

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

## A tizenkét gyógyító és más orvosságok

*Végleges kiadás*



ELSŐ KIADÁS: 1933

ÚJABB, ÁTDOLGOZOTT KIADÁS: 1934

ÚJABB, BŐVÍTETT KIADÁS: 1936

MÁSODIK BŐVÍTETT KIADÁS: 1941

VÉGLEGES, 1941-ES KIADÁS ÉLETRAJZI ADATOKKAL BŐVÍTVE: 2011

Fordította: Somogyi Tamás

© 2011 The Bach Centre

Jelen kiadás nem kereskedelmi célból történő, bármilyen változtatás nélküli másolása és terjesztése megengedett. Minden egyéb jog fenntartva.

1.2

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

*A gyógyításnak ez a módja immár kész,  
nyilvános, és bárki számára hozzáférhető, így az  
olyan emberek is, mint Önök, segíthetnek  
magukon betegségben, és egészségük  
megőrzésében.*

- Edward Bach beszéde az 50. születésnapján,  
1936. szeptember 24-én

## SZERKESZTŐ ELŐSZAVA

A *Twelve Healers and Other Remedies* gyökerei a *Homeopathic World* című folyóirat 1930. februári számáig nyúlnak vissza. *Some New Remedies and New Uses* címmel a homeopátia felé fordult orvos, Edward Bach öt növényi kivonatot ismertetett, melyek közül három – Impatiens, Mimulus és Clematis – a majdani Bach-virágterápia szerelei lesznek. Ez az öt kivonat még homeopátiás szerként készült: hígítással és rázással. Virágesszenciákká, ahogy ma ismerjük őket, a még abban az évben felfedezett napoztatásos módszerrel váltak.

1932-re a szerek száma tizenkettőre nőtt, Bach ezekről a *Free Thyself* című munkájában írt. 1933 tavaszán további szerek után kutatott, de közben publikálásra is tudott időt fordítani: megszületett a *Twelve Great Remedies* és a *Twelve Healers* című írása, melyek közül az előző Epsom-ban, a másik füzet formájában Marlow-ban került kiadásra. Évekkel később Nora Weeks így emlékezik vissza az utóbbi írásra

...füzet formájában, helyben adták ki, és [Bach] elhatározta, hogy két penniért árulja példányát annak érdekében, hogy bárki meg tudja vásárolni és részesülhessen a gyógynövények áldásából. Azt remélte, hogy ennyi fedezni fogja a nyomtatási költségeket, mert, mint az gyakran

előfordult, csak kevés félretett pénzzel rendelkezett. Ennek ellenére mindenkinek küldött egy példányt, aki kérte, és mindig elfelejtette elkérni a két pennit.<sup>1</sup>

1933 augusztusában Bach megkereste a The CW Daniel Company-t, ahol évekkel korábban megjelent a *Heal Thyself* című könyve. Elküldte a *Twelve Healers* egy példányát és az abban az évben felfedezett négy új szer géppel írt bemutatását. Daniel még az év őszén kinyomtatta *The Twelve Healers and Four Helpers* címen, majd 1934 júliusában a második kiadást is megjelentették az akkorra felfedezett három szerrel bővítve, *Twelve Healers and Seven Helpers* címen.

1935 őszére Bach további tizenkilenc szert fedezett fel, és a forrázásos módszert. A már 38 szerből álló rendszert Bach teljesnek találta. Meg is kérte a The CW Daniel Company-t, hogy – egyfajta hézagpótlásként –egészítsék ki a még raktáron lévő *The Twelve Healers and Seven Helpers* példányait egy kétoldalas rövid leírással az újabb szerekről. Ő maga pedig rövidesen hozzálátott a könyv végleges verziójának munkájához.

Az utolsó kiadás teljesen megváltozott az előzőekhez képest. Az első CW Daniel kiadásban Bach leírja a különbséget a gyógyítók (a 12 alapszer) és a segítők (a hét újabb szer a hosszabb ideje fennálló állapotokra, amikor a gyógyító szerek kiválasztása nem egyértelmű) között. Hogy a 19 új szert is a rendszerbe tudja illeszteni, Bach sokáig elmélkedett a 19 új szer és a korábbi 19 segítő és gyógyító kapcsolatán.

Ezen sokat dolgozott, de végül soha nem zárta le ezt a kérdést. Talán ez a terápia egyszerűség követelményének nem

---

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

felelt volna meg, amit soha nem akart feladni. Esetleg néhány szer helyét nem találta meg. Majdnem biztos azonban, hogy kétségbe vonta mindennek a szükségességét: "38 különböző állapot kerül bemutatásra, hogy különösebb nehézség nélkül felismerjük azt a jelen lévő kedélyállapotot, vagy állapotok keverékét, amit a szerekkel gyógyíthatunk"<sup>2</sup>. Végül is számít az, hogy gyógyítóval vagy segítővel gyógyul meg az ember, vagy ezek keverékével?

Bach tehát elvetette a segítő-gyógyító megkülönböztetést, a 38 szert egyszerűen hét csoportba sorolta. Egy ilyen mértékű átdolgozás mellett a kiadó – az olvasók érdekében – nem ment el szó nélkül. A következőt írták a szerzőnek:

Észleltük, hogy megtartotta a címet (The Twelve Healers), de a könyv jelen verziója nem tartalmazza, hogy melyik szer a tizenkét gyógyító. Azt javasoljuk, hogy mind a 12 gyógyító legyen megjelölve csillaggal, és ennek a megjelölésnek a magyarázata szerepeljen a bevezetőben.<sup>3</sup>

Bach nem vette figyelembe ezt a kérést, de a bevezetőt kiegészítette pár, a címet magyarázó mondattal. A kiadó végül a maga szakállára megjelölte a tizenkét gyógyítót csillaggal, és beszúrt egy mondatot utolsónak:

Vettük a bátorságot, és a bevezetésben az Ön kiegészítő mondatai után beszúrtuk a következő mondatot: *Az eredeti tizenkettőt csillaggal jelöltük.* A

