



BACH ÇİÇEKLERİ



BACH ÇİÇEKLERİ

1. Rock Rose

2. Mimulus

3. Cherry Plum

4. Aspen

5. Red Chestnut

6. Cerato

7. Scleranthus

8. Gentian

9. Gorse

10. Wild Oat

11. Hornbeam

12. Clematis

13. Honeysuckle

14. Wild Rose

15. Olive

16. Mustard

17. White Chestnut

18. Chestnut Bud

19. Water Violet

20. Impatiens

21. Heather

22. Agrimony

23. Centaury

24. Walnut

25. Holly

26. Larch

27. Pine

28. Elm

29. Sweet Chestnut

30. Star of Bethlehem

31. Willow

32. Crab Apple

33. Oak

34. Chicory

35. Vervain

36. Vine

37. Beech

38. Rock Water

Dr. Bach bu yüzyılın başında bazı çiçekler ile bazı duygusal hallerin bağlantısını keşfeden ve bu çiçeklerin “homeopatik” özleriyle bazı duygusal halleri değiştirmeyi başaran kişidir. Yıllar içinde kullandığı sistem yayıldıkça yayıldı ve Bach çiçekleri olarak bilinen terapi sistematığı “bütünsel tıp” konusunda çalışan terapistlerin ruhsal problemler için kullandığı yöntemler arasına girdi

Dr. Bach ın bulduğu şey bazı bitkilerin (özellikle çiçeklerinin) kişideki bazı negatif duygusal özellikleri azaltıp bazı pozitif özellikleri arttırdığı idi. Bununla ilgili tanımlanmış 39 adet kür var.

Önce Bach çiçekleri konusunda hazırladığımız bir formun sizin tarafınızdan incelenmesini ve soruların cevaplanmasını rica ediyoruz. Daha sonra sizi kliniğimize, görüşmeye davet ediyoruz. Hangi kürlerin size en uygun olduğuna bu görüşme sırasında karar veriliyor. Bu görüşme sonrasında sizin için uygun olan Bach Çiçekleri karışımını Rezonans terapilere kapsamında seansta kullanıyoruz. Problemin niteliğine göre, bazen diğer rezonans terapilerini de bu seansa ekleyebiliyoruz. Seansın bitiminde, size özel olarak hazırlanmış Bach Çiçekleri karışımını günlük kullanım için, gün içinde birkaç kez dil altına sıkacağınız spreyler şeklinde size veriyoruz.

Bach çiçeklerini kullanmaya başladığınızda beraberce seçtiğimiz kürlerin etkilerini bir iki hafta içinde - yavaş yavaş hissetmeye başlayacaksınız. Ama etkinliğin hemen birkaç gün içinde de ortaya çıkabildiğini görüyoruz. Bach çiçeği kürünün normal koşullarda 1 ay kadar kullanılmasını istiyoruz. Sonrasında ise seçilmiş bazı çiçeklere artık gerek kalmadığını görüyoruz, yani bir ay kadar sonra artık kişi değişmiş olduğunun farkında olarak bazı çiçeklere ihtiyaç kalmadığını iletebiliyor ve bu durumda tedaviyi sadece kalan konular üzerinden sürdürüyoruz.

Bach Çiçekleri kürleri ilaç değil, bazı bitkilerin “homeopatik “kürleridir. Yani aslında o bitkinin fiziksel yapısını değil de “enerjisini” kullanıyoruz. Yaptığımız şey tanımlı çiçeklerin enerjisini kullanarak kişinin enerjisini değiştirmek. Bu sebeple de Bach çiçeklerinin herhangi bir ilaçla etkileşmesi ya da bir yan etki yaratması olası değildir.

Bach çiçeklerini sadece duygusal sıkıntılar için kullandığımızı söylemek bu sisteme gerçekten haksızlık olur. Bach çiçeklerini kliniğimize değişik şikayetlerle başvuran her hasta için kullanmaya çalışıyoruz. Her hastalığın kişiye özel ruhsal özelliklerle bağlantıda olduğunu biliyoruz ve kişinin ruhsal yapısındaki sertlikleri yumuşatabildiğimizde hastalıkların çok daha kolay ortadan kalktığını görüyoruz.

KORKU İLE İLGİLİ OLAN KÜRLER

1. Rock Rose (Kaya Gülü):



**Dehşet, büyük korku,
panik atak,
histeri hali.**

Bu kür kontrol edilemez korku, dehşet ve panik hallerini zaman zaman da olsa yaşayanlar içindir. Panik hissi her zaman mantıklı olmasa da kişi için daima gerçektir. Bu ruh halindeki kişi gerçek anlamda bir korku içinde olur ve titreyip terleyebilir. Korku bir kazadan, ya da bir ameliyattan sonra başlamış olabilir. Kaya Gülü tüm bu durumlarda kullanılabileceği gibi tekrar eden kabuslar gören yetişkin ve çocuklarda da etkili olmaktadır. Korkular için kullanılan diğer bir kür olan Mimulus küründen farkı ise burada bahsedilen korkunun dehşet hissine ve paniğe sebep oluyor olmasıdır.

2. Mimulus



**Korku veya huzursuzluk
hissi.**

**Fazla hassas ve
çekingen.**

Mimulus kürü hayatta bilinen, hergün olabilecek şeylere karşı duyulan korkuların üstesinden gelinmesinde etkilidir – hastalanma, kaza geçirme, kötü bir şekilde ölme, fakirlik, yalnız yaşama, seyahat etme gibi. Bu kür, kişilik ne olursa olsun tüm korkularda yardımcı olsa da belirgin bir mimulus karakter tipinden de bahsetmek mümkündür. Mimulus ruh haline sahip insanlar, çoğunlukla utangaç, ürkek veya çekingen olurlar. Tanımadıkları insanların yanında rahat edemezler ve böyle ortamlarda yüzleri kızarabilir veya konuşmaları tutuklaşabilir. Bu yüzden sosyal ortamları tercih etmezler; başkalarının varlığı karşısında tehdit altında hissedebilirler. Mimulus kürü de korkulu ve çekingen insanların korkularıyla yumuşakça yüzleşip onları yenmelerine yardımcı olur.

3. Cherry Plum (Kiraz Eriği)



**Gergin, çaresiz,
kontrolü kaybetme
korkusu; intihar
eğilimleri, sinir
krizleri.**

Bu remedi aklını kaybedeceğini, delireceğini veya başkalarına ve kendine zarar verebileceğine dair korkular yaşayanları hedefler. Bu kişiler; duygularını daha normal yollarla ifade etmelerini engelleyecek derecede duygusal bir kaosu içinde olabilir. Bu kür; içlerindeki gerilimden kurtulmak için intihar eğilimine girenler için de uygundur. Kiraz Eriği durumu uzun süreli bir anksiyete veya depresyon dönemi ardından ortaya çıkabilir ve çaresiz, umutsuz zihinsel yapıdaki bu insanlar çoğunlukla sinir krizi veya aklını yitirme noktasında olabilirler. Bununla birlikte bu kür, ruh halinin akut veya aniden bozulması hallerinde de etkilidir. Duygusal

hakimiyetin yitirildiği anlar kendini ani patlamalar veya mantıksız ve bazen de kişiliğe aykırı öfke, şiddet veya histeri şeklinde gösterebilir. İşte bu nedenle **Acil Durum Kürü (Rescue Remedy)** kapsamına alınmıştır...

4. **Aspen (Tirek Kavak):**



**Endişe hali, sebepsiz
korkular,
açıklanamayan
huzursuzluk hissi.**

Psişik kür olarak da isimlendirilebilir. Tirek kavak ya da namı diğer titreyen ağaç, adını rüzgarda titrercesine hareket eden yapraklarından alır. İşin ilginç yanı Tirek Kavağın korku için bir kür olmasıdır. Bilinen şeylerden korkmanın kürü Mimulus'tur. Tirek Kavak daha çok **bilinmeyene/belirsizliğe** karşı duyulan rahatsız edici hisler ve korkular içindir. Tirek Kavak korkusu tedirginlik, kaygılı beklentiler, içine kötü birşey olacakmış hissi doğması veya ürkünçlük şeklini alabilir. Ancak, bireye gerçekten nelerden korktuğu sorulduğunda kesin bir şey söyleyemediği gibi neden bu kadar korku hissetiğini de açıklayamaz.

