



keyifli#sağlık

İç Dengenizi Çiçeklerle Yakalayın

İngiliz doktor, araştırmacı ve bakteriyolog Edward Bach tarafından geliştirilen ve kökeni 1930'a dayanan Bach Flowers Terapisi, hayatı daha kolay algılamamızı sağlarak iç dünyamızı dengeliyor ve bu sorunlarla başa çıkmayı kolaylaştırıyor.





Modern yaşamın getirdiği hız, karmaşa ve stresin duygu dünyamızda ve doğal olarak iç dengemizde yarattığı olumsuz etkiler, beraberinde ruhsal ve fiziksel sağlık sorunlarını da getiriyor. Artık hepimizin fark edip kabul ettiği üzere, günümüzün değişen dünyasında duygularımız, hislerimiz, düşüncelerimiz hızlı bir biçimde değişime uğruyor ve iç dengemizi bulmak gün geçtikçe zorlaşıyor. Depresyon, korku, hüznün ve keder gibi duygular hayatımızı her gün biraz daha çekilmez kılıyor. Böyle durumlarda bize yol gösteren, hayatı kolayca algılamamızı sağlayan bir güce, bir inanca belki de tedaviye ihtiyaç duyduğumuz da kabul etmemiz gereken bir modern zaman gerçeği. Oysa ki tüm bu olumsuz duygu ve düşüncelerin temelinde doğadan gün geçtikçe uzaklaşmamız olduğu gibi, çareyi de yine doğanın ta kendisi sunuyor. 38 farklı yabancı bitki ve çiçeğin özünden üretilen Bach Flowers, çocuklardan hamilelere kadar herkesin kullanabildiği farklı karışımlarla, size hayatta karşılaştığınız

zorluklar karşısında ayakta kalmak için ihtiyaç duyduğunuz gücü veriyor.

İngiliz doktor, araştırmacı ve bakteriolog olan Edward Bach'ın (1886 - 1936) 1930 yılında yarattığı ve kendi adını verdiği Bach Flowers Terapisi, yabancı bitkilerin ve ağaçların çiçeklerinden üretilen ve her biri farklı bir duygu durumu için kullanılan karışımlardan oluşuyor. Yaşamının son yıllarına kadar bitkiler üzerinde araştırma yapan ve çalışmalarını Oxfordshire bölgesinde bulunan Mount Vernon'da sürdüren Bach, insanda 38 temel olumsuz duygu durumu ve davranış örneği bulunduğunu saptadı ve bu duygu durumlarına uygun çiçek özleri belirledi. Bugün Bach Flowers'ın ana tentürü Bach'ın yöntemine sadık kalınarak hazırlanıyor, bitkiler de yine onun belirlenmiş olduğu bölgelerden toplanıyor.

DENGEYİ YENİDEN YAKALAMAK..

İç dünyamızı dengeleyerek hayata karşılaştığımız zorluklar karşısında ayakta kalmamızı





keyifli#sağlık

sağlayarak güç veren Bach Flowers, duygu durumumuzu dengelememiz, motivasyonumuzu kaybetmeden günlük yaşamımızı sürdürmemiz için bize yardımcı olacak desteği sunuyor. Yumuşak ve güvenli bir etki yaratan Bach Flowers, tamamen doğal bitkilerden elde ediliyor ve içine hiçbir katkı maddesi eklenmiyor. Yalnızlık, ümitsizlik, depresyon, korku, panik atak vb. ruh durumlarında kullanılan Bach Flowers Terapisi, düzenli kullanıldığında var olan potansiyeli harekete geçirmekle kalmayıp, atmamız gereken yeni adımları atmamızı sağlıyor, mevcut kriz ortamlarında bize yol gösteriyor.

TIBBİ TEDAVİLERE DESTEK

Avrupa ülkelerinde ve Amerika'da çok bilinen bir yöntem olan Bach Flowers Terapisi, bu ülkelerde eczanelerde ve Bach Flowers Danışmanlık Yetkisi olan özel dükkanlarda satılıyor. Bach Flowers Terapisi örneğin Avusturya'da doktorlar tarafından kanser, felç gibi hastalıklarla mücadele eden hastaların duygusal durumlarını dengeleyebilmek için, başka tedavilerin yanı sıra tamamlayıcı tedavi olarak da öneriliyor. Ayrıca hamilelik döneminde,

doğum sırasında ve sonrasında sıklıkla kullanılıyor. Hastaların duygusal durumlarındaki dengenin tıbbi tedavilerini olumlu yönde etkilediği de bilinen bir gerçek olduğu için Bach Flowers Terapisi, gün geçtikçe daha fazla doktor tarafından tedaviye destek olarak öneriliyor.

ETKİLİ SONUÇLAR

Türkiye'de sadece "Bach Flowers Danışmanlık Yetkisi"ne sahip Herlinde Hafner tarafından uygulanan Orijinal Bach Flowers damlasının, özellikle çocuklarda çok hızlı bir biçimde etkisini gösterdiği söyleniyor. "İç sesleri" yetişkinlere nazaran daha güçlü olduğu için sonuç alınması daha kolay olan çocukların konsantrasyon bozukluğu, dikkatsizlik, uyum sorunu,





yeni çocuk yuvası, ebeveynlerin ayrılığı, kardeşler arası çekişmeler gibi durumlarda Bach Flowers Terapisi ile hızlı ve etkili sonuç alınması hedefleniyor.

Kullanıcıları üzerinde bugüne kadar hiçbir yan etkisi tespit edilmeyen Bach Flowers Terapisi, kadınların hamilelik veya menopoz gibi hormon dengesinin değiştiği dönemlerde de iç dengelerini yeniden kazanmalarına ve yeni durumlarına kolayca adapte olmalarına yönelik destek veriyor. Bach Flowers ayrıca, erkekler için stresli çalışma durumlarında, ümitsiz gözükten iş hayatında, aile içi sorunlarda ya da arkadaşlar arası çatışmalarda yol gösterip hayata yeni bir bakış açısından bakmalarını sağlayıp, aydınlık dolu bir perspektifle dünyayı görmelerine yardım ediyor.

MİNİMUM 4 HAFTA KULLANIM SÜRESİ

Bach Flower Terapisi, danışanın içinde bulunduğu durumu anlayıp uygunluğunu tespit etmek için yapılan bir anket ve karşılıklı görüşme ile başlıyor ve kişinin ihtiyacına uygun olarak hazırlanan karışım, 4 haftalık süreyle kullanılıyor. Terapinin sonraki evresi, 4 hafta sonra durumun yoğunluğuna göre değerlendiriliyor ve Bach Flowers tedavisi toplamda 4 hafta ile birkaç ay arasında devam edebiliyor. Çiçek özlerinden oluşan karışım, dil üzerine günde 4 defa 4 damla şeklinde uygulanıyor.

Avusturya'da kadınlar ve gençlerle yürüttüğü çalışmalarının ardından, 10 yıl önce toprağını ve insanlarını çok sevdiği Türkiye'ye gelen ve İstanbul'da yaşamaya başlayan Herlinde Hafner; Avusturya'da tamamladığı Bach Flowers Danışmanlık Eğitimi'nin ardından 2009'dan beri Karaköy'deki ofisinde Bach Flowers Terapisi uyguluyor. Danışanlarının çok farklı problemlerle kendisine başvurduğunu anlatan Hafner, Bach Flowers Terapisi'nin ilişki problemlerinden depresyona kadar pek çok konuda yardımcı olduğunu söylüyor. Daha fazla bilgi için: www.bachflowersinturkey.com

