



## Bachbloesem Gids

**Voel je goed in je vel en  
overwin jouw obstakels.  
Puur natuur, met Bachbloesems!**



# Inhoudsopgave:

<u>Wat zijn Bachbloesems</u>	pagina 3
<u>Maatwerk vs Kant-en-klare Mixen</u>	pagina 3
<u>Gratis Bachbloesem Advies</u>	pagina 4
<u>Waarom kiezen voor Bachbloesems</u>	pagina 5
<u>Onze werkwijze</u>	pagina 5
<u>De 38 Bachbloesemremedies</u>	pagina 6
1. <u>Agrimony</u> (Agrimonie)	pagina 7
2. <u>Aspen</u> (Ratelpopulier)	pagina 7
3. <u>Beech</u> (Beuk)	pagina 8
4. <u>Centaury</u> (Duizendguldenkruid)	pagina 8
5. <u>Cerato</u> (Loodkruid)	pagina 9
6. <u>Cherry Plum</u> (Kerspruim)	pagina 9
7. <u>Chestnut Bud</u> (Kastanjeknop)	pagina 10
8. <u>Chicory</u> (Wilde Chicorei)	pagina 10
9. <u>Clematis</u> (Bosrank)	pagina 11
10. <u>Crab Apple</u> (Appel)	pagina 11
11. <u>Elm</u> (Olm)	pagina 12
12. <u>Gentian</u> (Gentiaan)	pagina 12
13. <u>Gorse</u> (Gaspeldoorn)	pagina 13
14. <u>Heather</u> (Struikheide)	pagina 13
15. <u>Holly</u> (Hulst)	pagina 14
16. <u>Honeysuckle</u> (Kamperfoelie)	pagina 14
17. <u>Hornbeam</u> (Haagbeuk)	pagina 15
18. <u>Impatiens</u> (Reuzenbalsemien)	pagina 15
19. <u>Larch</u> (Lariks)	pagina 16
20. <u>Mimulus</u> (Maskerbloem)	pagina 16
21. <u>Mustard</u> (Herik)	pagina 17
22. <u>Oak</u> (Eik)	pagina 17
23. <u>Olive</u> (Olijf)	pagina 18
24. <u>Pine</u> (Den)	pagina 18
25. <u>Red Chestnut</u> (Rode Kastanje)	pagina 19
26. <u>Rock Rose</u> (Zonneroosje)	pagina 19
27. <u>Rock Water</u> (Bronwater)	pagina 20
28. <u>Scleranthus</u> (Hardbloem)	pagina 20
29. <u>Star of Bethlehem</u> (Vogelmelk)	pagina 21
30. <u>Sweet Chestnut</u> (Tamme Kastanje)	pagina 21
31. <u>Vervain</u> (Ijzerhard)	pagina 22
32. <u>Vine</u> (Wijnstok)	pagina 22
33. <u>Walnut</u> (Walnoot)	pagina 23
34. <u>Water Violet</u> (Waterviolier)	pagina 23
35. <u>White Chestnut</u> (Paardenkastanje)	pagina 24
36. <u>Wild Oat</u> (Ruwe Dravik)	pagina 24
37. <u>Wild Rose</u> (Hondsroos)	pagina 25
38. <u>Willow</u> (Wilg)	pagina 25
<u>Rescue Remedy</u> (Eerste Hulp)	pagina 26

## Wat zijn Bachbloesems?

Bachbloesems zijn extracten van bloemen en planten die positief inwerken op storende obstakels en klachten als bijvoorbeeld: stress en onrust, gejaagdheid, paniek, onzekerheid, neerslachtigheid, verdriet, ... om maar enkele voorbeelden te noemen.

Daarnaast kunnen ze ook een goede ondersteuning zijn om af te slanken, om beter te slapen, bij klachten tijdens de menopauze of de puberteit, bij drukke en verstrooide kinderen, stoppen met roken, etc.



**Kenmerkend voor Bachbloesems:** Er zijn nooit bijwerkingen, er is geen gevaar voor verslaving en ze kunnen zonder risico met alle medicatie of voedingssupplementen worden gebruikt. Daarom zijn ze ook geschikt voor zwangere vrouwen, kleine kinderen en zelfs huisdieren.

## Maatwerk vs. Kant-en-klare Mixen:

Bachbloesems worden bij voorkeur op maat samengesteld. Er worden verschillende 'kant-en-klare' Bachbloesem mixen verkocht die een specifieke klacht behandelen. (vb Mix nr 04, Mix Nachtrust, etc.) Deze mixen hebben zeker hun nut en een ondersteunend effect bij de betreffende klacht maar in 90% van de gevallen zijn deze ontoereikend.

Vaak mist zo'n mix één of meerdere plantenremedies om het totaalplaatje te behandelen.