---

2 Bach előszava a *Twelve Healers and Other Remedies* –ben.

3 A CW Daniel Co. Ltd. 1936. július 27-én Dr. Edward Bach számára írt levele.

csillagokat a szereket bemutató részben a nevek után tettük.<sup>4</sup>

Befejezett könyve, a *Twelve Healers and Other Remedies*, Bach 50. születésnapján jelent meg, 1936. szeptember 24-én. A szerző utasításainak megfelelően a kiadó a korábbi kiadások még raktáron lévő példányait megsemmisítette. Nora Weeks szerint,

Mindig is [Bach] szokása volt, hogy egy-egy kutatása végén megsemmisítse a jegyzeteit, amiket a munka alatt készített. Szerinte így nem zavarhat össze senkit, a gyógyítás egyszerű folyamata megmaradhat, és ezzel a betegség nem kelthet félelmet az emberekben.<sup>5</sup>

Az 1936-os kiadás volt az utolsó, amit Dr. Bach maga szerkesztett. De a kiadás után néhány héttel újra tollat ragadott, hogy elfogadtassa a terápiáját, és megvédje a terápia egyszerűségét. „Amikor szükségessé válik a *Twelve Healers* újbóli kiadása,” írja barátjának, Victor Bullen-nek, „hosszabb bevezetőre lesz szükség, amiben hangsúlyozzuk a szerek ártalmatlanságát, egyszerű használatát és a csodálatos gyógyító erejüket.”<sup>6</sup>

1936. október 30-án diktálta le Bach ezt a bővített bevezetőt asszisztensének, Nora Weeks-nek. Ez volt életének egyik utolsó cselekedete. November 27-én elhunyt álmában.

---

4 A The CW Daniel Co. Ltd. 1936. július 31-én Dr. Edward Bach számára írt levele.

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

6 Victor Bullen számára írt levél, 1936. október 26.

Ahogy azt megígérte, Nora Weeks elküldte ezt a bevezetőt a The CW Daniel Company kiadónak 1936 december elején. Ez volt az egyetlen lényeges változás az 1941-es kiadásban, ami így a Dr. Bach által írt végleges verziónak tekinthető.<sup>7</sup>

A *Twelve Healers and Other Remedies* azóta több kiadást élt meg. A legtöbb nagy nyelvre lefordították – sajnos nem mindig sikeresen – és számtalan kiadásban jelentették meg. A kiadások során a szerek leírása változatlan maradt.<sup>8</sup> A könyv többi része nincs kőbe vésve, bárki módosíthatja. Bach elképzeléseinek megfelelően a Bach Centre tanítványai számára a *The Twelve Healers* szövege egy élő szöveg, az egyetlen feltétel az egyszerűséghez való ragaszkodás.

A világ változik, és egyre kevésbé látszik szükségesnek a *The Twelve Healers* eme formájának folyamatos javítása. Az adagolástól kezdve az állatok gyógyításáig az információ átadására újabb lehetőségek születtek: honlap, közösségi oldalak, tanfolyamok és szakkönyvek több témában a lovak gyógyításától a saját magunk gyógyításáig.

Ma már több kihívással szembesülünk, mint Dr. Edward Bach eredeti munkájának tiszteletteljes megőrzése a szándékainak megfelelően. Valószínűleg csalódott lenne, ha tudná, hogy az 1936 előtti kiadások újra megjelentek, ezzel torzítva és bonyolítva a már kész és teljes terápiás rendszert. Ezért azt gondoljuk, hogy itt az ideje újra felhívni a figyelmet a végleges, 1941-es kiadásra, az eredetire, változtatások nélkül, az olvasót segítő magyarázatokkal ellátva.

---

7 Az 1941-es kiadásban Nora Weeks egy-két apró változtatásától eltekintve, lásd a 36 oldal lábjegyzetét.

8 Egy kivétel van ez alól: a Rock Rose leírásából egy mondat hiányzik, bővebben lásd a szer leírásánál.



Ezzel egyidejűleg világszerte dolgozunk együtt a Bach Centre-ben regisztrált terapeutákkal (Bach Foundation Registered Practitioners), hogy minél több nyelvre lefordíthassuk ezt a művet. A már létező fordítások többsége súlyos hibát is tartalmaz, és egy végleges helyes fordítás sok időt és munkát igényel.

2011 ősze, mely Dr. Bach halálának 75-ik, és születésének 125-ik évfordulója, kiváló alkalomnak ígérkezik erre a munkára.

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.



## BEVEZETŐ

A gyógyításnak ez a módja a legtökéletesebb, ami valaha is az emberiség számára megadatott.<sup>9</sup> Csodás erejével képes meggyógyítani a betegeket, egyszerűsége okán otthon is könnyen alkalmazható.

Az egyszerűsége és a mindent meggyógyító ereje teszi csodálatossá ezt a gyógmódot.

Nem szükséges semmilyen szakmai ismeret vagy tudás a lentebb ismertetett egyszerű eljáráson kívül. Azok élvezik majd a legjobban gyümölcseit ennek az Isten által küldött ajándéknak, akik megőrzik egyszerűségét és tisztaságát, nem bonyolítva tudományos elméletekkel és vizsgálatokkal, ahogyan maga a természet is egyszerű és nem bonyolult.

A gyógyításnak ez a rendszere, mely Isten kifürkészhetetlen útjai által vált előttünk ismertté, azt állítja, hogy a félelmeink, gondjaink, aggodásaink azok, amelyek megnyitják az utat a betegség előtt. Éppen ezért, a félelmeinket, gondjainkat, aggodalmainkat stb. kezelve, nemcsak hogy megszabadítjuk magunkat a betegségtől, hanem ezen felül a gyógynövények, melyeket Teremtőnk kegyelméből alkotott számunkra, elveszik tőlünk a félelmeinket, aggodalmainkat, valamint boldogabbá és jobbá teszik lényünket.

---

<sup>9</sup> Az első hét bekezdést az 1936-os kiadás megjelenése után diktálta le Dr. Bach, lásd a Szerkesztő előszavát.

A gyógynövények meggyógyítják félelmeinket, aggodalmainkat, gondjainkat, hiányosságainkat és hibáinkat, ezért ezekre kell a hangsúlyt helyezni, és ekkor fog a betegség, akármilyen is az, elhagyni minket.

