

Het gebruik

De individuele *Original Bach Flowers* zitten in een flacon met druppelaar (pipet) en u kunt ze, op basis van uw emotionele gesteldheid, met elkaar mengen. De *Original Bach Flowers* mogen langdurig gebruikt worden, ook tijdens zwangerschap en periode van borstvoeding. Er zijn verschillende manieren waarop u ze kunt toedienen, kies daarom de manier die u het makkelijkst vindt.

- Kies de *Original Bach Flower(s)* die passen bij uw gemoedstoestand. Wij adviseren er niet meer dan zeven tegelijk in te nemen. Voeg, voor dagelijks gebruik, de druppels aan een glas water toe en neem, met tussenpozen, kleine slokjes.
- Als u verschillende *Original Bach Flowers* tegelijkertijd wilt gebruiken is een zogeheten Bach gebruikersflesje* (met pipet) kostenbesparend. Vermeng hiervoor twee druppels van elke bloesem tinctuur met water in het 30ml gebruikersflesje. Om het water vers te houden kunt u een theelepel appelazijn toevoegen. Bewaar het flesje op een koele plek. Voeg elke dag minimaal 4x vier druppels van het mengsel toe aan een glas water, of meer indien nodig (maximaal 10x vier druppels per dag).
- Als u liever geen alcohol wilt innemen, kunt u de dosis ook op de binnenkant van uw polsen druppelen, op uw lippen, op uw slapen of voeg de dosis toe aan heet water en laat het afkoelen, dan kan de alcohol verdampen. Voor baby's en kleine kinderen adviseren wij altijd de laatste toepassing. Om koel te blijven tijdens zwangerschap en bevalling kunt u bijvoorbeeld een aantal druppels met koud water vermengen en een koud kompres voor op uw voorhoofd maken.
- Als u de Rescue druppels of spray toedient moet de dosis worden verdubbeld. Met andere woorden, u voegt vier druppels of spray in plaats van twee druppels Rescue toe aan uw glas water of aan de samenstelling in het gebruikersflesje.
- Neem voor onmiddellijk gebruik de druppels onverdund in en herhaal dit indien nodig.

* 30ml gebruikersflesjes met pipet zijn verkrijgbaar bij uw *Original Bach Flowers* verkooppunt.

Original Bach Flowers kunt u met een gerust gevoel gebruiken. Ze zijn echter wel opgelost in 27% alcohol. Wij raden daarom aanstaande en jonge moeders aan ze voor gebruik eerst te verdunnen zoals hiernaast vermeld of ze in net gekookt water te mengen en daarna laten afkoelen, waardoor de alcohol verdampt. Verder adviseren wij de behandelaar altijd te informeren.



Aanvullende informatie

Er bestaan 38 verschillende *Original Bach Flowers*. Als u hulp nodig heeft bij een emotie die niet in deze brochure wordt genoemd, vraag dan onze algemene folder aan per telefoon, per post, per e-mail of kijk op onze website www.bachrescue.nl.

TS PRODUCTS
Postbus 399, 3840 AJ Harderwijk-NL
Informatielijn NL: 0341-462146, België 02 -5020405
E-mail: info@tsproducts.nl
Website: www.bachrescue.nl

Wilt u een afspraak maken met een van de geregistreerde Bach consultants, kijk dan voor de adressenlijst op onze website www.bachrescue.nl. Wilt u zelf meer weten over het gebruik van de *Original Bach Flowers*, volg dan een cursus bij één van onze gediplomeerde Bach train(st)ers. Informatie hierover vindt u ook op de website. Uiteraard kunt u ons ook bellen voor informatie.



De handtekening van Bach vormt de garantie voor een origineel product. *Original Bach Flowers* zijn verkrijgbaar bij drogisterij, apotheek en gezondheidswinkel. Kijk op www.bachrescue.nl voor een verkooppunt bij u in de buurt.

U aangeboden door:

© TS Products 2008. Bach, de Bach handtekening, de foto van Edward Bach, verpakking, logo en uitrustingen zijn handelsmerken van Bach Flower Remedies Limited, Londen, Engeland.