5. **Red Chestnut (Kızıl Kestane)**



**Yakınlarının güvenine
dair
korku düzeyinde endişe
duyan...**

Bu kür sevdiklerine bir şey olacağından endişe duyan kişiler için kullanılmaktadır. Çocukların evden ilk defa uzak olması, eşinin uzun bir seyahate çıkması gibi konularda endişe duymak çok normaldir ancak bu küre ihtiyaç duyan kişi için bu korku mantık dışına taşar. Bu insanlar çaresizce oturup sevdiklerinin başına birşey gelebileceğinden, çocuğu hastalık kapacağından, eşinin bir kaza geçireceğinden endişe duyar ve sevdikleri tekrar yanında olana kadar rahat edemez. Bu insanlar kendileriyle ilgili endişe duymazlar, odaklandıkları tek şey yakınlarının güvende olmasıdır. Sevgileri Hindiba (Chicory) kişiliği gibi bencil veya sahiplenici değildir ancak hep korku içinde ve endişe dolu olduklarından Hindiba (Chicory) kişiliği gibi yakınlarının üzerine fazla düşüp onları boğabilirler. Kızıl kestane kürü bu yapıya sahip insanların korkularına bir perspektif kazandırarak yaşadıkları endişeleri mantık çerçevesine yerleştirmelerine yardımcı olur.

BELİRSİZLİK HİSSİYLE İLGİLİ KÜRLER

6. Cerato



**Sıklıkla akıl soran
ve onay bekleyen,
telkine ihtiyaç
duyan...**

Bu kür kendi kararlarına güvenmeyen bireyler içindir. Herhangi bir karar aldıklarında bunu hemen sorgulamaya başlarlar ve çoğunlukla emin

olmak, telkin ve onay almak amacıyla başkalarına danışırlar. Başka bir deyişle, bu küre ihtiyaç duyan kişiler danıştıkları insanların düşünce ve görüşleri tarafından kolaylıkla yanlış istikamete yönlendirilebilirler. Bu kişiler “Ne yapmam gerekiyor?”, “Sen olsaydın ne yapardın?” türünden bolca sorular sorarlar ancak yine de muhtemeldir ki kendi bildiklerini uygularlar! Cerato’lar herhangi bir karara varabilmek için sanki başkalarının görüşlerinden beslenmek zorundadır. Bu tür, Larch (Karaçam)’dan da farklıdır çünkü Cerato insanları kararlarına güvenmeseler de sonunda karara vardıklarında genelde zorluğa göğüs gerip başarılı olmaktadır. Karaçam insanı ise nerdeyse her zaman bir adım geride durup fırsatın yanından geçip gitmesini izler, neredeyse hareket edemeyecek kadar içe dönüktür.

7. Scleranthus



Kararsızlık hali,

sık ve ani ruh hali

değişiklikleri.

Bu insanlar iki şey arasında seçim yapmakta zorlanırlar ve bu durum onların günlük konularında olduğu gibi, hayatlarını etkileyebilecek kadar önemli olaylarda da bir sorun haline gelebilir. Herhangi bir karar alma aşamasına gelindiğinde ikilem yaşanır. Örneğin alışveriş yaparken iki gömlek beğenebilir, ikisini üzerinde deneyebilir ve ardından uzun süreler boyunca ikisi arasında seçim yapmakta zorlanabilirler. En sonunda bir karara varıldığında bile içlerinde hep bir şüphe olabilir. Seçtikleri ürünle kasa sırasında beklerken aniden fikir değiştirip vazgeçebilir, fakat beş dakika sonra tekrar istediğine karar verebilir. Bu “git-gel” halleri insanda zihinsel zorlanmalara neden olabilir. Buna karşılık Cerato insanı gibi kararsızlıklarını başkalarıyla paylaşma eğiliminde olmazlar. Olayı kendi içlerinde çözmeye çalışabilir ve sonunda zihinsel anlamda yorgun düşebilir, sinirleri bozulabilir. Scleranthus kürü kişinin düşüncelerine odaklanmasına,

dolayısıyla önlerindeki seçenekleri daha net görebilmesine ve zihnini daha iyi tanımasına yardımcı olur.

Bu kürün diğer endikasyonları ruh halindeki ani değişimlerdir; mutluluk ve mutsuzluk arasında gidip gelme, aniden kızma vb. Bu kür, zihinsel dengesizlik, kişinin hangi yöne gideceğini bilemediği durumlarda da etkilidir. Bununla birlikte hareket halindeki araçlarda seyahat ederken gelişebilecek bulantı hissi için de kullanılabilir.

8. Gentian(Yılanotu) :



**Başaracağına
inanmayan, güvensiz..**

Bu kür; inancını kolayca yitiren, kolayca kötümserliğe düşebilen kişiler içindir. Bir yandan da bir hayal kırıklığı sonrasında ortaya çıkan keder ve cesaret kırılması halleri için kullanılır. Buna örnek olarak, bir sınav veya mülakatta başarısız olmak, işini kaybetmek ve insanı depresif hissettirecek diğer olaylar gösterilebilir. Yılanotu aynı zamanda, yaşanan bir başarısızlıktan sonra kişinin kendine karşı şüpheli veya inançsız olması durumlarında, ya da bir şeye - duruma olan inancını yitirdiği zamanlarda da etkili olmaktadır. Yılanotu kürü olumsuz düşünme tarzını bastırıp daha olumlu bir bakış açısının geri gelmesine, dolayısıyla kişinin kendinden şüphelenmesine ve inançsızlığına son verip önünde onu bekleyen zorluğa karşı çok daha iyimser olmasına ortam hazırlar, morali yükseltir ve kişinin başarısız olduğu olayın üstesinden gelmesini teşvik eder. Yılanotunun söylemi "başaracağım"dır.

9. Gorse (Karaçalı) :



Umutsuz, çaresiz, kötümser.

Gorse kürüne ihtiyaç duyan kişiler sıklıkla iyileşme ümitlerinin hiç olmadığını düşündükleri kronik bir hastalıktan ya da hayatlarında hiçbir güzelliğe yer bırakmadığını düşündükleri umutsuz, büyük bir dertten muzdariptirler. Bu kür umudun hiç kalmadığına inanan, tamamen vazgeçmiş insanlar içindir. Yaşanan bir başarısızlıktan sonra ikinci bir deneme yapmak anlam taşımaz ve karaçalı insanı tekrar deneyecek istek ve hevesten yoksun olur. Bu kürü ihtiyaç duyan kişiler, hasta olduklarında tekrar iyileşeceklerine ve sağlıklarına kavuşacaklarına inanmazlar. Yardım edilebilmesi çoğunlukla bir arkadaş veya yakının telkiniyle mümkün olur. O kadar kötümserdir ki alacağı tedavinin de işe yarayacağına inanmaz. Bu tür insanların; “Çok ısrar ediyorsan denerim ama işe yarayacağını hiç düşünmüyorum. Bana iyi gelecek birşey yok, o nedenle uğraşmasak daha iyi” gibi şeyler söyler. Ancak bu kişiler, onlara sunulan kürü bir şans verseler; umutlarını yavaşça geri kazandıklarını, kasvet halinin dağılabildiğini ve her şeyin sonunun gelmediğinin farkına varmaktadırlar. Bu kürün yapacağı değişim imkansız beklemek değil her şeyin pozitif döneceği umudunu canlandırmaktır.. Gorse (Karaçalı) “umudun kürü” olarak da tanımlanabilir.

Bu yapıya eğilimli kişiler birçok zaman ve kolayca Gentian (yılanotu) durumundan Gorse durumuna geçiş gösterir. Eğer (Gentian) yılanotu kederi doğru yerde engellenir ve tedavi edilirse (Gorse) karaçalı halinin umutsuz duruşunun önüne geçilebilir ve bazı durumlarda iki kürün birlikte kullanılması düşünülebilir.