Nem érdemes ennél többet mondani, mert aki ezt megérti, annak mindez elegendő, és a tudomány aktuális irányzataitól függetlenül használhatja ezeket az isteni adományokat mások boldogulására és szenvedéseinek enyhítésére.

Minden betegség mögött a félelmeink, aggodalmaink, kapzsiságunk, vágyaink és ellenszenveink állnak. Ezeket kell megkeresni és meggyógyítani magunkban, ezáltal szabadulhatunk meg a betegségtől, amitől szenvedünk.

Időtlen idők óta ismert, hogy az isteni gondviselésnek hála a természetben a betegség megelőzésének és gyógyításának eszközei megtalálhatóak: a gyógynövények, a fák és virágok.<sup>10</sup> Az ebben a könyvben bemutatott természetes gyógyírekről bebizonyosodott, hogy a többi növényhez képest áldottak: képesek bármilyen betegséget meggyógyítani és bármilyen szenvedéstől megszabadítani.

E szerekkel való kezelés során nem a betegséget kell figyelembe venni. Maga a beteg személyét kezeljük, és ahogy az javul, a betegség eltűnik, az egészség növekszik.

Köztudott, hogy ugyanaz a betegség különböző reakciót vált ki az emberekből; valójában ezeket a reakciókat kell kezelni, mert ezek vezetnek el a betegség kiváltó okához.

Az elme a legkényesebb és legérzékenyebb része az embernek, a testnél sokkal pontosabban mutatja a betegség kezdetét és lefolyását, így tehát a gondolatok azok, amelyek

---

<sup>10</sup> Ez a mondat volt az 1936-os kiadás bevezetőjének első mondata.

meghatározzák a gyógyuláshoz szükséges szert vagy szereket.

Betegség esetén a kedélyállapot megváltozik a hétköznapi életéhez képest, így a jó megfigyelők képesek az ilyen változás érzékelésével a betegséget észlelni hamarabb, nemritkán sokkal hamarabb, mielőtt a tünetek jelentkeznének, és a terápiával megelőzni a betegség bekövetkeztét. Ha a betegség már jelen van egy ideje, akkor is a szenvedő hangulata az, amelyik meghatározza a helyes gyógyítást.

Magát a betegséget hagyjuk figyelmen kívül, mindig csak a beteg hangulatát figyeljük, a kedélyállapotát, azt, ahogyan az életet látja.

38 különböző állapot kerül bemutatásra, hogy különösebb nehézség nélkül felismerjük azt a jelen lévő kedélyállapotot, vagy állapotok keverékét, amit a szerekekkel gyógyíthatunk.

A könyv címe<sup>11</sup>, *The Twelve Healers* (A tizenkét gyógyító – a ford.), változatlan maradt, mivel ez már ismerős az olvasók előtt.

A szenvedés enyhítése annyira szükséges volt már akkor is, amikor még csak 12 gyógyír állt rendelkezésre, hogy fontosnak ítéltük nyilvánosságra hozni az eredményeket anélkül, hogy megvártuk volna a további 26 szer felfedezését, amik teljessé teszik a sorozatot. Az eredeti tizenkettőt csillaggal jelöltük.

---

11 Ez és a következő mondat került beszúrára az 1936-os kiadás végső verziójához, lásd a szerkesztő előszavát.

A 38 SZER  
és javallataik

A 38 SZER  
a következő  
7 CSOPORTBA SOROLHATÓ<sup>12</sup>

	<i>Oldal</i>
1. FÉLELEMRE	16
2. BIZONYTALANSÁGRA	18
3. JELEN TÖRTÉNESEI IRÁNTI ÉRDEKTELENSÉGRE	21
4. MAGÁNYOSSÁGRA	24
5. TÚLÉRZÉKENYSÉGRE	26
6. KÉTSÉGBEESÉSRE, REMÉNYTELENSÉGRE	28
7. MÁSOKÉRT VALÓ TÚLZOTT AGGÓDÁSRA	32

---

12 A csoportnevek azokon az érzelemtípusokon alapulnak, amiket Bach a hét Bach-nozóda kapcsán azonosított. A Bach-nozódák baktériumból készült homeopátiás szerek, amiken Bach 1919 és 1928 között dolgozott. Nora Weeks: *The Medical Discoveries of Edward Bach*, V. és VI. fejezet.

## AZOK SZÁMÁRA, AKIK FÉLNEK

### \*ROCK ROSE

(molyhos napvirág)

Az elsősegélyszer.<sup>13</sup> Azokra a vészhelyzetekre, amikor a remény elveszni látszik. Balesetek vagy hirtelen támadt betegségek esetében, amikor a páciens nagyon rémült, retteg, vagy amikor maga a fizikai állapot súlyossága ad okot a beteg környezetében lévőknak ijedtségre. Ha a páciens elájult vagy más okból nincs tudatánál, az ajkakat dörzsöljük be a szerrel. Egyéb szerek is szükségessé válhatnak. Clematis például, ha egy mély, álomszerű állapotba zuhant a beteg, Agrimony, ha kínok gyötrik stb.

### \*MIMULUS

(bohócvirág)

A megmagyarázható, leírható dolgoktól való félelemre, például betegségtől, fájdalomtól, szegénységtől, sötétől, egyedüllétől, szerencsétlenségtől való félelemre. A mindennapi élet félelmeire. Az ilyen típusú emberek titkolják, csendesen viselik félelmeiket, melyekről nem szívesen beszélnek másoknak.

---

13 Ez az első mondat a későbbi kiadásokból kimaradt. Dr. Bach öt szerből készített elsősegélyszert, és az olvasókat ez a mondat megzavarhatta volna.



## CHERRY PLUM

(cseresznyeszilva)

Félelem az elme összeroppanásától, az örülettől, az értelem elvesztésétől. Félelem olyan borzalmas tettől, amit nem akar a beteg, és amiről tudja, hogy ártalmas, mégis úgy érzi, nem tudja elkerülni, hogy megtegye azt.

## ASPEN

(rezgőnyár)

Sejtelmes és ismeretlen félelemre, amit nem lehet leírni, aminek az okát nem lehet megmagyarázni.

