

Edward Bach
M.B., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H.

De tolv helarna och andra botemedel

Slutgiltig utgåva



FÖRSTA UTGÅVA: 1933

NY OCH REVIDERAD UTGÅVA: 1934

NY OCH UTVIDGAD UTGÅVA: 1936

ANDRA UTVIDGADE UTGÅVA: 1941

SLUTGILTIG UTGÅVA 1941 SAMT BIBLIOGRAFISK INTRODUKTION OCH
FOTNOTER: 2011

Svensk översättning: Edith Westerholm Kiendl 2016

© 2011, 2016 The Bach Centre

Duplicering samt spridning av den här publikationen tillåts endast för icke-kommersiella ändamål och under förutsättning att inga ändringar har gjorts. Utgivaren förbehåller sig alla andra rättigheter.

1.0

The Dr Edward Bach Centre
Mount Vernon
Bakers Lane
Brightwell-cum-Sotwell
Oxon OX10 0PZ
United Kingdom

*Det här verket om botande har skrivits,
publicerats och överlämnats fritt så att
människor som ni kan hjälpa er själva i sjukdom
samt för att hålla er starka och friska.*

- Edward Bach i ett tal på sin 50:e födelsedag
den 24:e september 1936

UTGIVARNAS INLEDNING

Rötterna till *De tolv helarna och andra botemedel* hittas i det numret som utkom februari 1930 av tidskriften *Homoeopathic World*. Däri fanns en artikel med titeln "*Några nya botemedel och nya användningar*" som Edward Bach, skolmedicinaren som blivit homeopat, hade fått publicerat. I artikeln redogjorde Dr. Bach för fem växtbaserade läkemedel varav tre – Impatiens, Mimulus samt Clematis – skulle bli utgångspunkten för hans eget system av blomsteressenser. Dessa läkemedel framställdes genom homeopatiska metoder såsom pulvrisering och skakning. Blomsteressenserna i den formen som vi känner till och använder idag började framställas senare i samma år som artikeln kom ut, efter upptäckten av solmetoden.

Två år senare, 1932, hade antalet blomsteressenserna vuxit till tolv stycken och Bach sammanställde och beskrev dem i ett litet häfte med titeln *Befria dig själv*. Under nästkommande vår 1933 var han på jakt efter nya blomstermedel men fann ändå tid till att skriva och publicera sina upptäckter. Bland annat skrev han två artiklar, "*Tolv stora botemedel*" och "*Tolv helare*" - den sistnämnde trycktes i Epsom

– samt broschyren *De tolv helarna* som trycktes i Marlow. Många år senare mindes Bachs assistent och biograf Nora Weeks hur detta sista manuskript

...trycktes på orten i form av en broschyr, och han (Bach) bestämde sig för sälja den för bara twopence per kopia så att alla skulle ha råd att köpa den och bli hjälpta av blomsteressenserna. På det viset hoppades han att få in tillräckligt med pengar för att täcka tryckerikostnaden, för som vanligt hade han ont om pengar. Det blev emellertid inte som han hade tänkt sig, eftersom han visserligen skickade hem broschyren till alla som bad om den, men alltid glömde att be om de två pence i gengäld.¹

I augusti 1933 skrev Bach till CW Daniel Company som några år tidigare hade gett ut hans bok *Hela dig själv*. Han skickade dem ett exemplar av broschyren *De tolv helarna* samt ytterligare maskinskrivet material med överskriften "*De fyra hjälparna*" som beskrev de nya blomstermedel han hade hittat under året. Daniels gav ut *De tolv helarna och de fyra hjälparna* redan på hösten samma år, och ett år senare, juli 1934, publicerades en andra upplaga som innehöll ytterligare tre blomstermedel med titeln *De tolv helarna och de sju hjälparna*.

Fram till hösten 1935 hade Bach upptäckt ytterligare nitton blomstermedel samt en ny metod att preparera dem, kokmetoden. Nu när han hade hittat sammanlagt 38 blomstermedel tillkännagav Bach att systemet var fullständigt. Han skrev till CW Daniel Company och föreslog att förlaget,

1 Nora Weeks, *The Medical Discoveries of Edward Bach*, kapitel XVI.

som en slags tillfällig utfyllnad, skulle trycka upp ett dubbelsidigt flygblad med en kortfattad information om de nya blomstermedlen. Detta flygbladet skulle tilläggas i alla exemplar av *De tolv helarna och sju hjälparna* som fanns kvar på lagret. Så snart han kunde började han att arbeta på en ny och slutgiltig version av boken.

Denna sista utgåva innebar en mycket annorlunda presentation av blomstermedlen. Från och med den första upplagan som CW Daniels utgivit hade Bach gjort skillnad på *helarna* – det vill säga, tolv grundläggande botemedel - och *hjelparna* som är sju medel för långvariga tillstånd som skulle användas när det inte gick att fastställa vilken av *helarna* var rätt för tillfället. Nu när han skulle införliva ytterligare nitton blomstermedel i systemet var hans teori att varje ny blomsteressens skulle motsvara en av *helarna* eller en av *hjelparna*.

Han arbetade med den här modellen under en period men färdigställde den aldrig. Kanhända att den inte matchade hans ideal om den perfekta enkelheten. Eller så var det så att vissa av blomstermedlen inte fann sin naturliga plats i ordningen. Hur som helst är det ganska säkert att Bach själv hade tvivel på att arrangemanget förde några praktiska fördelar med sig. Han ansåg att "en enkel beskrivning (...) av de trettioåtta olika sinnestillstånden" är allt som behövs för att "ta reda på det aktuella tillståndet eller den blandningen av olika tillstånd samt för att kunna välja och ge rätt blomstermedel".² När allt kommer omkring, spelar det över huvud taget någon roll om man blir hjälpt av helare eller hjälpare, ingen av dem, eller bådadera?

