



Obsah

Předmluva: Moje cesta k Bachovým esencím a s Bachovými esencemi	xi
Úvod: MUDr. Edward Bach	xiii

I. ÚČINKY ESENCÍ, PŘÍČINY A SOUVISLOSTI EMOCÍ

Co najdete v I. části knihy	xvi
Bachovy esence – brána do duše	xvi
20 skvělých vlastností Bachovy terapie	xvi
Příprava a užívání esencí	xvii
Nástup efektu esencí	xvii
Proč doporučuji esence testovat	xviii
Jedna emoce – bezpočet variant	xix
Vyberte si ze seznamu, my vám na míru připravíme	xx
Bachovy esence a zvířátka	xx
Univerzální směsi pro všechny	xxi
Poděkování	xxiii
1. Řepík lékařský – Agrimony	1
2. Topol osika – Aspen	4
3. Buk lesní – Beech	6
4. Zeměžluč lékařská – Centaury	9
5. Rožec – Cerato	13
6. Slíva třešňová – Cherry Plum	15
7. Poupě jírovce, koňského kaštanu – Chestnut Bud	18
8. Čekanka obecná – Chicory	20
9. Bílá lesní réva – Clematis	23
10. Plané jablko – Crab Apple	26
11. Jilm – Elm	29
12. Hořec nahořklý – Gentian	32
13. Hlodaš evropský – Gorse	34
14. Vřes obecný – Heather	37
15. Cesmína ostrolistá – Holly	40

16. Zimolez kozí list – Honeysuckle	43
17. Habr obecný – Hornbeam	46
18. Netýkavka žlázonosná – Impatiens	49
19. Modřín opadavý – Larch	52
20. Kejklířka skvrnitá – Mimulus	55
21. Hořčice polní – Mustard	57
22. Dub letní – Oak	60
23. Oliva – Olive	63
24. Borovice lesní – Pine	65
25. Červený kaštan – Red Chestnut	68
26. Devaterník penízkovitý – Rock Rose	70
27. Voda z léčivých pramenů – Rock Water	73
28. Chmerek roční – Scleranthus	76
29. Snědek okoličnatý – Star of Bethlehem	79
30. Jedlý kaštan – Sweet Chestnut	81
31. Sporyš lékařský – Vervain	84
32. Vinná réva – Vine	87
33. Vlašský ořech – Walnut	90
34. Žebratka bahenní – Water Violet	93
35. Bílý kaštan – White Chestnut	96
36. Svehřep větevnatý – Wild Oat	99
37. Planá šípková růže – Wild Rose	102
38. Žlutá vrba – Willow	105
39. Krizová esence – Rescue Remedy	108

II. ESENCE VE DVOJICÍCH

Úvod	115
Co najdete ve II. části knihy	115
Jak podle knihy pracovat	115
1. Řepík lékařský – Agrimony	116
2. Topol osika – Aspen	136
3. Buk lesní – Beech	154
4. Zeměžluč lékařská – Centaury	174
5. Rožec – Cerato	193
6. Slíva třešňová – Cherry Plum	211
7. Poupě jírovce, koňského kaštanu – Chestnut Bud	228
8. Čekanka obecná – Chicory	246
9. Bílá lesní réva – Clematis	262
10. Plané jablko – Crab Apple	277
11. Jilm – Elm	292
12. Hořec nahořklý – Gentian	306

13. Hlodaš evropský (13) – Gorse	321
14. Vřes obecný – Heather	335
15. Cesmína ostrolistá – Holly	349
16. Zimolez kozí list – Honeysuckle	362
17. Habr obecný – Hornbeam	374
18. Netýkavka žlázonosná (18) – Impatiens	385
19. Modřín opadavý – Larch	397
20. Kejklířka skvrnitá – Mimulus	407
21. Hořčice polní – Mustard	418
22. Dub letní – Oak	427
23. Oliva – Olive	436
24. Borovice lesní – Pine	444
25. Červený kaštan – Red Chestnut	452
26. Devaterník penízkovitý – Rock Rose	460
27. Voda z léčivých pramenů – Rock Water	466
28. Chmerek roční – Scleranthus	473
29. Snědek okoličnatý – Star of Bethlehem	478
30. Jedlý kaštan – Sweet Chestnut	483
31. Sporýš lékařský – Vervain	488
32. Vinná réva – Vine	491
33. Vlašský ořech – Walnut	495
34. Žebratka bahenní – Water Violet	498
35. Bílý kaštan – White Chestnut	500
36. Sveřep větevnatý – Wild Oat	502
37. Planá šípková růže – Wild Rose	503
O autorce: PaedDr. Mgr. Marie Kotábová, BIEP	505