A beteg retteg egy borzalmas dologtól, ami szerinte bekövetkezhet, és mégse tudja leírni, hogy mitől.

Ezek a sejtelmes, megmagyarázhatatlan félelmek felbukkanhatnak éjjel és nappal is.

A szenvedők gyakran félnek másoknak beszélni rettegetükről.

## RED CHESTNUT

(vörösvirágú vadgesztenye)

Azoknak, akik másokért való aggodásukat nehezen engedik el.

Gyakori, hogy saját magukért nem aggodnak annyira, de azokért, akiket kedvelnek, sokat szenvedhetnek, sűrűn maguk előtt látva olyan szerencsétlenséget, ami megtörténhet másokkal.

*AZOK SZÁMÁRA, AKIK BIZONYTALANSÁGBAN  
SZENVEDNEK*

**\*CERATO**  
(kékgyökér)

Azok számára, akik híján vannak a kellő önbizalomnak, hogy saját döntést hozzanak.

Folyamatosan mások tanácsát kérik, és gyakran félrevezethetőek.

**\*SCLERANTHUS**  
(egynyári szikárka)

Azoknak, akik sokat szenvednek, mert nem tudnak dönteni két dolog közül: egyszer az egyiket látják jobbnak, másszor a másikat.

Általában csendes emberek, akik egyedül viselik nehézségeiket, mivel nem hajlandóak másokkal megosztani azokat.

## \*GENTIAN

(tárnics)

Azok számára, akik könnyen elbátortalanodnak, hitüket veszítik. Lehet, hogy gyorsan gyógyulnak, jól haladnak előre az életükben, de egy kis késlekedés, egy apró akadály felmerülése kétségbe ejti őket, és hamarosan elcsüggednek.

## GORSE

(sülzanót)

Azok számára, akik hatalmas reménytelenség állapotában vannak, akik már feladták a hitet, hogy bármit is lehetne tenni értük.

Mások nyomására, vagy hogy másoknak kedvezzenek, akár több gyógymódot is kipróbálnak egyszerre, csak hogy bizonyítsák a körülöttük lévőknek, hogy számukra már alig van remény.

## HORNBEAM

(gyertyán)

Azoknak, akik úgy érzik, kevés a szellemi vagy fizikai erejük, hogy elviseljék az életük mindennapi terheit; a napi teendőiket túl soknak érzik annak ellenére, hogy általában képesek elvégezni napi dolgaikat.

Azt hiszik, hogy testük vagy szellemük erősítésre szorul munkájuk sikeres elvégzéséhez.

## WILD OAT (ágas rozsnok)

Akik nagyravágyóak, ambícióval teltek, hogy valami igazán kiemelkedőt tegyenek az életükben, hogy sok mindent kipróbáljanak, megtapasztaljanak, és élvezik mindazokat a lehetőségeket, amik az életükben felmerülnek, hogy teljes életet élhessenek.

Nehézségük, hogy eldöntsék, mit is tegyenek az életükben, habár az ambíciójuk kellően nagy, mégsem tudják kiválasztani a sok közül azt, amivel foglalkozzanak.

Ez számukra halogatást és elégedetlenséget hoz.

## *JELLEN TÖRTÉNÉSEI IRÁNTI ÉRDEKTELENSÉG*

### **\*CLEMATIS**

(iszalag)

Akik álmodozóak, bágyadtak, nem teljesen éberek, nem érdeklődnek az élet iránt. Csendesek, és nem elégedettek a jelen életükkel, inkább a jövőben élnek, egy boldogabb idő reményében, amikor az álmaik valóra válnak. Betegen nem, vagy alig tesznek valamit a gyógyulásuk érdekében, egyes esetekben akár a halált is várhatják, remélve, hogy jobb lesz akkor, vagy talán hogy újra találkozhatnak azzal, akit szerettek, de elveszítettek.

### **HONEYSUCKLE**

(jerikói lonc)

Azok számára, akik inkább a múltban élnek: boldogabb időkben, vagy egy elvesztett barát közös emlékeiben, vagy már elveszített és meg nem valósult álmaikra, ambícióikra emlékezve. A jövőtől már nem várnak olyan boldogságot, mint amiben részük volt egykoron.

## WILD ROSE (vadrózsa)

Akik minden látszólagos ok nélkül rezignálttá válnak mindennel szemben, ami történik velük, és csak haladnak az élettel, elfogadva azt, ahogyan van, anélkül, hogy bármit is tennének fejlődésükért, vagy hogy bármi örömet találjanak maguknak. Küzdés nélkül megadják magukat az élet nehézségeivel szemben anélkül, hogy panaszkodnának.

## OLIVE (olíva)

Azok számára, akik mentálisan vagy fizikailag meggyötörtek, szenvedtek és annyira kimerültek, kifáradtak, hogy úgy érzik, nincs több erejük. Mindennapi életük olyan nehéz számukra, hogy nem lelik benne örömeiket.

## WHITE CHESTNUT (fehérvirágú vadgesztenye)

Azok számára, akik nem tudják megakadályozni, hogy nem kívánt gondolatok, sejtések, gondolatmenetek betörjenek az elméjükbe. Általában azokban a pillanatokban fordul elő, amikor nem kötik le magukat teljesen, a pillanat nem elég érdekes számukra ahhoz, hogy ne kalandozzanak el.

Az aggasztó gondolatok maradnak, vagy, ha el is tűnnek, idővel visszatérnek. Folyamatosan visszavisszajönnek, szellemi kínszenvedést okozva.

Ezek a gondolatok kizökkentik a békéjéből, és megakadályozzák, hogy a munkájukra vagy egy örömteli pillanatra gondoljanak.

## MUSTARD

(vadrepce)

Azoknak, akik hajlamosak időnként komorrá válni vagy kétségbe esni, mintha egy zord sötét felhő árnyékolná el tőlük a napfényt és az örömet. Ezeket a pillanatok lehetetlenség megmagyarázni vagy a pontos okát meghatározni.

Ilyen esetekben szinte lehetetlen a boldogság és örömteliség az ember életében.

## CHESTNUT BUD

(vadgesztenye rügye)

Azoknak, akik nehezen élnek a tapasztalatszerzés lehetőségével, akiknek több időre van szükségük, hogy megtanulják a mindennapi élet leckéit.