10. Wild Oat (Yaban Yulafı) :



**Tatminsizlik, kararsızlık,
Hayatta doğru yolun ne
olduğuna dair belirsizlik**

Hayatta önemli bir şey yapmaya istekli, deneyime açık, hayatı tam olarak almaya hevesli ancak seçenekler arasında neyi seçeceğine bir türlü karar veremeyenler. Enerjileri olmasına karşın hayatta istedikleri mertebeye ulaşamamış hisseden ve durumlarından hoşnutsuzluk duyanlar. Hayatlarında bir yol ayrımına gelmiş ve hangi istikamete gideceğine karar veremeyen kişiler. Bu küre ihtiyaç duyan kişiler hayatta tatmin edici bir şey yapmak isteğindedirler ancak enerjilerini hangi yöne doğru aktaracaklarına karar veremezler. Yaşamları süresince farklı işler ve değişik yaşam tarzları benimsemiş olabilirler ve yine de tatminsizdirler. Bu kür, kişinin ruhundan, içinden gelen içsel hedefin netleşmesiyle ilişkilidir. Bir yandan da kişinin gelecek için daha kararlı olmasına ve amaçlarına ulaşmak için güç bulmasına yardımcı olur. Yaban Yulafı Scleranthus'tan farklıdır çünkü Scleranthus kişiliği herhangi bir karara varmakta zorluk çeker ve en önemsiz konuyu bile saatlerce tartışır. Buna karşılık Yaban Yulafı kişiliği sadece hayatlarındaki yol ayrımlarında kararsız olur; diğer zamanlarda kararlı, kendinden emin ve net olurlar.

11. Hornbeam(Gürgen):



İsteksizlik,

motivasyonsuzluk hali.

Negatif özellikleri öne çıkmış Gürgen insanı bitmiş ve tükenmiş hisseder. Fakat bu tükenmişlik zihinsel kaynaklıdır. Her çalışanın Pazartesi sabah saat çaldığında hissettiklerine benzeyen "Pazartesi sabahı sendromu"na benzer. Rutin, monoton, birbirinin aynısı... Bu kür, yeni başlayan günle yüzleşecek enerji ve motivasyonu bulamayan veya iş rutinleri gereği katkıda bulunmaları gereken proje veya görevlere yönelik yeterli isteği kendinde bulamayan insanlara yöneliktir. Nedeni aşırı çalışmanın getirdiği yorgunluk veya tükenmişlik değildir – (bu hal için olive-Zeytin kürüne ihtiyaç vardır). Buradaki sorun insanın geleceğe yönelik bıkkınlık halidir. Bu işleri ertelemeye ve enerji yoksunluğuna neden olur. Zamanında keyif alınan her şey bir sıkıntı haline dönüşür. Asıl sebep kişide zihinsel

seviyedeki tek taraflı taleplerin veya yoğunluğun fiziksel seviyede karşılanamıyor olmasıdır. Bu durum gelip geçici olabilir ama bazen de kronik ve sürekli hale gelebilir. Bu kür genellikle white chestnut kürü ile birlikte kullanılır. Hornbeam kürü bilgisayar ekranına bakmaktan yorgun gözler için – bir pamuk üzerine damlatılarak kullanılabilir.

GERİ ÇEKİLME

İLGİ EKSİKLİĞİ İÇİN KÜRLER

12. Clematis (Akasma):



Konsantrasyon eksikliği.

Hayal dünyasında olan.

Akasma türü insanlar çoğunlukla yaratıcı, sanatçı ruhlu olurlar ve heveslenecek bir şeylerin olmasına bayılırlar, birşeyler hakkında hayal kurmayı severler. Bu yüzden şimdiki zamana ilgileri zaman zaman yetersiz olabilir, akılları gelecekle ilgili umut ve hayallerle doludur. İlgisiz, hülyalı ve “oralı olamayan” bir izlenim verebilirler. Kendi dünyalarında gibidirler ve çevrelerinde olan bitenden bihaber görülebilirler. Konsantrasyon eksikliği çekerler ve ilgilerini çekecek dinamiğe sahip olmayan konuşma ve olaylar karşısında çabuk sıkılırlar. Akasma türü insanının duymadan dinlediği, görmeden baktığı, söylediklerini ve söylenenleri unuttuğu genellemesi yapılabilir. Bu kür sözü edilen ruh halinin belirgin olduğu zamanlarda tavsiye edilir. Aynı zamanda zihinsel kaçış ve özellikle hülyalı bir uyku halinin hakim olduğu zamanlarda da etkilidir. Bununla birlikte bilincin kaybedildiği zamanlarda, bayılınca, baygınlık hissi olduğunda veya sersemlemiş hissedildiğinde de fayda gösterir. İşte bu nedenle Acil Durum Kürü (Rescue Remedy) kapsamına alınmıştır.

13.

14. Honeysuckle(Hanımeli):



**Geçmişte yaşamak,
geçmişe takılı kalmak.**

Hanımeli ruh hali baskın olanlar, sevinçli veya hüzünlü, geçmişte bir olay ya da zamanda fazlasıyla takılı kalmışlardır. "Hey gidi günler" düşüncesi çok baskındır. "Keşke böyle olsaydı" gibi söylemler sık duyulur. Bu türden bir ruh hali baskınlığı günlük hayata olan ilginin azalmasına veya hayatın bireyden beklediklerini karşılayamama haline kadar gidebilir. Bu kür, eskiden büyük bir kayıp / acı yaşayanlarda veya insan aklının geçmişten anılar içinde kaybolup gittiği durumlarda etkilidir. Bu kür bu haldeki insanların geçmiş mutlulukları hatırlayıp üzerine düşünmesine ve kendi varlıklarının önemini yitirmeden, anılarının değerine varmalarına yardımcı olur. Zihnin şimdiki zamana odaklanmasına ve geçmiş olaylara bir perspektif kazandırılmasına olanak verir. Bu kür bu insanların ileriye doğru atması gereken adımı atmalarına yardımcı olur. Bazı zamanlarda geçmişe ait anılar tatsız ve rahatsız edici anılar tekrar eden rüyalar şeklinde de kendini gösterebilir. Bu kür bu durumlar için de kullanılır.

15. Wild Rose(Yaban Gülü) :



**Geriye çekilmiş, isteksiz,
enerjisiz,
her şeyi sessizce kabul eden**

Yaban Yulafı-Wild Oat'ın aksine, Yaban Gülü kişiliği hayatlarında bir değişiklik yapacak girişkenliğe veya hırsa sahip değildir. Bu yüzden hayatlarını minimum çaba veya motivasyonla idame ettirirler. Olan bitene

karşı kayıtsız ve kabullenici olmaya yatkındırlar, hayatın karşısına çıkardıklarını sessiz bir şekilde kabul ederler. Başlarına olumsuz bir şey gelmesi halinde "ne yapalım, oldu işte, hayat bu işte" deme ve müdahale etmeme eğilimindedirler. Değişimden hoşlanmazlar ve değişim için motivasyon eksikliğinden dolayı, karşısına çıkan pek çok fırsatı geri tepenler. Hayatın zorluklarına genellikle ve hemen boyun eğenler. Hasta olduklarında ve bunun bir kısıtlama yaratması halinde durumu sessizce kabul ederler. Yaban Gülü hali duygusal anlamda durağanlık yaratır, ne heyecanlı ne depresif olma hali vardır ve kişi günlük hayatta gerekli olan enerji ve kıvılcımdan yoksundur. Yaban Gülü kürü bu yapıdaki kişiliklerin içlerindeki hayat enerjisini canlandırır, devinim yaratarak hayata karşı olan ilgisizliğini azaltır.

16. Olive(Zeytin) :



**Zihinsel ve fiziksel
yorgunluk.
Bitkin düşme-
tükenmişlik hali**

Bu kür tükenmişlik hissi veya devam edemeyecek kadar yorgunluk çekenler içindir. Bu yorgunluk hali Hornbeam - Gürgen'den farklıdır çünkü Olive-Zeytin insanı fazla çalışmaktan veya fazla gayret sarfetmekten bitkin düşmüş olur. Oysa ki Hornbeam-Gürgen insanları yapmaları gereken işe başlayacak istekten bile yoksundur. Zeytin insanı fazla çalışma sonrası gücünün tükenmesiyle zorlanmaya başlar ve yaptıklarından zevk alamaz olur. Böyle hallerde Zeytin kürü kaybolmuş enerjinin tekrar kazanılmasına yardımcı olur. Bu kür, büyük sınavlara hazırlanan, zihinsel anlamda yorucu işler gerçekleştirmiş aynı zamanda fiziksel anlamda tükenmiş hisseden insanlarda etkilidir. Bununla birlikte hastalık sonrası zayıf düşmüş bünyelerin toparlanması için de kullanılır.

