

# Bahove CVETNE KAPI

ISSN 2334-7430 Online

broj 24, januar 2017. Godina VIII



Tema broja:  
*Oak*

# BAHOV CENTAR

*Essentia Vitae*

Tim Essentia Vitae okuplja sertifikovane praktičare sa dugodišnjim iskustvom u terapeutskom radu.  
U cilju promocije metode Dr. Edwarda Baha,  
Bahov Centar organizuje promocije, predavanja i seminare kao i gostovanja naših kolega i saradnika.

DOBRO DOŠLI!

## ZAKAŽITE KONSULTACIJU!

POZOVITE SVOG BAHOVOG PRAKTIČARA

011 3291-490  
062 818-3880



**EDUKACIJA  
IZ OBLASTI  
BAHOVIH CVETNIH  
ESENCIJA**

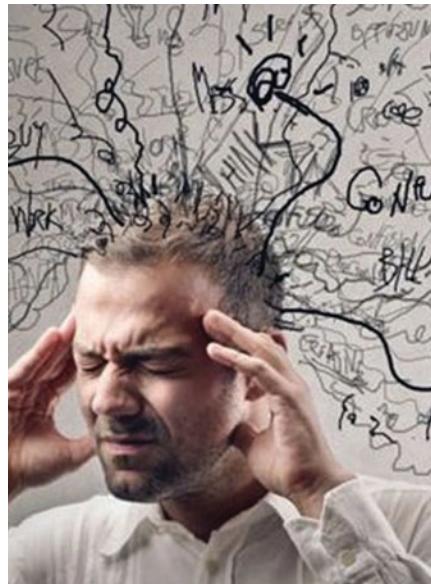
ROK ZA UPIS NOVIH  
POLAZNIKA

**10.FEBRUAR 2017**

062 49 108 2  
064 615 9 650

BAHOV CENTAR ESSENTIA VITAE  
DALMATINSKA 73, BEOGRAD





# Sadržaj:

## Tema broja

Oak (Quercus robur)

Izdržati po svaku cenu

OAK Od neumornog dužnosnika do samoposvećenosti

Prepoznajte svoje raspoloženje

Iz dnevnika Bahovog praktičara

Iz drugog ugla

Globalna anksioznost

Hrana, ishrana i osnovna pravila

Dijeta doktora Baha

Impatiens – Olive – Oak šina

Doživeti stotu

Aktivnosti članova Udruženja u 2016. godini

8

Praktični saveti

Karakteristike Bahovih kapi

Grip

Reciklirajmo

19

21 Prikaz slučaja

23 Prikaz slučaja Kristine Stanojević

32

25 Prikaz slučaja Vesne Stojanović

38

26

Isto, a različito

Astrologija iz drugog ugla

40

28

29 Mentalno i emotivno

30

Lične granice

42

Rat i mir

43

Od srca hvala Katarini Guidese što je pomogla da ovaj broj stigne do naših čitalaca.



## Bahove CVETNE KAPI

broj 23, januar 2017,  
godina VIII

### Urednice:

Zorica Milosavljević  
Aleksandra Arsenijević  
[redakcija@bahovekapi.com](mailto:redakcija@bahovekapi.com)

### web:

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

### e-mail:

[bahovecvetnekapi@yahoo.com](mailto:bahovecvetnekapi@yahoo.com)

### Izdavač:

Udruženje za promociju  
medicinskog sistema dr Baha  
„Bahove cvetne esencije“  
Pere Todorovića 1, 11030 Beograd

### Predsednik udruženja:

Vesna Stojanović

ISSN broj 2334-7430 (Online) = Bahove  
cvetne kapi

Časopis izlazi dva puta godišnje

Dragi naši čitaoci,

Srećan vam početak Nove 2017. godine!

Broj koji prelistavate trebalo je da izađe u decembru prošle godine, ali je izdržao mesec dana da ne izađe... kao i Oak kojim se bavimo u ovom broju, trpeo je odlaganja, pritiske, odugovlačenja... ali je izašao. Takva je bila i cela prošla godina, uzbudljiva i teška. Našem Udruženju donela je i lepog i ružnog, kao i svakoj zajednici različitih ljudi i interesovanja. Nešto od naših dokumentovanih aktivnosti naći ćete u kolažu fotografija gde vidite naše članove na predavanjima, prezentacijama, edukaciji i pauzama na neformalnom druženju, skupilo se podosta toga. Izuzetno smo ponosni na nove učitelje, predavače koji su boravili u Bahovom centru u Engleskoj i već uveliko započeli edukaciju i rad sa novim polaznicima, tako da se ideja dr Baha sada prenosi i kroz dve nove škole u Srbiji. Pored ovih lepih, imamo i tužnu vest da nas je prerano napustila naša voljena koleginica Svetlana, Ceca Bogdanović čije ste tekstove redovno čitali u časopisu a još bolje je znali kao urednicu naše Fb stranice. Nedostajaće nam njen entuzijazam kada svi klonemo duhom, njen humor i širina kojom je gledala na život i ljude. Ovaj broj je posvećen našoj Svetlani...

Početak godine je mnogim ljudima doneo bolest, grip, malakslost, i to je druga tema ovog broja. Nadamo se da će vam praktični saveti kako pomoći sebi ishranom, biljem i Bahovim kapima biti od koristi, tako da proleće dočekate lakši, zdraviji i uravnoteženiji u svakom smislu. Do proleća... pozdrav od nas!

*Redakcija časopisa*

Piše:  
Nataša Rakočević Tomić

# Oak (*Quercus robur*) (hrast)

**H**rast je od davnina zbog svojih osobina bio veoma cjenjen kod mnogih naroda i proglašavan za sveto drvo. Predstavlja simbol snage, moći, izdržljivosti, čvrstine, otpornosti, dugovečnosti, materijalnog i duhovnog bogatstva. U njegovoј blizini možete osetiti izuzetno dobru, pozitivnu energiju. Stanovnici Velike Britanije su verovali da je toliko moćan da može oterati svako zlo, a u našem narodu se zadržalo njegovo poštovanje do današnjih dana unošenjem hrastovih badnjaka na Božić. Za vreme turske vladavine na našim prostorima osvećeni hrastovi- zapisi, su bili mesto Božje službe.

**Esencija hrasta pomaže ovim osobama da postanu fleksibilniji po pitanju svojih obaveza, da ne preuzimaju više tereta nego što živ čovek može da izdrži**

Ljudi koji pripadaju tipu Oak odlikuju najlepše ljudske osobine: snaga, postojanost, hrabrost, borbenost, strpljenje, pouzdanost, savesnost, energičnost, predanost, nesalomljiva nada, plemenitost, odgovornost i samostalnost. Podsećaju na antičke junake, polubogove, koji svojim umom i snagom pobeduju u najtežim bitkama sa najstrašnjim nemanima. To su one divne i plemenite osobe koje na svojim leđima nose svoje i tuđe probleme bez pokora i žalbe istrajavajući i koračajući napred i kad bi svi drugi već odavno digli ruke i predali se. To su oni roditelji koji bez prestanka brinu o porodici, požrtvovani radnici pregaoci, šefovi koji uspevaju da izađu na kraj sa najtežim problemima preuzimajući svu odgovornost na sebe, bolesnici koji odnose pobjede nad smrtonosnim bolestima prkoseći sudbini, heroji koji spasavaju živote u stihijama. Ljudske gromade koje ne očekuju baš ništa zauzvrat. Junaci nad junacima!

Šta može biti greška kod ovakve divne i plemenite prirode? Šta će njima bilo kakva pomoći kad oni sve mogu? Ovim ljudima je potrebno da ih spasimo od sebe samih, da im pomognemo da ne dođu do krajnjih granica sopstvene snage kada preteraju u nastojanjima da se po svaku cenu dokopaju zacrtanog cilja ne sagledavajući objektivne okolnosti koje im ukazuju da bi bilo isplativije zastati i preusmeriti snagu ili čak i odustati. „Ne odustati ni po koju cenu!“ tada postaje njihov moto i počinju da ignorisu prirodni poriv tela za odmorom. Izdržljivost sad postaje mana jer je sama sebi cilj, nestao je prirodni osećaj proporcije za sve životne aspekte i sa njom i životna radost jer su svu svoju energiju preusmerili u nedustajanje. Odustati i pokleknuti pred preprekama je toliko protivno njihovoj prirodi da ih to može dovesti do potpunog gubitka vitalne energije i izazvati pucanje, kako fizičko tako i mentalno - nervni slom, kolaps, krajnja iscrpljenost, gubitak funkcije pojedinih delova tela ili funkcija. Oporavak od bolesti će u njihovom slučaju trajati veoma dugo jer su davno prešli sopstvene granice izdržljivosti trošeći zadnje atome energije.

Esencija hrasta pomaže ovim osobama da postanu fleksibilniji po pitanju svojih obaveza, da ne preuzimaju više tereta nego što živ čovek može da izdrži, da koriguju stav: „Moram po svaku cenu!“ tako što će uočavati prepreke i ograničenja neke „više“ sile i delovati u skladu sa njima prilagođavajući se datim okolnostima i pri tome vrednovati signale sopstvenog tela i uma koji im ukazuju na granice i potrebu za odmorom. Znaće kada je vreme za koristan „time out“ da se osloboди unutrašnjeg pritiska i tako vrati sreću i radost u svoj život održavajući prirodnu ravnotežu i sklad svoje prirode.

# Izdržati po svaku cenu

OAK (hrast) - cvet istajnosti podstiče: unutrašnju opuštenost, radost i lakoću pri radu, osećaj za sopstvene potrebe i granice opterećenja i snage

Da li bi ovo mogle biti vaše reči?

Prelazim preko svoje iscrpljenosti i uprkos tome nastavljam da radim.

Dužan sam samom sebi da izdržim do kraja

Kada sam nekome nešto obećao, držim svoju reč bez obzira šta se u međuvremenu dogodilo.

Prepoznati duševni nesporazum...

U nesvesnoj želji da uvek održi svoju reč osoba se u zabludi oseća dužnom da se po svaku cenu drži već donesenih odluka. Ona želi, na primer, da održi jednom dato obećanje, iako su se okolnosti u međuvremenu promenile i već obećano možda čak više nema ni smisla.

Pri tome ignoriše impulse svog unutrašnjeg vođstva. Kao da je obavezana vojničkom zakletvom, istrajava savesno uprkos suprotstavljanju, i time iskorističava samu sebe.

Time rezultati rada postaju donekle lošiji, a situacija za sve učesnike u njoj nezadovoljavajuća.



...i korigovati

Svaki čovek ima generalnu obavezu - da razvija sopstveni životni plan.

Da bi se dostigao ovaj cilj, nezaobilazno je da se već donesene odluke uz pomoć unutrašnjeg vođstva uvek iznova preispituju i da se reaguje na izmenjene prilike. Time odluke ostaju realistične i osoba ciljeve koje je postavila može da realizuje bez stresa i opušteno.

Formula  
snage:

JA SAM OPUŠTEN.  
JA USPEVAM SA  
LAKOĆOM.

JA SE OSEĆAM  
SLOBODNO.

Pripremljene po uputstvima dr Edvarda Baha od biljaka sa naših prostora.  
Bez konzervansa, veštačkih boja i aroma.



## bahove cvetne esencije



### *Esencije se prodaju:*

- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drvene kutije
- kompleti od po 10ml i 20ml upakovani u drveni stalak
- pojedinačne(Stock bottle) od 10ml i 20ml
  - mRescue krema od 5ml, 10ml i 50ml
  - mRescue sapun

*uz svaki komplet dobija se i mRescue krema i mRescue sapun*

**f** bahoveesencijemirakovic



Piše:  
Vesna Krdžalić

**O**dgovara potencijalu duše za snagu i izdržljivost. U negativnom stanju ovi se potencijali koriste isuviše kruto. Umesto da dozvoli da bude vođen Višim Ja, kako kroz teške tako i radosne periode života, osoba ostaje zaglavljena u samonametnutom stalnom stresu. Život postaje stalna borba.

Hrast osoba ima sve atribute pobjednika: urođenu snagu i otpornost, nadljudsku izdržljivost, neverovatnu snagu volje, hrabrost, posvećenost poslu, odlučnost, čvrstu nadu i velike ideale. To su dobri ljudi koji su dragoceni svo-

jim porodicama, ali i društvu. Njima je zadovoljstvo kad mogu da pomognu drugima. U pozitivnom stanju oni prvo prave procenu situacije pa se onda upuštaju u aktivnost hrabro i uporno vođeni zdravim razumom i onim što je moguće. Imaju izrazitu moć koncentracije i sagledavanja stvari u celosti kao i proces odvijanja bilo kakve aktivnosti ili posla sve do samoga kraja. Oni žele da postignu rezultat i uspeh, te ne preuzimaju na sebe više nego što mogu. Vrlo dobro poznaju svoje sposobnosti, ali i ograničenja, te se u skladu sa tim i ponašaju. Primer za to su uspešni poslovni ljudi.

Obavlja svaki posao - radi, iz osećaja dužnosti i ako ne dozvoli predah i osveženje kroz opuštanju, radosne trenutke u životu, osoba kao i njegov život postaje krut, strog i osiromašen. Oni ne idu lakisim putem, postaju vođe svojih porodica, naroda kroz izuzetno teške periode. Oni nikada neće pokazati svoje slabosti pred drugima, radije će uraditi sve nego da zatraže pomoć, jer ne žele da zavise od bilo koga. Nikada se ne žale, mnogo traže od sebe samih, radoholici sa veoma snažnim i razvijenim osećajem odgovornosti. Nesrećni su ako ne ostvare visoko postavljene ciljeve i norme, bez obzira koji je razlog (krajnje objektivne okolnosti - bolest npr.). Ništa ih ne čini tako nesrećnim kao nemogućnost da ispunе tuđa očekivanja. Oak u negativnom stanju odbija da prizna da je preuzeo previše, pogrešio ili se prevario u proceni. Naprotiv, i pored svih objektivnih pokazatelja on hrabri sebe i nastavlja.

Koren negativnog Oak stanja leži još u detinjstvu, u porodici gdje su visoka postignuća smatrana normalnim i sve se svodilo na pohvalu i negodovanje. Kasnije ta potreba za postignućem postaje sama sebi cilj. Ako uspeju da osveste svoje ponašanje i budu fleksibilniji život im biva lakši, a oni zadovoljniji.

## **Oak u negativnom stanju odbija da prizna da je preuzeo previše, pogrešio ili se prevario u proceni. Naprotiv, i pored svih objektivnih pokazatelja on hrabri sebe i nastavlja.**

Uzimanjem Oak esencije popušta unutrašnja napetost, a energija protiče slobodnije i ima je više. Vraća se radost u život i ciljevi se jednostavnije postižu, bez puno napora. Oak nas podseća da se odmorimo i povremeno povučemo da bi se oporavili. Koristan je tokom bolesti da da snagu kao i kod svih u periodima kada imaju mnogo obaveza.

