαχ σε ανθρώπινους χαρακτήρες και συναισθήματα.

Η ανθοθεραπεία του Δρ Μπαχ, είναι μια μέθοδος αυτοβοήθειας για την επίτευξη της φυσικής υγείας

- Τα ανθοϊάματα δρουν σε νοητικό και συναισθηματικό επίπεδο .
- Καθένα από τα 38 ανθοϊάματα μας βοηθά να απελευθερωθούμε από κάποιο από τα αρνητικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας και να αποκαταστήσουμε τη συναισθηματική αρμονία μέσα μας.

Ασφάλεια κατά τη χρήση των ανθοϊαμάτων Dr Bach

- Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από ανθρώπους κάθε ηλικίας και κατάστασης υγείας, καθώς και σε ζώα και φυτά, με την ίδια ασφάλεια και επιτυχία. Η δράση τους δεν εξαρτάται από το αν πιστεύει κανείς ή όχι σ' αυτήν και δεν έχουν παρενέργειες.
- Δεν αλληλεπιδρούν με φάρμακα, ή άλλες θεραπείες.
- Αν επιλέξουμε λάθος ανθοϊάμα, δε θα κάνει κακό. Απλώς δεν θα έχουμε, το αποτέλεσμα που προσδοκούμε.

Πώς χρησιμοποιούνται τα ανθοϊάματα Dr Bach

Μπορεί να παίρνει κανείς τα ανθοϊάματα, με διάφορους τρόπους.

Λαμβάνοντας μεγαλύτερες δόσεις τη φορά, δεν έχουν ισχυρότερη επίδραση.

Αλλά αν περνάτε μια κρίση, μπορείτε να πιο συχνές δόσεις, για να μπορέσει να την ξεπεράσετε ταχύτερα.

ΑΛΛΑΓΗ; Κάντε την ευκολότερα με ανθοϊάματα Dr Bach

1. Η μέθοδος : «ποτήρι με νερό»

- Για τις μικρής διάρκειας αλλαγές στη διάθεση και τα προβλήματα που προκύπτουν εξ' αιτίας τους, παίρνετε δύο σταγόνες από κάθε επιλεγμένο ανθοϊάμα, σε ένα ποτήρι νερό (μπορείτε να βάλετε μέχρι 5 διαφορετικά ανθοϊάματα τη φορά. Πιείτε το γουλιά γουλιά κάθε λίγα λεπτά, έως ότου να νιώσετε ανακούφιση. Εάν προσθέσετε την προαναμεμιγμένη φόρμουλα εκτάκτου ανάγκης (Rescue Remedy), να βάλετε από αυτή τέσσερις σταγόνες στο ποτήρι, αντί για δύο.
- Μπορείτε να πάρετε με αυτό τον τρόπο τα ανθοϊάματα, για προβλήματα που διαρκούν λίγο. Μπορείτε να πίνετε μία γουλιά από το ποτήρι, τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα. Κρατήστε το ποτήρι στο ψυγείο, ή φτιάξτε ένα φρέσκο ποτήρι κάθε μέρα.

2. Θεραπευτικά μπουκάλια

Για πιο χρόνια προβλήματα, προτιμήστε να φτιάξετε ένα μπουκάλι θεραπείας, δεδομένου ότι θα σας στοιχίσει πολύ φθηνότερα.

- Πάρτε ένα άδειο μπουκάλι 30ml με σταγονόμετρο στο καπάκι
- Βάλτε στο μπουκάλι δύο σταγόνες από κάθε επιλεγμένο ανθοϊάμα (και / ή τέσσερις σταγόνες του Rescue Remedy)
- Γεμίστε το μπουκάλι με φυσικό μεταλλικό νερό (όχι ανθρακούχο)
- Η συνήθης δοσολογία είναι: τέσσερις σταγόνες, τουλάχιστον τέσσερις φορές την ημέρα

Το «Μπουκάλι θεραπείας» θα διατηρηθεί δύο ή τρεις εβδομάδες, αν μπορέσετε να το κρατήσετε δροσερό, π.χ. στο ψυγείο. Επειδή αυτό σπάνια είναι εφικτό, προσθέτουμε ένα κουταλάκι του γλυκού κονιάκ στο μπουκάλι θεραπείας, πριν από τη συμπλήρωση με νερό. Αυτό θα βοηθήσει το νερό να μην χαλάσει. Αν δε θέλετε να χρησιμοποιήσετε κονιάκ, χρησιμοποιήστε ξίδι μηλίτη, ή γλυκερίνη.

3. Κατ' ευθείαν στη γλώσσα

Μπορείτε επίσης να παίρνετε «σκέτα» τα ανθοϊάματα, χωρίς να τα αραιώσετε.