2 Ur Bachs introduktion till *De tolv helarna och andra botemedel*.

Till slut övergav Bach åtskillnaden mellan helarna och hjälparna helt och hållet och delade istället in de 38 blomstermedel i sju huvudavdelningar. Denna omstrukturering var så pass genomgripande att hans förläggare oroade sig över vilken effekt förändringen skulle ha på läsarna. De skrev följande rader till författaren:

Vi har lagt märke till att Ni bibehåller titeln "De tolv helarna", men i sin nuvarande form ges i boken inte någon hänvisning till vad som menas med De tolv helarna. Vi föreslår därför att De tolv helarna förses med en asterisk samt att en notering om detta skall finnas med i inledningen.³

Bach ignorerade önskemålet om att framhäva de första tolv, men han bifogade i alla fall några meningar i slutet på inledningen för att redogöra för titeln. I korrekturskedet gick förlaget emellertid ännu ett steg längre och infogade egna asterisker samt en avslutande mening:

Vi har (...) tagit oss friheten att lägga in följande mening efter den extra noteringen som Ni gjorde i inledningen: "De ursprungliga tolv är märkta med asterisker." Vi har lagt till asteriskerna i avsnittet om blomstermedlen (*sic*) samt i namnlistan.⁴

Den färdiga boken *De tolv helarna och andra botemedel* utkom på Bachs 50:e födelsedag, den 24:e september 1936. I enlighet med författarens instruktioner drog förlaget tillbaka

3 Ur ett brev från C.W. Daniel Co Ltd till Edward Bach den 27:e juli 1936.

4 Ur ett brev från C.W. Daniel Co Ltd till Edward Bach, daterat den 31:e juli 1936.

alla exemplar av den tidigare utgåvan och förstörde alla exemplar som fanns kvar på lagret. Som Nora Weeks minns,

har det alltid varit hans vana att förstöra alla anteckningar som han hade gjort under forskningens gång så fort han hade dragit sina definitiva slutsatser och publicerat resultatet. Han ansåg att detta var nödvändigt för att förhindra att motsägande uppgifter skulle förvirra de lärande; hans avsikt var att göra botandet av sjukdomar till en enkel sak och att på så vis avlägsna rädslan som oftast är närvarande vid tanken på sjukdom.⁵

Utgåvan från 1936 var den sista som publicerades under Dr. Bachs livstid. Men bara några veckor efter den hade kommit ut skrev han om nödvändigheten att omarbota texten för att tydliggöra enkelheten i det numera fullständiga systemet. "Vid behov av en ny utgåva av *De tolv helarna*," skrev han till sin vän Victor Bullen, "måste vi ha en längre inledning som med mera eftertryck framhäver hur pass ofarliga och enkla blomstermedlen är samt vilka underbara läkekrafter de innehar."⁶

Bach dikterade denna längre inledning till sin assistent Nora Weeks den 30:e oktober 1936. Detta var en av hans sista gärningar. En månad senare, den 27:e november, dog han i sömnen.

I början av december 1936 skickade Nora Weeks som utlovat det nya materialet till CW Daniel Company. Detta var den enda väsentliga förändringen i utgåvan som trycktes 1941 och därför anses denna utgåva, som består helt och hållet av

5 Nora Weeks, *The Medical Discoveries of Edward Bach*, kapitel XX.

6 Ur ett brev till Victor Bullen, daterat den 26:e oktober 1936.

Dr. Bachs egna ord,⁷ vara bokens slutgiltiga version.

Sedan dess har *De tolv helarna och andra botemedel* alltid varit tillgänglig i tryck. Den har översatts till de flesta större språk – mer eller mindre lyckat – samt fått otaliga nyupplagor. De ursprungliga beskrivningarna av blomstermedlen har genom alla år förblivit oantastliga.⁸ Andra delar ur texten har emellertid varit mera fria för omarbetning och uppdatering. I enlighet med Bachs förebild har Bach Centrets förmyndare alltid behandlat *De tolv helarna* som en levande text vars främsta uppgift är att förmedla och upprätthålla systemets enkelhet.

Men allteftersom världen har förändrats känns det inte lika angeläget som förr att hålla på med att aktualisera *De tolv helarna*. Numera finns det andra sätt att få fram detaljerad information om exempelvis dosering och användning på djur. Via webbsidor, sociala media, Bach blomster kurser samt facklitteratur är det lätt att ta reda på vilka blomstermedel som behövs för att till exempel hjälpa en häst eller hur man går tillväga för att tillverka egna blomsterdroppar.

Nuförtiden ligger utmaningen snarare i uppgiften att värna om Edward Bachs ursprungliga verk samt hans önskemål om hur systemet med blomsterdropparna borde användas. Han skulle vara besviken över att tidigare utgåvor än den från 1936 har återpublicerats och använts för att nytolka och komplicera det fullbordade systemet. Vi anser att tiden är inne att åter rikta uppmärksamheten mot den slutgiltiga versionen från 1941, utan att ändra ett enda ord och

7 Bortsett från några små ändringar i ett enskilt avsnitt som Nora Weeks gjorde i utgåvan från 1941: se fotnot på sidan 35.

8 Med ett undantag, nämligen en mening ur Bachs beskrivning av Rock Rose som togs bort – se fotnoten i huvudtexten.

försedd med lite fotnoter för att ledsaga läsaren in under textens yta.

Detta gör vi och samtidigt samarbetar vi med Bach Foundation Registered Practitioners (BFRPs) i hela världen för att skapa nya översättningar av detta grundläggande verk i så många språk som möjligt. Många av de redan existerande översättningar innehåller tyvärr grava fel och definitiva utgåvor i främmande språk har länge varit efterlängtrade.

Hösten 2011, där både Dr. Bachs 75:e dödsdag och hans 125:e födelsedag infaller, känns som den rätta tiden för en sådan gåva.

Judy Ramsell Howard
Stefan Ball

*THE
TWELVE HEALERS*

and Other Remedies

By

Edward Bach

M.B., B.S., M.R.C.S., L.R.C.P., D.P.H.



INTRODUKTION

Den här behandlingsmetoden är den mest fullkomliga som har getts till oss i mannaminne.⁹ Den har förmågan att bota sjukdomar och tack vare sin enkelhet kan den användas i hemmet.

Det är just denna enkelhet, i kombination med de alltomfattande läkande effekterna, som är det underbara.