U negativnom stanju njegovo prvo uverenje je – sve je moguće, te se i bez elementarnog znanja, ali sa previše samopuzdanja upušta u razne poslove. Obavlja svoje dužnosti verno i savesno do iznemoglosti, a da se i u najtežim uslovima nastavlja do kraja sa verom u konačnu победu. Malo brine o svojim potrebama te radi i preko svojih mogućnosti. Želja da postigne podvig nekada se graniči sa ludošću dok nastavlja da traći energiju, vreme i novac na nešto što



je van njegovog domaćaja (kockar koji bi da još jednom proba, iako je izgubio svu imovinu). Oak osoba ima veliki problem sa opuštanjem, a pri tome sebe uporno stavlja u stresne situacije i tako šteti svom telu, jer mu ne daje šansu za odmor, regeneraciju i eliminaciju štetnih materija.

Osnovno pitanje koje Oak osoba treba sebi da uputi je „da li je ovo što radim vredno svih mojih napora i da li me čini srećnim?“ Jer zapravo sve što radimo i preduzimamo u našim životima treba da ima za cilj sopstveno zadovoljstvo, radost i sreću. U suprotnom negativne emocije, ma kako se one zvale, vode nas sopstvenom uništenju.

Ključni simptomi: tvrdoglavost, preterani osećaj odgovornosti, osećaj obaveze, potreba vlastitog žrtvovanja i velika ambicija, te svi oblici nepopustljivosti i opsesivnosti.

Pozitivan stav: OPUŠTEN SAM, ZAVRŠAVAM SVE SA LAKOĆOM, OSEĆAM SE SLOBODNO

# Prepoznajte svoje **RASPOLOŽENJE**

## Obrasci ponašanja u blokiranom stanju

**U**koliko barem jedan ili dva od ovih obrazaca ponašanja precizno oslikavaju vaše trenutno stanje, potreban vam je **Oak**.

- ▶ Previše ste pouzdani i odani svojoj dužnosti, i ne obazirate se na cenu koju za to plaćate.
- ▶ Naporno radite, ali se nikada ne žalite.
- ▶ Često nastavljate da radite samo zato što osećate da je to vaša dužnost.
- ▶ Podmećete leđa za tuđe terete.
- ▶ Ignorišete prirodne impulse za život.
- ▶ Obožavaju vas zato što ne dozvoljavate da vas stvari slome.

**Oak** je za one koji se jako bore da im bude dobro. To su ljudi koji su potpuno uključeni u dešavanja iz svakodnevnog života. Oni stalno pokušavaju da urade raznorne stvari, bez obzira na to što sve izgleda beznadežno, ali oni jednostavno nastavljaju da se bore. To su ljudi koju su nezadovoljni sobom ako ih bolest ometa pri izvršavanju njihovih dužnosti ili pri pomaganju drugima. Naziva se „Cvetom izdržljivosti“ koji vodi od neumornog izvršavanja dužnosti ka unutrašnjoj posvećenosti.

A ako se prepoznote u nekom od sledećih modela mogli biste da izaberete **Rock Water**.

- ▶ Mnogo želite da budete savršeni.

▶ Odričete se mnogih stvari zato što se one kose sa vašim principima i zbog toga propuštate mnoga životna zadovoljstva.

- ▶ Niste svesni pritisaka koje konstantno sebi namećete.
- ▶ Ne završavate određene projekte jer uvek mislite da mogu da se dorade bolje.
- ▶ Potajno posmatrate ljude koji su razigrani.
- ▶ Potiskujete osnovne fizičke i emotivne potrebe kao što su kretanje, seksualnost i hrana.

**Rock Water** je za one koji imaju vrlo striktan način življenja. To su ljudi koji sebi uskraćuju mnoge životne radošti i zadovoljstva zato što smatraju da to može da remeti njihov rad na sebi. Oni su sami sebi strogi učitelji. Ali žele da im bude dobro, da budu snažni i aktivni, tako da će uraditi sve u šta veruju da će im pomoći da to ostvare. Oni se nadaju da su dobar primer drugim ljudima koji će možda slediti njihove ideje i imati bolje rezultate od njih. Naziva se „Cvetom fleksibilnosti“ koji vodi od dogmatske discipline ka pažnji.

**Oak** pripada grupi preparata za one koji osećaju utučenost i očaj, a **Rock Water** pripada grupi preparata za one koji previše brinu za dobrobit drugih. I jedne i druge okruženje često smatra tvrdoglavim jer:

Kada **Oak** jednom doneše odluku, on oseća da mora da je se pridržava do kraja, čak iako su se okolnosti promenile i dovele je u pitanje.

**Rock Water** se drži principa za koje se sam opredelio gvozdenom rešenošću, rigidno se odričući svoje sopstvene potrebe.



Ako uočite oko sebe osobe koje su: tvrdoglave, nepopustljive, opsesivne, beskompromisne, kompulsivnog osećaja obaveze i samožrtvovanja i ambicije, koje se izlažu dugotraјnom naporu i stresu, znajte da su to osobe tipa **Oak**, koje su u potpunom disbalansu. Sve ono što je prednost ovog tipa osoba kada su u pozitivnom stanju okreće se protiv njih kada su u negativnom stanju. Na primer, njihova prirodna sposobnost da umeju da sagledaju celokupnost određenog zadatka od početka do kraja, pretvara se u tvrdoglavu nepopustljivost kada ne žele da vide kraj koji im ne odgovara. Ili njihova snaga prerasta u čistu tvrdoglavost, ili sreća koju inače osećaju pri dostizanju svojih ciljeva dobija formu patološke ambicije. Ponekad su toliko tvrdoglavu slepi da postaju opsednuti, i odbijaju da priznaju da su preterali, pogrešili ili se zavarali. Ako ne pogledaju, na kraju ih to slepilo previše košta. Oni bukvalno budu slomljeni.

Niti veliki zamor, niti ogroman pritisak, niti stres ne može da ih natera da odustanu. Oni radije pucaju, ali ne smanjuju svoj teret. Oni prosto ne mogu da se oslobole svoje odgovornosti iako su svesni da su na sebe preuzeli previše. Oni ne mogu da odustanu od svog cilja iako znaju da ne mogu da ga postignu. Ono što im jedino postaje važno je da ne odustanu. Više im nije važan rezultat, nego pobeda bez razmišljanja o posledicama i bez obzira na gubitke. Od borbenog ratnika oni se pretvaraju u nerazumnog pobednika koji gubi smisao vođenja bitke. Od takmičarskog sportista oni se pretvaraju u zahtevnog trenera koji narušava sopstveno zdravlje.

Možete da prepostavite kakav haos takav pritisak pravi u organizmu jedne takve osobe. Stradaju žuč, tiroida, zglobovi. Skače krvni pritisak, nivo masti u krvi, pojavljuju se reumatske tegobe i šrgutanje zubima, gubi se mentalna fleksibilnost.

Šta bi osoba tipa **Oak** trebalo da u radi u svom životu da je život ne bi lomio? Trebalo bi da se okrene svojim kvalitetima i da uživa u svojoj snazi i fleksibilnosti. Da shvati da ne mora da sve bude po njenom, i da ako nema snage za nešto da to ne znači da je ona manje vredna. Da oseti da je prihvatanje sudbine mudrost i da je sudbina sila koja je prirodno izvan njene kontrole. Kada dođe do samih granica svojih sposobnosti da prati da li je u njoj i dalje prisutna sreća, ili počinje da se pojavljuje patnja. I tu da reaguje u korist sebe, da izbegne unutrašnji konflikt i izabere sreću.

---

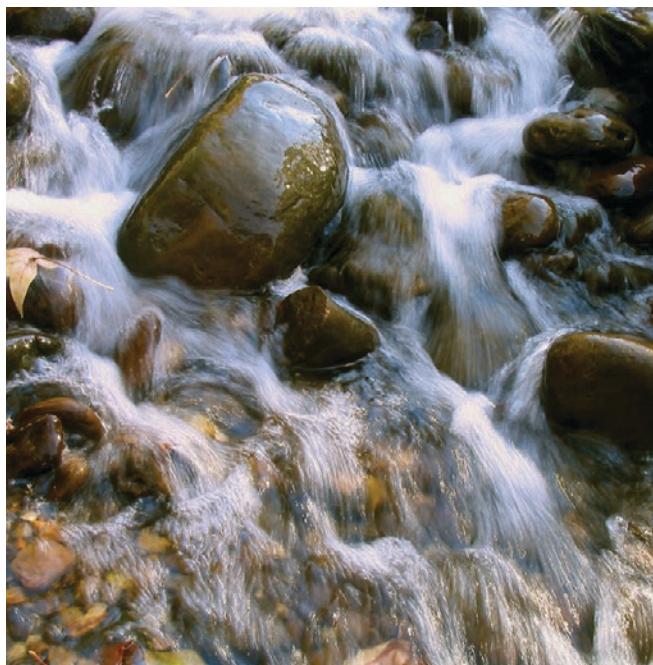
### Oak pripada grupi preparata za one koji osećaju utučenost i očaj, a Rock Water pripada grupi preparata za one koji previše brinu za dobrobit drugih

---

A sada da vidimo kakav je tip **Rock Water**. **Rock Water** je simbol za asketizam, fanatizam, dogmatizam, „žrtveno“ ponašanje, preteranu samodisciplinu, samokontrolu, samozlostavljanje, za opsesivno-kompulzivno pridržavanje principa, za preteranu potrebu za planiranjem, kontrolom, odricanjem, i strogost prema sebi. Sažeto rečeno, oni su „sami sebi najveće sudije“.

OštRNA jeste najveća karakteristika tipa **Rock Water**. I on ima oštRNu i kada je u pozitivnom stanju, i kada je u negativnom. U pitanju su samo dve strane istog novčića koje su ipak dijametralno različite. Uostalom, setite se kakva je Izvorska voda. Ona ima kristalnu bistrinu i ledenu svežinu, a to su sve svojstva koja u sebi nose oštRNu.

Harmonično razvijen tip **Rock Water** je introvert, idealista, moralista, čovek razuma i unutrašnje discipline, usadanog osećaja za savršenstvo, vrlo istrajan, principijelan i lojalan, i nepokolebljive vere. Njega nikada ne možete da nagovorite da uradi nešto u šta ne veruje. To je osoba koja sa sobom nepravi kompromise, ali prema drugima je veoma strpljiva i tolerantna. Nikoga ne tera ni na šta. Ona ide svojim putem, i ako joj se neko pridruži, čutke ga pušta da ide pored nje. Ona razgovara delima, a ne rečima. I sve to može zato što nosi ogromnu snagu čistih idea i jakog duha. To je suva, nepokolebljiva hrabrost da se izdrže svi



izazovi, sva iskušenja ako je to način da pobedi „plemenitost“ i „uzvišenost“.

Ono što može da poremeti njen životno pozitivan idealizam jeste skliznuće u dogmu, otuđeno razmišljanje, beskrajnu krutost, povlačenje od sveta, lažni racionalizam, neprirodnost. Boreći se za svoju viziju savršenog sveta ona pokušava da se odbrani od nelagodnih nepredvidivosti života držeći se režima koji su racionalni i strogi. Kao što su dnevni rasporedi, stroge đijete, svakodnevno vežbanje, bilo šta što ima svoj ritam i red, i što sledi moralne principe ideološkog ili religioznog karaktera. Kad se ne bi držala neprirodnog koncepta sa moodricanjem i žrtvovanjem, ne bi upadala u zamku rigidnosti koja joj najviše šteti. Telo naravno pati u ovakvim stanjima i reaguje velikom napetošću i stresom koji najviše pogadaju: mišiće, npr. u formi reumatizma, sistem cirkulacije, npr. u formi degeneracije i kalcifikacije krvnih sudova, jetru i žučnu kesu, npr. u formi infekcije i kamena, i seksualne organe, npr. u formi disfunkcije.

Kako spojiti ovako naglašene suprotnosti u jednoj osobi? Kako smekšati njen crno-beli svet? Naravno, BOJAMA! Spas za osobu **Rock Water** je u unošenju raznolikosti i radosti u njen život. Sve što je mislila da ne sme da oseća i misli jer nije dovoljno uzvišeno, treba da postane deo njene iskrenosti i poverenja u samu sebe. Volja je snaga koja treba da joj pomogne da nađe svoje mesto pod Suncem, a ne da je gurne u egocentrično samonegiranje koje ni ona sama ne razume, ali misli da ima viši cilj zato što je retko. Boje su oružje srca. I kada Rock Water osoba prizna svoje srce ona se oslobađa zatvora sopstvene krutosti i

strogosti prema sebi, i počinje da živi svoj život slobodno i prirodno.

Kod nje jeste borba između razuma i srca, između idealizovanja i istine. Kada prizna svoja osećanja i shvati da su ona njena snaga, a ne slabost, ona otvara vrata za raznolikost i fleksibilnost. Za nju je „postati svesna“ - najveće postignuće i najveći izazov, a njena najveća borba je borba sa sopstvenim razumom. Međutim, ona ovu bitku može da dobije onda kada otvorí svoje srce. Jer srce je intuicija koja ne mora da „postane svesna“. Intuicija je „svesnost“ sama po sebi. Kada sretnete takvu osobu, recite joj: RADUJ SE! Jer nju zaista najviše raduje postojanje same životne radosti. Za nju je radost kao Sunce. Uostalom Izvorska voda dobija energiju iz Sunca, a Sunce odgovara večitom, božanskom duhu. Sunce je naša energija bez koje ne možemo da postojimo. I to **Rock Water** iskonski zna!

Ako sretnete osobu tipa **Oak** recite joj: OPUSTI SE. To su čarobne reči za nju. Ako hoćete da je konstruktivno savetujete recite joj da mora da svom telu da potrebno vreme da bi se ono regenerisalo ili oslobođilo otrova. Da mora da se puni energijom, a ne da je nesrazmerno troši. Da treba da se preispituje da li je njen uložen napor vredan postizanja cilja ili je to već destrukcija.

Ali ipak pored čarobnih reči: „Opusti se“, postoje još važnije reči za osobu tipa Oak, a to su: NEMOJ BITI MRTAV OZBILJAN. Prevelika ozbiljnost je veliki kamen spoticanja za Oak osobu. Ona zaista previše uzima stvari za ozbiljno. A to znači da pogrešno izdvoji jedan element iz celog konteksta i onda doživljava taj element izvan tog celog konteksta. Prevelika ozbiljnost je ozbiljnost koja se veštački stvara oko izdvojenog elementa čime ona postaje tačka oko koje se vrti sve ostalo. Lažni centar dobija na važnosti koju ne zasluzuje, i pravi lažnu sliku izvan celovitosti života, faktički rasparčava život i ograničava njegovu raznolikost i vitalnost. Znači, jednostavno nemojte stvarati lažni centar i nepotrebnu ozbiljnost. I ako se ipak uhvatite da to radite: Nemojte biti mrtvi ozbiljni!!! Nasměšite se, postoji lek i za to. To je velelepni Hrast!