17. Mustard (Hardal):



**Kara bir bulut gibi çöken
üzüntü ve karamsarlık**

Mustard gün ışığını kesen karanlık bir bulut misali insanın üzerine çöken depresif haller için kullanılır. Böyleleri için hayattan zevk almak zordur. Bu ruh hali daha sonra melankolik bir zavallılık halini alır; kalbi kurşundan yapılmış gibi ağırlaşır. Hardalotu halinden etkilenen insanlar mutsuz olur ancak, dertlerinin ne olduğu sorulduğunda kesin bir cevap vermeleri imkansızdır. Bu insanlar çoğunlukla istedikleri her şeye sahip olduklarını belirtir (mutlu bir aile, rahat bir ev, tatiller, ekonomik refah, vs.) ancak mutsuzluklarına bir neden bulamazlar. Hardalotu depresyonunun hiçbir nedeni yoktur. Bu ruh hali belli bir sebep olmaksızın çökebilir ve günler, haftalar ve bazen de aylarca sürebilir. Öte yandan nasıl birden belirdiyse aynı şekilde yok olabilir – ta ki döngü kendini tekrarlayana kadar. Hardalotu kürü insanın hayatını çevreleyen bu kara bulutun dağılmasına, gün ışığını görmelerine yardımcı olur.

18. White Chestnut (Ak Kestane) :



**Rahatsız edici düşünceler,
kafası meşgul ve
düşüncelerle dolu.**

Kişinin zihnindeki rahatsızlık veren düşüncelerden kurtulamadığı ya da zaman zaman kurtulsa da aynı tip dönemlerin tekrar tekrar yaşandığı

durumlarda kullanılır. Dr. Bach buna "taş plak kürü" adını vermiştir çünkü, kendini tekrar eden düşünceler zihnin içinde takılmış plak misali döner durur; kişi bunları durduramaz ve dolayısıyla yorgun düştüğü gibi başka konulara da odaklanamaz. Ak Kestane kürü bu girdaba bir son vererek kişinin zihinsel huzura kavuşmasına yardımcı olur.

19. Chestnut Bud (Kestane Tomurcuğu) :



Hayatta yapılan hatalardan ders almayı becerememe. Hataları tekrar ederek bunalanlar.

At keşanesi kürüne ihtiyaç duyan insanlar çevresindekiler tarafından durup olanı özümsemek yerine devamlı hareket halinde olan, kendinden kaçtığı düşünölebilen, olaylara ve kendi içine derinlemesine bakmaktan kaçınan insanlar olarak tanımlanabilir. Bu bireyler belirli bir olayla/durumla ikinci veya üçüncü kez yüz yüze geldiklerinde yaşadıkları ilk deneyimle bağ kuramaz ve kendilerini aynı hatayı tekrar ederken bulurlar. Bu durum bazen defalarca yaşanır çünkü bu kişiler yaşadıkları deneyimi içlerine sindirecekleri yerde hayatta hızla devam etmeyi ve yeni bir çemberi başlatmayı bilinçsizce tercih ederler. Kestane tomurcuğu kürü bu türden insanlara yaşadıkları deneyimi değerlendirmeleri ve tekrarlanan hatalardan kaynaklanan sıkıntının önüne geçmeleri konusunda yardımcı olur.

YALNIZLIK İÇİN KÜRLER

20. White Violet(Su Menekşesi)



Gururlu ve ilgisiz .

**Kendi başına olmaktan
memnun olma**

ancak bazen fazla yalnız

Oak-Meşe ve Vine-asmada olduğu gibi Water Violet-Su Menekşesi hali çok olumlu özellikler barındırır. Bu yapıdaki insanlar, bitkinin kendisi gibi gururlu ve dimdik ayakta olur. Hayatta daha sessiz-sakin unsurlardan zevk alır ve bu nedenden ötürü daha vakur olurlar. Sessizce hareket ederler, kendilerinden emin olurlar; sakar veya sabırsız olmazlar. Sosyal olma zorunluluğu hissetmez, kalabalık sosyal ortamlar yerine seçilmiş birkaç kişiden oluşan kendi arkadaş çevresinde olmayı yeğlerler. Hayata bakışları üstünlük içerir ve kendilerini yine kendilerine saklarlar. Fikirleri sorulduğunda tavsiye vermekten çekinmezler ancak başkalarının işlerine karışma, fikirleri etkileme eğiliminde olmazlar. Bununla birlikte kendileriyle ilgili konuları başkalarıyla tartışmazlar. İşte bu nedenden ötürü yaşadıkları sıkıntıları sessizce içlerine gömerler. Başkalarıyla aralarında "ince bir perde" kalmasını tercih ettiklerinden kendilerini geri çekerler. Su Menekşesi kişiliği başkaları için ulaşılmaz gözükebileceğinden, hayatta yalnız kalabilir. Bu kür, kişiyi çevreleyen duvarın kırılmasına yardımcı olur; başkalarına karşı daha arkadaş canlısı olabilir, bir yandan da dinginliklerini ve gururlarını koruyabilirler.

21. Impatiens (Sabırotu):



Sabırsız, aceleci,

**içten gelen bir aciliyet
hissi.**

Latince isminden anlaşılacağı gibi sabırsızlık (= impatience) ve asabi hisler için etkilidir. Bu ruh halindeki insanların düşünceleri ve eylemleri hızlı olur. Her şey aceleyle yapılır, hiçbir şey bekleyemez. Bu yapıdaki insanlar, kendilerine kıyasla yavaş hareket eden insanlara karşı acımasız olma eğilimindedir. Huzursuz, huysuz ve sinirleri gergin olabilir. Hızlı konuşur ve hareket ederler; vücut dilleri kendilerini belli eder – kıpırdanır, sürekli saate bakar, konuşurken kapıya doğru ilerler, vs. Bu kür, bu yapıdaki insanların duruşunu tekrar kazanmalarına yardımcı olarak hayatın akışını normalleştirir. Sabırsızlıktan kaynaklanan asabiyet veya huzursuzluk durumu ortaya çıktığında bu kür hemen kullanılabilir. Yukarıda anlatıldığı gibi belirgin bir Sabırotu tipi olsa da, buna benzer bir ruh halinde olan her kişiye fayda sağlamaktadır. Travmaya bağlı zihinsel ajitasyon hallerinde sakinleştirici etkisi yüzünden Acil Durum Kürü (Rescue Remedy) içine de dahil edilmiştir.

22. Heather (Funda) :



**Konuşkan fakat yalnız,
başkalarının varlığına
muhtaç olanlar.**

Funda insanları ilgisi hep kendisi üzerinedir. Karşısındaki kişinin ilgisinin neyin üzerinde olduğunu algılamakta zorlanır. Çok konuşkandır. Dr. Bach bu türden insanlara espirüel şekilde “yakaya yapışanlar” ismini vermiştir, çünkü böyle kişiler karşısındakilere iyice yaklaşp yüz yüze konuşmaktan hoşlanırlar. Bununla birlikte, bu kişiler ilgi çekmek için karşısındakine temas etme, dürtme ve koluna girme eğiliminde olur. İlişki kurmak için yüksek bir enerjileri ve istekleri vardır. Kendileri, aileleri ve arkadaşları hakkında konuşmaktan hoşlanırlar, hasta olduklarıdaysa sadece sorunlarından söz ederler. Yalnız olmaktan hoşlanmazlar, yalnız kaldıklarında mutsuz ve yorgun hissederler; birisiyle beraber olduklarında ise bu sefer beraber oldukları kişileri yorgun düşürebilirler. İşte bu yüzden birçok kişi, Funda insanıyla zaman geçirmek istemez ve sonunda yalnız kalmaları çok muhtemeldir.

Funda için başka bir endikasyon, kişinin kendine ait sorun ve sıkıntılara aşırı gömülmesi hatta saplantılı hale gelmesi; bunun dışında başka hiçbir şey düşünemez olmasıdır. Bu kür kişinin sürekli olarak kendisi hakkında düşünmesine engel olarak, kendileri dışında bir yaşantının da olduğunu fark ettirir.