Míg másoknak elég egy lecke is, addig számukra több, akár néhány alkalom is szükséges, amíg a tanulást levonják.

Ezért – bánatukra – különböző szituációkban ugyanazt a hibát követik el, amíg másnak egy is elegendő lenne, vagy mások hibáiból tanulva elkerülhetnék a saját hibás lépéseiket.

## MAGÁNYOSSÁG

### \*WATER VIOLET (békáliliom)

Azoknak, akik egészségben és betegségben egyaránt szeretnek egyedül lenni. Nagyon csendes emberek, nesztelenül mozognak, keveset beszélnek, de akkor is kedvesen. Nagymértékben független, ügyes és magabiztos emberek. Mások véleménye szinte nem is érdekli őket. Tartózkodóak, az embereket inkább magukra hagyják, és ők maguk a saját útjukat járják. Gyakran intelligensek és tehetségesek. Belső békéjük és higgadságuk áldás a környezetük számára.

### \*IMPATIENS (nebáncsvirág)

Gondolkodásukban és cselekedeteikben egyaránt gyorsak, azt szeretnék, ha minden azonnal, késlekedés nélkül történne meg. Amikor betegek, türelmetlenek, és gyors gyógyulást akarnak.

Nagyon nehezükre esik türelmesnek lenni a lassú emberekkel, mivel helytelenek és késlekedésnek gondolják azt, és mindent elkövetnek, hogy gyorsabbá tegyék őket.

Gyakran szeretnek magukban dolgozni és gondolkodni, így mindent a saját tempójukban végezhetnek el.



## HEATHER

(hangafű)

Azoknak, akik állandóan társaságot keresnek, mivel szükségét érzik, hogy megosszák valakivel a dolgaikat, gondolataikat, bárki legyen is az illető. Igen boldogtalanok, amikor egyedül kell lenniük, még ha csak kevés időre is.

## *KÜLSŐ HATÁSOKKAL SZEMBENI TÚLÉRZÉKENYSÉG*

### *\*AGRIMONY*

(apróbojtorján)

Joviális, örömteli és humoros emberek számára, akik szeretik a nyugalmat, és szenvednek vita vagy veszekedés esetén, és hogy meneküljenek, inkább sokat engednek.

Általában problémáik vannak, sokat szenvednek, nincs nyugalomuk és fizikailag, szellemileg zaklatottak, de mindezt elrejtik a humoruk, tréfálkozásuk mögé, így mindenki jó barátoknak ismeri őket. Gyakran használnak alkoholt vagy kábítószer/gyógyszert mértéktelenül, hogy ösztökéljék magukat, hogy mosolyogva tudják elviselni a kínjaikat.

### *\*CENTAURY*

(kisezerjófű)

Azoknak a segítőkész, udvarias, csendes embereknek, akik nem nyugszanak, izgatottak, hogy segíthessenek másoknak. Igyekezettükben túlerőltetik magukat.

Mindez oda vezet, hogy inkább válnak szolgává, mint önzetlen segítővé. Jó természetüknek köszönhetően többet tesznek, mint amennyire képesek lennének, így figyelmen kívül hagyják saját életcéljaikat, saját vágyaikat.

## WALNUT

(dió)

Azok számára, akik az életükkel kapcsolatos határozott elgondolással és ambícióval bírnak, de ritkán hajlamosak arra, hogy mások elfordítsák őket a saját ideáiktól, céljaiktól, és mások kemény véleménye, meggyőződése vagy érzelme szerint cselekedjenek.

A dió szere biztonságot ad és védelmet nyújt a külső hatásokkal szemben.

## HOLLY

(magyal)

Azoknak, akikre időnként a féltékenység, az irigység, a bosszú, a gyanakvás és hasonló gondolatok törnek.

Akiknél megjelennek a zaklatás különböző formái.

Sokat szenvedhetnek lényük mélyén, gyakran anélkül, hogy határozott okuk lenne a boldogtalanságra.

## KÉTSÉGBEESÉSRE, REMÉNYTELENSÉGRE

### LARCH

(vörösfenyő)

Azoknak, akik nem érzik magukat olyan jónak, ügyesnek<sup>14</sup>, mint amilyenek mások, akik bukásra számítanak, akik azt hiszik, soha nem lesznek sikeresek, és a sikerük érdekében nem mernek tenni semmit, vagy alig próbálkoznak tenni valamit.

### PINE

(erdei fenyő)

Azoknak, akik saját magukat hibáztatják. Ha sikeresek, még akkor is azt gondolják, jobban teljesíthettek volna, többet tehettek volna, és soha nem elégedettek az erőfeszítéseikkel vagy az elért eredményeikkel. Keményen dolgoznak, ugyanakkor sokat szenvednek a saját maguknak tulajdonított hibáktól.

Néha magukra vállalják a felelősséget mások hibáiért is.

---

14 Az angol eredetiben itt a „capable” szó szerepel, ami „képes”, „alkalmas”, „hozzáértő” jelentéssel is bír – a ford.

## ELM (szilfa)

Azok számára, akik jól teljesítenek, a saját életútjukat járják, és azt remélik, hogy valami fontosat tesznek, ami gyakran az egész emberiség számára hasznot hoz.

Mindeközben depressziós időszakok jelenhetnek meg, amikor azt érzik, hogy amit tesznek, az olyan nehéz, hogy az emberi erő ahhoz kevés.

## SWEET CHESTNUT (szelídgesztenye)

Azon pillanatokra, amikor a kín és gyötrellem olyan óriási, hogy már elviselhetetlennek tűnik.

Amikor a szellem vagy a test mintha már a tűrőképességének legvégső határán lenne, és most muszáj meghátrálni.

Amikor már úgy látszik, hogy nem vár más, csak a pusztulás és megsemmisülés.

## STAR OF BETHLEHEM (ernyős madártej / betlehemi csillag)

Azoknak, akik olyan körülmények miatt szenvednek, amelyek egy időre igen nagy boldogtalanságot okoznak.

Ilyen például egy rossz hír okozta sokk, egy közelálló elvesztése vagy egy balesetet követő ijedtség.