**Oak ili Rock Water...** obojica veliki igrači sa velikim izazovima, snažni ljudi koje kraljična izuzetna izdržljivost, smisao za savršenstvo i dubok osećaj za ispravnost. Mogli biste da eksperimentišete... da zamišljate da ste ili jedno ili drugo, i u negativnom i u pozitivnom stanju, čisto da osetite nijanse stanja i raspolaženja. Doživljavanje različitih nijansi različitih stanja i raspolaženja tokom celog života jesu naše bogatstvo. Samo budite slobodni da osećate različito i bićete bogati bogatstvom koje vam niko ne može oduzeti.

Piše:  
Mira Ković

Fotografije:  
Mira Ković

# Iz dnevnika *Bahovog praktičara*

Simbol snage, moći, dugovečnosti, čvrstoće, duhovnog i materijalnog bogastva, drvo hrast je bilo od davnina veoma poštovano u narodu.

Kod Grka on je Zevsovo drvo, kod Rimljana Jupiterovo, kod Germana Danorovo, kod Skandinavaca Torovo, kod Slovena Perunovo, bez sumnje što privlači grom, kišu i simbolizuje uzvišenost.

Hrast je listopadno drvo, raste kao samac po obodima šuma ili pašnjaka ili u hrastovim šumama. Visine do 50m, prečnika oko 2,5m može da dočeka starost do 1000 godina.

Krošnja mu je široka nepravilno i dobro razgranata sa jakim kolenasto savijenim granama. Kora mu je u mладости tanka i glatka, kasnije postaje hrapava i može da bude debela čak 15cm. Ima veoma razvijen korenov sistem.



Cvetovi su jednopolni muški - rese dužine dva do pet centimetara i ženski cvetovi pojedinačni ili sakupljeni u cvast do po pet, smešteni u pazuzu lista gotovo neprimetni. Cveta zajedno sa listanjem, u našim krajevima to je uglavnom u aprilu. Plod je žir.

Snažno, čvrsto, moćno, nefleksibilno drvo koje se neće savijati pod vетром, ono traje. Ovaj tolerantni domaćin dozvoljava da u njegovoj ispucaloj kori nesmetano živi dosta insekata, oko korena ima glodara koji se hrane njegovim žirom a grane propuštaju dovoljno Sunčeve svetlosti za druge biljke i mahovine koje rastu ispod, kao i osobe tipa hrasta koje lako dele sa drugima njihovo breme, pomažu im sa se održe svojom hrabrošću i snagom. Tako hrast izgleda da nikad ne odustaje. Oni mogu da se bore i onda kada je drvo trulo, oni traju godinama. Isto tako osoba Hrast nikad ne prihvata poraz.

Sve su to osobnosti koje su pretočene u cvetu esenciju Oak koja se priprema se metodom sunčanja po dr Bahu, isključivo od ženskih cvetova.



# Globalna anksioznost

Piše:  
Ksenija Tanasković

**G**lobalizacija... danas često korišćen termin u svim sferama života. Skoro svakodnevno se susrećemo sa njegovim uticajem na polju politike, ekonomije, tržišta, ekologije, obrazovanja, medicine... Može se reći, moderno doba nosi sa sobom nove zahteve, nove potražnje, promene *an general*.

Može li se reći da je to ustvari trend moderne ili postmoderne?

Mnogi se ne bi složili sa ovom tvrdnjom, jer smatraju da je globalizacija stara koliko i sam čovek. Najranija poznata je Isusovo širenje Hrišćanstva, s jedne strane, i Muhamedovo širenje Islama sa druge strane.

Kako je već pomenuto, uticaj se vrši na mnogim poljima, ali postavlja se pitanje, kakav uticaj vrši ta rapidna svetska

integracija na čovekovu psihu? Da li se psiha, i u kojoj meri, menja pod ovim intenzivnim i sveobuhvatnim pritiskom? Odgovor je prilično očekivan. Da, današnji homo sapiens ima izrazito drugačije shvatanje, razmišljanje, potrebe, nagon, od onih, koji su mu evoluciono, vrlo bliski srodnici. Menja se psiha, menjaju se sinapse u korteksu (a sam kortex?...).

Jedan od ključnih uzroka današnjeg poimanja globalizacije je rapidni napredak na polju tehnologije, pogotovo kada je reč o komunikaciji i transportu, kao i političkim odlukama zarad liberalizacije svetskog tržišta, što znatno utiče na psihološko funkcionisanje čoveka. Postavlja se pitanje kako i u kojoj meri?

Ironično, ali danas, u mnogim naukama govorimo o čoveku kao individui. Naime, još u vreme starih Grka, psiha osobe je izučavana, a tu osobu su Grci nazvali atomos, povedeni fizikom kao naukom, koja je verovala da je atom nedeljiv i da samim tim ne može biti podeljen na sitnije jedinice. Slično tome se i psihologija postavila prema individui.

Roj Baumajster je tvrdio da „pojam selfa gubi značenje ako osoba ima višestruke selfove, pa bi diskusiju o višestrukoosti trebalo posmatrati kao heuristiku ili metaforu. Suština selfa uključuje integraciju raznolikih iskustava u jedinstvo... Višestrukošt selfa (selfhood) je metafora. Jedinstvo je njegovo definišuće svojstvo“. To jedinstvo se smatralo odlikom zdrave ličnosti. Takav, integrisani self je bio opšte prihvaćen i poželjan. Ostali vidovi su viđeni kao dekompenzovane, neintegrisane ličnosti i kao takvi su se lečili u raznim institucijama i, naravno, bili su nepoželjni, socijalno beskorisni, stigmatizovani.

## Susrećemo se sa fundamentalnim promenama. Svet je postao toliko ubrzan da neki autori smatraju da se budućnost dešava upravo sada. Ovo što se danas zbiva je revolucija vremena.

Ipak, svet evoluira, postavlja druge aršine, potrebe, navike...

Sredinom prošlog veka, globalni trendovi su rapidno doveći do vratolomnih promena i u kliničkoj, primenjenoj psihologiji, koja se morala prilagoditi socijalnom kontekstu, osnosno današnjim realnim (nametnutim) životnim uslovima.

Od tada, više nego ikada, psihologija kao nauka se morala prilagoditi razvojnim promenama drugih nauka i asimilovati njihove potrebe u svoje teorijske okvire. Tako ova, ionako mlada nauka mora brzo i radikalno delati u svojoj oblasti, ne bi li shvatila nagle promene u ljudskom (ne) funkcionišanju.

Elektronski mediji kao najveći izveštači, na koga se individua oslanja, pružaju iz minuta u minut raznolike informacije. Danas u svakom trenutku imamo mogućnost da saznamo šta se dešava na svim tačkama naše planete, izveštavani smo o detaljima ratova, sečama glava, ekonomске propasti, padu letelica, sravnjivanja obala usled cunamija, gradova usled tornada... Postavlja se pitanje da li današnji čovek usled straha od očekivanja nesrećnih životnih događaja treba da bude lečen od anksioznog poremećaja.

Svakodnevno su objavljivane otmice dece, pa i ne samo to, već se čitava istraga prati iz minuta u minut. Treba li čovek

onda, usled straha od otmice da bude lečen od paraniognog poremećaja ili je to danas naša realnost? Šta je to Wikileaks (Wikileaks)? Da li zaista sve informacije koje svakodnevno postavljamo na društvene mreže, uprkos svim obećanjima autora o našim pravima, imaju osnova da budu zaštićene? Šta danas znači poverljivost informacija? Da li stvarno sve može da procuri u javnost, kao što su to iskusile mnoge državne tajne?

Kako neki istraživači tvrde, mediji nam nude svet zasićen slikama, zamagljenih granica između subjekta i objekta. Tvrdi da pored shizofrenije, postoji i telefrenija, bolest u kojoj ključnu ulogu igra daljinski upravljač, koji postaje, ili je već postao, produžetak selfa. Na to se nadovezuje i Žan Bodrijar, koji se pita, da li nam postmoderno doba stvara „hiperstvarnost“, da li medijski stvoren hiperrealni svet izgleda stvarnije od života.

Napretkom tehnologije, a usled postavljenih kamera na svakom čošku, čovek je u proseku destinu puta snimljen u toku jednog dana (u Londonu čak i tri stotine puta). Ponovo se postavlja pitanje da li čovek treba da se oseti sigurnim ili ne. Uostalom tu je i GPS, koji nam olakšava kretanje od tačke A do tačke B, ali i uz pomoć njega je naše kretanje negde zabeleženo. Zatim imamo kreditne kartice, koje su u određenom delu sveta, potpuno zamenili gotovinu. U određenim gradovima čak i ne postoje kase na kojima se plaća novcem, koji smo mi do sada kao takvog poimali, tj. u vidu papirnih i kovanih novčanica. Opet se pitamo, beleži li se negde kakvi smo konzumenti, štejemo, kako se oblačimo, koje želje, navike, hobije imamo, koje stvari za našu intimu koristimo. Da li nas, u stvari, prate ili smo opet paranoični?

Svakodnevno smo svedoci krize demokratije, sve većeg jaza između siromašnih i bogatih, ratova koji za posledicu imaju migracije, kao i raznim paradoksima kao što je ugrožavanje ljudskih prava da bi se zaštitila ljudska prava (mi smo živ primer ovog paradoksa!)...

Pomno se prate i medicinski fenomeni kao što su očekivane epidemije i pandemije raznoraznog životinjskog gripa, čije oznake već svi napamet znamo. Pratimo trendove u medicini, pogotovo u estetskoj hirurgiji, te se koristi hijaluron (za čiji su naziv mnogi morali da polome jezike, ali su ga savladali), botoks, liposukciju, pa i umetanje sopstvenog sala sa bokova u lice, zarad lepše postavljenih jagodica, umetanje silikonskih umetaka u razne delove tela, od glave do pete (sada niko i ne mora više da se znoji u teretani, može da ima izdefinisane mišiće, listova, zadnjicu, grudi...a može i da izvadi pokoje rebro i da ima savršen struk). Poželjan je i lep osmeh uz besprekorno bele zube (pa čak i psi u reklama imaju takav zastrašujuće lep, ljudski osmeh). Danas je sve dozvoljeno i poželjno, a višestruko reklamirano. Reklamiramo i potenciju, nadutost, gasove, pražnjenje creva... Da li ovim nametnutim stavkama, da budemo zdraviji ili

lepši, poboljšavamo ili otežavamo kvalitet života i da li ovi zahtevi imaju uticaj na funkcionisanje ljudske psihe?

Pričamo i o ekologiji, o globalnom zagrevanju, a time i nestankom vrste (nestankom vode na planeti), čime nas plaše iznoseći sve manji broj godina koji nam je preostao, a neke brojke „kače“ živote naše dece (ili možda i nas samih?). Konstantno nam prete velike katastrofe, od pojave tajfuna u Evropi (što je do sada bila privilegija isključivo američkog podneblja), do vulkana koji postaju ponovo aktivni, te seju prah u atmosferu, skreću avio saobraćaj, nose sa sobom čestice koje baš i ne pogoduju zdravlju čoveka, pa ponovo bivamo uplašeni. Pitamo se da li je ovaj put sa razlogom?

Međutim, šta se dešava kada nam se čak i za trenutak oduze me ovaj vid informisanja? Tada stvarno zapadamo u razna neurotična stanja (anksioznost, depresiju, uzinemirenost, panične napade...). Shvatamo da nam merna jedinica vremena nije vise jedan sat, već minut, sekunda, nanosekunda. Danas, za razliku od samo jedne generacije unazad, postajemo uzinemireni ukoliko nam se sistem na kompjuteru ne „digne“ u roku od minute, ukoliko (ne daj Bože) zaboravimo mobilni telefon, u kome nam inače stoji sva „naša memorija“ (brojevi telefona, čak i naših bližnjih, slike najmilijih, važne infomacije u beleškama, podsetnici kada-gde idemo, kad očekujemo sledeći menstrualni ciklus, skinute aplikacije svih društvenih mreža...). U takvima trenucima, mnogi imaju kliničku sliku akutnog stresa. Ipak, olakšica je ta da se više ne mora pamtitи svaki podatak sa kojim se susretnemo, informacije se ne moraju skladištiti, ne mora se razvijati memorija. Da li se treba pitati ima li potrebe za novim kognitivnim?

Takoreći, uz pomoć svih sprava koje su pokretne ili stabilne, u toku smo, svakog trenutka, svih dešavanja, znamo где nam je prijatelj, drug, brat, znamo šta upravo jede u kom restoranu (jer se upravo tagovao), kako se koji naš „prijatelj“ oseća, gde je sinoć bio i kako se proveo, a da pri tome ne razmenimo ni jednu izgovorenu reč.

Uistinu, od aktivnih blogera, uvek smo u toku sa najnovijim trendovima. Oni nam govore šta je dobro, šta ne, kako se šta koristi, koje ideje treba da sejemo, naizgled, štede nam vreme, koje svakako nemamo.

Imamo najzad i mogućnost da budemo ono što smo oduvek sanjali da želimo da postanemo. Uz pomoć raznih aplikacija (čak i na mobilnim telefonima) možemo imati savršen ten, noge bez celulita, uži struk... i sve to plasirati na neku od popularnih društvenih mreža, na kojima ćemo kasnije očekivati priznanje koje će zadovoljiti narcisoidne potrebe našeg ega, a u vidu lajkova i ponekog komentara (a šta se dešava kada nam broj lajkova nije dovoljno visok, da li tada doživljavamo narcističku povredu?). Komentar o postu možemo dobiti i od prijatelja koga uživo nismo videli godinama, a ipak (opet

paradoksalno) viđamo češće od komšije sa sprata ispod našeg, jer mi danas imamo Skype, te našeg prijatelja iz pečalbe viđamo elektronskim putem kada god poželimo, a da ni ne napustimo sopstveni dom, razmenjujemo sadržaje iz života putem poruka ili direktno, odmah. Nekada su se pisala pisma, napuštao se dom da bi se otišlo do pošte, čekalo da to isto pismo doputuje, da ga osoba pročita, pa učini istu akciju, a transakcija se završi kada mi pročitamo pismo nakon desetinu dana. Danas je to pojednostavljenio zahvaljujući rapidnom globalnom uticaju, te umesto nekoliko dana, transakcija se završava za nekoliko sekundi. Da li ovde u stvari pričamo o sve manjoj socijalnoj adaptaciji uz pojačanu izolovanost i otuđenost? Da li uviđamo da je došlo do smanjenja socijalnih veština? Promene odnosa socijalnih interakcija?

Putem novih tehnologija razgovor ne mora nužno biti ograničen na dve osobe. Može se uključiti više osoba istovremeno, a svako od njih ima i tu mogućnost da osim tekućeg razgovora obavi i još neke propratne zadatke. Da li je i to kvalitetna zajednica u okviru koje se može istinski govoriti o koheziji i usmerenosti ka zadatku?