Det behövs ingen vetenskap, inga kunskaper förutom de enkla metoderna som finns beskrivna häri; och de som kommer att få den största nyttan av den här gåvan som Gud har gett oss är de som bevarar den som den är: fri av vetenskap, fri från teorier, ty allt i naturen är enkel.

Det här läkesystemet som Gud har uppdagat för oss, visar att det är våra rädslor, våra bekymmer, vår oro och liknande som bäddar för sjukdomarna. Således kan vi genom att behandla just denna oro, dessa bekymmer, rädslor och så vidare befria oss från våra sjukdomar. Därutöver avlägsnar läkeväxterna som getts till oss genom Guds välvilja våra farhågor och bekymmer och gör att vi känner oss bättre och gladare.

Eftersom läkeväxterna behandlar våra rädslor, bekymmer, skuld känslor och svagheter så är det dem vi måste ha fokus på. Därefter kommer sjukdomen, oavsett vilken den är, att lämna oss.

9 Introduktionens första sju stycken dikterades av Bach efter att utgåvan från 1936 hade kommit ut. Se utgivarnas inledning för mer information.

Det finns inte mycket mer att tillägga eftersom de som har lite insikt i den mänskliga naturen vet om allt detta. Må det alltid finnas tillräckligt många sådana förståndiga själar som obehindrad av vetenskapens inriktning använder dessa gåvor som Gud har gett oss för att hjälpa och glädja andra.

Ty det som ligger bakom alla sjukdomar är våra rädslor, våra farhågor, våra begär, våra sympatier och antipatier. Låt oss ta reda på dessa och hela dem. Med detta helande kommer även våra sjukdomar att gå över.

Från urminnes tider har det varit känt att naturen genom försynens omsorg tillhandahåller allt som behövs för att förebygga och kurerar sjukdom, i form av gudomligt med läkekraft berikade örter, växter och träd.¹⁰ De av naturens läkemedel som denna bok handlar om har visat sig vara mer välsignade i sin helande förmåga än andra; de har fått kraften att bota alla slags lidanden och sjukdomar.

När man behandlar någon med hjälp av dessa läkeväxter spelar det ingen roll vilken sjukdom det handlar om. Det är människan som behandlas och allteftersom hon mår bättre så försvinner sjukdomen när hälsan förstärks.

Alla vet att samma sjukdom kan påverka olika personer på olika sätt. Det är effekterna som måste behandlas eftersom de visar vägen till sjukdomens faktiska orsak.

I sinnet, som är vår känsligaste och mest ömtålige kroppsdel brukar sjukdomens angrepp och förlopp visa sig tidigare och tydligare än i resten av kroppen. Därför kan sinnestillståndet användas som vägvisare för vilken eller vilka av blomstermedlen som behöver användas.

10 Med denna mening började den kortare introduktionen som utgåvan från 1936 inleddes med.

När man blir sjuk förändras sinnesstämningen, den blir annorlunda än den brukar vara. Är man uppmärksam märker man ofta av denna förändring tidigt, ibland långt innan sjukdomen uppenbarar sig och sätter man in behandlingen med än gång så kan man stoppa sjukdomen innan den ens hunnit bryta ut. Även i de fall där sjukdomen har varit pågående under en tid kommer den lidandes sinnesstämning att upplysa om de nödvändiga läkeväxterna.

Bry dig inte om sjukdomen utan fokusera endast på livsinställningen hos den som befinner sig i kval och behöver hjälp.

Trettioåtta olika sinnesstämmningar finns enkelt beskrivna här, och det borde inte vara någon som helst svårighet att komma underfund med vilken stämning eller vilken blandning av olika stämningar som föreligger antingen hos en själv eller hos någon annan, för att sedan välja ut de blomstermedel som behövs för att bli bättre.

Titeln,¹¹ *De tolv helarna* har bibehållits eftersom den är välbekant för många av läsarna.

Redan när det bara fanns tolv blomstermedel har den lindrande effekten på lidandet varit så pass påtaglig och välgörande att det kändes oundgängligt att tillkännage allmänheten dessa medel en gång, istället för att vänta på att de återstående trettiosex som kompletterar serien. De ursprungliga tolv är markerade med asterisker.

11 Detta och det efterföljande stycke infogades i den maskinskrivna originalversionen under korrekturskedet som föregick utgåvan från 1936. Se utgivarnas inledning.

BLOMSTERMEDLEN
samt anledningarna för att ge dem¹²

12 Jämför utgåvan från 1936 där det står ”Blomstermedlen samt anledningarna för att ge dessa”. Antagligen blev ändringen i formuleringen till på grund av ett tryckfel.

DE 38 BLOMSTERMEDLEN
är indelade i följande
7 KATEGORIER¹³

1. VID RÄDSLÅ	17
2. VID OSÅKERHET	19
3. VID BRISTANDE INTRESSE FÖR NUET	21
4. VID ENSAMHET	24
5. VID ÖVERKÄNSLIGHET FÖR INFLYTANDE AV ANDRA	26
6. VID MISSTRÖSTAN ELLER FÖRTVIVLAN	28
7. VID ÖVERBESKYDDANDE FÖR ANDRAS VÄLFÄRD	32

13 De sju kategoriernas beteckningar är baserade på de generella emotionella karaktärsdragen som Bach identifierade de sju Bach nosoderna med. De så kallade Bach nosoder är en uppsättning homeopatiska läkemedel framställda av bakterier som Bach arbetade med från 1919 till 1928. Se Nora Weeks, *The Medical Discoveries of Edward Bach*, kapitel V och VI.

TILL DEM SOM ÄR RÄDDA

*ROCK ROSE

Räddningsmedlet.¹⁴ Detta är blomstermedlet för de fall där det inte verkar finnas något hopp. Rock Rose används vid olyckor samt när patienten är väldigt rädd eller förskräckt. Medlet används även när patientens tillstånd är så pass allvarligt att de som finns i närheten känner stor oro. Ifall personen inte är vid medvetande får man fukta läpparna med blomsterdropparna. Ibland kan det dessutom behövas ytterligare ett blomstermedel, exempelvis Clematis vid medvetlöshet som kan betraktas som ett djupt sovande tillstånd. Om patienten plågas kan man bland annat använda Agrimony.