DIŞ ETKİLERE – FİKİRLERE HASSASLIK

23. Agrimony(Kasıkotu) :



**Gülüp eğleniyorum, yani
problem yok...**

Bu kür, iç dünyalarını cesur ve gülümseyen bir yüzün arkasına saklayanlar içindir. Normalde gülyüzlü ve mutlu insanlardır; çoğunlukla hareketlidirler ve neredeyse kimse bireyin içinde gizlenmiş bunaltının farkına varamaz. Ağrı/acı, endişe hatta hastalık küçümsenerek geçiştirilir, her şey yolunda gözükür. İçlerinde yaşadıkları acılar zaman zaman bir işkenceye dönüşebilir ancak duygularını gizleyebilmek için daima yüzlerinde bir gülümseme olur. Problemlerini neşe ile kapatabilmek için fazla alkol ve ilaç alma eğilimindedirler. Aslında, böyle bir maskenin arkasına gizlenmek bu kişilerin üzerlerindeki yükü arttırmaktan başka bir işe yaramaz. Kasıkotu-Agrimony kürü böyle bir yapı içinde olanların yaşadıkları duruma bir perspektif kazanmasına ve yüzleşerek aşmalarına yardımcı olur.

24. Centaury (Kantaron) :



**Hayır demekte güçlük
çeken,
herkesi memnun etme
kaygısı yaşayan kişiler**

Kibar, sakın insanlardır. İyilikle dolu oldukları da söylenebilir. Ancak diğer insanların isteklerini yerine getirmeye fazla istekli olmak konusunda problemleri olabilir. Hiç kimseyi üzmemek istemediklerinden karşısındakine "hayır" demek yaradılışlarına aykırıdır; sakın ve cömert yapılarından dolayı kolaylıkla birileri tarafından hükmedilebilir veya manipüle edilebilirler. Çoğunlukla iyi niyetlerinden faydalanan daha güçlü, daha baskın kişiliklerin kurbanı olurlar. Bu kişiler fazla çalışmaktan yorgun düşebilir ve aynı zamanda zayıf veya yorgun düşmesi karşısında kendine kızabilir. Bu kür bu narin bireyleri hala narin tutarken gerektiğinde haklarını aramalarını teşvik ederek daha fazla saygı ve takdir görmelerine yol açar.

25. Walnut (Ceviz) :



Değişimin ya da değişim çabasının kürü...

Bu kür; kişinin hayattaki değişimler sırasında tutarlı ve dengeli kalabilmesi ve dış etkilere korunabilmesine yardımcı olan bir kürdür. Yeni bir çevreye, yeni bir işe veya düzene, yeni bir ev veya ülkeye uyum sağlamakta zorluk çekenler için kullanılabilir. Kişinin geçmişle olan bağlarını koparıp bir şeye yeniden başlayabilmesine yardımcı olur. Kişinin hayatında yaşadığı değişikliklere, örneğin; boşanma-ayrılmaya, yeni bir eve taşınma durumuna, çocuklarda okula başlama zamanlarına, ergenlik ya da menopoz gibi fiziksel değişimlere, gebelik haline ve menstrüal döngülerdeki farklılıklara alışmasına destek olur. Bu küre ihtiyaç olunan durumlar; genellikle kişilerin hassas ve yukarıda anlatılan düzen bozucu olaylardan etkilenmeye daha yatkın olduğu durumlardır.

Bu kür aynı zamanda kişinin seçtiği yolda ilerlemesine, başkalarının fikir ve görüşlerinden kendini korumasına, çevresinde yaşanan ve huzurunu bozan etkileşimlerden uzak durmasına, inandığı hedeften uzaklaştıracak durumlara karşı dirençli olmasına yardımcı olur. Bu kür, ilerlemek istenilen yolda öne çıkan engellerin üstesinden gelinmesine yardımcı olur.

26. Holly (Çobanpüskülü):



**Kızgınlık, sinirlilik,
kıskançlık, kuşkuculuk ...**

Anlaşılmamış ya da kabul edilmemiş sevgi kendisini yaralanmış duygularla, kapanmış bir kalple ve nefret, kıskançlık, şüphecilik gibi negatif duygularla ortaya çıkarır. Holy ihtiyacı muhtemelen çocukluktan beri yaşanan duygusal yaralanmalarla kalbin yavaş yavaş katılaşması ve kapanmasıyla ve sonuç olarak kendisini öfke, kıskançlık, nefret, öç alma, şüphecilik gibi duygulara kısıtmasıyla oluşur. Dr. Bach'ın söylediği gibi Holy bizi içinde evrensel sevgi olmayan her şeyden korur, kalbimizi açar, sonsuz sevgiye bırakır ve bize sevginin çocukları olduğumuzu hatırlatır. Bu kür; kişiyi bu negatif duyguların kaskacından kurtarıp, kalbini tekrar açabilmesi için yardımcı olur. Söz konusu kişinin karakterine bağlı olarak bu negatif hisler farklı oranlarda dışa vurulur. Bazı insanlar hislerini belli etmez, bazılarıysa öfkelerini gem vurmaktan ifade eder. Bu hisleri yaşayan kişilerde duygusal hakimiyetin yitirilmesi ve şiddete başvurma korkusu da hissediliyorsa, tedaviye Kiraz Eriğinin-Cherry Plum de eklenmesi doğru olur. Holly-Çobanpüskülü duyguları çok fazla kızgınlık içerebilir ancak "kızgınlık" kişinin pek çok halini tariflemek için kullanılabilir, örneğin asabiyet (Vervain/Mine Çiçeği), saldırganlık (Vine/Üzüm), tahammülsüzlük (Beech/Kayın), sabırsızlık (Impatiens/Sabırotu) kürleri de değerlendirilmelidir. Bu yüzden, Holly-Çobanpüskülü'nün gerçekten doğru kür olup olmadığını belirlemek için kişinin ne türden bir kızgınlık yaşadığını anlamak gerekir. Bir yandan da daha içe dönük, somurtkanlık, pişmanlık türünde duygular yaratan durumların tedavisinde Willow (Söğüt) kullanılırken, Çobanpüskülü-Holly bu negatif duygulara bağlı öfke krizlerinde daha etkili olmaktadır.

UMUTSUZLUK-ÇARESİZLİK

HİSSİ İÇİN...

27. Larch(Karaçam) :



Yetersizlik hissi; kendine güven eksikliği...

Karaçam dalları üzerinde bulunan kızıl çiçeklerden yapılan homeopatik kürler kendine güveni eksik olanlarda etkilidir. Karaçam-Larch, kabiliyeti olduğu halde kendine inanmayan, dolayısıyla geri planda duran ve yerini başkalarına kaptıran insanlar içindir. Yaşanan bu güvensizlik hali, böyle insanların hayatta karşılarına çıkan fırsatları tepmelerine neden olur. Böyle insanlar önlerine çıkan fırsatlar karşısında büyük olasılıkla "ben bunu başaramam ki" benzeri bir şeyler söyler; kendi becerilerine şüpheyle yaklaşır, başarısızlıktan korkarlar. Bu durum bir görevi yerine getirmek için yeterli yeteneğe sahip olduğuna inanan fakat yargılarından şüphelenip işi geciktiren veya genellikle hiç yapmayan Cerato kişiliğinden farklıdır. Karaçam-Larch kürü hayatı kucaklayabilecek kadar cüretkar olabileceğine dair kendine yeteri kadar güvenmeyen insanlar üzerinde etkilidir.

28. Pine (Çam):



Suçlu hissetme ; kendini suçlama

Çam kürü kendini suçlu hisseden kişiler içindir. Suçluluk hissinin kaynağı kişinin geçmişinden bir olay, yıllarca içine attığı suçluluk duygusu olabilir ya da fark edilen bir sebebi bulunmayabilir. Bu kişiler başarılı olduklarında bile neden daha iyi yapamadıklarıyla ilgili düşünür durur ve sonuçtan ya da harcadıkları efordan tatmin olmamış hissederler. Bazen başkalarının hatalarından dolayı bile suçluluk duyar ve özür dilemek zorunda hissederler. Pişmanlık hissi hep vardır ve esasında yanlış birşey yapmalar da kendilerini suçlayarak baskı altına alırlar. Pine (çam) kürünün pozitif potansiyeli şudur: Yaşayan herkes gibi var olma hakkına sahipsin... her insan gibi sen de sevmeye layıksın... insan olmanın doğasını tanıyorsun, özellikle insanın zayıflığını...