Αυτός είναι ο πιο δαπανηρός τρόπος για να πάρετε τα ανθοϊάματα και να γευτείτε την έντονη γεύση του κονιάκ και είναι εξίσου αποτελεσματικά.

ΤΑ ΑΝΘΟΪΑΜΑΤΑ Dr BACH
ΓΙΑ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ



1. Wild Oat (Είδος αγριοβρώμης)

Χρησιμοποιήστε το αν αισθάνεστε ότι θέλετε να κάνετε κάτι σημαντικό στη ζωή σας, αλλά δεν ξέρετε προς τα πού να κατευθυνθείτε.

Οι Wild Oat ενώ έχουν φιλοδοξίες να διαπρέψουν στη ζωή, έχουν την τάση να πηγαίνουν από το ένα πράγμα στο άλλο, χωρίς να βρίσκουν μια κατεύθυνση που να τους εκφράζει και να συντονίζεται με την εσωτερική τους αλήθεια. Καταλήγουν απογοητευμένοι και πτοημένοι, τελικά.

Περιγραφή Δρ Edward Bach για τους τύπους Wild Oat:

«Όσοι έχουν φιλοδοξίες να κάνουν κάτι ξεχωριστό στη ζωή, που επιθυμούν να έχουν μεγάλη εμπειρία και να απολαύσουν όλα όσα είναι δυνατά γι'αυτούς, ώστε να βιώσουν τη ζωή στο έπακρο. Η δυσκολία τους είναι να προσδιορίσουν τι επάγγελμα να ακολουθήσουν, ώστε να πραγματοποιήσουν τις φιλοδοξίες τους καθώς αυτές είναι ισχυρές, αλλά οι ίδιοι δεν έχουν μια δυνατή κλίση που να υπερτερεί ξεκάθαρα μέσα τους, ώστε να την ακολουθήσουν. Αυτό μπορεί να προκαλέσει καθυστέρηση και δυσαρέσκεια».

ΑΛΛΑΓΗ; Κάντε την ευκολότερα με ανθοϊάματα Dr Bach

Μπορούμε να συγκρίνουμε την κατάσταση Wild Oat με εκείνη του Scleranthus. Στην Scleranthus, ο ίδιος ο στόχος δεν είναι αμφίβολος, αλλά θα πρέπει να αποφασίσετε πώς θα φτάσετε ως εκεί. Για παράδειγμα, ίσως γνωρίζετε ότι ο γάμος είναι μια καλή κατάσταση για εσάς. Αλλά ποιόν-ά να επιλέξετε για σύντροφο; - Αυτό θα ήταν ένα πρόβλημα Scleranthus: η επιλογή μεταξύ ενός περιορισμένου αριθμού επιλογών.

Σε Wild Oat κατάσταση, ο ίδιος ο στόχος είναι λιγότερο ξεκάθαρος. Για παράδειγμα, ξέρετε ότι θέλετε μια ικανοποιητική ζωή. Αλλά αυτό σημαίνει ότι παντρεύεστε ή ότι μένετε μόνοι; Βρίσκετε μια καριέρα; Αλλάζετε θρησκεία; **Είναι πολύ πιο δύσκολο σε μια Wild Oat κατάσταση να ορίσετε τις επιλογές**, καθώς ο στόχος σας δεν είναι σαφής.

Όταν είμαστε σε αυτή την κατάσταση απογοητευμένοι και με μια ασαφή φιλοδοξία, **η θεραπεία με Wild Oat μας βοηθά να βρούμε τον αληθινό μας δρόμο**. Μας φέρνει πάλι σε επαφή με την αίσθηση του σκοπού μας, έτσι ώστε ο τρόπος για να πάμε μπροστά να φαίνεται πιο καθαρά.



2. Scleranthus (Σκλήρανθος)

Χρησιμοποιήστε το αν βρίσκεστε σε δίλημμα, αν δεν μπορείτε να αποφασίσετε εύκολα τι θέλετε, ανάμεσα σε δύο πράγματα

Το Scleranthus είναι η θεραπεία για τους ανθρώπους που βρίσκονται συνεχώς μπροστά σε διλήμματα, καθώς δυσκολεύονται να αποφασίσουν ακόμη και για τα πιο ασήμαντα πράγματα.