**Een voorbeeld:** Iemand met slaapproblemen overweegt Bachbloesems. Er worden verschillende 'Slaapmixen' aangeboden. Deze zullen veelal White Chestnut of Vervain in de samenstelling gebruiken. Dat zijn de typerende Bachbloesemremedies ter ondersteuning van de nachtrust. Maar de persoon in kwestie kampt daarnaast bijvoorbeeld ook met een laag zelfbeeld of een onverwerkte gebeurtenis. In dat geval dient er ook Larch en Star of Bethlehem gebruikt te worden in de samenstelling. Want deze obstakels spelen ook een rol bij het slaapprobleem.

Er bestaan in totaal 38 Bachbloesemremedies waarvan er tot 8 met elkaar in één samenstelling gecombineerd kunnen worden. Dat betekent dat er grofweg meer dan 12 miljoen combinaties mogelijk zijn. Daarom is een samenstelling op maat zo belangrijk!



## Gratis Bachbloesem Advies

Iris en Stijn werken al sedert 2003 met Bachbloesems en hebben dan ook heel wat ervaring en expertise opgebouwd. In hun praktijk te Waregem zijn ze gespecialiseerd in Bachbloesem-samenstellingen op maat. Daarnaast organiseren ze ook workshops over het gebruik en de verschillende toepassingen van Bachbloesems.

U kan bij Iris en Stijn terecht voor gratis Bachbloesem advies op maat via e-mail.

Bij Stijn ([stijn@blozom.eu](mailto:stijn@blozom.eu)) kan u terecht voor algemene vragen en algemene klachten en obstakels bij zowel mensen en dieren (stress, spanningen, onzekerheid, verwerking, ondersteuning van de nachtrust, afslanken, stoppen met roken, etc.)

Iris ([iris@blozom.eu](mailto:iris@blozom.eu)) is dan weer gespecialiseerd in samenstellingen voor vrouwen en kinderen. (menopauze, tijdens de zwangerschap, drukke en verstrooide kinderen, aandachtsproblemen, etc)

Met de ervaring die ze door de jaren heen hebben opgebouwd hebben ze een éénvoudige doch zeer efficiënte online test ontwikkeld waarbij u snel en duidelijk wordt geadviseerd op maat.

In de test kan u de obstakels of klachten selecteren die voor u meest van toepassing zijn. Op basis van deze selectie krijgt u meteen een gedetailleerd overzicht van de meest geschikte Bachbloesem-samenstelling welke u desgewenst ook kan bestellen.

Doe de test op [blozom.be](http://blozom.be) en krijg meteen gratis persoonlijk advies van Iris en Stijn!



## Waarom kiezen voor Blozom?

Blozom is het label van Bachbloesemtherapeuten Iris en Stijn en staat garant voor jarenlange ervaring en kwaliteit.

Blozom staat ook voor maatwerk en een persoonlijke benadering van uw klachten en obstakels. Er wordt dan ook uitsluitend en rechtstreeks naar de eindklant toe gewerkt. Er zijn geen tussenschakels en onze producten zijn niet verkrijgbaar in winkels of apotheken.

Het advies, het samenstellen, het verzenden en de opvolging. Slechts 2 aanspreekpunten, Iris en Stijn.



## Onze werkwijze? Advies en Vertrouwen.

Advies komt altijd op de eerste plaats. Eens de samenstelling werd bepaald wordt deze met zorg samengesteld door Iris of Stijn. Uw Bachbloesemmix wordt pas klaargemaakt na bestelling.

Vervolgens wordt alles netjes verpakt en samen met de gebruiksaanwijzing verstuurd. Ook na de bestelling blijven wij onze klanten opvolgens en blijven we eveneens bereikbaar voor eventuele vragen of opmerkingen.

Wij werken op basis van wederzijds vertrouwen met onze klanten. Daarom hoeven onze klanten pas na ontvangst te betalen via overschrijving. U vertrouwt ons, wij vertrouwen u!

Voor meer informatie of een Bachbloesems Mix op maat surf naar [www.blozom.be](http://www.blozom.be)

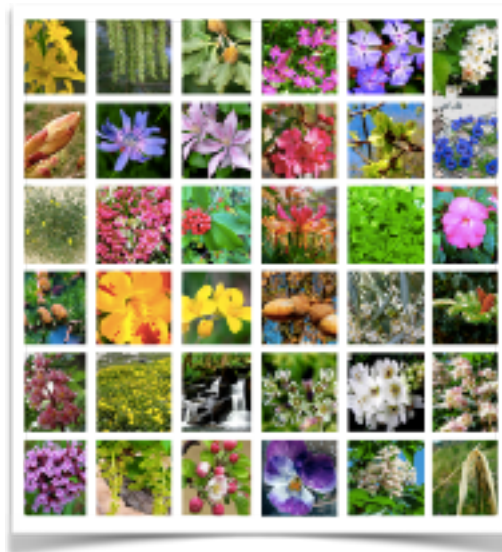


## De 38 Bachbloesem-remedies uitgelicht:

Dr. Edward Bach selecteerde gedurende zijn loopbaan 38 remedies met elk hun specifieke uitwerking op bepaalde klachten en obstakels. De zogenaamde 38 Bachbloesemremedies.