29. Elm (Karaağaç):



**Ağır sorumluluklar altında
ezilme hissi...**

Karaağaç kürü, işyerinde ve aile ortamındaki yükümlülükleri nedeniyle ortaya çıkan baskı ve sorumlulukların altında ezilenler ve dolayısıyla yetersiz veya tükenmiş hissedenler içindir. Karaağaç tipi insanlar genelde başarılıdırlar ve genelde sorumluluğu yüksek pozisyonlara sahip olurlar. Bir yandan da tüm sorumluluğu kendi üstlerine toplama ve vazgeçilmez bir pozisyonda olma eğilimindedirler. Ancak bu yapıya sahip kişiler, sorumlulukları üst üste binmeye başladığında zaman zaman bu yükü taşıyamaz hale gelirler. Karaağaç hali, böylesine zamanlarda paniğe neden olup durumla baş edemez konuma gelinmesine de neden olabilir ve bu insanlar daha fazla dayanamayacakmış gibi hisseder. Bu durum özellikle, insanın önemli bir pozisyonda olduğu, yetenek ve konsantrasyonun elzem olduğu veya başkalarına bakma zorunluluğu olduğu zamanlarda aşırı stres yaratabilir. Karaağaç kürü kişinin daha sakin düşünmesine ve dolayısıyla sorunlarına bir perspektif kazandırmasına; bunları net, rasyonel ve metodik bir şekilde değerlendirmesine olanak tanır. Bu da kişinin geçici olarak yaşadığı kendine güven eksikliğini ortadan kaldırır.

30. Sweet Chestnut (Tatlı Kestane):



**Son raddede duygusal ve
fiziksel acı; dayanma
noktalarının en sonunda
olanlar.**

Bu kür, çaresiz zihinsel ıstırap, tam anlamıyla keder hissi, tünelin sonunda ışığı görememe halleri içindir. Kişinin içindeki üzüntü kaldırabileceğinden çok fazladır. "Kuyunun en dibinde" ya da "gecenin en karanlığında" hisseder... Bazı anlarda sıkıntılarından öyle bunalır ki ölmek bile isteyebilir. Ancak genelde bu kürle ilişkili durumlarda intihar eğilimleri yoktur çünkü

ölümün onları acılarından azat etmeyeceğine inanırlar. Acılarının boyutunu başkalarıyla paylaşma eğiliminde değildir ve dışarıdan bakan birisinin durumlarını anlaması mümkün olmayabilir. Aslında kişinin içinde bulunduğu durum sıfır noktasıdır Tatlı kestane kürü bu durumdaki kişide bilincin yeni bir boyutuna ve farklı bir algılamaya geçiş için kapı aralar, kişinin üzerine çöken sis perdesini inceltir ve kişiye kendine olan inancını hatırlatır.

31. Star of Bethlehem (Akyıldız):



**Hayattaki bir şok ya da
travmanın ardından
başlayan
umutsuzluk ve
mutsuzluk...**

Bu Dr. Bach'ın şok için uyguladığı bir remedidir. Bu kür, bedende, örneğin kaza nedeniyle yaşanacak bir travma, alınacak kötü bir haber veya bunaltıcı olaylara tanık olunduğunda kullanılır. Kişinin yaşayacağı ağır üzüntü sonrasında insanların acılarıyla yüzleşmelerine ve yaşadıkları acı ve kederle başa çıkmalarına yardımcı olur. Bazen insan bir yakını kaybettiğinde hislerini tam olarak ifade edemez. Kişi ağlamak istese de bir damla gözyaşı dökemeyebilir. Akyıldız deyim yerindeyse bu tıkanıklığı açar ve zihnin yaşadığı üzüntü halini rahatlatır. Yaşanan şok, kişiliğe bağlı olarak içe atılabilir ancak zamanla, hatta bazen yıllar sonra kendini değişik şekillerde göstermeye başlayabilir. Tedavi başka bir sorun nedeniyle uygulanıyorsa, şok içe atılmış olsa dahi, sorunun nedeni olarak tanımlanabiliyorsa Akyıldız her zaman tedavi sürecine dahil edilmelidir. Eğer şok gecikme olmadan tedavi edilebilirse travmanın yaratacağı etki daha az olacaktır. İşte bu nedenden ötürü, Dr. Bach Akyıldızı Acil Durum kürüne dahil etmiştir.

32. Willow (Söğüt):



**Pişmanlık, kendine
acıma, hoşnutsuzluk,
kızgınlık.**

Hayatta şanssızlıklar ya da badirelere uğramış ve bunları şikayetsizce kabullenmekte zorluk çeken ve hayatı daha çok kendisine getirdiği başarıların miktarıyla değerlendiren kişilerdir. Çok daha fazlasına layık olduklarını ve bu yaşadıklarını hak etmediklerini düşünürler. Hayatın ya da çevresindekilerin onlara adaletsiz davrandığı kanısıyla içermiş hissederler; neden bu kadar zorluk çektiklerini düşünüp dururlar. Kendilerine acırlar... Başkalarına söylenirler... Surat asarlar. Bir mağduriyet ve "zavallı ben" hissi ağır basar. Olan biteni affetme, unutmaya ya da olduğu gibi kabul etme davranış modelini uygulayamazlar. Neşeli olmak zor gelir, şeylerin olumlu tarafını görmede zorlanırlar. Sonuçta; "Hayatta mutluluk duyacak pek bir şey yoktur". Bu kür böyle insanların bulundukları çıkmazdan kurtulmalarına ve hayata karşı daha olumlu ve umutlu bakmalarına yardımcı olur.

33. **Crab Apple (Yaban Elması):**



**Duygusal ve fiziksel olarak
"kirli" hissetme**

Bu "temizleyici kür" olarak bilinir ve bireyin örneğin hastalık, hava kirliliği, pis bir objeyle veya steril olmayan bir maddeyle teması sonucu "kirlenmiş" hissettiği ve "temizlenme gerekliliği" duygusunun ağır bastığı durumlarda etkilidir. Bazı zamanlarda hakim olunamayan bu kirlenmişlik hissi yıkanma ve temizlenme faaliyetinin normal dışı düzeylere çıkmasına da yol açabilir. Bu kişiler genelde evleriyle gurur duyar, hijyen konusuna bir hayli önem verir ve örneğin restoranda yemek yemeden önce çatal-bıçağının temizliğini kontrol eder. Yaban Elması kişinin aynadaki yansımasına baktığında bir çeşit rahatsızlık duygusuna kapılması durumunda ya da

gıdalardan ve yemek yemekten, bedensel fonksiyonlardan, cinsellik veya hastalıktan “ iğrenmesi” durumunda da etkilidir.

Bu kürün başka bir özelliği de akılları en önemsiz detaylarla dolu olan ve bu nedenle daha önemli konuları görmezden gelen kişiler üzerindeki etkinliğidir. Bu kür, insanların olayları “gerçek” haliyle algılamalarına olanak verir. Dr. Bach bunu “aklımızda ve bedenimizde sevmediğimiz her şeyden kurtulmaya yarayan kür” olarak tanımlamıştır.

34. Oak (Meşe):



**Hiç vazgeçmeyenler.
Dinlenmek gerektiğinde bile
durmayanlar.**

Cesur insanlardır, büyük bir güçle ve azimle savaşırlar. Durumu iyileştirmek için ardı ardına her şeyi denerler. Vazgeçmezler ve umudu kaybetmezler... Durum tamamen ümitsiz olsa da, savaşçıdırlar. Aynı meşe ağacı gibi sağlam ve güvenilir olurlar. Diğer insanlar meşe tiplemesinin bu güçlü, koruyucu ve yol gösterici özellikleri nedeniyle sıklıkla meşe insanına yaslanırlar. Meşe tiplmeleri hasta veya çok yorgun olduğunda bile zorluklara karşı hala direnirler. Aslında bu tipler yorgunluklarını ya da hastalıklarını önlerinde bir engel olarak kabul ederler. Zayıf, yorgun ya da hasta hissettiklerinde de bu yüzden mutsuz ve kendilerine kızgın olurlar. Meşe kürünün ihtiyaç duyulduğu anlar ise burada bahsedilen karakter özelliklerinin aşırı uçlara geldiği, kişinin görev ve sorumluluk duygusu altında ezildiği, her şey umutsuz olsa bile çabalamaktan vazgeçemediği ve kendi bedeninin yakarışlarını görmezden geldiği durumlardır.