*MIMULUS

Detta medel behövs vid fruktan inför världsliga saker som exempelvis sjukdom, smärta, olyckor, fattigdom, mörker, ensamhet eller otur. Dessa är så att säga vardagliga rädslor. De drabbade står oftast ut med sin oro i tysthet och hemlighet och talar helst inte öppet om sina problem med andra.

14 ThDet första ordet har strukits ur de flesta nyare utgåvor av boken. Dr. Bach kombinerade fem blomstermedel med varandra och kallade denna blandning för "räddningsdroppar", vilket skapade förvirring bland läsarna när samma begrepp användes för att beskriva Rock Rose.

CHERRY PLUM

Medlet används då det finns en fruktan att sinnet har blivit överansträngt med oöverlagda handlingar som följd. Personen känner att den skulle kunna göra något förskräckligt och fasligt trots att den egentligen inte vill det och är medveten om att det är fel. Ändå finns detta hemska i tankarna och en impuls att göra något förskräckligt mot sig själv eller andra.

ASPEN

Till dem som pinas av bestämda, okända farhågor som det inte verkar finnas någon förklaring eller anledning för.

Trots det kan personen vara livrädd att någonting fruktansvärt kommer att ske, utan att veta vad.

Av dessa obestämda oförklarliga rädslor kan personen förföljas vid dag- eller nattetid.

De drabbade vågar ofta inte att berätta för andra om sina problem.

RED CHESTNUT

Till dem som inte kan låta bli att oro sig för andra.

Ofta har dessa personer slutat att bry sig om sig själva. Istället lägger de all sin energi på att oro sig för sina nära och kära vare sig det behövs eller inte.

TILL DEM SOM LIDER UNDER OSÄKERHET

**CERATO*

Till dem som inte litar tillräckligt på sitt eget omdöme för att kunna ta sina egna beslut.

Ständigt söker de råd hos andra och blir ofta vilseledda.

**SCLERANTHUS*

Till dem som lider av sin oförmåga att välja mellan två saker, då först det ena känns rätt men sedan det andra.

Dessa personer brukar vara ganska tystlåtna. De bär på sina svårigheter i sin ensamhet, eftersom de inte gärna vill diskutera sina tankar med andra.

**GENTIAN*

Till dem som lätt tappar modet. Trots goda framsteg i både sjukdom och det dagliga livet händer det att någon liten fördröjning eller hinder får dessa personer att bli missmodiga och förlora hoppet.

GORSE

Hopplösheten är överväldigande stor: dessa personer har tappat tron på att kunna få hjälp över huvud taget.

När andra övertalar en sådan person att prova någon behandling så gör den det inte för egen vinnings skull. Personen är övertygad om att inget kommer att hjälpa och försäkrar alla som finns i närheten om att behandlingen är meningslös.

HORNBEAM

Till dem som känner att de inte har tillräcklig styrka - antingen mental eller fysisk - för att orka ta sitt ansvar. Vardagens bekymmer känns för krävande. Ändå brukar dessa personer vanligtvis lyckas med sina uppgifter.

Detta är ett medel till dem som tror att de någonstans, antingen i sinnet eller i kroppen, behöver få lite extra styrka för att kunna utföra arbetet.

WILD OAT

Till dem som strävar efter att uppnå något enastående i sina liv. Dessa personer längtar efter att utvecklas och att leva livet fullt ut.

Problemet för en sådan människa är att hitta rätt sysselsättning. Trots att hon har stora ambitioner så har hon svårt att välja bland alla möjliga yrken.

Oförmågan att hitta sin livsuppgift ger upphov till missbelåtenhet.

VID BRISTANDE INTRESSE FÖR NUET

**CLEMATIS*

Till dem som är lite drömska av sig och inte helt vakna, samtidigt som de inte är speciellt intresserade av livet. Dessa personer är tystlåtna men inte helt nöjda med sin nuvarande situation. De lever mer i framtiden än i nuet: de lever i förhoppningen om lyckligare tider, när deras önskedrömmar ska bli uppfyllda. Vid sjukdom anstränger de sig väldigt lite för att bli bättre och kan i vissa fall även ha en längtan efter döden. Kanske för att döden tycks vara en mera trivsamt tid eller för att de önskar att återse någon älskade människa de har förlorat.

HONEYSUCKLE

Till dem som till stor del verkar leva kvar i det förflutna. Antingen för att de minns det som en tid av stor lycka, eller för att den tiden innehåller minnen av en bortgången vän. Det kan också vara för att det fanns ambitioner där som inte har förverkligats. Nuet förväntas inte ge dem lika mycket glädje som den de har känt förr.

WILD ROSE

Till dem som utan någon uppenbar anledning blir likgiltiga mot allt som händer och bara glider genom livet.

Dessa personer tar livet som det är utan att anstränga sig för att saker och ting ska bli bättre eller för att hitta lyckan. Utan att klaga har de kapitulerat inför livets kamp.

OLIVE

Till dem som har slitit ut sig helt och hållet, antingen på det fysiska eller på det mentala planet. Medlet hjälper dem som känner sig så pass utmattade och trötta att de inte längre orkar att anstränga sig. Det dagliga livet innebär för deras del hårt arbete utan någon särskild glädje.

WHITE CHESTNUT

Till dem som inte kan hindra oönskade tankar, idéer och dispyter från att dyka upp och uppta sinnet. Detta händer vanligtvis när intresset för nuet inte är starkt nog för att hålla förståndet sysselsatt.

De oroande tankarna dröjer sig kvar. Ifall personen lyckas göra sig av med dessa tankar så återvänder de snart, kretsar runt som i en slags tankekarusell och plågar sinnet.

Närvaron av dessa oönskade tankar stör sinnesfriden och hindrar människan från att ägna sig åt sitt arbete eller nöje i lugn och ro.

MUSTARD

Till dem som har lätt att hamna i tillstånd av dysterhet och ibland förtvivlan. Det känns som att ett mörkt och kallt moln har dragit över dem och döljer livets ljus och glädje.

Oftast finns det ingen som helst anledning eller förklaring till ett sådant tillstånd, men när det inträffar är det

svårt att ta sig ur och åter bli på bra humör.