Bach heeft zijn werkwijze en receptuur zeer transparant en duidelijk gedocumenteerd en heeft niemand een vrijgeleide of exclusiviteit gegeven om als enige zijn naam of de benaming Bachbloesems te gebruiken.

Niemand kan dan ook claimen dat hij/zij als enige de 'echte' Bachbloesems maakt. Alle bloesemremedies welke volgens de originele methode worden gemaakt zijn echte Bachbloesems van dr. Bach.



Het vraagt heel wat jaren praktijkervaring om alle 38 remedies volledig te kennen en alle mogelijke toepassingen en de onderlinge synergie te begrijpen. Toch hebben we ons best gedaan om de 38 Bachbloesem remedies beknopt doch duidelijk te beschrijven zodat u een mooi overzicht krijgt waarvoor de verschillende Bachbloesems gebruikt kunnen worden.

Op basis van deze beschrijving en mits een gezonde dosis zelfkennis is het voor de meeste mensen mogelijk om voor zichzelf tot een juiste samenstelling te komen. Bij vragen of wanneer u een Bachbloesemmix op maat wenst met bepaalde remedies kan u een mailtje sturen naar [stijn@blozom.eu](mailto:stijn@blozom.eu).



## 1. Agrimony (Agrimonie):



**Latijnse naam:** Agrimonia eupatoria  
**Verspreiding:** langs velden, wegen en heggen  
**Oogstperiode:** april - oktober  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen als ze net open zijn

### Gebruik de Bachbloesem remedie Agrimony bij:

- Ontkennen van zorgen en problemen
- Zorgen verbergen achter een vrolijk masker
- Bang zijn voor eenzaamheid, altijd gezelschap nodig hebben
- Anderen ondanks eigen zorgen proberen op te vrolijken.
- Drang naar genotsmiddelen als roken, alcohol, etc.
- Emo-eetbuien, veel behoefte aan eten of snoepen

**Tip:** Deze remedie kan ook gegeven worden bij mensen die willen breken met een verslaving.

## 2. Aspen (Ratelpopulier):



**Latijnse naam:** Populus tremula  
**Verspreiding:** rotsachtige bodem, droge bedding van rivieren  
**Oogstperiode:** lente  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen met de steel en de knoppen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Aspen bij:

- Bang voor ongegronde of onbenoembare zaken
- Bang voor het donker, dood, alleen zijn
- Bang voor spoken, geesten, bovennatuurlijke krachten, bijgeloof
- Het gevoel hebben dat er onheil in de lucht hangt
- Nare dromen en nachtmerries

**Tip:** Deze remedie kan ook gegeven worden bij waanvoorstellingen of paranoia ten gevolge van overmatig alcoholgebruik of drugs.

### 3. Beech (Beuk):



**Latijnse naam:** Fagus Sylvatica

**Verspreiding:** vochtige grond

**Oogstperiode:** lente

**Bereidingsmethode:** kookmethode

**Gebruikte delen:** de bloemen met hun takjes

**Gebruik de Bachbloesem remedie Beech bij:**

- Onverdraagzaamheid en arrogantie
- Voor wie vaak vooroordelen heeft
- Voor wie moeite heeft met mensen die 'anders' zijn
- Voor wie zich vaak stoort aan tekortkomingen van anderen
- Betweterig en superioriteitsgevoelens

**Tip:** Geef deze remedie ook aan kinderen die voortdurend ruzie maken met elkaar.

### 4. Centaury (Duizendguldenkruid):



**Latijnse naam:** Centaurium erythraea

**Verspreiding:** droge velden op verschillende hoogten

**Oogstperiode:** mei - september

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de bloemen

**Gebruik de Bachbloesem remedie Centaury bij:**

- Gebrek aan assertiviteit
- Voor wie moeilijk neen kan zeggen
- Voor wie weinig wilskracht heeft
- Voor wie moeilijk aan verleidingen kan weerstaan
- Gemakkelijk slachtoffer voor egoïsten

**Tip:** Ook geschikt voor mensen die maar niet kunnen weerstaan aan bijvoorbeeld eten, drinken, snoepen, roken, etc.



## 5. Cerato (Loodkruid):



**Latijnse naam:** Ceratostigma Willmottiana

**Verspreiding:** alleen geteeld

**Oogstperiode:** juni - augustus

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de bloemen, net onder de kelk afgesneden

### Gebruik de Bachbloesem remedie Cerato bij:

- Bij wantrouwen en twijfel aan eigen capaciteiten
- Voor wie niet in staat is om zelf beslissingen te nemen
- Voor wie vaak behoefte heeft aan raad, ook voor onbenulligheden
- Voor wie zich gemakkelijk laat leiden door mode en trends
- Voor wie de neiging heeft om gedragingen van anderen te imiteren

**Tip:** Ook voor kinderen die tijdens de proeven of examens twijfelen aan hun eigen kunnen of juiste antwoorden schrappen.