Ez a szer megnyugvást hoz azoknak, akik – egy ideig – visszautasítják a vigasztalást.

## WILLOW

(fűzfa)

Azoknak, akik csapások és szerencsétlenségek alatt szenvednek, amiket nehezen tudnak elfogadni panaszkodás vagy sértődöttség nélkül, mivel az életet leginkább a sikerek alapján ítélik meg.

Úgy érzik, hogy nem érdemeltek meg ilyen nagy megpróbáltatást, hogy ami velük történik, az igazságtalan, ők maguk pedig ezek miatt elkeseredetté váltak.

Gyakran kevesebb érdeklődést mutatnak azon dolgok iránt, amiket régebben szerettek.

## OAK

(tölgy)

Azoknak, akik keményen küzdenek azért, hogy jobban legyenek, vagy azért, hogy elvégezzék mindennapi teendőiket. Egymás után próbálkoznak újabb és újabb dologgal, még ha a helyzetük reménytelennek tűnik is.

Tovább harcolnak. Elveszítik örömeiket, ha betegség gátolja őket feladatuk teljesítésében, vagy mások segítségével.

Bátor emberek, óriási kihívásokkal is szembeszállnak anélkül, hogy elveszítenék reményüket vagy erejük csökkenne.

## CRAB APPLE

(vadalma)

Ez a tisztítás szere.

Azoknak, akik úgy érzik, valami nem elég tiszta velük kapcsolatban.

Ez gyakran nyilvánvaló semmiség, máskor viszont egy komolyabb fertőzést is figyelmen kívül hagynak, mert ők valami aprósággal foglalkoznak.

Mindkét típus esetében izgatottan és türelmetlenül meg akarnak szabadulni az elméjükben legnagyobb problémát jelentő valamitől, aminek kezelése elengedhetetlen számukra.

Elcsüggednek, ha a kezelés sikertelen.

Megtisztító szerként a vadalma a sebeket is tisztítja, ha okuk van azt feltételezni, hogy valamilyen mérgezés történt, amitől meg kell szabadulni.

*MÁSOK BOLDOGULÁSÁÉRT VALÓ TÚLZOTT  
AGGÓDÁSRA*

*\*CHICORY*  
(mezei katáng)

Azok számára, akik rendkívül törődőek másokkal, hajlamosak túlságosan is gondoskodni a gyerekekről, rokonokról, barátokról, mindig találva valamit, amit helyre kell tenniük. Amit rossznak gondolnak, azt folyamatosan javítják, és mindezt élvezik is. Arra vágnak, hogy akiről gondoskodnak, az a közelükben legyen.

*\*VERVAIN*  
(vasfű)

Azoknak, akiknek határozott elveik és elképzeléseik vannak, melyekben biztosak, hogy jók, így igen ritkán változtatják meg azokat.

Nagy vágyuk, hogy mindenkit meggyőzzenek a saját életszemléletükről.

Erős akarattal és elszántsággal rendelkeznek, amikor másoknak szeretnék átadni azt, amiben biztosak.

Betegségben, amikor mások már régen feladták volna, ők tovább küzdenek.



VINE  
(szőlő)

Igen határozott emberek, akik bizonyosak a saját képességeikben és biztosak a sikerben.

Mivel teljesen magabiztosak, úgy gondolják, hogy mások előnyére válna, ha rábeszélhetnék arra, hogy a dolgokat úgy tegyék, ahogyan ők maguk is, vagy ahogyan ők biztosan jónak gondolják. Még betegség esetén is utasítást adnak a segítőknek.

Vészhelyzet esetén igen nagy szolgálatot tehetnek.

BEECH  
(bükk)

Azok számára, akik szükségét érzik, hogy a körülöttük lévőkhöz még több jót és szépet találhassanak. Annak ellenére, hogy sok rosszat látnak meg, azt is akarják, hogy a többiek képesek legyenek a jó növelésére magukban. Így tehát nekik maguknak arra van szükségük, hogy toleránsabbak, engedékenyebbek és megértőbbek legyenek mindenkivel és mindennel szemben, amiért azok a saját, külön útjukat járják a végső tökéletességükön dolgozva.

## ROCK WATER

(forrásvíz)

Azoknak, akik nagyon szigorúak a saját életükkel, akik sok örömet és élvezetet tagadnak meg maguktól, mert úgy ítélik meg, hogy akadályozhatja az előrejutásukat.

Kemény mesterek magukkal szemben. Arra vágnak, hogy jól legyenek, erősek és aktívak legyenek, és mindent megtesznek, amiről azt hiszik, ebben segíti őket. Mások példaképévé szeretnének válni, akik majd az ő ötleteiket követve lesznek jobbak.

## *A SZEREK ELÉRHETŐSÉGE*

Azok, akiknek nincs lehetőségük saját maguk gyógyítására vagy a keverék elkészítésére, kezelésért vagy a szerekért forduljanak az alábbi központokhoz:<sup>15</sup>

#### KÖZPONTOK:

DR. BACH'S TEAM OF WORKERS<sup>16</sup>  
"Wellsprings"<sup>17</sup> és "Mount Vernon"<sup>18</sup>,  
Sotwell, Wallingford,  
Berks.<sup>19</sup>

A keverékhez szükséges esszenciák a következő  
gyógyszertárakban is elérhetőek:

- 
- 15 A hosszabb bevezetőt leszámítva, amit Dr. Bach a halála előtt diktált, a 36 és a 37 oldalak az egyedüliek, ahol az 1941-es és az 1936-os kiadás eltér egymástól. Nora Weeks az olvasókat szerette volna tájékoztatni, hogy a keverékekért (és kiválasztásukban segítségért) a Bach központhoz is fordulhatnak. Lásd az 1936-os kiadás 26-ik oldala: [www.bachcentre.com/centre/download/healers1936.pdf](http://www.bachcentre.com/centre/download/healers1936.pdf).
  - 16 A csapatot Nora Weeks (Dr. Bach asszisztense és életrajzírója), Victor Bullen és Mary Tabor alkotta.
  - 17 Mary Tabor házában. Itt maga Bach is fogadott pácienseket, illetve, ez volt a levelezési címe. Mary Tabor valamikor az 1940-es években elhagyta a csapatot, és elköltözött. A ház ma is létezik, magántulajdonban van.
  - 18 Dr. Bach és Nora Weeks 1934-ben költöztek Mount Vernon-ba, ami ma a The Dr Edward Bach Healing Trust tulajdonában áll, és a Bach Centre otthona. Bővebben lásd: Judy Ramsell Howard, *The Story of Mount Vernon*.
  - 19 Sotwell egészen 1974-ig Berkshire megyéhez tartozott. Ekkor csatolták Wallingford és Didcot környékét Oxfordshire megyéhez, az 1972-es önkormányzati törvénnyel.

