

Családalapítás

A várandósság és a kisbaba érkezése sok előkészülettel és nagy megterheléssel jár. A nagy rohanásban könnyen megfélemlünk a kisbaba számára legfontosabb ember megóvásáról, magáról az édesanyáról.

Nagyon fontos óvni és kímélni Önmagunkat ebben az időszakban, hiszen testünk változik, és kisbabánk növekszik. Természetes a fáradtság-érzés, a lehangoltság, de ezekkel legtöbbször boldogulunk és túltesszük magunkat rajta. Néha azonban egy kis segítségre van szükségünk.

Az 1930-as években Dr. Edward Bach angol homeopata és bakterológus kidolgozta a 38 virágeszenciából álló rendszerét, mely segít érzelmileg egészséges életet élni és megőrizni kiegyensúlyozott lelkiállapotunkat. Bármely negatív érzésünkre – aggódás, reménytelenség, bizonytalanság – találhatunk megoldást az *Original Bach-virágeszenciák* között.

Várandósság idején

Bemutatunk Önnek néhány *Original Bach-virágeszenciát* a 38-ból, amelyek leggyakrabban segítségére lehetnek a 9 hónap során.

- Ha bizonytalanok érzik magukat, mert a várandósság nagy változást hozott életében, akkor a *Walnut (Dió)* esszencia segíthet.
- Vizsgálja Önmagát, és aggodalmat érez amiatt, hogy minden rendben lesz-e a babával? Mások iránti aggodás esetén a *Red Chestnut (Pirosló vadgesztenye)* válassza.
- Ha gondolatai nem hagyják nyugodni, mindent megadna, hogy lecsendesítse azokat, próbálja meg a *White Chestnut (Fehér vadgesztenye)* esszenciát.
- Dolgozik a várandósság időszaka alatt, nagyon kevés ideje marad a pihenésre, és ezért fáradt. Az *Original Bach-virágeszenciák* közül az *Olive (Olajfa)* segít ezen az állapoton.
- Pihenés után is fáradtnak érzik magukat. Próbálja meg a *Hornbeam (Gyertyán)* esszenciát, mely új erőt és lendületet ad Önnek.

- Néha úgy tűnik, hogy az idő csak vánszorog, és azt kívánja: „Bárcsak már holnap megszületne a kisbabám!”, érzékenynek és türelmetlennek érzik magukat. Ilyenkor az *Impatiens (Nebáncsvirág)* jelentheti a megoldást.

- Néha a testi változások előbbre járnak, mint ahogy azt érezzük. A *Crab Apple (Vadalma)* segít tisztán látni és érezni ezeket a változásokat.

Lásd „Eszenciák használata” ötleket, hogyan használja a kiválasztott esszenciákat

A szülés ideje alatt

Mindannyian tökéletes szülést képzelünk el, talán vízben, vagy egy csendes szobában halk zeneszó mellett. Már felkészült a nagy találkozásra, és ez jó érzéssel tölti el. Vigye magával a saját *Original Bach-virágeszenciáit*, hogy segítségére lehessenek ezekben a különleges pillanatokban is.

- Természetes, ha nyugtalanságot érez, a vajúdás kezdetekor. A mindennapi félelmeink leküzdésében – ilyen a fájdalom vagy a császármetszés is – a *Mimulus (Sárga bohócvirág)* segíthet.
- A minden ok nélkül felszínre törő aggodalom érzésére egy másik esszencia, az *Aspen (Rezgő nyár)* való.
- Ha korábban indul meg a szülés, és nincs teljesen tisztában mi is fog történni Önrel, ismét a *Walnut (Dió)* fog segíteni.
- Ha a legkörültekintőbben készültünk fel a szülésre, akkor is történhet olyan, ami váratlanul, sokként ér bennünket. A *Star of Bethlehem (Ernyős madártej)* segít ezekben a percekben.

Mind ezeken felül van egy esszencia keverék, mely biztosan segítségére lehet ezekben a pillanatokban: ez a *Rescue™ (Elsősegély)* keverék. A *Rescue*, – mely a mindennapi krízishelyzetekben használható –, öt virágeszenciából áll. *Original Bach-virágeszenciákat* tartalmaz sokra, réműletre, türelmetlenségre, kontroll elvesztésétől való félelemre, ájulásra, ezért ez egy ideális, kész keverék, amit magával vihet a szülőszobába.

A *Rescue*, spray kiszerezésben kényelmes módját biztosítja az adagolásnak.

Az anyaság első napjai

Gratulálunk! Ön Édesanya lett! Szép időszaka kezdődik most életének. Néha azonban akadályok gördülhetnek Ön elé, melyek megnehezítik az első heteket.