BAŞKASININ DURUMUYLA

AŞIRI İLGİLENENLER

35. Chicory Chicory (Hindiba) :



**Anaç bir şekilde
başkalarını
fazlasıyla düşünme ve
sahiplenme;
sunduklarının değeri
fark edilmediğinde de
incinme**

Hindiba "anaç" yapılı insanlar için bir kürdür. Bu kişiler aslında sevgi ve iyilik doludur ancak sevdiklerinin üzerine fazlasıyla titreme eğiliminde olurlar. Bu nedenle aşırı korumacı olabilirler. Bir yandan da en mutlu oldukları zamanlar, onlara en çok ihtiyaç duyulduğunu hissettikleri zamanlardır. Bu endişeli sevgi hali zaman zaman kontrolsüz bir hal alabilir ve sevdiklerinin üzerine fazla düşerek boğucu bir his yaratabilir, bencillik ve sahiplenicilik ön plana geçebilir. Bu duygusal yapı kolayca dışlanmış ve incinmiş hissetmeye ve "kimse benim değerimi anlamıyor" türünde bir yaklaşıma doğru çevrilebilir. Hindiba kürü bu tür insanlara "serbest bırakma" olgusunu hissettirir, sevgi ve ilgi görmeden sevgi verebilmeyi ve tavsiyelerde bulunabilmenin önünü açar. Bu kür çocuklarda kullanıldığında ise yukarıda anlatılanlara benzer bir şekilde; Ebeveynlerine "fazla bağlı" , sürekli " ilgi isteyen" ya da arkadaş ve oyuncaklarına karşı fazla "sahiplenici" olan çocuklarda etkilidir.

36. Vervain (Mine Çiçeği) :



**Hemen şimdi dünyayı
kurtarma hevesinde
olanlar**

Bu yapıdaki insanlar hayatlarını belli prensiplerle idare ederler. İdeallerine aykırı bir durumla karşılaştıklarında kendi görüşlerini ortaya koyma zorunluluğu hissederler. Bunu yaparken çevrelerindeki kişileri kendileri gibi düşünmek için ikna etmeye; onları değiştirmeye çalışırlar. Rock Water kişiliği gibi mükemmeliyetçidirler ancak başkalarının refah ve gelişimine daha odaklı olurlar (bu çoğunlukla ekipteki zayıf veya şansız kişi olur). Bununla birlikte Rock Water insanı gibi kendi çıkarları tarafından güdülmezler. Mine Çiçeği insanı din, politika ya da çevre gibi konularla yakından ilgilenir. Aktif olma eğilimindedir, her zaman yapacak bir şeyleri vardır. Bu onlar için bir rahatlama yoludur ve böyle fırsatlardan mahrum olduklarında sinirli ve gergin olurlar. Kendilerini daima birden fazla işin içine dahil ederler, sürekli olarak bir sonraki adımı düşünüyor olurlar ve düşünceleri çoğu zaman peşinde bir grup insan oluşturacak güçtedir. Bu kişiler hayatın zorluklarına göğüs germekten zevk alırlar ancak doğaları gereği bazen kendilerini çok zorlayabilirler, rahatlayamazlar ve gergin olurlar. Bu kür; bu insanların bu yapısal özelliklerinin yumuşamasına ve dengelenebilmesine, böylece sakinleşmelerine ve dinlenebilmelerine olanak verir.

37. Vine (Üzüm):



Liderler, hükmetmeyi sevenler...

Genel anlamda potansiyeli yüksek insanlardır. Kabiliyetleri konusunda emin ve başarı konusunda kendine güvenlidirler. Bu insanlar kendilerini iyi tanır, net kararlar alır ve kendileri olduğu kadar başkaları adına da sorumluluk almaktan kaçınmazlar. Lider ruhlu insanlardır. Takım ortamında liderlik görevini üstlenir ve başkalarına ne yapması gerektiğini açık bir dille ifade eder. "Konuya şu açıdan yaklaşmaya ne dersin?" veya "Bu işi şöyle yapalım mı?" yerine "Sen bunu yapacaksın" deme eğiliminde olurlar. Daha düşük pozisyonlarda çalışanlar arasında kendine güvenmeyen veya rahatça kendini ifade edemeyenler varsa bu tipin varlığı karşısında duygusal olarak sıkıntı çekebilirler. Bu

kürün tiplemesindeki çocuklar ise talepkar, agresif ve grup içinde baskın karakterler olurlar. Bazı uç durumlarda daha zayıf ve sakin ruhlu insanlara karşı kaba ve despot da olabilirler. Bu kür kişinin kendinden emin olma hissini veya liderlik özelliklerini ortadan kaldırmaz, ancak bu halin uç noktaları baş gösterdiğinde ortaya çıkan katı, kaba ve despot özellikleri yumuşatarak daha anlayışlı olmalarına yardımcı olmaktadır. Bu kür, bu tipteki kişilerin başkalarının görüşlerine ve kendilerinden zayıf olanların durumlarına karşı daha ılımlı olmalarını kolaylaştırır.

38. Beech (Kayın) :



**Fazlasıyla
eleştirel ve
tahammülsüz olanlar...**

Beech kürüne ihtiyaç duyan kişiler eleştirel olmaya eğilimli, toleransı az olan, yargılayıcı, olaylara başkalarının gözünden bakmayı başaramayan insanlardır. Bu remediye ihtiyaç duyanlar genellikle başkalarının kusur ve yanlışlarına anlam vermekte zorlanan tiplerdir. Kıt görüşlü gördükleri bireyler ya da aptalca davranışlar hakkında fazlasıyla eleştirel olabilir, dolayısıyla onlara karşı anlayış, tolerans ve empatiden yoksun olurlar. İnsanların huylarını ve davranış şekillerini sinir bozucu bulurlar. Kendilerini mükemmeliyetçi olarak görürler ve başkalarının kendine özgü bir düşünce yapısı olduğunu ve bu yüzden kendi mantıklarına göre hareket ettiklerini kabul etmekte zorlanırlar. Beech-Kayın insanları her zaman açık sözlü de olmaz – dışarıdan sakin gibi görünseler de esasında çoğu zaman içten içe sinirlenirler. Beech kürünün yaratacağı değişimi her şeyi biliyor olma halinden daha anlayışlı olma haline doğru bir değişim olarak özetleyebiliriz. Bu kür, bu ruh halindeki bireylerin bir an durup kendilerini başkasının yerine koymasına olanak verir; daha anlayışlı ve hoşgörülü bir yaklaşım benimsemesine yardımcı olur.

39.

40. Rock Water:



Katılık, disiplin ve kendi doğallığını reddetme.

Bu yapıya eğilimli insanlar kendi hayat biçimleri konusunda çok katı olur ve hayatlarını çok sıkı bir disiplin veya katı kurallara göre yönetirler. İşlerine engel olabileceği endişesiyle kendilerini hayatın tatlarından ve eğlencelerinden mahrum bırakırlar-abilirler. Kendilerine karşı serttirler. İyi, güçlü ve aktif olmak isterler ve buna ulaşmak için her şeyi azimle yaparlar. Başkalarına örnek olmayı da umarlar. Çok dindar olabilecekleri gibi hayatlarını şekillendiren başka kurallara da sahip olabilirler. Sürekli olarak bu idealleri yerine getirmeye çabalarlar veya belli bir inanca odaklanırlar. Belirledikleri yoldan uzaklaşmaları halinde kendilerini cezalandırırlar. Yaptıkları her şeyde mükemmeli ararlar. Gayrı ciddi, tembel veya bunun gibi davranışlar sergileyenlerden hoşlanmazlar. Başkalarını açık bir dille eleştirmeseler de memnuniyetsizliklerini, doğru bir örnek oluşturmak adına fedai rolünü üstlenerek ifade ederler. Kendi doğrularına inanırlar ve genelde ne kadar disiplinli bir hayat sürdürdüklerinden gurur duyarlar. Rock Water kürü, bu insanların kendilerine daha ılımlı davranmalarına ve hayata karşı daha esnek olmalarına yardımcı olur.

RESCUE REMEDİ (İlkyardım Kürü)

Bu kür sıklıkla kullanılan bir Bach Çiçekleri kombinasyonudur. Yukarıda sözü edilen 38 kürden 5'ini içerir ve *İlkyardım Kürü (Rescue Remedy)* olarak adlandırılır. Çok yönlü kriz kürü özelliği taşıdığından bu beş kür, Dr. Bach tarafından bir çeşit acil durum karışımı olarak bir araya getirilmiştir. Adından da anlaşılacağı üzere bu kür, panik, şok ve bunun gibi tüm acil durumlar için kullanılır. Haliyle tıbbi yardımın yerini tutamasa da, zihnin yaşadığı çıkmazlarda, bedenin kendini iyileştirme sürecini herhangi bir gecikme olmadan başlatabilmesine yardımcı olur. Acil durum kürü aynı zamanda uçmak, diş doktoruna görünmek veya önemli bir sınav veya görüşme öncesinde yaşanan stresli durumlarda da dinginlik sağlaması nedeniyle gayet etkilidir.