CHESTNUT BUD

Till dem som inte lyckas dra lärdom av sina upplevelser och observationer och behöver längre tid än andra för att utvärdera livets erfarenheter.

Medan andra bara behöver uppleva en sak en enda gång för att lära sig så måste dessa personer upprepa samma sak flera gånger tills de har lärt sig läxan.

Därför och till deras förtret gör de samma misstag om och om igen fast det borde ha räckt med en enda gång eller ingen alls: observationen av andras misstag kunde ha besparat dem den egna upplevelsen.

ENSAMHET

**WATER VIOLET*

Till dem som såväl i hälsan som i sjukdom föredrar att vara själva. Dessa är ganska stillsamma människor som inte gör mycket väsen av sig. De pratar inte särskilt mycket och talar oftast med låg röst. De är mycket oberoende, duktiga och självständiga personer som inte bryr sig särskilt mycket om andras åsikter. De håller sig undan och går sin egen väg. Ofta är de smarta och begåvade människor. Deras lugn och frid är en välsignelse för alla i omgivningen.

**IMPATIENS*

Till dem som tänker och agerar snabbt och som önskar att få allting gjort utan någon tveksamhet eller fördröjning. När de är sjuka är de angelägna om att återhämta sig snabbt.

Dessa personer tycker det är svårt att visa tålmod gentemot andra som inte är lika snabba, eftersom de upplever deras långsamma sätt som ett slöseri med tid. Därför försöker de alltid att få sådana människor att skynda på.

Dessa personer föredrar oftast att arbeta och planera ensamma, för att då kan de göra det i sitt eget tempo.

HEATHER

Till dem som alltid behöver ha någon annan till sällskap. Det kan vara vem som helst som finns tillgänglig. Dessa personer har ett stort behov av att diskutera sina angelägenheter med andra, oavsett vem. De är väldigt olyckliga om de är tvungna att vara själva en stund.

ÖVERKÄNSLIGHET FÖR INFLYTANDE AV ANDRA

*AGRIMONY

Till dem som är muntra, glada och skämtsamma och gärna vill ha en fridfull atmosfär omkring sig. De gör nästan vad som helst för att undvika att hamna i bråk eller dispyter, eftersom de upplever dessa som mycket obehagliga.

De brottas ofta med svårigheter i sina liv och känner sig mentalt eller fysiskt plågade och rastlösa. Ändå gömmer dessa personer sina bekymmer bakom en mask och kan därför vilseleda sin omgivning som uppskattar dem som glada kamrater. Ofta konsumerar de alkohol och andra droger i övermått för att pigga upp sig och för att kunna bära sina prövningar med gladlynthet.

*CENTAURY

Dessa är snälla, blida människor som är överdrivet angelägna om att tjäna andra. De kräver för mycket av sig själva i sin strävan att hjälpa till och tröttar ofta ut sig.

Oftast liknar deras position mer en tjänare än en villig hjälpare. På grund av sin vänlighet tenderar dessa personer till att göra mer än sin del av arbetet. Detta leder inte sällan till att de utnyttjas av andra och försummar sin egen uppgift i livet.

WALNUT

Till dem som har bestämda ideal och ambitioner i livet och gör sitt bästa för att fullborda dem. Tyvärr händer det någon enstaka gång att andras entusiasm, övertygelser och uppfattningar förleder dem att överge sina egna idéer, mål och uppgifter.

Detta blomstermedel ger ståndaktighet och skydd från yttre påverkan.

HOLLY

Till dem som ibland drabbas av känslor som svartsjuka, missunnsamhet, hämndlystnad eller mistänksamhet.

Det här är ett medel för olika former av irritation.

Inombords lider dessa personer mycket, trots att det ofta inte finns någon faktisk anledning för deras misstämning.

VID MISSTRÖSTAN ELLER FÖRTVIVLAN

LARCH

Till dem som inte betraktar sig själva som lika bra och duktiga som andra och som förväntar sig att misslyckas med allt de företar sig. De tror inte på att de någonsin kommer att bli framgångsrika och anstränger sig därför inte heller för att lyckas.

PINE

Till dem som skuldbelägger sig själva. Till och med när de är framgångsrika tycker de att de borde ha gjort bättre ifrån sig. De är aldrig nöjda med varken sin insats eller sina resultat. Dessa personer arbetar hårt och lider mycket av alla brister de upptäcker hos sig själva.

Ibland försöker de till och med att ta på sig ansvaret för andras misstag.

ELM

Till dem som följer sin kallelse i livet och gör ett bra arbete. Dessa människor önskar bidra med någonting betydelsefullt, helst något som gagnar mänskligheten.

Ibland kan de emellertid bli deprimerade, eftersom de upplever att uppgifterna de tagit på sig är alldeles för svåra för att klaras av.

SWEET CHESTNUT

Detta medel behövs för de stunder där somliga människor känner att smärtan är så stor att den är omöjlig att bära.

Det känns som om kroppens eller sinnets förmåga att uthärda har kommit till sin yttersta gräns och snart kommer att ge vika.

I dessa stunder verkar det som om det enda som finns kvar är förintelse och undergång.

STAR OF BETHLEHEM

Till dem som befinner sig i en situation som orsakar stor olycka.

Det kan exempelvis vara tråkiga nyheter, förlust av en älskad människa eller skräcken som oftast medföljer en olycka.

Detta blomstermedel ger stöd åt dem som under en tid inte vill eller kan ta emot andras tröst.

WILLOW

Till dem som har haft otur eller drabbats av motgångar och som har svårt att finna sig i dessa omständigheter. Dessa personer tror nämligen att framgång är nyckeln till ett bra liv.

De känner att de inte borde ha utsatts för alla dessa prövningar som gör livet bittert för dem och känner sig orättvist behandlade.

Konsekvensen är att de ofta visar mindre intresse och engagemang även för sådana saker som de tidigare uppskattade.

OAK

Till dem som stretar och kämpar med all sin kraft för att bli bättre när de är sjuka, eller för att ta sig fram i det dagliga livet. De fortsätter att försöka på alla möjliga sätt, även när situationen är helt hopplös.