## 6. Cherry Plum (Kerspruim):



**Latijnse naam:** Prunus cerasifera

**Verspreiding:** hagen en maquis

**Oogstperiode:** lente

**Bereidingsmethode:** kookmethode

**Gebruikte delen:** takjes met bloemen voor de blaadjes verschijnen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Cherry Plum bij:

- Bij verlies van zelfbeheersing en woedeaanvallen
- Voor wie bang is om de controle te verliezen over zichzelf
- Voor wie op toppen van zijn tenen loopt en elk moment kan uitbarsten
- Bij waanideeën, waanvoorstellingen, zelfmoordgedachten, etc.
- Bij overgevoeligheid voor zintuigelijke prikkels

**Tip:** Geef deze remedies aan kinderen die bedplassen. Ook voor honden die veel blaffen.

## 7. Chestnut Bud (Kastanjeknop):



**Latijnse naam:** Aesculus hippocastanum  
**Verspreiding:** geteeld, ook in gemengde bossen  
**Oogstperiode:** april  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de knoppen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Chestnut Bud bij:

- Bij verstrooidheid en gebrek aan concentratie
- Intelligent maar vaak afwezig en afgeleide aandacht
- Voor wie steeds nieuwe zaken start zonder de vorige af te werken
- Voor wie niet leert uit fouten, steeds dezelfde fouten maakt
- Voor wie blijft hangen in oude en slechte gewoontes
- Bij een gebrekkig observatie of orientatievermogen

**Tip:** Gebruik deze remedie bij verstrooide kinderen of aandachtsproblemen in de klas.

## 8. Chicory (Cichorei):



**Latijnse naam:** Cichorium intybus  
**Verspreiding:** wegbermen en velden  
**Oogstperiode:** juli - oktober  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Chicory bij:

- Bij mensen die geven om iets terug te krijgen (vb liefde)
- Voor wie bezitterig en manipulatief is naar zijn naasten toe
- Voor wie voor alles een complimentje verwacht
- Voor wie gebruik maakt van affectieve of emotionele chantage
- Bij verstikkende aanhankelijkheid en verlatingsangst

**Tip:** Geef deze remedie ook aan kinderen die veel aandacht nodig hebben of die bijvoorbeeld ongewenst gedrag vertonen om de aandacht op zichzelf te vestigen.

## 9. Clematis (Bosrank):



**Latijnse naam:** Clematis vitalba  
**Verspreiding:** heggen en open bossen  
**Oogstperiode:** mei - juli  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Clematis bij:

- Bij onoplettendheid en verstrooidheid
- Bij een gebrek aan concentratie
- Voor het type 'verstrooide professor'
- Bij ijle gevoelens in het hoofd of gevoel om flauw te vallen
- Bij dagdromers die soms ook luchtkastelen bouwen

**Tip:** Geef deze remedie ook aan mensen die graag vluchten in een fantasiewereld. Vb gamen.

## 10. Crab Apple (Appel):



**Latijnse naam:** Malus sylverstris  
**Verspreiding:** heggen en maquis  
**Oogstperiode:** lente  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** takjes met de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Crab Apple bij:

- Bij schaamte en onzekerheid over uiterlijk
- Bij overdreven drang naar orde en netheid
- Bij overmatige persoonlijke hygiëne en zelfs smetvrees
- Bij zelfafkeer (vb bij huiduitslag, acne, psoriasis)
- Bij muggenzifterij, perfectionisme, overdreven aandacht voor details

**Tip:** Geef deze remedie ook aan mensen met huidproblemen of allergieën.

## 11. Elm (Iep):



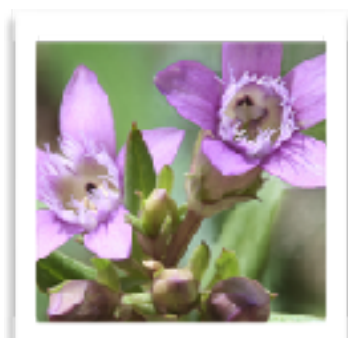
**Latijnse naam:** Ulmus procera  
**Verspreiding:** veelal geteeld  
**Oogstperiode:** lente  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** takjes met de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Elm bij:

- Bij het gevoel om een verantwoordelijkheid niet aan te kunnen
- Bij twijfel of men een taak tot een goed eind zal kunnen volbrengen
- Voor wie zich niet opgewassen ziet tegen bepaalde taken
- Bij verlies van zelfvertrouwen als iets niet meteen lukt
- Bij tijdelijke uitputting door groot verantwoordelijkheidsgevoel

**Tip:** Geef deze remedie aan 'bekwame' mensen die ondanks hun ervaring plots beginnen twifelen aan hun eigen kunnen of competenties.