Zwangerschap en geboorte

met de
ORIGINAL BACH FLOWERS



Een steun bij zwangerschap, voor en na de bevalling

De voorbereidingen voor een baby vergen veel tijd. Er moeten veel dingen gekocht en geregeld worden. In deze drukte vergeet u soms goed te zorgen voor de meest belangrijke persoon in het leven van de baby – uzelf.

Als uw lichaam verandert en de baby groeit, is het vooral belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Het is heel normaal dat u vermoeid en uit uw doen bent, maar meestal zetten we ons er overheen en gaan weer door. Soms hebben we echter ook een klein beetje hulp nodig.

In de jaren '30 vond de Engelse homeopaat en bacterioloog Dr. Edward Bach een manier om die hulp te bieden – een complete lijn van 38 bloesems die ons kunnen helpen de positieve kanten van onszelf te vinden. Bach's bloesems kunnen ons helpen om emotioneel gezond te blijven leven. Wat we ook tegenkomen – angstig zijn, moedeloos gevoel, onzeker gevoel – de *Original Bach Flowers* helpen ons deze emoties te overwinnen. De bloesems kunnen met een gerust gevoel tijdens de zwangerschap en borstvoeding gebruikt worden. Wel adviseren wij uw arts, gynaecoloog, verloskundige of kraamverzorger hierover te informeren.



Voor de geboorte

De onderstaande *Original Bach Flowers* kunnen u helpen de zwangerschap zo goed mogelijk door te komen.

- U kunt zich onzeker voelen als de zwangerschap een grote verandering in uw leven betekent. **Walnut** kan u hierbij helpen.
- U bent misschien erg gespannen wanneer u een echo laat maken, u vraagt zich af of alles goed is met de baby. **Red Chestnut** helpt bij emoties die u voelt omdat u bezorgd bent over het welzijn van iemand anders.
- Als uw gedachten maar door uw hoofd blijven malen en u alles over hebt voor een rustig moment, probeer dan **White Chestnut**.
- Wanneer uw zwangerschap vordert en een gezonde natuurlijke nachtrust niet wil lukken omdat u zich uitgeput voelt, dan kan **Olive** de juiste bloesem voor u zijn.
- Mogelijk voelt u zich, als de dag net begonnen is, al moe bij de gedachte wat u vandaag moet gaan doen, terwijl u nog niet eens begonnen bent. Probeer **Hornbeam** om uw vitaliteit terug te vinden.
- Soms sleept de tijd zich voort – “van mij mag de baby morgen al komen!” – en bent u geïrriteerd en ongeduldig. **Impatiens** kan hierbij helpen.
- Door de fysieke veranderingen krijgen we soms een hekel aan ons uiterlijk. **Crab Apple** helpt ons de fysieke veranderingen duidelijk te zien en hier niet emotioneel op te reageren.

Kijk onder het hoofdstuk “Het gebruik” voor suggesties over het innemen van de *Original Bach Flower(s)* van uw keuze.

Tijdens de bevalling

We hebben allemaal een mooie bevalling voor ogen – of dit nu in een bad is of op een rustige kamer met klassieke muziek op de achtergrond. Neem uw *Original Bach Flower(s)* mee om u te helpen het moment bewust mee te maken.

- Het is normaal dat u zich ongerust voelt als u aan de bevalling denkt. De *Original Bach Flower* voor dagelijks bezorgd gevoel is **Mimulus**.



De eerste dagen als moeder

Gefeliciteerd! U bent moeder! Dit zou een geweldige tijd moeten zijn, en meestal is dat ook zo, maar zoals altijd kan het leven bepaalde zaken soms moeilijk maken. Denk dan aan de *Original Bach Flowers* die u kunnen helpen om van die tijd te genieten.