De kommer alltid att kämpa vidare. Om sjukdom hindrar dem från att uppfylla sina plikter eller från att vara till hjälp för andra känner de sig missnöjda med sig själva.

Dessa är modiga människor som trots stora motgångar fortsätter att kämpa, utan att spara på krafterna eller förlora hoppet.

CRAB APPLE

Denna är den rengörande essensen och passar till dem som har en känsla av att det finns något orent hos dem.

Antingen är det till synes ganska oviktiga saker som upptar deras uppmärksamhet. Det kan också vara så att det

faktiskt finns någon allvarlig sjukdom som de emellertid inte bryr sig speciellt mycket om eftersom de fokuserar på något annat.

I båda fallen är de väldigt angelägna om att bli av med just denna sak som oroar dem och som känns avgörande att tillfriskna av.

Om behandlingen inte är framgångsrik blir de förtvivlade.

På grund av essensens rengörande egenskaper kan medlet användas till att rena sår. Detta görs ifall patienten har anledning att tro att det har kommit in någon slags gift som behöver dras ut.

ÖVERBESKYDDANDE FÖR ANDRAS VÄLFÄRD

*CHICORY

Till dem som är väldigt upptagna med att uppmärksamma andras behov. Dessa personer tenderar till att överdriva omtänksamheten för barn, släkt och vänner. De hittar alltid någonting som borde förbättras. På grund av detta är de ständigt sysselsatta med att rätta till alla dessa saker som de bedömer vara bristfälliga, och de trivs bra med att göra det. De önskar att alltid få vara hos sina nära och kära för att kunna pyssla om dem.

*VERVAIN

Till dem som har fasta principer och idéer och är övertygande om att dessa är de enda rätta. De håller fast vid sina övertygelser i alla lägen.

Dessa personer har en stark önskan att omvända alla personer i sin omgivning till sin syn på livet.

Deras starka vilja och mod visar sig när de lär ut sakerna de är så övertygade om till andra.

Dessa egenskaper gör att de även i sjukdom kämpar på länge, långt efter att all andra har gett upp.

VINE

Till mycket skickliga personer som är medvetna om sina förmågor och säkra på sin framgång.

Eftersom de är så självsäkra anser de att det vore för allas bästa om saker och ting sköttes på deras sätt. Till och med när de är sjuka försöker de att ge anvisningar till sina vårdare.

När det är kris kan dessa människor vara av stor värde.

BEECH

Till dem som längtar efter att se mer godhet och skönhet i sin omgivning. Trots att det är ganska mycket som känns fel kan de ha förmågan att se det goda. Det som behövs är lite mer tolerans, mer överseende samt förståelse för varje enskild människans individuella sätt. På så vis kan allting få utvecklas i sin egen takt.

ROCK WATER

Till dem som är väldigt strikta i sin livsföring. Dessa personer tillåter inte sig själva att glädjas och njuta av livet eftersom de anser att detta hindrar dem från att uppnå sina mål.

De är stränga mästare mot sig själva. De vill vara friska, starka och aktiva och är beredda att göra vad som helst för att nå målet. Deras förhoppning är att vara ett bra föredöme för andra som behöver hjälp för att förbättra sin livsföring.

INSTRUKTIONER

För att få hjälp med att välja blomstermedel eller med att tillverka en blandning av Bachdroppar går det bra att vända sig till:¹⁵

HEADQUARTERS:

DR. BACHS ARBETSLAG¹⁶
på "Wellsprings"¹⁷ samt på "Mount Vernon"¹⁸,
Sotwell, Wallingford,
Berks.¹⁹

Blomsteressenserna kan även beställas via postorder från följande apotek i England:

-
- 15 Förutom den något längre inledningen som Bach dikterade strax före sin död är sidorna 23 och 24 de enda sidorna där utgåvan från 1941 skiljer sig från den utgåvan som kom ut 1936. Nora Weeks redigerade dem för att informera läsarna om att de kunde få hjälp av Bach Centret med att välja och att inhandla blomstermedlen. Se även sida 26 i utgåvan från 1936 som finns som faksimile utgiven på www.bachcentre.com/centre/download/healers1936.pdf.
- 16 År 1941 ingick i Bachs arbetslag förutom Nora Weeks, som var både Bachs assistent och hans biograf, även Victor Bullen samt Mary Tabor.
- 17 På Wellsprings, som ägdes av Mary Tabor, brukade Bach ta emot patienterna. Han använde även adressen till sin korrespondens. På 1940talet lämnade Mary Tabor emellertid Bachs team och flyttade från byn. Huset finns kvar och är idag i privat ägo.
- 18 1934 flyttade Bach och Nora Weeks in i Mount Vernon. Idag ägs Mount Vernon av The Dr Edward Bach Healing Trust, som är en registrerad välgörenhetsinrättning, och ger hemvist till Bach Centret. För mer information se Judy Ramsell Howards bok *The Story of Mount Vernon*.
- 19 Sotwell tillhörde grevskapet av Berkshire fram till 1974. Sedan bestämdes det att landskapet runt Wallingford och Didcot istället skulle tillhöra grevskapet av Oxfordshire (se Local Government Act, 1972).

Messrs. KEENE & ASHWELL,²⁰
38 New Cavendish Street,
London, W.1.

Messrs. NELSON & CO., LTD.,²¹
73 Duke Street,
Grosvenor Square,
London, W.I.

Priser och förpackningar av stockbottles:

	s.	d. ²²
Ett blomstermedel ..		8 (plus 2d för porto.)
Tolv blomstermedel .	5	0 (plus 4d för porto .)
Ett komplett sett av alla 38 blomstermedel .	15	0 (plus 6d för porto.)

20 Keene & Ashwell har dragit sig tillbaka ur affärlivet. På adressen finns numera ett företag som säljer möbler samt tillbehör till vinkällare.

21 The Nelsons Homoeopathic Pharmacy finns kvar på Duke Street. Nelsons har i alla år haft Bachs blomsteressenser i sortimentet och säljer dem under varumärket *Bach® Original Flower Remedies*.