## 12. Gentian (Gentiaan):



**Latijnse naam:** Gentianella amarella  
**Verspreiding:** alpenweides  
**Oogstperiode:** augustus - oktober  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Gentian bij:

- Voor wie snel ontmoedigd is en weinig doorzettingsvermogen heeft.
- Voor de eeuwige scepticus en twijfelaar
- Bij pessimisme en zwartkijken
- Bij gebrek aan hoop en vertrouwen
- Bij een reactieve neerslachtigheid (oorzaak gekend)

**Tip:** Geef deze remedie ook aan mensen die maar niet slagen in het volhouden van een dieet, stoppen met roken, bepaalde voornemens, etc.

## 13. Gorse (Gaspeldoorn):



**Latijnse naam:** Ulex europaeus  
**Verspreiding:** heide en grasrijke gebieden  
**Oogstperiode:** april  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Gorse bij:

- Voor wie geen hoop meer heeft op beterschap
- Voor wie de moed verliest bij een kleine terugval
- Voor wie overtuigt is dat enkel een wonder hen nog kan helpen
- Voor wie zich berust in diens lot
- Voor wie alle vertrouwen in de goede afloop heeft verloren

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die chronisch ziek zijn of een chronische aandoening hebben waarbij alle hoop op herstel of beterschap ontbreekt.

## 14. Heather (Struikheide):



**Latijnse naam:** Calluno vulgaris  
**Verspreiding:** heide en aan de rand van het bos  
**Oogstperiode:** augustus - oktober  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de aren met de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Heather bij:

- Bij mensen met een egocentrische instelling
- Voor wie moeilijk kan luisteren en altijd aan het woord is
- Voor wie altijd 'publiek' en 'luisteraars' nodig heeft
- Voor wie niet alleen kan zijn en vaak de aandacht opeist
- Voor wie neiging heeft om zaken of problemen te overdrijven

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die voortdurend denken of bang zijn dat ze ziek zijn of een ziekte zullen krijgen.

## 15. Holly (Hulst):



**Latijnse naam:** Ilex aquifolium  
**Verspreiding:** bossen, struikgewassen en heggen  
**Oogstperiode:** april - mei  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de uiteinden van de takjes met enkel de jonge blaadjes

### Gebruik de Bachbloesem remedie Holly bij:

- Bij wraakgevoelens en leedvermaak
- Bij jaloezie en afgunst
- Bij achterdocht en wantrouwen
- Voor wie zich snel gekrenkt of gepasseerd voelt
- Voor wie snel driftig en humeurig is zonder specifieke redenen

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die geen vertrouwen hebben in bijv. hun partner en voortdurend achterdochtig zijn.

## 16. Honeysuckle (Kamperfoelie):



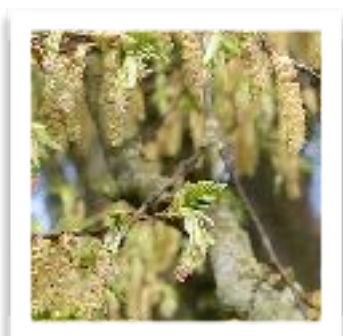
**Latijnse naam:** Lonicera caprifolium  
**Verspreiding:** heggen en heesters  
**Oogstperiode:** mei - juni  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen met stengels en bladeren

### Gebruik de Bachbloesem remedie Honeysuckle bij:

- Voor wie het verleden ophemelt en verheerlijkt
- Bij het overdreven ophemelen van een overledene of ex-partner
- Bij het verlangen om eens volledig opnieuw te kunnen starten
- Voor wie negatieve gebeurtenissen niet kan loslaten
- Voor wie vaak spijt heeft van gemiste kansen in het leven

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen met liefdesverdriet of kinderen die kampen met heimwee wanneer ze bijvoorbeeld op kamp gaan of op internaat verblijven.

## 17. Hornbeam (Haagbeuk):



**Latijnse naam:** Carpinus betulus  
**Verspreiding:** Gemengde bossen  
**Oogstperiode:** februari - april  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen en de toppen van de takjes

### Gebruik de Bachbloesem remedie Hornbeam bij:

- Bij een 'maandagmorgengevoel'
- Voor wie zich nooit uitgerust voelt
- Voor wie zich al moe voelt bij het denken aan een bepaalde taak
- Voor wie vaak behoefte heeft aan stimulerende middelen
- Voor wie zich vermoeider voelt bij het opstaan dan bij het gaan slapen

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die ongemotiveerd zijn of weinig daadkracht hebben. Ook bij uitstelgedrag.

## 18. Impatiens (Reuzenbalsemien):



**Latijnse naam:** Impatiens glandulifera  
**Verspreiding:** oevers van rivieren en vochtige grond  
**Oogstperiode:** juli - september  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Impatiens bij:

- Bij gejaagdheid en ongeduld
- Bij prikkelbaarheid. Snel opvliegen, snel afkoelen.
- Voor wie liever alleen werkt omdat het ander 'te traag' gaat
- Voor wie zich frustreert bij wachten in een rij, file, etc.
- Voor wie moeilijk kan stilzitten en altijd in de weer is

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen en dieren die lijden onder stress en spanningsklachten.

