

Bijlage 1.

Bachbloesem remedies zijn vloeibare plantenextracten die positief inwerken op onze emoties. Een Bach bloesem remedie helpt om een negatieve emotie om te buigen naar een positieve staat van zijn. Ze zijn veilig en onschadelijk en hebben geen bijwerkingen.

- Sweet Chestnut bij wanhopige gevoelens
- Red Chestnut bij bezorgdheid voor anderen
- White Chestnut bij piekeren en malen
- Star of Bethlehem bij shock of verdriet
- Mimulus bij angst voor het virus
- Gorse bij gevoelens van hopeloosheid
- Gentian bij moedeloosheid
- Cherry Plum bij angst voor controle verlies
- Aspen bij angst voor wat komen gaat

Eerste hulp remedie is de Rescue Remedie een mix van 5 verschillende remedies in geval van veel stress, paniek, shock, angst en bij gevoelens van zwakte en flauwte. Deze Rescue druppels kun je direct uit het flesje tot je nemen*. Er zijn ook Rescue sprays en pastilles.

Van iedere remedie doe je 2 druppels uit het voorraadflesje in een glas water en in de loop van de dag neem je steeds een klein slokje uit dat glas.

Je kan ook zelf een behandelingsflesje maken. Vul dan een 30 ml pipetflesje met bronwater en voeg van iedere remedie die je wilt gebruiken 2 druppels uit het voorraadflesje toe. Wil je het flesje wat langer bewaren (max 3 weken) dan kan je nog 8 druppels cognac toevoegen. (Doe dit niet bij baby's, kinderen en zwangere vrouwen).

Vanuit dit flesje neem je dan 4x4 druppels per dag direct uit het pipetje of in water. Het liefste bij het opstaan, bij het slapen gaan en 2x tussen door.

Let op: meng niet meer dan 7 originele remedies in een flesje.

* Doe 4 druppeltjes op je tong. Je mag dit om de 5 à 10 minuten doen tot je rustiger geworden bent. Gebruik maximaal 40 druppels/dag.

<https://www.bachrescue.nl/rescue-producten/bach-rescue-druppels-2/>