- Vermoeidheid door nachtvoedingen en het verschonen van luiers? **Olive** kan hulp bieden in deze situatie.
- Bent u onzeker over het moederschap? Soms twijfelt u aan uw capaciteiten en is het eenvoudiger even een stapje terug te doen en bepaalde dingen aan anderen over te laten. **Larch** is geschikt als u denkt dat u niet de juiste vaardigheden bezit.
- Te veel aan uw hoofd? Als alles tegelijk komt, probeer dan wat **Elm** om u te helpen weer controle over zaken te krijgen.
- Gaat het echt goed met de baby? Als u bezorgd bent over het welzijn van de baby, probeer dan **Red Chestnut** om u meer zelfvertrouwen te geven, zodat u er meer van kunt genieten.
- Baby blues? Als u voelt dat u een lichte tegenslag hebt, probeer **Gentian**. Als u geen tegenslag hebt, maar u voelt zich wel somber zonder duidelijke reden, dan is **Mustard** geschikt.
- Heeft u er nog steeds moeite mee om u aan te passen aan uw nieuwe leven? **Walnut** is ook hier weer toe te passen.
- Borstvoeding is voor veel moeders iets bijzonders. Sommige moeders zijn niet in staat om borstvoeding te geven, maar het is heel belangrijk dat deze bijzondere tijd met uw nieuwe baby niet overschaduwd wordt. Voelt u zich niet gelukkig met deze situatie? Probeer dan **Pine**.
- Als u borstvoeding geeft zou **Rescue Cream** u kunnen helpen bij borst- en tepelverzorging. De crème bevat **Crab Apple**, dat bekend staat om haar reinigende invloed. Rescue Cream is een geweldige manier die helpt van buiten naar binnen. De crème kan ook helpen bij de rode billetjes van de baby.

N.B. Voelt u zich nog steeds erg ongelukkig, praat dan met een gespecialiseerd iemand die kan luisteren en helpen.

- Bij nare voor gevoelens, die zonder reden optreden en waarvan u de oorzaak niet kunt vaststellen – met andere woorden, u weet niet waarom u plotseling ongerust bent – kan **Aspen** helpen.
- Een bevalling betekent verandering. **Walnut** kan hierbij de geschikte bloesem zijn om u te helpen wanneer u, door wat er allemaal op u afkomt, u niet helemaal uzelf voelt.
- Echter, hoe goed u ook bent voorbereid, als de bevalling zich aandient kunt u het toch nog moeilijk hebben. Kies **Star of Bethlehem** om u hierbij te helpen.

Buiten de 38 enkelvoudige *Original Bach Flowers* is ook een speciale samenstelling, **Rescue**®, ontwikkeld. Rescue bevat een combinatie van vijf *Original Bach Flowers*:

Rescue®	Bij een onverwachte, nare gebeurtenis of plotseling verdriet	STAR OF BETHLEHEM
	In spannende tijden	ROCK ROSE
	Bij dagdromen	CLEMATIS
	Bij ongeduld	IMPATIENS
	Bij het gevoel de controle te verliezen	CHERRY PLUM

Rescue kan gerust een langere periode gebruikt worden. Het helpt u in spannende tijden, wanneer u niet voldoende tijd hebt de juiste enkelvoudige *Original Bach Flower(s)* te selecteren of wanneer deze niet afdoende blijkt. Direct te gebruiken voor een rustgevende invloed bij de bevalling, zowel voorafgaand als tijdens de bevalling.

Rescue is verkrijgbaar in een flacon met druppelaar, als spray, als pastille (alcoholvrij) en als crème. De spray is een gebruiksvriendelijke manier om Rescue gedoseerd in te nemen, handig en onopvallend! Rescue Cream is een eerste hulp voor de huid en bevat naast de vijf genoemde bloesems nog een zesde bloesem, namelijk Crab Apple dat een reinigende invloed heeft.

Speciaal voor het slapen is Rescue Nacht ontwikkeld: een combinatie van de originele Rescue met White Chestnut, wat malende gedachten tot rust brengt. Voor een natuurlijke gezonde nachtrust.

N.B. Omdat de bloesem tincturen alcohol bevatten is er een maximum aan het gebruik gesteld van 10x de aanbevolen dosering per dag. U kunt het product ook verdunnen met water en/of uitwendig toepassen.