- Kimerült a háromóránkénti szoptatástól és pelenkacserétől? Az *Olive (Olajfa)* ilyen típusú fáradtságra való.
- Bizonytalan, hogy jó édesanya-e? Néha kételkedik saját képességében, egyszerűbbnek érzik meghátrálni és másokra hagyni a feladatokat. A *Larch (Vörösfenyő)* a megfelelő esszencia, ha nincs annyi kitartásunk, mint amennyire szükségünk lenne.
- Túl sok dologgal kell egyszerre megbirkóznia? Amikor minden egyszerre zúdul Önre, próbálja meg az *Elm (Szil)* virágeszenciát, hogy újra kezébe tudja venni az irányítást.
- Gyermeke egészséges és mégis nagyon aggódik érte? Ahhoz, hogy élvezni tudja ezt az időszakot, próbálja meg a *Red Chestnut (Pirosló vadgesztenye)* esszenciát, ami megnyugtatja Önt.
- Gyermekegényi hangulatingadozások*? Ha szívében csalódást érez, próbálja meg a *Gentian (Tárnic)*. Ha nem érez csalódást, de nagyon szomorú, válassza a *Mustard (Vadrepce)* esszenciát.
- Még mindig küzd, hogy elfogadja új életét? *Walnut (Dió)* esszenciát ajánljuk a változásokra.

A szoptatás különösen fontos kérdés a kismamáknak. Néhány édesanya nem tud szoptatni, de nagyon fontos, hogy ne hagyja, hogy ez a probléma beárnyékolja kisbabájával való kapcsolatát. A *Pine (Erdei fenyő)* esszenciát használja ilyenkor, ha ezért érzik magukat boldogtalannak. Ha Ön tud szoptatni, akkor a *Rescue (Elsősegély)* krém nyújthat segítséget, sebes vagy berepedt mellbimbójára. A krém tartalmaz egy hatodik esszenciát, a *Crab Apple-t (Vadalma)*, mely tisztító hatásáról ismert.

* A gyermekegényi hangulatingadozás természetes reakció, melyet a hormonszint változása okoz. Ha boldogtalannak érzik magát, beszéljen védőnővel, vagy szakemberrel, aki segítséget tud nyújtani.



Az eszenciák használata a mindennapokban

SZEDJE AZ *Original Bach-virágeszenciákat* OLYAN GYAKRAN, AHOGYAN SZÜKSÉGÉT ÉRZI!

- Válassza azokat az eszenciákat, amelyek legjobban hasonlítanak az Ön érzéseire! Próbáljon meg hétnél kevesebbet kiválasztani!
- Esetenként az egyedi eszenciákból két cseppeket, a Rescue keverékből négyet használjon!
- Alkalmankénti használatkor tegye a cseppeket egy pohár vízbe, és azt kortyolgassa el!
- Hosszabb használat esetén tegyen egy 30ml-es cseppentős üvegbe* buborékmentes ásványvizet, ehhez adja a kiválasztott eszenciákat. Ebből naponta legalább 4 x 4 cseppeket vegyen be!
- Ha kényelmesebb Önnek, reheti a cseppeket üveges ásványvízbe is.
- Az eszenciák használata biztonságos mind az újszülötteknek, mind a gyerekeknek.
- Az eszenciákat alkalmazhatjuk gyógyszerek és homeopátiás készítmények mellett is, nem befolyásolják egymás hatását.

*A 30-ml-es cseppentős üveget meg tudja vásárolni az *Original Bach-virágeszenciákat* forgalmazó üzletekben.

Az *Original Bach-virágeszenciák* teljesen biztonságosak. Az eszenciák 27%-os alkohollal vannak tartósítva, ezért az anyukák hígítsák, mielőtt önmaguk használnák vagy gyermeküknek adnák! Várandósok és kismamák mindig egyeztessenek orvosukkal vagy védőnőjükkel, mielőtt használják az *Original Bach-virágeszenciákat*.

„Mint gyakorló szülésznő, gyakran ajánlom az *Original Bach-virágeszenciákat* a várandós anyukáknak és kismamáknak. Látom a csodálatos eredményt, amelyet el lehet érni velük, ha a lelki hullámhegyek és hullámvölgyek útvesztőiben vannak. Az *Original Bach-virágeszenciák* segítenek a várandós anyukáknak, hogy megtalálják lelki egyensúlyukat.”

Meggie Evans

További információk

- Ha nem olvasott ebben a tájékoztatóban arról a lelkiállapotról, mely megégyezik az Ön érzéseivel,
- ha Ön szívesen kérne segítséget az angliai Bach Központ Oktatási Programjában diplomázott magyar Bach-virágterapeutától,
- ha szeretne többet tudni az eszenciákról és forgalmazóiról, akkor látogasson el a www.doskar.hu honlapra.

Keresse a Bach aláírást a termékeken! Ez a logo garantálja, hogy Ön az eredeti *Original Bach-virágeszenciát* tartja a kezében, melyek pont ugyanolyanok, mint amilyeneket Bach doktor saját maga készített.



Magyarországi kizárólagos forgalmazó:

CEE Naturline Kft. tel: 06 (30) 277-4324, fax: 06 (23) 378-726, info@doskar.hu,

www.doskar.hu

© Bach Flower Remedies Ltd. 2005. Bach, Bach aláírás, Dr. Bach fénykép és termék felhasználása átruházásának joga, stb.



BachTM
ORIGINAL
VIRÁGESZENCIÁK

Várandóosság
és
gyermekszülés

AZ

ORIGINAL BACH-VIRÁGESZENCIÁKKAL