Messrs. KEENE & ASHWELL,<sup>20</sup>  
38 New Cavendish Street,  
London, W.1.

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

Árjegyzék:

	s.	d. <sup>22</sup>
Egy szer . . .		8 (postaköltség 2d.)
12 szer . . .	5	0 ( postaköltség 4d.)
Mind a 38 szer . . .	15	0 ( postaköltség 6d.)

---

20 Keene & Ashwell ma már nem létezik, a címen jelenleg egy borászati cég található.

21 A Nelson Homeopathic Pharmacy (Nelson Homeopátiás Gyógyszertár) ma is működik a Duke Street-en, és virágesszenciákat is árusít. Nelson készíti és árusítja is a *Bach® Original Flower Remedies* esszenciákat.

22 Ezek az 1941-es árak, az akkori pénznemek szerint. Schilling (s) a mai 5 penny érme megfelelője, d a régi penny, ebből 12 volt egy schilling. Egy teljes esszenciasorozat postaköltséggel együtt kevesebb, mint 78 penny volt (15,5 s).

## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ<sup>23</sup>

Az esszenciák olyan tiszták és ártalmatlanok, hogy nem kell attól tartani, túl sokat, vagy túl gyakran szedjük, de a hatáshoz elegendő a legkisebb mennyiség is. Ezek a szerek akkor sem képesek ártani, ha nem az éppen szükséges szer kerül bevételre.

A keverék elkészítéséhez tegyünk a megfelelő szerből úgy két cseppet egy kis üvegcsé vízbe, és tegyünk hozzá egy kis brandyt tartósítószer gyanánt, ha a szer szedése szükséges egy ideig.

Ebből az üvegcséből csupán néhány csepp szükséges egy kevés vízbe, tejbe, vagy más megfelelő folyadékba.

Vészhelyzetben néhány percnként adhatóak a cseppek, amíg nem észlelni a hatásukat. Komolyabb esetben nagyjából félóránként, míg hosszabb ideje fennálló problémák esetében két-három óránként, vagy ahogy a páciens azt jónak látja.

Eszméletlen személyeknél az ajkakat kell finoman bedörzsölni a cseppekkel.

Fájdalom, görcsölés, gyulladás vagy egyéb helyi probléma esetén borogatás szükséges. Egy tál vízbe

---

23 A használati útmutató a *The Twelve Healers* későbbi kiadásaiban sokat változott, a felmerült kérdésekre és aggodalmakra reagálva. Példáért érdemes összehasonlítani a 2009-es kiadás 23 és 24-ik oldalát:  
[www.bachcentre.com/centre/download/healers.pdf](http://www.bachcentre.com/centre/download/healers.pdf).

cseppentsünk néhányat az üvegcséből, majd mártsunk bele egy ruhát, és tegyük az érintett területre. A ruhát szükség szerint mártogassuk a tálba.

Esetenként hasznos lehet fürdéskor vagy mosakodáskor a vízbe cseppenteni a szerekből.

## ELKÉSZÍTÉSI ÚTMUTATÓ<sup>24</sup>

Kétféle eljárással készíthetők el az esszenciák.

### NAPOZTATÁS

Egy vékonyfalú üvegedénybe az elérhető legtisztább vizet töltjük, ha lehetséges, egy tiszta forrás vizét.

A növények virágát leszedés után azonnal tegyük a víz felszínére úgy, hogy belepjék azt, majd hagyjuk a tiszta napfényen három-négy órán át, vagy kevesebb ideig, ha a virágokon a fonnyadás jeleit látjuk. A virágokat óvatosan emeljük ki, majd a vizet öntsük üvegcsékbe, félig töltve az üvegeket. Töltsük teli az üvegeket brandyvel, így tartósítva az esszenciákat. Ezek az üvegcsék az anyaesszenciák, melyeket nem használunk közvetlenül.<sup>25</sup> Ebből teszünk pár cseppet egy

---

24 Az 1970-es évek vége felé Nora Weeks elhatározta, hogy bevonatja az esszenciák készítéséről szóló könyvet, amit Victor Bullen-nel ketten írtak. Attól tartott, hogy a Bach módszerével készült esszenciákat is a Bach-virágesszenciák közé sorolják, függetlenül magától a felhasznált növénytől. Ezzel egy időben ennek a fejezetnek a nagy része is eltávolításra került. A Bach Centre 1998-ban Weeks és Bullen könyvét újra kiadta, lásd a *The Bach Flower Remedies: Illustrations and Preparations* előszavát.

25 Az anyaesszenciákból készül a szedéskor használt keverék. Valójában három hígítás történik: a virágok energiáját tartalmazó vizet fele-fele arányban keverjük brandyvel; az anyaoldatból két cseppet teszünk 30 ml-es üvegbe a keverék készítésekor (itt az eredeti szöveg szerint 30ml brandybe –a ford.); ezt a keveréket hígítjuk szedéskor a Használati útmutató részben írtak szerint. Nem teljesen világos, hogy Bach miért beszél csak két hígításról ebben a részben, de valószínűleg azért, mert a közepsőt nem érezte szükségesnek az otthoni személyes használatra.



másik üvegcsébe, amit a páciens felhasznál, így az anyaesszenciák sokáig elegendőek.<sup>26</sup> A gyógyszerárban vásárolt üvegcsé is ugyanígy használható fel.<sup>27</sup>

A következő esszenciák készíthetők a napoztatás módszerével:

Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, Wild Oat, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut virága.<sup>28</sup>

Rock water. Régóta köztudomású, hogy bizonyos kutak, források olyan erővel rendelkeznek, hogy képesek embereket meggyógyítani, és némely kutak, források híressé is váltak e képességükről. Bármilyen kút vagy forrás használható, amelyik gyógyító erejűként ismert, és mégis szabadon megmaradt a természetben, anélkül, hogy kiépült zárandokhellyé vált volna.

