

Bach Blomsterterapiforeningens Nyhedsbrev nr. 3, januar 2010:

### Hvilke remedier kan tages ved menstruationsbesvær?

Hører du til dem der har smerter i kroppen eller en ændring i sindsstemningen i forbindelse med menstruation? Eller har nogle af dine nærmeste disse gener? I sådanne tilfælde kan det være særdeles gavnligt og helt uden bivirkninger at indtage Bachremedier.



Det rigtige remedier bestemmes ud fra ens personlighedstype og sindsstemning i forbindelse med menstruationsperioden. Så snart man mærker ændringer i sindsstemningen eller reagerer mere negativt end man plejer, skal man indtage Bachs Blomsterremedier, der i så fald vil bringe mere balance i de pågældende følelser. Fra klientcases\* er der konstateret, at især følgende Bach Blomsterremedier ofte er blevet anvendt op til menstruation (PMS, "præmenstruelle syndrom"), men det må pointeres, at de relevante remedier altid skal findes ud fra ens type samt egne negative følelser/reaktioner. For mit eget vedkommende så oplever jeg ofte større følelsesmæssige svingninger nogle dage før menstruation og har en tendens til at "over reagere" og har svært ved at styre mine følelser i forhold til, hvad jeg plejer.

Det betyder ikke at bitterhed, kritik, nedtrykthed, overreaktioner etc. kun melder sig i forbindelse med menstruationen, men de følelser har jeg blot nemmere ved at styre, når jeg er kommet gennem menstruationen.

Det er ikke sikkert, at du har det på samme måde, men så kan du måske se på nedennævnte gennemgang som en gennemgang af nogle af de negative stemninger, du måske falder i af og til.

Agersennep / Mustard giver glæde, der hvor man er havnet i en pludselig melankolsk stemning.

Sød Æble / Crab Apple hjælper en til bedre at kunne lide sin krop, på trods af lugte, blødninger og andre følelser af urenhed.

Guldpil / Willow hjælper en til at tage ansvar for sig selv, når man får stor selvmedlidenhed og f.eks. føler sig som offer som kvinde. Undertegnede selv?

Kirsebærblomme/  
Cherry Plum

For at tænde fuldstændig af. Den giver sådan en dejlig sindsro - der breder sig i hele kroppen, og så har jeg ikke den samme tendens til at overreagere. (Her hjælper meditation altså også fantastisk godt, hvilket Edward Bach også anbefalede!)

Bøg / Beech

hjælper mig med at blive mere rummelig og konstruktiv overfor mand og børn, så jeg ikke kritiserer dem så meget. Tag dem mindst et par dage før forventet termin, når kritikken eller vreden måske tager til.

Balsamin / Impatiens

Hvis man bliver stærkt utålmodig og skynder på f.eks. sine kæledyr, børn eller kolleger. Du får tålmodigheden tilbage og har dermed tid til at vente på at andre kan få talt færdig. . .

Kristtorn/Holly

Når man bliver let såret og vred er Kristtorn en god hjælp til at blive mere kærlig (åbner hjertet).

Avnbøg / Hornbeam

Hvis man hører til blandt dem, der udsætter alt og ikke rigtig kan komme i gang kan.

Kildevand/Rock Water

Eller måske stiller man strengere krav end man plejer - og vasker vinduer, gør rent, og helt glemmer at nyde dagen, da hjælper den med at bevare glæden og afsætte tid til at nyde dagen.

**Mechthild Scheffer** skriver ud fra sine erfaringer med klienter: ..”Ved smertelige månedsblødninger ses ofte det sjælelige potentiale fra Kildevand: ”man er for hård ved sig selv”. Men også her bør den enkelte bestemme valget af blomsterremedier ud fra ens personlige negative ”følelsesmønstre”... Såfremt remedierne er valgt rigtigt, vil du opleve de sjælelige og kropslige symptomer mindre heftige”.



BachCentret: Judy Howard:  
”Bach for women”



\*Mechthild Scheffer: “Die praktische Anwendung der Original Bach-Blütentherapie”