22 Priserna är från 1941 och är i den dåvarande valutan utan decimaler: en shilling (s.) motsvarar dagens 5pence mynt. Tolv gamla pence (d.) motsvarade en shilling. 1941 skulle således ett komplett sett av 38 blomstermedel inklusive porto skulle kostat något mindre än 78 pence.

DOSERINGEN AV BLOMSTERMEDLEN²³

Alla dessa blomstermedel är rena och ofarliga och man behöver inte vara rädd för att använda dem för mycket eller för ofta. Man bör dock beakta att det i själva verket endast behövs väldigt små mängder för att få effekt. Skulle man av misstag välja fel blomstermedel – det vill säga ta ett medel som inte behövs för tillfället - så har inte detta någon verkan alls och gör således inte heller någon skada.

För att tillverka en flaska med Bach blomsterdroppar tar man en liten flaska (3 ml är standardstorleken) och fyller den nästan helt med vatten. Sedan tillsätter man 2 droppar ur en stockbottle med valfri blomsteressens. För att göra dropparna mer hållbara kan även lite brännvin tillsättas.

Denna flaska använder man sedan för att ge doser av blomstermedlet. Allt som behövs är att ta några droppar ur flaskan i lite vätska såsom vatten eller mjölk. Intaget ska göras så enkelt och bekvämt som möjligt.

I brådskande fall får man ta en dos var femte minut tills man märker av en förbättring av tillståndet. I svåra fall tar man dropparna en gång i halvtimmen. I långvariga fall tar

23 Instruktionerna om doseringen av Bachs blomsterdroppar i de senare utgåvorna av *De tolv helarna* skrevs och uppdaterades huvudsakligen för att tillmötesgå de frågorna och funderingarna som blomsterdropparnas användare tagit upp genom åren. Jämför exempelvis med sidorna 23 och 24 ur www.bachcentre.com/centre/download/healers.pdf i Bach centrets version från 2009.

man en dos varannan eller var tredje timme eller så ofta det känns nödvändigt och rimligt.

Är personen medvetlös bör man titt och tätt fukta läpparna med blomsterdropparna.

Om personen har ont någonstans i kroppen, är stel eller har en inflammation bör man därutöver använda blomstermedlen lokalt. Man lägger då några blomsterdroppar i en liten skål med vatten. Sedan fuktar man en ren trasa eller duk med blomstervattnet och lägger den blöta duken som en kompress på det stället där det gör ont. Om det är nödvändigt kan man upprepa proceduren genom att fukta duken på nytt med blomstervattnet.

På ett liknande sätt kan man även badda eller bada med vatten som fått tillsats av blomsterdroppar.

METODER FÖR ATT UTVINNA BLOMSTERESSENSERNA²⁴

Det finns två olika metoder för att ta fram blomstermedlen.

SOLMETODEN

Här används en genomskinlig glasskål med tunna väggar. Denna skål fylls nästan helt med det renaste vattnet man kan få tag på. Om möjligt så tar man vattnet ur en källa i närheten.

Blommorna av den växten man vill utvinna essensen av plockas och läggs med en gång i vattnet i skålen så att vattenytan är helt täckt av blomsterbladen. Skålen får sedan stå i solljuset i ca tre till fyra timmar eller kortare ifall blomsterbladen börjar vissna. Sedan lyfts blommorna försiktigt ur vattnet. Blomstervattnet hälls i flaskor så att dessa fylls till hälften med vattnet. Sedan fyller man upp flaskorna med brännvin för att konservera blomsteressensen. Dessa flaskor kallas för "stock"²⁵ och används inte direkt för att göra

24 Mot slutet av 1970 talet beslöt Nora Weeks att dra tillbaka en bok om framställning av blomsteressenser som hon hade skrivit tillsammans med Victor Bullen. Anledningen till detta var att de befarade att en del läsare kunde felaktigt tro att essenser ur vilka växter som helst skulle kunna ingå i Dr. Bachs system bara de framställs med hjälp av hans metoder. Samtidigt togs den större delen av det här avsnittet i *De tolv helarna* bort. Bach Centret utgav Weeks & Bullens bok på nytt 1988: se förordet av *The Bach Flower Remedies: Illustrations and Preparations*.

25 Bach betecknar modertinkturerna som "stock remedies", vilket man skulle kunna översätta med "lageressenser". Bach själv brukade göra

blomsterdroppar. Istället tar man några droppar och lägger dem i annan flaska. På detta viset räcker "stocks" till att göra en stor mängd.²⁶

Följande blomstermedlen tas fram med hjälp av solmetoden:

Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Water Violet, och White Chestnut Blossom.²⁷

Rock Water. Det har länge varit känt och ryktats om att vattnet ur vissa källor och brunnar haft helande krafter. För att utvinna Rock Water får vattnet ur vilken källa eller brunn som helst användas, bara det har helande egenskaper och finns bevarat i sitt naturliga tillstånd.

doseringsflaskor direkt från modertinkturen. Den numera brukliga utspädningsprocessen görs emellertid i tre steg: vattnet som laddats med blomsterenergi blandas 50:50 med brännvin för att framställa modertinkturen. I steg två tar man en 30ml-flaska med alkohol och bifogar två droppar ur modertinkturen för att framställa en stockbottle. Doseringsflaskan, som är den man använder för att ta doser av blomsterdropparna, görs med hjälp av stockbottles enligt de principerna som beskrivs i föregående kapitlet om *Doseringen av blomstermedlen*. Det är lite märkligt att Bach själv bara nämner två av de tre stegen i sin bok. Möjligtvis ansåg han att det andra steget var onödigt för privatpersoner som endast behöver små mängder av blomsteressenserna till eget bruk.

26 The supplies from the chemists would have been standard-strength stock remedies.

27 "White Chestnut Blossom" är en beteckning som valts för att skilja blommorna som används till White Chestnut essensen från blomsterknopparna från samma träd som används för att framställa essensen Chestnut Bud. Se avsnittet om kokmetoden som följer.

KOKMETODEN

Denna metod används för att få fram de resterande blomsteressenserna:

Förenklat uttryckt går metoden ut på att koka växtdelarna i en halv timme i rent källvatten.