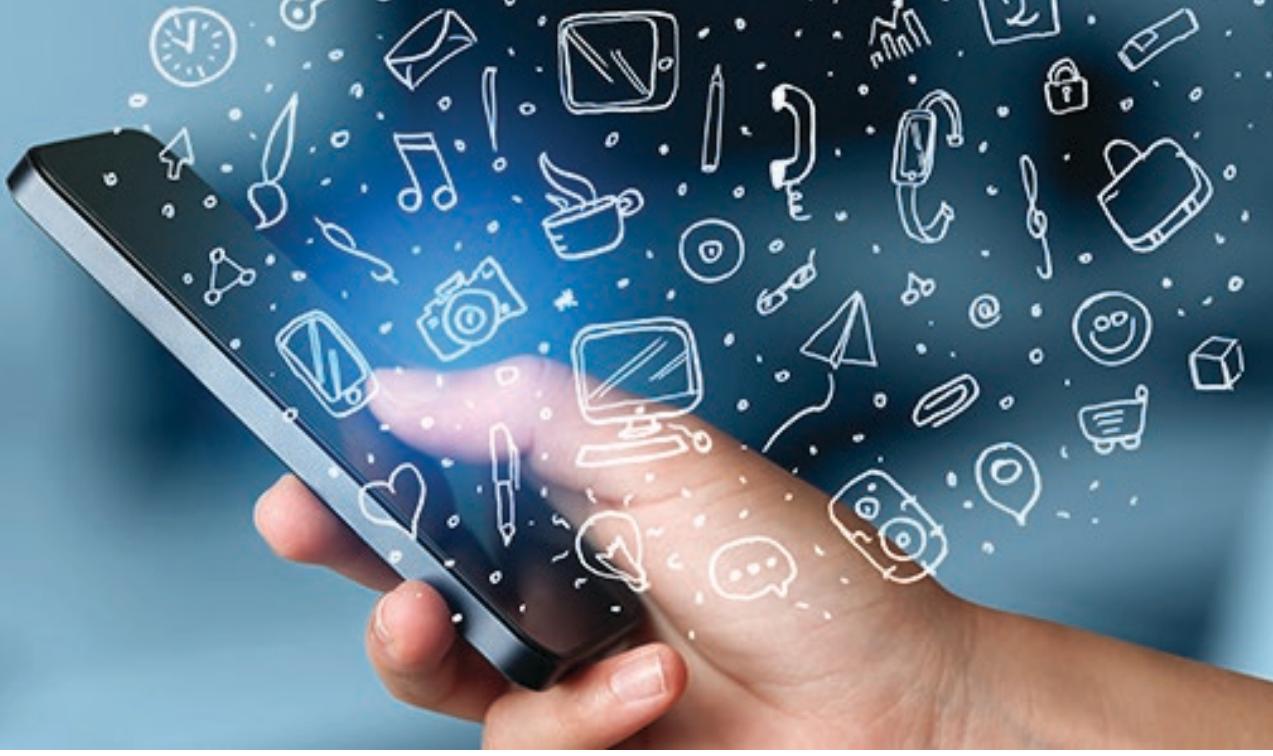
Observirajući adaptaciju individue nekada i sada, jasan je pokazatelj da psiha kreće ovim putem da se menja, da zada je sebi sve veće ciljeve, uz sve veće zahteve okoline.

Najzad od čoveka današnjice se očekuje da vratolomno uspe da izvrši više zadataka istovremeno, a da pri tome bude ljudzalan koliko je potrebno, da pokaže zube kako bi zaštitio interes, a da uz sve to ne prekrši neki etički kodeks, pazi na verbalnu i neverbalnu komunikaciju, tj. rečnik koji koristi i pokrete koje pravi, koji uvek mogu svakojako da se protumače.

Susrećemo se sa fundamentalnim promenama. Svet je postao toliko ubrzan da neki autori smatraju da se budućnost dešava upravo sada. Ovo što se danas zbiva je revolucija vremena.

Dolazimo do zaključka da samo shvatanje o postojanju unutrašnjeg, „istinskog selfa“ biva dovedeno je u pitanje. U današnjem dobu, tj. u digitalnoj kulturi tražen je, tačnije neophodan je, „multitasking“. Mora se obavljati više stvari odjednom. To je naprosto imperativ današnjice.

Ne tako davno dobijali smo mali broj poruka više puta (učeњe ponavljanjem), danas pak, uslovljeni smo na ogroman broj poruka, mali broj puta, što nas navodi da sami pravimo izbore šta da biramo kao korisne i validne za nas. Veliki broj stimulusa, nažalost, vodi samo do velike distractibilnosti i slabijeg fokusa, samim tim do manjka pažnje, pa tako sve više dece ima problem sa održavanjem pažnje u toku jednog časa, nisu u stanju ni 45 minuta da se održe fokusiranim. Pitamo se da li su deca bezobrazna (traže batine - kako to nazivaju takozvani stručnjaci), ili imaju ADHD sindrom (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)?



Upravo je ovo jedno od pitanja koje danas muči kliničku praksi. Razmišlja se intenzivno o tome kako izmenjeni uslovi života utiču na sadržaj, metod i zadatke psihoterapije i kliničke psihologije kao discipline.

Rapidan napredak i sve veći zahtevi neminovno vode ka stresu, koji se ne dešava povremeno, već konstantno. Njegovo kumulativno dejstvo vodi ka unezverenom i momentalnom traženju načina održavanja samopoštovanja, načina kako da se ne kompenzuje, ne fragmentiše ličnost u potpunosti. U nemogućnosti da se ispune zahtevi današnjice najlakši način mladih ljudi postaje korišćenje raznih psihoaktivnih supstanci, kojih danas opet ima sve više, raznovrsnije, primamljivijeg oblika, različitog dejstva i jačine, te se ponovo mora staviti pred izbor šta od svega ponuđenog izabrati. Starija populacija je pak, našla druge načine usporavanja, naime kroz raznorazne neuroleptike, anksiolitike i sedative, pronalazeći na taj način redukciju frustriranosti koje doživljava. Frustracija postaje deo svakodnevnice. Teži se tome da se u svakom trenutku bude "up-date-ovan". Broj novih reči u svakodnevnoj upotrebi se konstantno povećava (hejtovanje, apdejtovanje, tvitovanje, lajkovanje...). Kakav je to jezik koji koristimo? Kaku to pismenost danas traže (pa čak i u školama)? Traži li se redefinisanje današnje pismenosti? Treba li je pronaći novu operacionalnu definiciju (digitalne) pismenosti?

Najzad, težnja ka globalnoj, pozitivnoj, olakšanoj, idealnoj promeni nosi određenu neizvenost sa sobom. Pitamo se da li ćemo uspeti u svemu? Hoćemo li sačuvati humane vrednosti, hoćemo li se adaptirati na stres, hoćemo li naći rešenja za ovu zbumjenost? Da li održavanje sopsvenog identiteta, kao nepromenljivog, biva poželjno (jeste li to uopšte normalno)? Moramo li svi gajiti uzvišenu viziju o ličnosti

koja je postala „socijalni kameleon“ (jer tada nestaje koncept „autentičnog selfa“)? Šta bi se desilo iako bismo zadržali ponosnu sliku autentičnog, fragmentisanog selfa?

Da li će brzina promena prevazići adaptivne sposobnosti ljudi!? I, najzad, možemo li ući u koštač sa ovim vremenjskim paradoksom (koji je čovek svojim umom stvorio, a nije u stanju da ga isprati), jer naš korteks nije stvorio dovoljno sinapsi da postigne sve zahteve današnjice, ili će se u skorijoj budućnosti sve urušiti kao kula od karata i stvoriti se neki novi um, neki novi ljudi, neka nova budućnost.

Stvaraćemo neke nove identitete na osnovu izbora životnog stila koji se trenutno nudi, višestruke reprezentacije selfa će se sve više potraživati i smatraće se kompletnim funkcionalnim jedinicama, a sve će to voditi kliničku psihologiju u redefinisanje dosadašnjih načela, jer će pitanje identiteta možda biti među najvažnijim problemima kojima će se ona baviti (u bliskoj budućnosti?).

Redefinišući patološko stanje, redefinisaće i adaptivne funkcije, što znači da normalno može biti i ono što nije do sada bilo normalno, mentalno zdravlje i bolest mogu zamjeniti svoje teze.

Sada shvatamo da su različita doba, epohe, sa sobom nosile bolesti koje su harajući nosila sa sobom velike nesreće i nedáče... kuga... tuberkuloza... sida... rak...

Pitamo se, koji će to talas razoriti post modernu? Možda je to upravo mentalni poremećaj...

Sagledavajući sve navedene činjenice, postojeću globalnu anksioznost, ustvari, ne treba lečiti. Ova vrsta straha je u osnovi, ne samo funkcionalna, već i neophodna, jer bi trebalo da postane jasan vodič ka nekom boljem vremenu.



# HRANA, ISHRANA I OSNOVNA PRAVILA

Piše:  
Vesna Krdžalić

**O**vo jeste časopis u kojem najčešće pišemo o svemu što predstavlja i može biti „hrana za dušu.“ Uz nagovor naše koleginice Aleksandre Arsenijević i podršku Zorice Milosavljević odlučila sam da sa vama podelim svoje znanje koje se odnosi na hranu za naše telo.

Na nama, ženama, je velika odgovornost jer smo mi te koje hranimo naše porodice i tako u velikoj meri utičemo na njihovo zdravlje. Ali ne samo njihovo. Mi utičemo na stvaranje navika u ishrani izborom namirnica koje nudimo i serviramo za obroke, a onda se ove navike preko naših kćerki i snaja prenose na sledeća pokoljenja.

Moje je mišljenje da je u današnjim uslovima dinamike života i predominaciji industrijskih proizvoda (kao veoma loše hrane) pravi izazov kvalitetno se hrani.

Potrebno je veliko znanje, vreme, a mnogi ga nemaju objektivno! Zato što nije poenta u tome da svoju glad zadovoljimo tako što ćemo napuniti stomak i biti siti. To je nekada moglo tako, jer je većina onoga što smo jeli bila prava hrana. Danas imamo bezbroj proizvoda koji prvo zadovoljavaju naše oči, pa onda svojim ukusom naša usta, ali ostaju samo prazne kalorije za naše telo. Drugim rečima, ne hrane ga, pa čak u mnogim slučajevima i štete. Nazvala bih ih jestive, hrani slične supstance.

## Svi narodi koji su prihvatali zapadnjački način ishrane sa mnogo industrijski prerađene hrane imaju veliki procenat gojaznosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tip 2 i kancera.

Kada uđemo u samoposlužu pomislimo da imamo veliki izbor, a to je daleko od istine. U skoro 80% proizvoda koje su na policama se nalazi kukuruz ili njegove komponente. Svi narodi koji su prihvatali zapadnjački način ishrane sa mnogo industrijski prerađene hrane koja sadrži mnogo dodate masnoće, šećera, rafinisanih žitarica, mesa te raznih aditiva, imaju veliki procenat gojaznosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tip 2 i kancera. I sve su ove bolesti povezane sa načinom ishrane. Narodi koji su zadržali tradicionalni način ishrane imaju manju zastupljenost ovih oboljenja.

Kakvo izuzetno dostignuće moderne civilizacije- razvila je ishranu koja razboljeva sopstveni narod! No, tu je i ohrabrujuća činjenica, ukoliko se osoba skine sa ovakvog načina ishrane dolazi do dramatičnog poboljšanja zdravlja pa i izlečenja.

Zašto je to tako? Pa mnogo se para vrti oko ovakvog načina ishrane. Što je hrana više prerađena to je profit veći, a industrija zdravlja više zaraduje na hroničnim bolestima.

Sva pravila u vezi sa ishranom bi se mogla svrstati u:

- **Jedite pravu hranu**
- **Ne previše**
- **U glavnom biljke**

## ŠTA DA JEDEM?

Jedite samo ono što bi i vaša prabaka danas prepoznala kao hranu.

Izbegavajte proizvode koji sadrže supstance na deklaraciji koje učenik treće razreda može teško pročitati.

Ne koristite proizvode koji sadrže HFCS ( High Fructose Corn Syrup ili glukozno-fruktozni sirup). Dodaje se u mnoge industrijske proizvode pa i u one koji nisu tradicionalno slatki: hleb, grickalice, kečap, senf, majonez, preliv za salate, supe... On je krivac za dijabetes 2, gojaznost. Izbegavajte proizvode koji sadrže više šećera nego drugih sastojaka. Zahvaljujući nauci postoji oko 40 raznih šećera: dextrin, dextrose, sucrose, polydextrose, smedi pirinčani šećer, šećer trske... Zapamtite, šećer je šećer! Zamene za šećer- zasladičivači aspartam, splenda, saharin prave još veću štetu organizmu.

**Ako proizvod ima više od 5 sastojaka na etiketi možda je bolje ostaviti ga.**

Izbegavajte proizvode LIGHT, LOW-FAT, NO FAT, bez masnoće. Puni su ugljenih hidrata. Što je takvih proizvoda više u upotrebi, a trend je krenuo 1970-ih, prosečni muškarac je deblji 8kg, a žena 9kg.

Izbegavajte hranu koja pretenduje da bude nešto što nije- margarin, nemasni krem sir, zasladičivači, biljni sirevi, biljni krem za kolače i sl.

Ne kupujte hranu koju ste videli na reklamama.

Kupujte namirnice koje se nalaze smeštene na policama uz zid marketa, a sredinu izbegavajte. Tu su industrijske prerađevine i proizvodi, a na periferiji su sveže voće i povrće, hleb, meso, riba, mleko i mlečni proizvodi. Ali ipak čitajte etikete.

Jedite hranu koja može da se pokvari. Hrana sa dugim rokom trajanja je puna hemikalija (osim meda).

Jedite hranu koju su spremali ljudi, a ne mašine, puna je soli, šećera, aditiva, loše masnoće.

Nije hrana ako se isto zove u svim zemljama Big Mac, Cheeros, Chips, Oreo, Twix, Mars, Snickers.

(zamena-integralno brašno i pirinač, morska ili himalajska so, šećer trske, rogač, kokosov šećer su bolje varijante).

Jedite brzu hranu ali samo u slučaju kad ste je sami spremili. Sigurna sam da onda neće biti svaki dan. Pomfrit je postao problem onda kad ga je industrija počela proizvoditi pa je dostupan mnogo češće. Jedna čaša crnog vina čini dobro.

Jedite slično kao ovi narodi: Grci, Italijani, Francuzi ili Japanci.

## KOJU HRANU JESTI?

Biljke, uglavnom, i to najčešće one lisnate.

Tretirajte meso kao hranu za specijalne okolnosti, recimo 3 puta sedmično, a ne 3 puta dnevno. Ako jedete meso, neka to bude meso životinja koje su bile slobodne, pasle travu, a ne sa farmi. Tu su se hranile uglavnom sojom, žitaricama, primale antibiotike i hormone. Kada nađete kvalitetno meso poznatog porekla kupite više i zamrznite.

