

Wellness Zuhause



das selbstgemachte Bachblütenbad

Eine andere Bachblüten Einnahme: Warum nicht mal ein schönes Bad nehmen? Einfach 6 bis 10 Tropfen der benötigten Blüten-Essenz(en) ins Badewasser geben. Die Bachblüten Einnahme über das Badewasser ist vor allem im Herbst und Winter eine sehr schöne Methode.

Wie beim selbstgemachten Aromabad, kannst Du auch die Bachblüten mit Sahne, Milch oder einem Basisöl mischen und ins Badewasser geben.

Blüten häufig auftretender unangenehmer Gefühlszustände:

Elm

Man hat das vorübergehende Gefühl, seiner Aufgabe oder Verantwortung nicht gewachsen zu sein. Kleinste Belastungen wachsen über den Kopf. (Überforderung)



Mimulus

Man ist schüchtern, furchtsam, wird schnell rot. Haben Ängste, die erklärt werden können.

Olive

Man fühlt sich körperlich und seelisch ausgelaugt, erschöpft, „alles ist zuviel“.

Rock Rose

Man reagiert innerlich panisch (bedrohliche Situation) und wird von Terrorgefühlen überrannt.

Holly

Hat viele Negativgefühle: Eifersucht, Misstrauen, Hass, lähzorn, Wutausbrüche

Impatiens

Man reagiert gereizt und nervös. Ungeduld mit anderen, launisch, sprunghaft.

Sweet Chestnut

Man glaubt die Grenze dessen, was ein Mensch ertragen kann, sei nun erreicht. Verzweiflung, innere Ausweglosigkeit und Depressionen.

White Chestnut

Bestimmte Gedanken kreisen unaufhörlich im Kopf, man wird sie nicht wieder los, innere Selbstgespräche und Dialoge.

Wie viele Bachblüten kann man in eine Mischung aufnehmen?

Standardmäßig werden 6 Blüten für eine Mischung empfohlen.

Manchmal ist es allerdings schwierig, die Auswahl so stark einzuschränken. Wenn Du Dich zwischen 2 Blüten nicht entscheiden kannst, nimm lieber beide in die Mischung auf, als dass Du Dich zu einer Entscheidung zwingst. In diesen Fällen können durchaus bis zu 10 Blüten in die Mischung aufgenommen werden. Nicht benötigte Bachblüten erzeugen keine Resonanz und zeigen daher keine Wirkung.

.