## 19. Larch (Lariks):



**Latijnse naam:** Larix decidua

**Verspreiding:** naaldbossen

**Oogstperiode:** april - mei

**Bereidingsmethode:** kookmethode

**Gebruikte delen:** takjes tot 15 cm met de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Larch bij:

- Bij een gebrek aan zelfvertrouwen
- Voor mensen die bang zijn om te mislukken
- Bij minderwaardigheidsgevoelens, complexen en een laag zelfbeeld
- Voor wie alles op de lange baan schuift en zaken uitstelt
- Bij passieve mensen door de overtuiging dat ze niets kunnen

**Tip:** Geef deze remedie aan kinderen in de examenperiode of bij examenstress.

## 20. Mimulus (Maskerbloem):



**Latijnse naam:** Mimulus gattatus

**Verspreiding:** beekjes en moerassige weiden

**Oogstperiode:** juni - september

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Mimulus bij:

- Voor wie bang is voor concrete zaken (vb hoogte, vliegen, ziekte, etc.)
- Bij verlegen en teruggetrokken mensen die bijvoorbeeld snel blozen
- Bij hoogsensitieve of hooggevoelige mensen
- Bij overgevoeligheid voor geluid, licht, koude, geuren, etc.
- Bij spanningen en stress

**Tip:** Geef deze remedie aan huisdieren die extreem bang reageren op bepaalde zaken.



## 21. Mustard (Herik):



**Latijnse naam:** Sinapis arvensis  
**Verspreiding:** langs wegbermen en velden  
**Oogstperiode:** april - september  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de net geopende bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Mustard bij:

- Bij intense somberheid zonder reden of aanleiding
- Voor wie zich geïsoleerd en afgesloten voelt
- Bij hevige gevoelens van verdriet
- Bij innerlijke leegte
- Bij melancholie

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die zich vanuit het niets en zonder enige aanleiding somber en neerslachtig voelen.

## 22. Oak (Eik):



**Latijnse naam:** Quercus robur  
**Verspreiding:** tot op 1000m hoogte  
**Oogstperiode:** april - mei  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de vrouwelijke bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Oak bij:

- Bij bovenmenselijke vasthoudendheid en volharding
- Voor wie werkt tot ze er bij neervallen, workaholics
- Bij overdreven plichtsgevoel en verantwoordelijkheidsgevoel
- Voor wie de behoefte aan rust en ontspanning negeert
- Voor wie nooit hulp wil vragen

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die volledig opgebrand en overwerkt zijn om hun krachten te leren doseren.

## 23. Olive (Olijf):



**Latijnse naam:** Olea europaea  
**Verspreiding:** in een mediterraan klimaat  
**Oogstperiode:** april - mei  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Olive bij:

- Bij totale uitputting
- Bij fysieke en mentale vermoeidheid
- Bij veel behoefte aan slaap
- Tijdens periodes waar rust en voldoende slaap ontbreken
- Bij chronische vermoeidheid

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die kampen met burn-out verschijnselen om terug op krachten te komen.

## 24. Pine (Den):



**Latijnse naam:** Pinus sylvestris  
**Verspreiding:** droge zandgronden in een kouder klimaat  
**Oogstperiode:** april - juni  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** twijgjes met de bloemen in ontwikkeling

### Gebruik de Bachbloesem remedie Pine bij:

- Bij overdreven schuldgevoelens en zelfverwijt
- Voor wie gemakkelijk een slecht geweten heeft
- Voor wie snel de schuld op hem neemt
- Voor wie zich altijd 'medeverantwoordelijk' voelt
- Voor wie meer oog heeft voor eigen beperkingen dan vaardigheden

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die extreem kritisch zijn voor zichzelf.

## 25. Red Chestnut (Rode kastanje):



**Latijnse naam:** Aesculus Carnea  
**Verspreiding:** vooral aangeplant  
**Oogstperiode:** mei  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** jonge takjes met bloemen en bladeren

### Gebruik de Bachbloesem remedie Red Chestnut bij:

- Voor wie overdreven bezorgd of beschermend is voor zijn naasten
- Voor wie altijd meteen het ergste vreest
- Voor wie anderen tot vervelens toe tot voorzichtigheid aanmaant
- Bij doembeelden van dood, ongeluk, ziekte van naasten
- Voor wie zaken overdrijft. Verkoudheid is bijna een longontsteking.

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die meteen dramatisch reageren als bijvoorbeeld de partner eens 5 minuutjes later is.

## 26. Rock Rose (Zonneroosje):



**Latijnse naam:** Helianthemum nummularium  
**Verspreiding:** weiden en rotsachtige bodems  
**Oogstperiode:** april - september  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Rock Rose bij:

- Bij plotse paniek of zelfs doodsangst
- Bij verlamming van schrik
- Bij nachtmerries waarbij men badend in het zweet opschrikt
- Voor wie extreem snel panikeert
- Voor wie bij het minste opschrikt (vb een deurbel)

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die kampen met bijvoorbeeld paniekaanvallen.