#### FORRALÁS

A többi esszencia forralással készül, a következők szerint:

A virágok, amik lentebb felsorolásra kerülnek, fél órán át forralandóak tiszta vízben.

---

26 Bach az anyaesszencia helyett a „stock remedy” kifejezést használja, ami utal arra, hogy sokáig elegendő, készleten tartható.

27 Ezek a gyógyszerári esszenciák a szokásos hígítású anyaesszenciák lehettek.

28 Az eredetiben „White chestnut blossom” szerepel, hangsúlyozva különbséget a fehérvirágú vadgesztenye és a vadgesztenye rügye szerek között, ami valójában ugyanaz a növény. A vadgesztenyefa rügyéből forralással, a virágából napoztatással készül az esszencia, amik már különböznek tulajdonságaikban.

A leszűrt vízzel félig töltünk meg üvegcséket, majd amikor már kihűltek, töltjük teli azokat brandyvel a tartósítás miatt, ahogy fentebb is szerepel.

Vadgesztenye rügye. Ehhez az esszenciához a vadgesztenyefa rügyét szedjük le, pont mielőtt levelekké nyílna.

A többihez a virágzatokat használjuk, kocsánnyal vagy a szárral, és ha vannak, akkor zsenge levelekkel együtt.

Ezek a szerek megtalálhatóak természetes környezetükben a Brit szigeteken is, kivéve a szőlőt, olajfát és a kékgyökeret, bár néhányuk őshonos Közép- és Dél-Európától Észak-Indiáig és Tibetig.

Az angol és a tudományos nevek a következők:

* AGRIMONY	.	.	<i>Agrimonia Eupatoria</i> <sup>29</sup>
ASPEN	.	.	<i>Populus Tremula</i>
BEECH	.	.	<i>Fagus Sylvatica</i>
* CENTAURY	.	.	<i>Erythræa Centaurium</i> <sup>30</sup>
* CERATO	.	.	<i>Ceratostigma Willmottiana</i> <sup>31</sup>
CHERRY PLUM	.	.	<i>Prunus Cerasifera</i>

---

29 A latin nevek írásmódja szerint az első szó első betűjét írjuk nagybetűvel. A *Twelve Healers* első kiadásában mindegyik szó nagybetűvel kezdődött, ezt változatlanul hagyjuk ebben a kiadásban..

30 A latin név a Botanikai Nevezéktan Nemzetközi Kódexe (International Code for Botanical Nomenclature) alapján. Az elnevezési szabályok változnak időnként, az 1941-es kiadásban szereplő név mára már elévült, a Centaury mai neve például: *Centaurium umbellatum*.

31 A görög „-ma” végződés valójában nem nőnem, így a növény neve helyesen latinul „*Ceratostigma willmottianum*”. Mégis megtartottuk a „*willmottiana*” nevet, mivel ez az általánosan használt név az esszenciákról szóló könyvekben.

CHESTNUT BUD . . .	<i>Æsculus Hippocastanum</i>
* CHICORY . . .	<i>Cichorium Intybus</i>
* CLEMATIS . . .	<i>Clematis Vitalba</i>
CRAB APPLE . . .	<i>Pyrus Malus</i> <sup>32</sup>
ELM . . .	<i>Ulmus Campestris</i> <sup>33</sup>
* 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> <sup>34</sup>
LARCH . . .	<i>Larix Europea</i> <sup>35</sup>
* MIMULUS . . .	<i>Mimulus Luteus</i> <sup>36</sup>
MUSTARD . . .	<i>Sinapis Arvensis</i>
OAK . . .	<i>Quercus Pedunculata</i> <sup>37</sup>
OLIVE. . .	<i>Olea Europæa</i>
PINE . . .	<i>Pinus Sylvestris</i>
RED CHESTNUT . . .	<i>Æsculus Carnea</i>
* ROCK ROSE . . .	<i>Helianthemum Vulgare</i> <sup>38</sup>
ROCK WATER . . .	
* SCLERANTHUS. . .	<i>Scleranthus Annuus</i>
STAR OF BETHLEHEM . . .	<i>Ornithogalum Umbellatum</i>

---

32 Modern neve: *Malus sylvestris*. A *Malus pumila* gyakori szinoníma termékek címkéjén és könyvekben.

33 Mai neve: *Ulmus procera*.

34 Mai neve: *Impatiens glandulifera*.

35 Mai neve: *Larix decidua*.

36 Mai neve: *Mimulus guttatus*.

37 Mai neve: *Quercus robur*.

38 Mai neve: *Helianthemum nummularium*.

SWEET CHESTNUT	.	.	<i>Castanea Vulgaris</i> <sup>39</sup>
* 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> <sup>40</sup>
WILD ROSE	.	.	<i>Rosa Canina</i>
WILLOW	.	.	<i>Salix Vitellina</i>

† Nincs angol megfelelője a Bromus Asper növénynek.<sup>41</sup>  
A Bromus egy ősi szó, azt jelenti, hogy zab (oat).

---

39 Mai neve: *Castanea sativa*.

40 Mai neve: *Bromus ramosus*.

41 Ez a lábjegyzet az 1941-es kiadás része volt.

És mindig legyen öröm és hála szívünkben,  
amiért a mindenség Nagy Teremtője az irántunk  
érezett szeretetében megalkotta a  
gyógynövényeket a természetben a mi  
gyógyulásunkra.

Még több információért Dr. Bach munkájáról és életéről...  
A Bach-virágok használatához útmutatóért..  
Javasolt könyvekért...  
A megfelelő szer kiválasztásában segítségért...  
Szakképzett tanácsadók elérhetőségéért...  
Tanfolyamokért...  
Ingyen letölthető anyagokért...  
Véleményezésért, kommentelésért...  
Hírlevélért...  
Több nyelven információkért...

[www.bachcentre.com](http://www.bachcentre.com)