Μερικές φορές υπάρχουν δύο επιλογές, σε διάφορες περιστάσεις της ζωής ενός ανθρώπου. Η τύπου Scleranthus αναποφασιστικότητα, επηρεάζει τόσο τις μικρές όσο και τις μεγαλύτερες αποφάσεις. π.χ.: «Θα πρέπει να παντρευτώ το Γιάννη ή το Δημήτρη;», «θα πρέπει να αγοράσω ένα σημειωματάριο κόκκινο ή ένα μπλε;», μπορεί να είναι κάποια από τα μεγάλα και μικρά διλήμματα που χαρακτηρίζουν την κατάσταση Scleranthus. (Αλλά όταν πρόκειται για αποφάσεις όπου έχετε να επιλέξετε ανάμεσα σε πολλές δυνατότητες, αν δεν μπορείτε να επιλέξετε εύκολα, να εξετάσετε το Wild Oat).

Περιγραφή Δρ Edward Bach για τους τύπους Scleranthus:

«Αυτοί που υποφέρουν πολύ, επειδή δεν είναι ικανοί να επιλέξουν ανάμεσα σε δύο πράγματα: μια τους φαίνεται σωστό το ένα και μια το άλλο. Συνήθως είναι ήσυχoi άνθρωποι, και υποφέρουν μόνοι τους με τη δυσκολία τους, δεδομένου ότι δεν είναι διατεθειμένοι να το συζητήσουν με τους άλλους».

ΑΛΛΑΓΗ; Κάντε την ευκολότερα με ανθοϊάματα Dr Bach

Μερικές φορές η χρόνια αβεβαιότητα του προσώπου Scleranthus εκδηλώνεται με άλλους τρόπους. Μπορεί να υπάρχουν εναλλαγές της διάθεσης ή ναυτία, για παράδειγμα. Τα συμπτώματα αυτά δεν είναι σημάδια αλήθεια μιας κατάστασης Scleranthus, αλλά προτείνουμε να εξετάζεται η πιθανότητα να είναι το Scleranthus μια πιθανή λύση γι' αυτά.

Η θεραπεία με το Scleranthus, μας βοηθά να γνωρίζουμε τι θέλουμε σε κάθε περίπτωση. Θα επανασυνδεθούμε με τη διαίσθησή μας και θα είμαστε σε θέση να επιλέξουμε απλά και αποφασιστικά.



3. Walnut (Καρυδιά)

Χρησιμοποιήστε το σε κάθε φάση αλλαγής στη ζωή σας, όταν νοιώθετε ότι κάτι σας πάει μπροστά και κάτι σας κρατάει πίσω, για να στηριχθείτε νοητικά, ώστε να προχωρήσετε.

Το **Walnut** είναι η λύση για να βοηθήσει στην **προστασία μας από εξωτερικές επιρροές**, σε γενικές γραμμές, καθώς και **από τις επιπτώσεις της αλλαγής ειδικότερα**.

Οι **Walnut** άνθρωποι, εκπληρώνουν τον σκοπό τους στη ζωή, αλλά μερικές φορές αμφιβάλλουν για την πορεία τους όταν ακούν τις απόψεις, τις θεωρίες ή τις πεποιθήσεις των άλλων. Οι άνθρωποι σε μια κατάσταση Walnut δεν αναζητούν ενεργά τις απόψεις των άλλων. Αλλά έτσι κι αλλιώς προσφέρεται: **μπορεί να επηρεαστούν, σχεδόν παρά τη θέλησή τους**.

Περιγραφή Δρ Edward Bach για Walnut:

«Για όσους έχουν σαφή ιδανικά και φιλοδοξίες στη ζωή τους και την δυνατότητα για την εκπλήρωσή τους, αλλά σε σπάνιες περιπτώσεις μπαίνουν στον πειρασμό να οδηγηθούν μακριά από τις ιδέες, τους στόχους και το έργο τους με τον ενθουσιασμό, τις πεποιθήσεις, ή τις ισχυρές απόψεις των άλλων. **Η θεραπεία δίνει σταθερότητα και προστασία από εξωτερικές επιρροές**».

ΑΛΛΑΓΗ; Κάντε την ευκολότερα με ανθοϊάματα Dr Bach

Ως θεραπεία από τις συνέπειες της αλλαγής, το **Walnut** είναι χρήσιμο σε όλες τις μεταβατικές φάσεις στη ζωή, από τη γέννηση μέχρι την οδοντοφυΐα, όταν πρωτοπηγαίνουν τα παιδιά στο σχολείο, για να εφηβεία, όταν παντρεύονται, στην εγκυμοσύνη, κατά την εμμηνόπαυση, κατά τη συνταξιοδότηση και ακόμη παραπέρα. **Βοηθά να σπάσουμε τους δεσμούς με το παρελθόν**, έτσι ώστε να μπορούμε να προχωρήσουμε πιο εύκολα μπροστά.