## 27. Rockwater (Bronwater):



**Opmerking:** Deze remedie vormt de enige uitzondering binnen de bachbloesemremedies gezien het niet om een echte plantenremedie gaat.

Het betreft zuiver bronwater te midden van de ongerepte natuur met bomen en planten in de volle zon.

### Gebruik de Bachbloesem remedie Rockwater bij:

- Voor wie enorm hard en streng is voor zichzelf
- Voor wie tot elke prijs de perfectie nastreeft
- Voor wie zeer moeilijk kan genieten
- Bij ontevredenheid over de eigen persoon
- Bij principiële zelfdiscipline

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen met libidoproblemen doordat ze er maar niet in slagen om zichzelf open te stellen voor genot en ontspanning.

## 28. Scleranthus (Hardbloem):



**Latijnse naam:** Scleranthus annuus

**Verspreiding:** graanvelden

**Oogstperiode:** juni - augustus

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** takjes met de bloemen en bladeren

### Gebruik de Bachbloesem remedie Scleranthus bij:

- Bij aarzeling en besluiteloosheid
- Voor wie nooit kan kiezen tussen twee of meer opties
- Bij stemmingswisselingen
- Voor wie zich gemakkelijk laat ompraten
- Bij wispelturigheid en soms labiel gedrag

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die innerlijk en emotioneel onevenwichtig zijn.

## 29. Star of Bethlehem (Vogelmelk):



**Latijnse naam:** Ornithogalum umbellatum

**Verspreiding:** randen van velden en droge weiden

**Oogstperiode:** maart - juni

**Bereidingsmethode:** kookmethode

**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Star of Bethlehem bij:

- Bij een onverwerkte shock of trauma
- Bij plots en intens verdriet (vb liefdesverdriet, overlijden,...)
- Tijdens de bevalling
- Onmiddellijk na de geboorte voor de mama en het kindje
- Bij psychosomatische aandoeningen

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen met 'therapieresistentie' om onopgeloste emoties of conflicten op onbewust niveau te verwerken.

## 30. Sweet Chestnut (Tamme kastanje):



**Latijnse naam:** Castanea sativa

**Verspreiding:** bossen, randen van weiden

**Oogstperiode:** juni

**Bereidingsmethode:** kookmethode

**Gebruikte delen:** toppen van de takjes met de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Sweet Chestnut bij:

- Voor wie aan de grens van zijn eigen draagvermogen is
- Bij totale wanhoop en uitzichtloze situaties
- Voor wie zich voelt alsof men met de rug tegen de muur staat
- Voor wie het geloof in alles en iedereen kwijt is
- Bij ondraaglijke eenzaamheid

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen met een ongeneeslijke ziekte om de mentale draagkracht te ondersteunen.

## 31. Vervain (Ijzerhard):



**Latijnse naam:** Verbena officinalis

**Verspreiding:** droge velden, weiden en wegbermen

**Oogstperiode:** april - september

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Vervain bij:

- Bij hyperactiviteit en onrust
- Bij overdreven idealisme, wereldverbeteraars
- Voor wie roofofbouw pleegt op eigen lichaam uit overenthousiasme
- Bij spierspanning
- Bij zenuwachtigheid, onrust en slapeloosheid

**Tip:** Geef deze remedie aan hyperactieve en onrustige kinderen die moeilijk kunnen stilzitten.

## 32. Vine (Wijnrank):



**Latijnse naam:** Vitis vinifera

**Verspreiding:** veelal geteeld

**Oogstperiode:** april - juni

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de druiventrossen met bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Vine bij:

- Bij overdreven dominantie en strengheid
- Voor overzelfzeker en overambiteuze mensen
- Voor wie altijd gelijk moet hebben
- Voor autoritaire personen die geen tegenspraak dulden
- Voor het type 'baas' dat heerst met een ijzeren vuist

**Tip:** Geef deze remedie aan honden die te dominant zijn en niet kunnen gehoorzamen

## 33. Walnut (Walnoot):



**Latijnse naam:** Juglans regia  
**Verspreiding:** open plekken en bossen tot 1000m hoogte  
**Oogstperiode:** mei - juni  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de vrouwelijke bloemen met enkele bladeren

### Gebruik de Bachbloesem remedie Walnut bij:

- Voor wie zich niet kan aanpassen aan nieuwe situaties
- Voor wie gemakkelijk te beïnvloeden is ondanks eigen ideeën
- Voor wie vastroest in oude patronen
- Voor wie gevoelig is voor 'geladen sferen'
- Voor wie moeite heeft met bijv. nieuwe school, verhuis, scheiding

**Tip:** Geef deze remedie aan jongeren in de puberteit of vrouwen in de menopauze als ondersteuning bij deze nieuwe levensfase.