Jedite raznobojno bilje, te boje su fitohemikalije koje nasštite od raznih bolesti. Kad ste u prilici jedite organsko.

Sledi lista namirnica koje se preporučuju iz organskog uzgoja zato što u sebi zadržavaju veliku količinu pesticida, ako su konvencionalno gajene:

**jabuke, jagode, grožđe, celer, cvekla, breskve, spanać, paprike, nektarine, krastavac, čeri paradajz, krompir, ljute paprike, kelj, raštan, blitva, tikvice, salata, borovnice, masna mesa, kafa, vino, čokolada.**

Sa druge strane, postoje namirnice koje su otpornije i jednostavno nemaju afinitet da u sebe inkorporiraju razne hemikalije te ne moraju biti organske. To su:

**luk, kukuruz šećerac, ananas, avokado, asparagus, smrznut grašak, mango, papaja, patlidžan, dinja, kivi, kupus, lubenica, batat, grejpfrut, pečurke**

Jedite samoniklo bilje, ono je veoma otporno i nosi kvalitetnu informaciju. Jedite fermentisanu hranu (voće-vodnjika, povrće-kiseli kupus i svo drugo povrće spremljeno samo so + voda u dodiru sa vazduhom, kefir - ne industrijski, sojine proizvode - miso, tofu, sejtan, naravno da nije GMO)

Industrijska hrana sadrži previše i soli i šećera, zato jedite hranu koju sami možete soliti i šećeriti. Voće nemojte dodatno šećeriti! Izbegavajte belo brašno, pirinač, šećer i so!

## KOLIKO JESTI?

Pa ne baš puno! Plati više, jedi manje. Kod hrane posebno vredi pravilo dobiješ onoliko koliko platiš. Kvalitetnija hrana jeste skuplja i savet je: biraj kvalitet u odnosu na kvantitet.

Bolje je platiti piljaru nego doktoru, zar ne? Napustite sto pomalo gladni, stomak pun 70-80%, a ne: „Pun sam, baš sam se najeo ili prejeo“. Jedite samo onda kad ste stvarno gladni, a ne iz dosade, zato što neko drugi jede ili je „vreme“ da se jede. Jedite polako, žvaćite dugo, jedite iz manjih tanjira i čaša. Uobročite se, a užina neka bude konkretno voće ili povrće. Ne pijte vodu, sokove tokom jela ili neposredno posle!!! To obavite pre jela. U želucu treba da bude kisela, veoma kisela sredina - kiselina HCl i ona je tu sa veoma velikim i opravdanim razlogom, da bi mogla da razloži unetu hranu. Vi pijenjem vode od kiseline pravite sirće, a sirće ne može što kiselina može i eto vremenom si-gurnih zdravstvenih problema.

Jedite za stolom i pokušajte da ne budete sami. Slatkiše tretirajte kao nagradu, a nagrade se ne dobijaju svaki dan.

## Kako Vesna pravi vodnjiku?

Krajem septembra na Zlatiboru smo uzeli šumsko voće: divlja jabuka, kruška, trnjina, glog, dren, šipak, kleka, dodali naše aronije i par naših dunja. Toga je bilo ukupno oko 5kg.

Sve dobro oprala i stavila u staklenu posudu od 25 l i nasula izvorsku vodu, pa pokrila gazom. Ostavila mesec dana da fermentiše i dobila predivan sok. Pijemo 1 decilitar dnevno sa još 1dcl vode.

Kad sam procedila, ponovo sam nasula 10l vode da ponovim proces, rekao mi je čika sa Zlatibora, koji to redovno sprema, da može.

Piše:  
Aleksandra Arsenijević

# DIJETA DOKTORA BAH

**D**a li je dijeta doktora Bah-a samo još jedna u nizu novih, isprobanih dijeta na tržištu? I da i ne, kako se uzme. Doktor Edvard Bah je široj javnosti uglavnom poznat po cvetnim esencijama i preparatu Rescue Remedy. Ono što se manje zna je da se on celog života bavio istraživačkim radom i da je puno vremena, osim rada sa pacijentima proveo u laboratoriji. Znanja koja je posedovao o funkcionalisanju ljudskog organizma su bila znatno ispred njegovog vremena. Doktor Bah je spasio većinu svoje dokumentacije da to u budućnosti ne bi pravilo pometnju, ali neke knjige su ipak ostale sačuvane, tako da posredno možemo dosta sazнати о njegovom radu. Jedna takva knjiga je i *Chronic Disease\** u kojoj je doktor Bah koautor. Knjiga koju je napisao sa kolegom Čarlsem Vilerom bavi se uzrokom nastanka hroničnih bolesti. Rezultat je desetogodišnjeg kliničkog praćenja 500 različitih pacijenata. Hronične bolesti od kojih su oni bolovali su:

artritis, išijas, kancer, dijabetes, psorijaza, epilepsija... i mnoge druge. Svaka bolest je praćena procentom i stepenom izlečenja kao i posebno obrađenim slučajevima. Zanimljivo je da su medicinski tretmani koje su sprovodili u 80 posto bili uspešni u manjoj ili većoj meri a da samo kod pet procenata pacijenata nije zabeleženo poboljšanje. Na koji način su onda ovi lekari pomagali svojim pacijentima?

Pre svega, dr Bah je imao holistički pristup i životu i lečenju. Naglašavao je važnost higijene, izlaganja suncu, boravka na svežem vazduhu, kretanja. Danas se shvata i populariše wellness i spa i nekako je to normalno i uobičajeno. Ipak, ova knjiga je pisana pre 100 godina. Posebnu pažnju dr Bah je pridavao dijeti kod hroničnih oboljenja koja je prilagođavana pacijentima. Razlog za to je što je glavna pretpostavka doktora Bah-a bila da u slučaju

ju hroničnih oboljenja uvek postoji narušena crevna flora i postojanje patogenih organizama u crevima. Svako se može njima zaraziti, nezavisno od uzrasta i životne situacije i to na razne načine: nehigijenom, dojenjem, neispravnom hranom. Nekada su potrebne godine da prođu da bi se bolest ispoljila. Dete može imati poremećen alkalno-kiseli odnos u crevima (što je glavni uzrok radikalnog razmnožavanja bakterija), ali se bolest može ispoljiti tek u srednjem životnom dobu kada životna energija prirodno opada. To i jeste razlog zbog koga se hronične bolesti tako dugo i teško leče.

---

Pre svega, dr Bah je imao holistički pristup i životu i lečenju. Naglašavao je važnost higijene, izlaganja suncu, boravka na svežem vazduhu, kretanja.

---

Doktor Bah je kao bakteriolog eksperimentisao i na osnovu uzoraka dobijenih od pacijenata pravio vakcine. Zanimljiva su njegova zapažanja da se vakcine moraju davati u dugom vremenskom periodu i da tretman ne sme biti agresivan, inače će biti kontraproduktivan. Nijedan slučaj obrađen u ovoj studiji nije praćen kraće od šest meseci, a često je to bilo i nekoliko godina. Neki pacijenti su odustali od lečenja jer su bili previše nestrljivi, polovina čak nije prihvatala ni promene u ishrani. Dr Bah je smatrao da promena ishrane može odigrati ključnu ulogu u tretmanu hroničnih bolesti, ali da samo promenom ishrane čovek ne može isceliti hroničnu bolest. Po njemu, osnov dijete bi trebalo da bude jednostavna, sveža hrana, po uzoru na antičku (ono što mi danas nazivamo mediteranskom dijetom). To uključuje sveže

\*CHRONIC DISEASE-a working hypothesis, E. BACH and C.E.WHEELER, H. K. LEWIS & CO.LTD. LONDON, 1925

povrće i voće, nekonzerviranu hranu, svežu ribu i mlečne proizvode. Posebno je naglašavao važnost korišćenja sirove zobene kaše i orašastih proizvoda za održavanju kisele sredine u crevima. Hranu treba koristiti u svežem, sirovom obliku, kad god to organizam pacijenta dopušta. Iako sam vegetarianac, doktor Bah je smatrao da vegetarianstvo samo po sebi nije superioran način ishrane ako se koristi nekvalitetna konzervirana hrana. Sva ova uputstva su data mnogo pre rastućeg globalnog problema sa gmo hranom i mnogo, mnogo pre fast i junk fooda. Pacijentima obolelim od karcera preporučivao je bezmesnu ishranu. Ovo je primer jedne takve dijete:

## Doručak:

- kaša sa mlekom ili pavlakom, po želji zaslađena šećerom
- poširana ili meko kuvana jaja
- integralni hleb
- tost
- džem
- sveže voće (posebno grožđe)
- orašasto voće
- oranžada ili limunada
- slab čaj
- kafa
- med

## Ručak:

- predjelo (sardine, salata)
- povrtna čorba
- ostrige
- jaja
- povrće, sirovo ili kuvano, salate, desert
- voćna salata
- puding
- integralni hleb ili tost
- riba, ako je potrebno
- sir

Popodnevni čaj: Mala količina čvrste hrane i samo slab čaj

Večera: Isto što i za ručak

Dnevno bi trebalo pojesti najmanje dve pomorandže, jedan limun, orašaste plodove, druge vrste voća i nekuvanu zobenu kašu. Ovo može biti pomešano sa voćnim sokom, žitaricama, pavlakom ili posuto po pudingu.

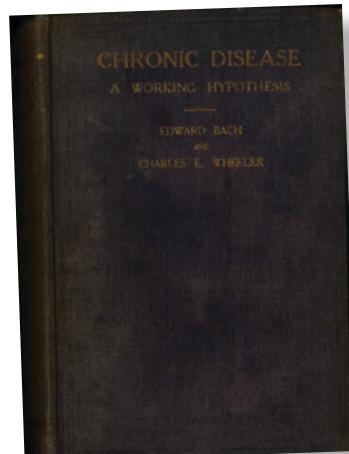


Gledajući ovu dijetu, uz savete koje je prate, reklo bi se da se radi o razumnoj, prihvatljivoj dijeti i za današnje pojmove. Uz ovaku ili sličnu dijetu, plus specifičnu terapiju, 80 posto pacijenata je imalo poboljšanje u tretiraju hroničnih oboljenja.

Mada je ova knjiga zanimljiva i razumljiva, pre svega medicinski obrazovanim čitaocima, nameće se pitanje koliko su ovi saveti validni danas. Kada je postalo sasvim normalno da lekari reklamiraju paste za zube i gelove protiv reume? I zašto?

Možda je konačno došlo vreme da se to svi zapitamo a da se medicina vrati svojim osnovama i potpuno zanemarenoj preventivi.

Ova knjiga je nastajala deset i više godina pre nego je doktor Bach uopšte razmišljao o cvetnim esencijama. Iako je imao ovako dobre rezultate u lečenju hroničnih oboljenja, on se zapitao zašto neke osobe oboljevaju a druge ne u istoj zarenjoj sredini. To ga je konačno odvelo do otkrića cvetnih esencija i do pravog uzroka bolesti a to već jeste preventiva i budućnost medicine.



Piše:  
Kata Vučetić

# Impatiens – Olive – Oak šina

**P**oznajete li nekog ko je stalno u žurbi? Ništa ne može natenane, ali baš ništa, sve je frka, trka i stres. Možda vam je šef takav? Ili ste, ne daj bože, u emotivnoj vezi sa takvom osobom?

Znate li o kakvim osobama pričam? Onim grozničavim, koje brzo hodaju, brzo pričaju, čak i jedu brzo. Jedino što ne rade brzo – ne umiju brzo da utoru u san, od silne nervoze kojom ispunjavaju svoj život.

To su oni koji su večno u žurbi, sve je trebalo da se uradi prekjuče, ili u najmanju ruku odmah, ali je to uvek (pre)kasno. Nema nikakvog, ali ni najmanjeg razumevanja za bilo koga ko je spor(iji). Prosto primetite da odlepljuju čim neko iole zaostaje za njihovom zamisli o tome koja je dinamika neophodna da bi Svetmir funkcionisao. Budu irritirani, neretko i veoma ljuti čim se nešto ne odvija onim tempom koji su oni zacrtali. Ne dočekaju da završite rečenicu, završavaju je oni. Ljuto vam otimaju posao iz ruke, jer će oni brže i bolje. A ako je to, nekim slučajem, nemoguće, pa ipak morate vi da uradite, nije sa njima ni najmanje priyatno sarađivati. A što mrze da čekaju, makar i tren samo, to je posebna priča.

I tu se petlja dodatno upetjava. Postaju samotnjaci, jer žure i niko ne može, (ili neće) da ih stigne. Ako se razbole, nemoguće je biti u njihovoј blizini – budu ljuti i na sebe i na ceo svet. I zbog toga što su se razboleli i zbog toga što oporavak ne ide brzinom svetlosti ili brže. I ne, ne postoji argument koji može da ih smiri. Niti jedan. Svaki je samo dolivanje ulja na vatru.

Ako ste emotivno upleteni sa takvom osobom, otkrijete da ste i neretko ozbiljno uplašeni za nju. Ma, znate vi, i dobro vidite da je vešta, da mnoge stvari, ako ne sve, radi brže od drugih, ali primećujete i da je sklona nezgodama zbog svoje brzopletosti. Ako nešto kažete, onda se sve pre-

okrene, pa ispadne da ste vi skloni tome da budete plasljivi. Još ako ste krenuli nekuda kolima. Jasno je da oni voze, jer se dobro zna da je sporačima mesto isključivo na suvozačevom sedištu. Blagi horor.

Takve osobe pokreće unutrašnji užurbani motor, da rade, rade i samo rade. Neretko, zbog ogromne unutrašnje tenzije, pate od spazma mišića, bolova u leđima, nervoze stomača, problema sa crevima i tome sličnih boljki. Često tu bude i povišenog pritiska ili ubrzanog pulsa.

---

**To su oni koji su večno u žurbi, sve je trebalo da se uradi prekjuče, ili u najmanju ruku odmah, ali je to uvek (pre)kasno. Nema nikakvog, ali ni najmanjeg razumevanja za bilo koga ko je spor(iji)**

---

I tako godinama. Ako ne nalete na praktičara koji im nekako stavi u mix Impatiens, a to nije lako, jer iz njihovog referentnog sistema, teško je primetiti, a kamoli priznati da su ubrzani nego što je to dobro za njih. Naravno da su svi ostali sporiji. Čista fizika. I malo, ili mal(k)o više nesagledavanja realnosti.

Život ume da namesti i dosta grublju igru, pa se desi ozbiljna nezgoda. Ali to je onda sasvim druga priča, o kojoj nećemo sada.

Dugo bivanje u, gore opisanom, Impatiens negativnom stanju, srećnim izbegavačima nezgoda, donese uglavnom samo ozbiljan fizički i psihički premor. Ali onaj istinski ozbiljan, onaj u kom se ima utisak da ne postoji energije ni za korak dalje. Toliku iscrpljenost koja od života pra-

vi privid većne borbe za sve, od prostog daha, pa nadalje. Počinje da biva teško posvetiti se čak i ličnoj higijeni. Lice postane sve blede i bezizražajnije. Veo apatije oko osobe biva sve neprozirniji. Užurbana brzopričalica pretvori se u čutologa, a kad i (pro)priča, molite ga da makar malo pojača ton, ne biste li uspeli da ga čujete.

