



ZDRAVÍ A KRÁSA 17. 07. 2010

Hubnutí s Bachovými květy

Jedná se o 38 esencí z vybraných rostlin a stromů, které objevil a začal používat jako léčebný systém anglický lékař-homeopat dr. Edward Bach (1886...

Na to jsou však skvělými pomocníky Bachovy kapky. Nejsou to žádné „spalovače tuků“, jak byste možná očekávali. Jedná se o esence z květů, které vám pomohou vyrovnat se s kolísáním nálad, když se vám hubnutí nedaří. Zmírní vaši netrpělivost a dodají vám psychickou energii na dokončení toho, co jste začali. Podpoří vaše rozhodnutí a váš záměr zhubnout. Bachovy esence vám pomohou udržet vnitřní rovnováhu při těžkém boji s přebytečnými kily.

Co to jsou Bachovy esence?

Jedná se o 38 esencí z vybraných rostlin a stromů, které objevil a začal používat jako léčebný systém anglický lékař-homeopat dr. **Edward Bach** (1886-1936). Esence pomáhají člověku zvládat nejrůznější záporné emoce, s nimiž je denně konfrontován. K tomuto systému patří ještě 39. esence,

kteřá se nazývá Krizová. Ta se používá při jakémkoli psychickém otřesu a zamezuje následkům šoku.

Bachovy esence harmonizují stav naší mysli a dokáží rozptýlit konkrétní nepříjemné emoce a nálady. Nepůsobí přímo na fyzické tělo, ale na naše psychické stavy, které jsou odrazem nesouladu a disharmonie v nás. Jejich smyslem je obnovení přirozených obranných a léčebných funkcí těla a předcházení fyzickým onemocněním. Nemají žádné vedlejší účinky, nejsou návykové, nehrozí u nich předávkování. Může je užívat každý, včetně dětí, těhotných žen a nemocných lidí.



Jaké esence vybrat?

Do užívací lahvičky můžete vybrat nejvíce 7 esencí, my vám proto s výběrem pomůžeme.

✘ **Gentian** vám dodá sebedůvěru, pomůže odolat lákavým svodům a navodí optimistickou náladu. Pomáhá, pokud ztrácíte víru a máte sklony s dietou předčasně skončit. Pokud se sami sobě zdáte odporní a pohled do zrcadla je pro vás noční můrou, použijte esenci **Crab Apple**. Tato esence pročištuje, díky ní si jasně nastolíte pořádek v jídelníčku, snadněji totiž rozpoznáte, co je pro vás vhodné a čím si naopak přitěžujete. Crab Apple zvyšuje sebevědomí, pomáhá přijmout a mít rád svoje tělo. Jestliže neustále propadáte starým zlovykům v jídle, použijte esenci **Chesnut Bud**. Pomůže vám poučit se z předchozích chyb a osvojit si nové, zdravější návyky stravování. **Hornbeam** vám dodá novou energii a duševní svěžest, hlavu budete mít jasnou a chladnou, bez myšlenek na nějakou nezdravou svačinku. Esence **Impatiens** vám zase dá trpělivost a nezávislost na jídle. **Oak** vám přináší výdrž a sílu až do konce, radost a vytrvalost. Jestliže vám chybí vnitřní motivace, doporučujeme **Wild Rose**. S touto esencí budete mít stále na očích konečný cíl, nabudí ve vás vitální zájem na životě. Kdo má problémy s vůlí, zkuste koncentrát **Centaury**. Podaří se vám lépe říkat „ne“ různým pamlskům a nezdravému způsobu života, pomáhá vědomě využívat svou vlastní vůli.

Bachovky na odvykání kouření

Bachovy esence nám mohou pomoci nejenom při hubnutí, ale také při odvykání různým zlovykům, jako například kouření, pomohou v období důležitých změn ve vašem životě, při různých negativních psychických stavech a v dobách krize. Účinkují také na zvířata, takže když váš mazlíček není „ve své kůži“, pomozte mu Bachovými kapkami.

[Seznam všech Bachových esencí zde.](#)

Bachova květová terapie podporuje redukci váhy

Obezita může být kromě nesprávné životosprávy způsobena jak nějakým „objektivním“ zdravotním problémem, tak také svojí vnitřní příčinou. Proč tělo reaguje **zvýšeným ukládáním tuku**, čemu se brání, před čím se chrání? Odpovědi na tyto otázky najdeme pouze v psychice. Proč se nedaří zhubnout a místo toho ještě přibíráte na váze? Často se příčina nachází v psychice, a to buď na úrovni mentální nebo emoční. Individuálně připravená [směs Bachových květů](#) vám může pomoci psychiku vyladit, a nejen hubnutí pak půjde snáze...