Vätskan filtreras efter kokandet och fylls i rena flaskor så att blomstervattnet upptar hälften av flaskan. När vätskan har svalnat så fyller man upp flaskorna med brännvin som konserveringsmedel.

Till essensen Chestnut Bud plockas blomsterknopparna av det vita kastanjeträdet precis innan knopparna slår ut.

Till de andra blomsteressenserna ska blommorna användas tillsammans med små bitar av stjälkar och stänglar samt, om de finns, några nya färska blad av växten.

Alla växter som använde till sina blomstermedel finns vilt växande på de Brittiska öarna med undantag för Vine, Olive och Cerato. Den sistnämnde förekommer naturligt i norra Indien och Tibet. Vine och Olive hittar man i länderna kring medelhavet samt i delar av Centraleuropa.

Nu följer en lista i alfabetisk ordning av alla blomstermedel med sina engelska och botaniska namn:

* AGRIMONY	.	.	<i>Agrimonia Eupatoria</i> ²⁸
ASPEN	.	.	<i>Populus Tremula</i>
BEECH	.	.	<i>Fagus Sylvatica</i>

28 Det är brukligt att stavningen av växters latinska namn görs på det viset att det första ordet stavas med stor bakstav i början men inte det andra. Således borde det stavas *Agrimonia eupatoria*. I de tidigaste utgåvorna av *De tolv helarna och andra botemedel* har dock stavningen varit så att båda ord i de latinska namnen börjat med stor bokstav. Vi har bibehållit stavningen även i denna utgåva.

* CENTAURY . . .	<i>Erythræa Centaurium</i> ²⁹
* CERATO . . .	<i>Ceratostigma Willmottiana</i> ³⁰
CHERRY PLUM . . .	<i>Prunus Cerasifera</i>
CHESTNUT BUD . . .	<i>Æsculus Hippocastanum</i>
* CHICORY . . .	<i>Cichorium Intybus</i>
* CLEMATIS . . .	<i>Clematis Vitalba</i>
CRAB APPLE . . .	<i>Pyrus Malus</i> ³¹
ELM . . .	<i>Ulmus Campestris</i> ³²
* GENTIAN . . .	<i>Gentiana Amarella</i>
GORSE . . .	<i>Ulex Europæus</i>
HEATHER . . .	<i>Calluna Vulgaris</i>
HOLLY . . .	<i>Ilex Aquifolium</i>
HONEYSUCKLE . . .	<i>Lonicera Caprifolium</i>
HORNBEAM . . .	<i>Carpinus Betulus</i>
* IMPATIENS . . .	<i>Impatiens Royleii</i> ³³
LARCH . . .	<i>Larix Europea</i> ³⁴

29 Vilket latinskt namn en växt får bestäms av *The International Code of Botanical Nomenclature*. Deras regler ändras dock från tid till tid och några av de latinska namn som användes 1941 har blivit utbytt.

Exempelvis är det i nuläget aktuella latinska namnet till den växten som Bach använde till blomsteressensen Centaury *Centaurium umbellatum*.

30 Slutstavelsen *-ma* är inte, som man skulle kunna tro, en feminin ändelse utan kommer ur Grekiskan. Den korrekta latinska beteckningen på denna växt är *Ceratostigma willmottianum*. Vi har bibehållit *willmottiana* eftersom det förekommer i så pass många böcker om Bachs blomsteressenser.

31 Det moderna namnet är *Malus sylvestris*. *Malus pumila* har dock ofta använts i böcker som ett synonym för växten samt som produktbeteckning.

32 Det moderna namnet är *Ulmus procera*.

33 Det moderna namnet är *Impatiens glandulifera*.

34 Det moderna namnet är *Larix decidua*.

* MIMULUS . . .	<i>Mimulus Luteus</i> ³⁵
MUSTARD . . .	<i>Sinapis Arvensis</i>
OAK	<i>Quercus Pedunculata</i> ³⁶
OLIVE.	<i>Olea Europæa</i>
PINE	<i>Pinus Sylvestris</i>
RED CHESTNUT	<i>Æsculus Carnea</i>
* ROCK ROSE	<i>Helianthemum Vulgare</i> ³⁷
ROCK WATER	
* SCLERANTHUS.	<i>Scleranthus Annuus</i>
STAR OF BETHLEHEM	<i>Ornithogalum Umbellatum</i>
SWEET CHESTNUT	<i>Castanea Vulgaris</i> ³⁸
* VERVAIN	<i>Verbena Officinalis</i>
VINE	<i>Vitis Vinifera</i>
WALNUT	<i>Juglans Regia</i>
* WATER VIOLET	<i>Hottonia Palustris</i>
WHITE CHESTNUT	<i>Æsculus Hippocastanum</i>
WILD OAT	<i>Bromus Asper</i> ³⁹
WILD ROSE	<i>Rosa Canina</i>
WILLOW	<i>Salix Vitellina</i>

† Det finns inget engelskt namn för *Bromus Asper*.⁴⁰
Bromus är ett gammalt ord som betyder havre.

35 Det moderna namnet är *Mimulus guttatus*.

36 Det moderna namnet är *Quercus robur*.

37 Det moderna namnet är *Helianthemum nummularium*.

38 Det moderna namnet är *Castanea sativa*.

39 Det moderna namnet är *Bromus ramosus*.

40 Den här fotnoten om Wild Oat ingick även i texten av utgåvan från 1941.

Må våra hjärtan alltid vara fyllda av glädje och tacksamhet gentemot den Store Skaparen som i sin kärlek till oss har placerat örterna i fälten så att vi kan bli helade.

Den här utgåvan av *De tolv helarna och andra botemedel* publicerades på engelska på nätet den 24:e september 2011.

För mer information om Dr. Bach och hans verk...

För hjälp till själv-hjälp med Dr. Bachs blomstermedel..

För bokrekommendationer...

För handledning att välja blomstermedel...

För att hitta en Bach blomster rådgivare som utbildats i Bach centrets utbildningsprogram...

För utbildning...

För gratis nedladdningar...

För kommentarer och frågor...

För nyhetsbrev...

För länkar till infosidor i många olika språk...

www.bachcentre.com