Koji preokret! Nesumnjivo prija posle one grozničavosti, ali je jasno da nešto debelo nije u redu.

Sistematično upražnjavanje preteranog rada, stalna naprezaanja da se stigne neki rok, silne brige oko svačega daju istu posledicu kao i duga bolest. Što nije nelogično, jer negativno Impatiens stanje jeste veoma štetno, samo što u tolikoj užurbanosti niko ne može ni da posegne za argumentom da nešto nije u redu, a kamoli da urazumi sa njim Kad sve radi kao sat, zar ne? Ili brže.

I tako se pred nama stvori osoba u negativnom Olive stanju, koja se žali da joj se samo spava, da su joj sve zalihe energije iscrpljene, koja ni u čemu ne uživa. I ovo stanje ume da potraje. Jasno je da je ono posledica dugog boravka u negativnom Impatiensu. Ipak, u svakom lošem ima nešto dobro... pa je dobro što u je u ovom stanju osoba konačno spremna da primi pomoć. Praktičar lako može da predloži Olive i, vrlo brzo, osoba biva zadovoljna efektom.

Samo, isto tako brzo, kad Olive doda energiju, prava priroda izroni, pa imamo priču iz početka. Nestrpljenje, užurbanost, grozničavost... Neki put, ipak, sad bude lakše ukazati na posledice takvog ponašanja. Faza negativnog Olive stanja se ne zaboravlja baš lako, i niko ne želi da je ponovi.

Sad klijent ume da bude spremna da se suoči sa tim da nisu svi, ali ni izbliza brzi kao on, i da je sasvim dovoljno to što ume da misli i dela brže od okoline. Uz pomoć cvetne esencije Impatiens, koju konačno želi da uzme, zadovoljan je što ume da završi svoj posao onoliko brzo koliko je i mislio da će biti, a da pričeka one sporije, bez toga da se troši na bes i neprihvatanje što nisu kao on. Ne preuzima tuđe poslove i sve lakše prihvata da su faze odmora važne. Privikava se na život sa drastično umanjenom dozom nervoze i nemira. I uočava da je krug ljudi oko njega veći – lakše je biti u njegovom društvu. I dalje svoje ideje brzo pretvara u delo, ali ne zahteva od ostalih da budu isto takvi. Uči i sve je bolji u tome da svoju brzinu prilagodi situaciji u kojoj se nalazi.

Milina. Ako bude tako. A može i da ne bude. Ukoliko se osoba ogluši na sve znake negativnog Olive stanja, kola krenu nizbrdo, iako se to ne vidi baš odmah. Ako, uprkos sve većem naprezanju i trošenju, osoba bezglavo i dalje in-



sistira na dinamici koju je oduvek upražnjavala, dođe do pucanja. Odjednom i bez najave.

I tako imamo večno odgovornog, pouzdanog čoveka, koji ume i ostvario je mnoge stvari, koji najednom stane. Nije se žalio nikada koliko god je nosio i svog i svačijeg još pride. Ako se i razboleo, očas bi se povratio, jer je osećaj dužnosti jači od bilo kog simptoma. Svaka nesvestica ili glavobolja svakako prođu za sat dva, zar ne? Odgovornost za mnogo toga zahteva radoholičarstvo, čak i kad ponestane goriva. Ići dalje - to se podrazumeva. Leći kasno, ustati rano i raditi – jedino je smisleno u ovom stanju.

Puno kafe ili jačih stimulansa troši se kao da je najprirodnija moguća stvar. Pa svi to rade, zna se, nije to ništa strašno. I eto petlje iz koje je jako teško izvući klijenta. Jer, istinski ga je teško suočiti sa tim da nije nesalomljiv, jer se čini da ga pokreće njegov odgoman osećaj dužnosti, sa kojim je jako teško boriti se. Svet će stati ako on stane – to je njegov osećaj. I bude veoma bolno ako ga suočimo sa tim da njegov pravi pokretač nije, toliko moralno ispravno, osećanje dužnosti već unutrašnja nemoć da se opusti. Jer, nije baš odgovorno izlagati sebe mogućnosti napravnog pucanja, zar ne?

Cvetna esencija Oak pomaže klijentu da sagleda da mu njegova snažna volja i dobra moć koncentracije, daju mogućnosti da savlada teške zadatke i da je to već samo po sebi dovoljno. Samo je tome neophodno dodati koji tren nagrade sebi samom, u vidu odmora i dobrog odmeravanja kojim se teretom opterećuje. Kad ovakav klijent odbaci tvrdoglavu nepopustljivost, upozna svoja ograničenja i planira život u skladu sa tim, izšao je iz spirale nestrpljenja, zanemarenog umora i radoholičarstva i spreman je za istinsko uživanje u svojim kvalitetima.

Piše:  
Mira Ković

# Doživeti stotu

**S**igurno da ne skrivamo divljenje i želju da doživimo 100-tu gledajući fotografije i čitajući članke o vitalnim starcima Sibira, Tibeta, dalekog Japana... i istovremeno onako, malo potajno razmišljamo da je to negde tamodaleko, tamo gde rastu neke druge biljke, neke druge pečurke, gde su šume i reke drugačije nego naše..

Međutim, moja „putovanja“ kroz svet biljaka dadoše mi drugi odgovor.

Kada sam krenula zarašlim puteljcima mog zavičaja na Majevici sa mojim ocem koji mi usput, onako tiho, reče da tu niko i ne prolazi više od 20 godina i dok se on vešt provlačio kroz šiblje, penjač uz uspone i išao dosta ispred mene, a ja zadihano dovikivala da me malo sačeka, logično postavih sebi pitanje: „Ko od nas dvoje ima više godina?“

Okrenuo se moj otac u jednom trenutku i sa toplim roditeljskim osmehom mi reče:

„Hajde, hajde, nije ti ovo beogradski asfalt, čovek je deo prirode.“

Da, moj otac, moja desna ruka svih mojih biljnih traganja i saznanja uveliko gazi drugu polovicu devete decenije i moj stric u desetoj deceniji, jasan su odgovor gde pripadamo i šta nam je činiti.

Znam, nekako po automatizmu, kažemo „da, oni su živeli u neko drugo vrema kada je sve bilo lakše“. A koje je to drugo vrememe bilo lakše?

Ovi danas vitalni starci, sa sve svojim godinama, imaju fakultetske diplome prošlog veka i sve nedaće i teškoće svog vremena iznesoše na svojim plećima uz život i rad u urbanim sredinama. Čini li se drugačije nego danas?

Postoji samo jedna razlika. Vraćali su se uvek svom selu, svom tihom imanju i nepresušenom izvoru.

I svaki put kada odem tamo nađem ove starine u poslu dok daju sebi još zadatka i kuju nove planove, ima za njih još dosta toga da se uradi i završi. I svaki put se zapitam odakle tolika volja i tolika snaga, sva lakoća obavljanja svih poslova, ipak poslovi na imanju nisu laci.

Odgovor je jednostavan. Odgovor je upravo tamo gde su oni; u mirisnim livadama gde opija miris lekovitog bilja: nane, majčine dušice, hajdučke trave, kantariona... tamo gde u letnjim noćima uz svetlost svitaca udahneš miris pokošenog sena.



Sa proplanaka gde fazan i fazanka zajedno u ljubavnom zanosu čuvaju svoje leglo. U svežini šume u kojima čuješ najlepšu pesmu ptica, gde rastu čiste pečurke koje bereš onako uz put. Tamo gde slobodno srna i jelen vode svoje bojažljivo lane u šetnju. U njihovim baštama zri povrće koje vraća osmeh na lice i radost u srce. Ono kada smo kao deca grizli sočne neprane paradajze i čekali pečene krompirje dok se miris širio iz pećnice na drva kod naših baka. Njihovim poljima talasa zlatna pšenica za mirisnu pogaču moga kraja, i kukuruz za najukusnije purenjake. A kada u jesen u njihovim voćnjacima zamiriš zrele jabuke i dunje, saviju se grane pod plavetnilom šljiva, a seoske vinove loze ispod streha okite sočnim grozdovima

i kada sa sobom ponesem sve te darove, ponesem dah svežine i beskrajne ljubavi i topline kojim zrače ove moje dve uspravne starine, ponesem sa sobom i njihov smiren osmeh, smirenost i odmerenost svakog postupka.

Ovog leta nekako imadoh sreće da češće odlazim u mojo zavičaj i jednom prilikom dok sam još izlazila iz auta, ugledah strica malo podalje i doviknuh mu: „Evo ja ponovo došla“. Nasmeja se starina i odgovori: „Ako, ako i treba, približi nam Beograd“. Zastadoh i shvatih da sam dobila kratak odgovor sa velikom porukom.

Bila je to jasna poruka nama, njegovoj deci, kao i ostaloj koja odoše negde na neki asfalt. Poruka da ne zaboravimo odakle smo došli. Poruka da u svoj život vratimo čistoću i lepotu prirode i beskrajne ljubavi koju možemo jedino tamo da dobijemo i isto tako toplo da je damo. Tamo gde nam uspeva hrana dugovečnosti, čista i jednostavna,

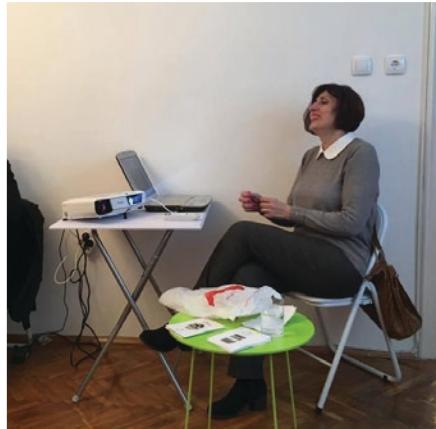
tamo gde ćemo vodu sa izvora pitи из своје руке и умити се cvetovima najlepših mirisa, letnju svežinu pronaći у шумској hladovini, a mir i odmor uz pesmu ptica i svirku cvrčka. Tamo где se telо napaja snagom i vitalnošću i svaki put kad udahnete, udahnete bezgranično prostransvo.

Učini se možda zimi kada sneg zabeli i zaveje i priroda kao da se utiša, da su se primirile ove dve starine. Ne nisu, gaze oni snežne nanose i obilaze oni svoje imanje, obilaze svoje voćnjake i pašnjake. Ostane tu i kukuruza, sena i voća, „a ne stiže se sve da se uspremi“, kažu, a znam, ostavili su oni to za sve one njihove životinjice i ptice koje su tu da u snežnim, hladnim danima pronađu za sebe toplinu koju im nesebično daju i kojima se raduju već s proleća.

Usput, već prave planove za sledeće proleće i još, sigurna sam, dosta proleća koje je pred njima, čekajući i nas da im se pridružimo.

## AKTIVNOSTI ČLANOVA UDRUŽENJA U 2016. GODINI





# Karakteristike Bahovih kapi

Bahove cvetne kapi su u upotrebi širom sveta već oko osamdesetak godina i kroz kliničko iskustvo pokazalo se i dokazalo da:

- ▶ Kapi nemaju kontraindikacija, mogu da ih koriste čak i bebe, trudnice, mame dojilje, vrlo stari ili bolešcu iscrpljeni ljudi.
- ▶ Efikasne su za otklanjanje emotivne i fizičke patnje.
- ▶ Efikasne su za sticanje osobina koje poboljšavaju kvalitet naše svakodnevice (tolerancija, koncentracija)
- ▶ Nema uzgrednih neželjenih dejstava.
- ▶ Primena ovih kapi ne isključuje primenu lekova druge vrste.
- ▶ Kapi ne mogu da se predoziraju.
- ▶ Primena kapi je nenasilna jer se nakaplje ispod jezika ili utrlja iza uva (bebe, onesvešćenih ljudi), nakaplje na dlan, u času vode, u sok, vruću supu ili kafu...
- ▶ Nije potrebno verovati u dejstvo ovih kapi da bi one delovale, jer su kapi efikasne i kad se primene na čoveka u nesvesti ili u komi, efikasne su i kad ih dajemo bebama, korisne kada ih primenimo na kućnim ljubimcima ili cveću u saksijama, dakle u prilikama kada korisnik nema nikakav stav o tome, jednako su efikasne za lečenje i negovanje kućnih ljubimaca i svih životinja, kao i biljaka.
- ▶ Kapi nisu osetljive na spoljne uticaje (zračenja, mobilne telefone, mirise, svetlost, rendgenske aparate na aerodromima) pa je njihovo čuvanje jednostavno.
- ▶ Kapi mogu da se nose u tašni ili džepu, a u radnom ili stambenom prostoru mogu da stoje na bilo kom mestu. Mogu se držati u frižideru u slučajevima kada se ne upotrebljavaju stalno, već samo po potrebi (kao što je npr. Rescue Remedy).

Piše:  
Žana Burić

# GRIP

## recepti iz kućne apoteke

**S**ezona gripa je ove godine stigla u velikom stilu. Pred invazijom dobro raspoloženih virusa, opterećeni sva-kodnevnim stresom, neadekvatnom ishranom i načinom života, prvi redovi naše odbrane počinju da popuštaju. I već su tu povиšena temperatura, nos koji neprestano curi, kašalj i bolovi u čitavom telu. Čini mi se da su se svi koje poznajem razboleli u poslednjih nekoliko nedelja. Da budem u trendu, „solidarno“ sam provela jedan dan u krevetu u stanju blage obamrlosti praćene temperaturom. Za „loše momke“, na jelovniku su bili kurkuma, beli luk, đumbir, limun, biber, med, čili... Zamisljala sam kako se pred kombinacijom različitih ukusa i intenzivnih mirisa mršte i stiskaju usne onako kako sam ih ja stiskala kad su mi, dok sam bila mala, davali rici-nusovo ulje. I kako, uskoro, umiru od gladi. Kako god, sutradan sam bila na nogama.

**Zdravi smo kad su naše telo, um, emocije i duh u ravnoteži. A zdravlje stalno treba podešavati, kao jedrilicu na moru.**

Kad se simptomi pojave, jedino što želimo je da oni nestanu i da mi možemo da se vratimo svojim životima. Strategija - puna kesa najnovijih i „najefikasnijih“ farmakoloških preparata u najrazličitijim oblicima. I, simptomi počinju da se povlače, a s njima odlazi još jedna prilika da se zapitamo: „Šta ja to radim i koje to okolnosti u mom životu dovode do bolesti?

Zdravi smo kad su naše telo, um, emocije i duh u ravnoteži. A zdravlje stalno treba podešavati, kao jedrilicu na moru. Kad upoznamo vetrove, upoznajemo i obrasce njihovog pojavljivanja i intenziteta. To nam daje mogućnost da se uskladimo s njima i održimo jedrilicu na kursu.