## 34. Water Violet (Waterviolier):



**Latijnse naam:** Hottonia palustris  
**Verspreiding:** vijvers en drassige bodems  
**Oogstperiode:** april - juli  
**Bereidingsmethode:** zonnemethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen met stukje stengel

### Gebruik de Bachbloesem remedie Water Violet bij:

- Voor wie moeite heeft om gevoelens te uiten
- Voor wie overdreven afstandelijk en gereserveerd is
- Voor wie anderen moeilijk in vertrouwen neemt
- Voor wie soms verwaand en hoogmoedig overkomt
- Bij weinig inlevingsvermogen en overdreven rationele houding

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die moeite hebben om vrienden te maken of sociale contacten aan te gaan.

## 35. White Chestnut (Paardenkastanje):



**Latijnse naam:** Aesculus hippocastanum

**Verspreiding:** meestal aangeplant, in gemengde bossen

**Oogstperiode:** april

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie White Chestnut bij:

- Bij innerlijke dialogen en discussies
- Bij eindeloos gepieker en malende gedachten
- Bij gebrek aan concentratie door piekeren
- Bij slaapproblemen
- Bij een overactieve en onrustige geest

**Tip:** Geef deze remedie bij mensen die lijden onder hevige mentale stress of in een situatie zitten die ze geestelijk niet kunnen loslaten (echtscheiding, faillissement, etc.)

## 36. Wild Oat (Ruwe Dravik):



**Latijnse naam:** Bromus ramosus

**Verspreiding:** langs velden en bossen

**Oogstperiode:** juni - augustus

**Bereidingsmethode:** zonnemethode

**Gebruikte delen:** de aren

### Gebruik de Bachbloesem remedie Wild Oat bij:

- Voor mensen met '12 stielen en 13 ongelukken'
- Bij vage ambities en verwarring over eigen levensdoel
- Bij vage klachten die in geen enkel ziektebeeld passen
- Voor wie niet kan afmaken waarmee men is begonnen
- Bij talentvolle personen die hun capaciteiten niet benutten

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen die op een keerpunt in het leven staan en richting nodig hebben (vb carrierewending, na een echtscheiding, etc.)



## 37. Wild Rose (Hondsroos):



**Latijnse naam:** Rosa canina  
**Verspreiding:** heggen  
**Oogstperiode:** mei - juli  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Wild Rose bij:

- Bij onverschilligheid en een apathische houding
- Voor wie vreugde noch verdriet ervaart
- Voor wie weinig interesses, hobby's of passie's heeft
- Bij futloosheid zonder reden
- Bij gebrek aan motivatie

**Tip:** Geef deze aan mensen die zich altijd vermoeid en futloos zijn zonder dat daar een bijzondere reden toe is.

## 38. Willow (Wilg):



**Latijnse naam:** Salix alba vitellina  
**Verspreiding:** langs oevers van waterlopen  
**Oogstperiode:** maart - april  
**Bereidingsmethode:** kookmethode  
**Gebruikte delen:** de jonge takjes met bladeren en bloemen

### Gebruik de Bachbloesem remedie Willow bij:

- Bij zelfbeklag en verbittering
- Voor wie anderen de schuld geeft van diens problemen
- Voor wie enkel oog heeft voor het slechte van iemand
- Voor wie zich altijd het slachtoffer voelt van alles en iedereen
- Voor wie ruzie stookt uit onvrede met eigen situatie

**Tip:** Geef deze remedie aan mensen met een constante woede en wraakgevoelens omdat het lot hen niet gunstig gestemd is.

# De Rescue of Eerste Hulp Remedie

De bekende Rescue of Eerste Hulp remedie van dr. Bach is geen afzonderlijke Bachbloesemremedie maar een synergie van 5 Bachbloesems bestaande uit Star of Bethlehem, Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum en Clematis.

De Rescue kan naast een samenstelling op maat gebruikt worden bij acute situaties van stress en noodgevallen en zorgt voor rust en kalmte.

Deze remedie zou men eigenlijk altijd in huis, in de wagen, in de handtas, etc. moeten hebben.



## Wanneer gebruikt u de Rescue?

Bij plotse stress of paniek, wanneer u zenuwachtig bent voor bijvoorbeeld een examen of tandartsbezoek, wanneer u emotioneel uit balans bent door bijv. plots slecht nieuws, wanneer u onder grote druk staat en de controle dreigt te verliezen, na een agressie of woedeaanval, etc.

## Hoe gebruikt u de Rescue?

De rescue kan u gebruiken door een 4-tal druppels in de mond te druppelen. Bij een spray kan u een 3-tal keer verstuiwen in de mond.

Herhaal dit zo nodig om de 10 minuten tot u zich opnieuw rustig en kalm voelt. Er is geen gevaar voor overdosering.

De rescue is uiteraard ook geschikt om toe te dienen bij kinderen en huisdieren.



**Nu GRATIS Rescue Spray bij een volledige kuur van 3 maanden. Surf naar [blozom.be](http://blozom.be) en krijg meteen gratis en persoonlijk advies.**