Acil durum kürü oral yolla alınabileceği gibi böcek ısırıkları, burkulma veya ezilme durumlarında haricen vücuda sürülmesi şeklinde de uygulanabilir. (Avrupa’da hem sıvı hem krem şeklinde sunulmaktadır)

Bach Çiçekleri insanlarda olduğu gibi hayvanlar üzerinde de gayet etkilidir. Özellikle de *İlkyardım Kürü* hayvanların her türlü rahatsızlığında kullanılmalıdır çünkü eğer bir canlı rahatsız hissediyorsa buna sebep olabilecek bir şok veya dehşet durumu hemen hemen hep vardır.

Bu remedy aşağıdakilerin bir araya getirilmesiyle elde edilir:

Star of Bethlehem (Akyıldız)

– yaşanılmış olan “şok” durumları için

Rock Rose (Kaya Gülü)

– derin korku ve panik durumları için

Impatiens (Sabırotu)

– zihinsel ajitasyon, gerginlik ve sinirlilik durumları için

Cherry Plum (Kiraz Eriği)

– duygusal kontrolün yitirilmesi hali ve histerik davranışlar için

Clematis (Akasma)

– baygınlık, baygınlıktan hemen önceki sersemleme durumu için..

KENDİNİZ İÇİN DOĞRU KÜR

Bach Çiçekleri Kürleri’ni anlamak ve uygulamak çok zor olmasa da pek çok insan için, kendisi ile ilgili seçim yapmak başkası için seçim yapmaktan daha zordur. Bazı koşullarda kendini tarafsızca değerlendirmek ve zihninin doğru kürü seçecek kadar açık olmasını sağlamak kolay olmayabilir. Gerçek olan şu ki: Ya kendimizi fazlasıyla iyi tanıyoruz ya da (belki de) tamamen yanlış tanıyoruz.

Bundan ötürü, çoğumuz doğru kürün seçilmesi için yardım almaya çalışırız. Ancak unutmamak gerekir ki Bach kürlerinin esas amacı, kişinin kendine yardım edebilmesini sağlamaktır, bu yüzden kişinin kendisiyle ilgili kararı başkasına bırakmayıp kendisi vermesi daha uygun olur. Elinizdeki bu kitapçık Bach kürlerini olabildiğince tanıyıp kendiniz için doğru olabilecek Bach çiçeği ya da çiçeklerini seçebilmeniz için hazırlanmıştır.

Bu süreci kendiniz ele alabiliyorsanız, ilk aşamada ihtiyacınız olduğunu düşündüğünüz kürleri listelemeli ve ardından başkasına yönelteceğiniz türden soruları kendinize sormaya başlamalısınız. Nelerden korkuyorsunuz? Sizde anksiyete (bunaltı) yaratan durumlar neler? Nelerden endişe duyarsınız? “Neden/Ne” çok önemli kelimelerdir çünkü bunlar sizi doğru Bach Çiçeğine götürecektir. Öz güveninizde bir eksiklik hissediyor olabilirsiniz (Uygun kür: Larch/Karaçam) ancak bunun nedeni korku ve cesaret eksikliği olabilir (Uygun kür: Mimulus). Listenizdeki kürlerin üzerinden böyle geçip her birini neden seçtiğinizi düşünün. Bu sayede gereksizleri eleyebilir ve daha kısa bir liste elde edebilirsiniz. Lütfen unutmayın, tedavi edeceğiniz “etki” (semptom) değil olayın “nedenidir”! Çoğu zaman etki yüzeysel duygular şeklinde kendini gösterir. Bunlar gerçek resmi görmemize engel olur. Kürler “neden” üzerinde etki göstermeye başladıkça tablo netleşecektir.

Bu sayede gereksiz görünecek kürlerin üzerlerini çizerek listenizi kısaltabilirsiniz. Elbette kendinize karşı dürüst olmalı ve pişman, kıskanç, hoşgörüsüz veya şüpheli hissettiğinizde bunu kabullenmelisiniz. Kürlerin tanımlarında diğerlerine oranla daha olumlu duyulanlar olabilir ama unutmamak gerekir ki tüm kürler herkesin hissedebileceği duyguları anlatmakta. Bu nedenle herhangi bir nedenden ötürü duygularınızdan utanmamalısınız. Sorunun ne olduğunu belirlemek bile kendinizi iyileştirmek adına atılan önemli bir ilk adımdır. Size uygun bir kürün var olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

ÇOCUKLAR İÇİN DOĞRU KÜR

Bach Çiçekleri çocuklarda güvenle kullanılabilir. Etkisi ise yetişkinlere göre çok daha hızlıdır. Doğru kürleri seçebilmek için çocuğunuzun davranışlarını gözlemlemek yeterli olacaktır. Örneğin çok hareketli, yerinde duramayan bir çocuğun Impatiens (Sabırotu) ve belki de beraberinde Vervain (Mine Çiçeği) kullanması gerekir. Şefkatli, iyi huylu, düşünceli olan, her söyleneni yapan, başka çocukların üzerine gelmesine göz yuman çocuklara Centaury (Kantaron), bununla birlikte çok utangaç, çekingen veya korkaksa Mimulus verilmelidir. Vine (Üzüm) çok baskın, dediğim dedik ve çok talepkar olan çocuklarda etkili olmaktadır. Çok uykulu, yorgun olanlar için Clematis (Akasma), asık suratlılara Willow (Söğüt), sürekli olarak ilgi istiyorsa Chicory (Hindiba) verilmesi uygun olabilir.

Bebeklerde, hayatından memnun, mutlu, neşeli bir bebek huzursuz olduğunda Agrimony (Kasıkotu) uygun olacaktır. İlgi ve sevgi isteyen bebekler, uyurken yalnız kalmak istemeyen, daima annenin ilgisini üzerinde isteyen bebekler için Chicory (Hindiba) uygundur. Asabi ve sabırsız davranışlar sergileyenler için Impatiens, vs...

Sakinleştirici etkilerinden dolayı, Rescue Remedy – Acil Durum Kürü birçok duruma uygun bir seçimdir. Bebek özellikle şok, dehşet veya büyük bir korku içindeymiş gibi görünüyorsa bu kür kullanılabilir.

Çocukluk döneminde büyüme ve gelişme çok belirgin ve hızlı olur. Kısa sürede çok fazla değişiklik meydana gelir. Bu yüzden Walnut (Ceviz) çocuğun bebeklikten ergenliğine kadar olan dönemde yaşadığı büyük değişimler için uygun bir kürdür (süt dişlerinin dökülmesi, yürüme, konuşma, okula başlama, ergenlik vs.). Çocuğun kendine özgü yaratılış ve kişiliği dikkate alınmalıdır ancak genel anlamda inat ve kırgınlık hallerine Holly (Çobanpüskülü), anlayışsızlık için Beech (Kayın), sinirlilik ve sabırsızlık için Impatiens; gerilim ve asabiyet için Vervain (Mine Çiçeği) uygun kürlerdir.

Kürlerin fayda gösterebileceği daha pek çok durum ve haller bulunmaktadır. Okula ilk defa gitmek veya yeni bir okula başlamak çocuklar için genellikle travmatik bir deneyim haline gelebilmektedir. Böyle zamanlarda "Rescue Remedy" etkili olmaktadır. Çocuğun kişisel davranışlarına uygun olarak başka kürler uygulamak da gerekli olabilir. Örneğin kendine güveni yeterli değilse Larch (Karaçam), kötü rüyalar görüyorsa Rock Rose (Kaya Gülü) verilmelidir. Kısırılık için Holly (Çobanpüskülü), yeteri kadar ilgi görmediklerini düşünüyorlarsa Chicory (Hindiba), içerlemişlik ve surat asma gibi davranışlar için Willow (Söğüt) kullanılmalıdır.

HAYVANLAR İÇİN DOĞRU KÜR

Hayvanlarda Bach çiçekleri çok hızlı ve iyi sonuçlar vermektedir. Sadece *İlkyardım Kürü (Rescue Remedy)* bile belli başlı sorunların giderilebilmesinde etkili olabilmektedir.