Do usklađivanja, borimo se protiv virusa gripa receptima iz kućne apoteke.

### Čaj od đumbira i hibiskusa

1 kašičica rendanog đumbira

1 kašičica osušenog cveta hibiskusa

1 manji štapić cimeta

½ litre vode

Med

Đumbir i cimet kuvati na laganoj vatri 5 minuta. Skloniti s vatre, dodati hibiskus i ostaviti da odstoji 5-10 minuta. Piti 2-3 puta dnevno. Đumbir podstiče cirkulaciju, pomaže u razlaganju sluzi i čišćenju disajnih puteva. Hibiskus, bogat vitaminom C, jača imuni sistem i donosi olakšanje kod produktivnog kašla sa gustom sluzi.

\* Ne koristite đumbir kod upalnih kožnih bolesti, krvarenja, visoke temperature, otežanog mokrenja i ako uzimate lekove za razređivanje krvi, uključujući aspirin.

### Limunada sa belim lukom

1 čen belog luka

Sok od ½ limuna

2 šolje vode

Med

Beli luk sitno iseckati, preliti ključalom vodom i ostaviti da odstoji 20 minuta. Procediti i dodati sok od limuna i

med. Cimet i đumbir bi mogli biti dobar zagrevajući dodatak ovom napitku.

Limun ima antibakterijska svojstva, pomaže u smirivanju kašla i snižavanju visoke temperature. Med umiruje nadraženu sluzokožu i smiruje kašalj. Svojim antivirusnim i antibakterijskim svojstvima, beli luk pomaže u oslobođanju simptoma prehlade i gripa.

## Suvo grožđe „gasi“ žed

20-25 grožđica prokuvajte u litri vode.

Ohladite vodu i pijte češće u malim gutljajima. Između grickajte kuvarno suvo grožđe.

Gasi žed kod temperature praćene pojačanom žedi.

## Cvetne esencije

Cvetne esencije nemaju direktni uticaj na fizičke simptome, ali je iskustvo pokazalo da se fizički simptomi, koji su nastali kao posledica određenog mentalnog ili emotivnog disbalansa, povlače kad se ponovo uspostavi ravnoteža. Takođe, cvetuću esenciju Crab Apple koja je čistač na mentalnom emotivnom i fizičkom nivou, možemo koristiti kao podršku organizmu u borbi protiv patogena.

U vreme pojave virusnih infekcija, preventivno možemo koristiti:

**Crab Apple** - kao podršku organizmu u borbi protiv patogena.

**Walnut** - za zaštitu od spoljnih uticaja i podršku imunom sistemu, naročito kod osoba koje su podložne spoljnim uticajima.

**Olive** – ako osećamo manjak vitalnosti, fizičku ili mentalnu iscrpljenost.

Kod pojave simptoma gripa, treba dodati **Rescue Remedy**. Bolest je dodatni stres za organizam, a RR mu pomaže da se, na prirođan način, vrati u ravnotežu.

Piše:  
Vesna Krdžalić

# Reciklirajmo

**R**eciklirajmo...

ako volimo sebe i svoje potomstvo.

Reciklirajmo...

jer nemamo više taj „komfor“ da se ponašamo toliko nedovozorno.

Reciklirajmo...

jer tako možemo učiniti mnogo za našu Planetu.

Reciklirajmo...

jer naš otpad uništava naše okruženje i mnogobrojne živote u njemu.

Reciklirajmo...

jer to je jedan od veoma važnih poslova koji svako od nas može da uradi i tako da svoj doprinos za očuvanje onoga što se zove Majka Zemlja! Ima li nešto bitnije?

Neki saveti:

Na sajtu [www.gradskacistoca.rs](http://www.gradskacistoca.rs) - O Nama, u padajućem meniju kliknite na adresar i tu će te naći kontakte Za Pogone na vašoj opštini. Tamo možete podići kese za odlaganje papira, metala i plastike u kućnim uslovima. Proverite kojim danom u nedelji se odnosi taj otpad i iznesite kesu pored kontejnera između 20-22h.

Baterije iz raznih uređaja možete odložiti u ponekom Maxi marketu. One su posebno opasne zbog teških metala koje sadrže.

Obratite pažnju na mnogobrojne kante raspoređene po gradu za plastiku, papir, metal, staklo i tekstil, a imaju ih i poneki marketi!

Naravno, možemo se rešiti i elektronskog otpada na bezbedan način [www.ereciklaza.com](http://www.ereciklaza.com) za sve informacije.

Na nama je samo da razmišljamo i usvojimo novu naviku da se svaki papir i svaka flaša i svaka konzerva računa i velika je razlika i veoma je bitno gde ćete je odložiti.

Mislite o tome, prenesite to i na svoje ukućane i širite ovu informaciju o značaju reciklaže među svojim priateljima!

**RECIKLIRAJMO, JER JE KUCNUO ZADNJI ČAS...  
ODAVNO**

*centar*

# *Emotivno putovanje*



**Milana Stepić-Idrizović, Bahov praktičar  
Biljana Vujović, Bahov praktičar**

Bahove cvetne kapi:

- Individualne konsultacije
- Uvodni kurs za **Samopomoć**
- Radionice **Emotivno putovanje** po **Šinama stanja i Mapama tela**



*kontakt: Krušedolska 3/4*

*info@emotivnoputovanje.com*

*FB Emotivno Putovanje*

*Milana Stepić- Idrizović 064/800 2453*

*Biljana Vujović 063/ 652 771*

Aktuelno : *Uvodni kurs za Samopomoć*  
Prvi put Novom Sadu, od 25.02. 2017.  
Prijave su u toku

## Opis klijenta

Mlada žena (29 godina), visokoobrazovana. U drugom stazu, početak osmog meseca. Od početka trudnoće, zbog problema je na održavanju trudnoće. Inače je nežnijeg zdravlja i pomalo hipohondar, kako sama kaže. Poznaje principe Bahovih esencija, već je imala pozitivnih iskustava sa kapima u više navrata, pre trudnoće.

## Problem

Zbog problema u trudnoći neprestano strahuje za svoju bebu. U prethodnih nekoliko dana, uznemirenost i strah su postali toliki da ometaju svakodnevno funkcionisanje. Pored straha za bebu, naglo se pojačao i strah od porođaja. Neprestano razmišlja o svim mogućim komplikacijama do kojih bi moglo da dođe. Rešila je da potraži pomoć terapeutu, jer više ne može da se umiri, niti da spava, niti normalno da obavlja dnevne aktivnosti.

## Prvi utisci o klijentu

U pozivu je insistirala na što skorijem intervjuu. Na intervju je došla pomalo uznemirena i uz primetnu nervozu u pokretima. Veoma otvorena u komunikaciji i sa vidnom željom i verom da će joj kapi doneti olakšanje.

## Glavni delovi intervjuja

**T:** Šta je to što zbog čega je bilo ovako hitno da se vidimo?

**K:** Ne mogu više ovo da podnesem. Toliko sam uznemirena, čak mi više ni plakanje ne donosi olakšanje.

**T:** Probaj da malo raščlanиш tu „uznemirenost“. Kakvih tu osećanja sve ima?

**K:** Pre svega strah.

**T:** Da li znaš čega se plašiš?

**K:** Da. Strah je prevashodno vezan za bebu, njeni zdravljie i bezbednost, ali u zadnjih nekoliko dana se pojavo i strah od porođaja.

**T:** Zamoliću te da mi malo pomogneš da bliže odredimo te strahove. Ako ti u nekom trenutku bude teško da pričaš o

tome ti me slobodno prekini. Da li sam dobro razumela da ti veoma jasno znaš čega se plašiš?

**K:** Da

**T:** Dobro. A da li taj strah izaziva užas ili paniku?

**K:** Ne, za sada.

**T:** Na skali od 1-10 bio bi kog intenziteta?

**K:** Možda 5-6.

**T:** Znači nije izuzetno jak, ali ti ipak pravi veliki problem?

**U prethodnih nekoliko dana, uznemirenost i strah su postali toliki da ometaju svakodnevno funkcionisanje.**

**K:** Da, strah za bebino zdravlje je prisutan od početka trudnoće, ovaj od porođaja se sada pojačao ali nekako živim sa njima već duže. I ranije mi se dešavalо da me obuzme strah, ali sada je to skoro neprestano.

**T:** Ako sam dobro razumela problem je u tome što te preplavljuju i što više ne možeš voljom da ih „učutkaš“ kao što si uspevala ranije?

**K:** Da, sada oni vladaju. Potpuno me obuzmu u pojedinim trenucima.

**T:** Svakako i sama znaš, da strahovi u trudnoći dođu kao čest pratić, ali nije dobro da im dopustimo da preovladaju. Bahove cvetne esencije pružaju izuzetnu pomoć u borbi sa strahovima i nemam dileme da ćemo ih brzo „obuzdati“ ako ih jasnije odredimo. Što se tiče straha od porođaja, od čega strahuješ?

**K:** Bojim se kako će to sve da prođe, da li će se sve dobro završiti i po mene i po bebu, da ne dođe do nekih komplikacija, koliko će da boli, da li ću ja to moći da podnesem...

**T:** OK, a što se tiče straha za bebu?

**K:** Uhhhh, tu brinem za sve. Da li je beba dobro, da li ja radim sve kako treba za bebu, da li možda nekim svojim ponašanjem pravim probleme i da li činim sve što mogu da bebi bude najbolje....

**T:** Znaš, sve majke postavljaju sebi ta pitanja. Šta kažu doktori na ta pitanja?

**K:** Ma oni kažu da se normalno ponašam i da će sve biti u redu.

**T:** A nešto mi se čini da tebe to ne umiruje?



**K:** Ne, iako izuzetno vodim računa šta radim, šta jedem, kako spavam... čula sam svakojakih priča, svašta sam pročitala na forumima... Kada god se javi neko probadanje ili neki bol, neprestano se pitam „Šta ako sam ja nečim prouzrokovala to...?“

**T:** Znači i pored mišljenja lekara da takvo tvoje ponašanje ne ugrožava bebu i dalje je prisutan strah za nju?

**K:** Da, verovatno ja malo preterujem ili su oni malo previše opušteni. Ako se ponašam opuštenije pa me nešto zaboli javi mi se ogroman osećaj krivice da sam nešto loše učinila bebi. To samo još dodatno pogorša situaciju jer onda bri nem i kakva sam je to majka.

**T:** Nije redak slučaj da majke brinu previše o svojim bebama, čak i pre nego se rode ali ne brini to ćeemo dovesti na normalnu meru, veoma brzo, uz pomoć cvetne esencije Red Chestnut. Videćeš, već posle dan-dva briga će se svesti na normalnu meru. Brinućeš i dalje, smo ćes biti puno racionalnija.

**K:** Nadam se.

**T:** Da li postoji još neki aspekt straha?

**K:** Zar ovo nije dovoljno? (pita uz osmeh) To je uglavnom to a meni je i ovo previše.

**T:** Pitam te to jer si na početku intervjua rekla da si jako uznemirena, pa ako smo prodiskutovali sve strahove koji te čine uznemirenom, htela bih da vidim šta te to još uznemirava?

**K:** Sve me uznemirava, a najviše kada čujem raznorazne priče o trudnoći, o porođaju, o mogućim komplikacijama... Svašta sam čula, svašta sam pročitala, svi imaju neke savete šta treba šta ne treba.... to me dodatno izludi. Naročito mi je bio problem kada sam ležala u bolnici, tu sam još svašta i videla... Samo li pomislim na to, kreće ludilo... Po glavi počnu da mi se vrte filmovi, iskustva od ove, od one... saveti, onda se pojačaju i strahovi i zbogom pameti. I ranije sam imala na momente te napade „loših misli“ ali u poslednjih nekoliko dana ne mogu da ih se oslobodim. Doduše, uglavnom sam kod kuće jer moram da ležim i to sama, pa i to potpomaže. Kada me to uhvati, ne mogu ni da spavam, ni da jedem, ni ništa drugo da radim. Poslednjih nekoliko noći skoro uopšte ne mogu da spavam, non stop mi je u glavi bioskop horor filmova. To me potpuno iscrpi i psihički i fizički i onda sam sledećeg dana još gora. Najviše sam zbog toga insistirala da se vidimo što pre, jer ne znam da li to više mogu da podnesem.

**T:** Dobro je da smo uspeli da danas uradimo intervju, jer ču ti u kombinaciju staviti White Chestnut koji će vrlo brzo

obuzdati te opsedajuće misli. Da li postoji još nešto što donosi uznemirenost?

**K:** O, da. Postala sam užasno nestrpljiva. Sve bih htela odmah. Čak i kada razmišljam o porođaju, iako se bojam, nekako, imam želju da počne odmah sada, da se to sve jednostavno završi već jednom. Čekanje me ubija.

**T:** Da li se nestrpljivost ispoljava još u vezi sa nečim?

**K:** U vezi sa svim. Trenutno se bavimo poslovima opremanja bebinog kutka i užasno me nervira što se to sve razvuklo. Niti smo okrečili, niti smo našli odgovarajući krevetac, niti komodicu... ma ništa nismo uradili. I to me izluđuje. Moj muž jako puno radi, ja moram da ležim i nekako sve stoji a ima toliko toga da se uradi. Nekada pomislim da ču otići u porodilište a da ništa nećemo uraditi. Najgore mi je što naš stan neće biti gotov do bebinog rođenja, pa čemo morati da dođemo iz porodilišta u ovaj u kome sada živimo.

**T:** Ispravi me ako grešim, vi u tom stanu živate već duže i bio je ok, zašto bi bio problem da beba dođe tu?

**K:** Pa nekako mi je sve gadno da tu beba dođe, sve mi je nekako prljavo, i stvari i zidovi. Zavese i tepihe sam davno izbacila, doneli smo novi dušek, ali ne mogu da izbacim krevet, orman... Nisu stvari stare, ok su, ali ne znam ko je pre nas tu sve živeo.

**T:** Ako prepostavimo, da se zidovi okreće, dobro prebriše nameštaj, prozori, plafoni i sve što treba, da li ćeš moći mirno da dovedeš bebu iz porodilišta?

**K:** Verovatno ču morati, ali bih volela kada bi to sve bilo nekako čistije.

**T:** Recimo, da bude sterilno?

**K:** Da (uz glasno smejanje). Znam da preterujem. Muž mi to stalno govori, poludeo je skroz kada smo birali krevetac.



Nijedan od prodavaca nije znao da mi odgovori kojom bojom su kreveci bojeni ni da li su lakirani, a meni je to bitna informacija jer treba da budu farbani bojom koja nije zapaljiva i ne isparava. A i nikako nismo uspeli da uskladimo komodicu sa krevecem a da bude i funkcionalna za kasnije. Jako mi je važno, da sve bude od materijala koji su kvalitetni i koji nisu štetni za bebu, da sve bude lepo uskladeno i da lepo izgleda.

**T:** Jednom reči, da bude savršeno.

**K:** Recimo (uz osmeh).

**T:** Dobro, sigurna sam da ce tvoj muž učiniti sve da sve bude što je savršenije moguće, a mi ćemo učiniti da ti budеш zadovoljna i nečim što nije čisto savršenstvo po pitanju čistoće i estetike, ili barem da možeš to prihvati bez loših osećanja. U tome će ti dosta pomoći preparat Crab Apple. Da li imamo još neke važne elemente koji čine da se loše osećaš?

### Sve me uz nemirava, a najviše kada čujem raznorazne priče o trudnoći, o porođaju, o mogućim komplikacijama...

**K:** Pa, mislim da smo sve glavno rekli.

**T:** Dobro. Ova kombinacija sadržaće cvetne esencije koje će raditi na tome da se neprestani „filmovi“ i misli više ne vrte po glavi, da se strahovi od porođaja i za sigurnost bebe smanje na jednu konstruktivnu meru, da imaš malo više strpljenja, manje osećaja krivice i da lakše prihvatiš nesavršenosti oko sebe. Pored toga dodaću jednu esenciju koja će te, na izvestan

način, „zaštiti“ od spoljnih uticaja koji te destabilizuju i pomoci ti da se lakše prilagodiš novonastalim uslovima.

Kapi uzimaj 6x4 kapi i kada nastupe „epizode“ o kojima smo pricali, slobodno uzimaj urgentnu dozu 4 kapi na po 5 min dok god ne popuste simptomi. Samo će te podsetiti da je korišćenje Bahovih kapi u trudnoći potpuno bezbedno i da nemaju neželjenih efekata u bilo kojoj dozi. Molila bih te, da mi se javiš za 2-3 dana, makar porukom, samo da vidiš kako napredujemo.

**K:** Važi, javiš se. Inače, ja imam Rescue i kada me uhvate bolovi, kontrakcije, tada mi se javi i panika i sve živo, ja tada obično uzimam njega na po 5 min. To me dosta smiri. Da li mogu i dalje da ga koristim u ovim slučajevima iako pijem kombinaciju.

**T:** Naravno. Ako već imaš dobra iskustva sa njim u tim slučajevima slobodno ga koristi, ali nemoj da smanjuješ broj uzimanja kombinacije.

### Biranje preparata

U toku intervjuja iako je klijent istakao strah u prvi plan, mislim da je pojava opsessivnim misli dovela do pogoršavanja stanja. Zato je White Chestnut bio moj prvi izbor. Što se straha tiče, u obzir su došla tri preparata Mimulus, Red Chestnut i Rock Rose. Na početku intervjuja sam očekivala da će Rock Rose biti potreban, zbog značaja koji je klijent pridavao strahu, ali kroz dalje odgovore nisam našla dovoljno elemenata. Na kraju intervjuja kada je klijent pomenuo „situaciju sa bolovima i kontrakcijama“ kada je hvata i panika, bilo je elemenata, ali ipak mislim da ako već ima dobro iskustvo sa RR i s obzirom da to uopšte nije pomenula kao problem u toku intervjuja jer verovatno smatra da to uspešno rešava uz pomoć RR, nisam želela da menjam ono što daje rezultate, pa smo se dogovorile da u takvim slučajevima reaguje kao i do sada. Šta se tiče straha od porođaja, mislim da će Mimulus odraditi svoje, a kod straha za zdravlje i bezbednost bebe dodala bih Red Chestnut jer je briga preterana i neosnovana. Pored toga, uključila bih Pine da isključimo osećaj krivice koji dodatno pogoršava situaciju. Tokom intervjuja, u više navrata je došlo do izražaja preispitivanja o sopstvenoj sposobnosti čak i neke naznake nesigurnosti, što je bila indicija za neki od preparata kao što su: Certo, Elm, možda čak i Larch. Obzirom da je situacija urgentna, i da ima dosta toga na površini što treba tretirati, moguće uzroke za ovo što je na površini ostavila sam za neki sedeći put. Za nestrpljivost je izbor bio Impatiens, a

za opterećenost čistoćom Crab Apple. Mislim da će Crab Apple uz White Chestnut, postići vrlo brzo vidljiv efekat. Pored toga, obzirom da je klijent naglasio da ga priče i tuđa iskustva jako uznemiravaju, izabrala sam Walnut da bi je zaštitio od spoljnih uticaja. Pored toga, obzirom da polako ulazi u pripremni period za porođaj, dobro će joj doći i kao potpora u adaptaciji na novonastalu situaciju i promene.

**Finalna kombinacija bila je: White Chestnut, Mimulus, Red Chestnut, Pine, Impatiens, Crab Apple i Walnut.**

Posle tri dana se javila uz komentar da joj je bolje, da su „filmovi“ prestali, da se vratila normalnoj dnevnoj rutini i da se dosta smirila. „Loše misli“ i dalje nailaze nekoliko puta dnevno ali uz pomoć urgentne doze reši se loših misli posle 4-5 uzimanja.

## DRUGI SUSRET posle 2 nedelje (pri kraju 8 meseca)

Prvo što primećujem prilikom susreta je da je klijentkinja znatno smirenija i opuštenija. I dalje je veoma otvorena u komunikaciji i sa izrazom olakšanja govori o postignutim promenama.

**T:** Kako se osećate sada?

**K:** Puno bolje. Mnogo sam smirenija i opuštenija, ali još uvek nisam skroz dobro.

**T:** Da vidimo pojedinačno šta smo rešili? Da li su strahovi od porođaja i za zdravlje bebe još uvek prisutni?

**K:** Strah od porođaja se smanjio. Nema više tolike frke, znam da neće biti lako ni prijatno, ali znam da će proći. Kako svi tako ču i ja.

**T:** To je odlično. A kakva je situacija sa ovim drugim strahom?

**K:** Strah da li će sa bebom biti sve u redu je i dalje prisutan. Manje je izražen ali se povećava povremeno i tada me opet obuzmu crne misli. Uglavnom se to desi zbog nečega što čujem ili vidim. Baš pre neki dan sam gledala neku emisiju o ženi koja nije znala da je trudna pa joj je beba ispala u wc šolju jer je mislila da ima problema sa zatvorom. Potpuno sam se izbezumila, jer ja nosim jako nisko a serklaž mi već jedva drži. Toliko sam se uplašila i uhvatila me panika da sam jedva skupila snagu da sledeći put odem u wc.

**T:** Da li je urgentna doza uspela da to smiri?

**K:** Pila sam je dosta puta a onda sam uzela i RR jer više nisam znala šta ču. Posle nekog vremena sam se umirila, ali još uvek pomislim na to pri svakom ulasku u tu prostoriju.

**T:** Ostavićemo u kombinaciji preparate za te misli koje se vraćaju, za zaštitu od spoljnih uticaja i za preterani strah za bebino zdravlje i dodaćemo nešto za paniku. Da li je to bio jedini slučaj da se javila panika?

**K:** Ne, panika je počela češće da se javlja. Prekjuće mi se učinilo da mi je nešto „puklo“ u stomaku i da je beba prestala da se mrsa. Počela sam da paničim u toj meri da mi je muž rekao da me neće odvesti kod doktora dok se malo ne smirim. Naizgled sam se smirila, da bi što pre pošli, ali sam i dalje bila u neviđenoj panici da se nisam setila ni kapi da ponesem sa sobom. Pored toga, kako me uhvati panika kada pomislim na to da ču uskoro imati bebu, koju ču držati u naručju o kojoj ču ja morati da brinem.

**T:** Šta misliš, šta je to što te tu toliko plaši da upadaš u paniku?

**K:** Pa sama ta činjenica, da sam do sada ja bila dete o kojem je neko vodio računa, a sada ja treba da budem roditelj, da ja preuzmem odgovornost za nečiji život. To me užasava, jer uopšte nisam sigurna da li ja to mogu, da li sam sposobna za to, da li ču umeti. Ja nikada nisam ni držala tako malu bebu, da li ču znati sa bebom, kako ču da je držim, da je neću ispuštiti...

**T:** To su česti strahovi za majke koje radaju svoju prvu bebu, ali uvek se nađe neko ko pomogne u početku. Ako sam dobro shvatila, problem ti je samo početak dok se ne uhodaš ili je pitanje da li čes i kasnije moći da sama brineš o bebi?

**K:** Početak je ono što me plaši, mislim da kada se budem navikla na to da imam bebu i kada budem znala šta treba da radim neće biti problema. Barem mislim tako. Ako su sve žene naučile i ja ču valjda.

**T:** Često se dešava, da se ljudi preispituju kada se susretu sa nekom situacijom koju ne poznaju pa im sve izgleda previše teško. Da li se inače često tako preispituješ?

**K:** Da, ali ne svakodnevno, nego samo kada su krupne stvari, kao kada sam trebala da upišem fakultet, ili da polažem vožnju...

**T:** Tu će ti dosta pomoći preparat Elm, da prevaziđeš tu trenutnu krizu samopouzdanja. Jel' bilo još nekih paničnih reakcija?

**K:** Ne.

**T:** Moram da te pitam kakva je situacija sa nestrpljivošću?

**K:** Nema je više uopšte.

**T:** A osećaja krivice?

**K:** Nema ga.



**T:** Odlično. A kako se razvija problematika sa opremanjem savršnog bebinog kutka?

**K:** Moj muž je konačno odahnuo. Uspeo je da mi objasni da to krečenje nije neophodno, čak može više da smeta zbog isparjenja. Što se tiče kreveca i komodice, složila sam se da ode i pogleda uživo pa da odlučimo šta će da rezerviše. Uopšte me više to ne opterećuje, znam da će biti kvalitetno i lepo a ne mora baš da bude savršeno. (uz osmeh)

**T:** Preispitali smo osećaje od prošli put, došli smo do novih: panike i preispitivanja doraslosti za novonastalu situaciju, da li ima još nešto što te „žulja“ i čime bi htela da se pozabavimo danas?

**K:** Mislim da nije bilo nekih drugih bitnih momenata.

Posle ovog razgovora napravljena je kombinacija: **Rock Rose, White Chestnut, Walnut, Red Chestnut i Elm**, uz napomenu da može i dalje koristiti Rescue Remedy ako bude potrebe. Doza 6x4 kapi.

Prilikom odabira preparata potreba za preparatom Rock Rose je ovog puta jasno iskazana. Obzirom da se opseđajuće misli i dalje povremeno vraćaju White Chestnut je ostao, takođe i Red Chestnut jer se neosnovani, preterani strah i dalje javlja s vremena na vreme. Obzirom da i dalje spoljni uticaji imaju veliki uticaj i da i dalje predstoje velike promene, mislim da bi Walnut trebalo da ostane u kombinacijama najmanje do porođaja. Što se tiče iskazane sumnje u sopstvene sposobnosti izabrala sam Elm, razmatrala sam i Larch ali, po mom mišljenju, stanje najviše odgovara Elm-u, jer misli da će problem biti samo dok ne usvoji sve potrebne veštine. Ramišljala sam i o tome da Rescue Remedy uključim u kombinaci-

ju, naročito zbog pribranosti i samokontrole u kritičnim situacijama, ali obzirom da sam stekla utisak da dodatna mogućnost da koristi RR klijentu daje dodatnu sigurnost, nisam želeta da to menjam ovog puta.

### TREĆI SUSRET posle tri nedelje (polovina devetog meseca)

Popila je kapi. Manja potreba za urgentnim dozama, nego u prethodnom periodu. Na intervjuu ušla vesela, sa osmehom.

**T:** Kako ste?

**K:** Puno bolje.

**T:** Radujem se što to čujem. Kako su prošle ove tri nedelje?

**K:** Išlo je sve OK, nije bilo straha ni panike dok nisam sanjala jedan zastrašujući san.

**T:** Šta je bilo toliko zastrašujuće?

**K:** Sanjala sam da sam u bolnici, uključili su mi indukciju da bi se porodila, svuda po telu su mi igle, a ležim u nekoj kancelariji i to na podu. Ja im uporno govorim, a oni prolaze pored mene kao da ne postojim. Niko me ne čuje ili me ne konstatuje. Ja besumučno pokušavam, ali niko ne reaguje... Probudila sam se u panici sa ogromnim strahom, trebalo mi je dosta vremena da shvatim da je to bio san. Bilo je toliko užasavajuće, da sam rešila da neću više da spavam. Uzimala sam urgentnu dozu i posle nekog vremena

sam se smirila. Shvatila sam da je ustvari moj najveći strah za porođaj upravo to da me neće saslušati i da niko neće obraćati pažnju na mene.

**T:** Šta za tebe znači to da te niko ne sluša?

**K:** To me jako plaši, jer ako nastanu neki problemi na porođaju potrebno mi je da me neko sluša i vodi kroz sve to.

**T:** Neko u koga imаш poverenja?

**K:** Da, neko ko ima iskustvo i ko zna šta treba da radim. Sve sam ja pročitla ali u tom trenutku ne znam hoću li znati šta je potrebno.

**T:** Ima li još nešto što te plaši vezano za porođaj?

**K:** Sve je tu problematično, samo ako počnem da razmišljam o tome. Dobila sam neki novi CD o porođaju počela sam da gledam, počelo je svašta da mi se mota po glavi, na kraju sam isključila i uzela kapi nekoliko puta da bi se smirila. Rešila sam da to više ne radim.

**T:** Jel' bilo još nekih problematičnih situacija?

**K:** Ponekad podivljam, krenu razmišljanja o porođaju ili o bebi, ali to sam uspevala da zaustavim uz urgentnu dozu kapi.

**T:** Ako sam dobro razumela strah od porođaja, strah za bebe i zdravlje, paniku i opsedajuće misli držala si pod kontrolom uz pomoć kapi?

**K:** Da

**T:** Šta je sa brigom o tome da li će biti dorasla zadatku majke u početku?

**K:** Manje sam razmišljala o tom, ponekad se pojavi neka sumnja ali ništa dramatično.

**T:** To je dobro. Da li su se pojavili neki novi momenti?

**K:** Trenutno me najviše muči dilema da li da uzmem epidural ili ne. Što je bliže sve se više mučim?

**T:** Ne možeš da odlučiš?

**K:** Ne, stalno razmišljam tome, prikupila sam sve potrebne informacije i ...

**T:** I dalje ne znaš šta bi od ta dva?

**K:** Ustvari, ja znam šta bih. Ja bih bez epidurala, ali se bojim da neću izdržati bolove, da će na pola početi da kukam da mi daju epidural.

**T:** Da li bi neko mogao da ti pomogne da donešeš tu odluku?

**K:** Kada bi mi moj lekar rekao da je to u redu i da će izdržati ja ne bih razmišljala ni sekunde. Pitala sam većinu pođilja koje znam i različita su mišljenja. Ne znam šta će.

**T:** Dodaćemo onda Cerato da ti pomogne u donošenju odluka u narednom periodu jer će ti on omogućiti da veruješ svojoj proceni. Ima li još nešto bitno?

**K:** Htela sam da pitam, da li možemo nešto preventivno da učinimo jer prekosutra idem u bolnicu i tu će ostati do porođaja. Oba prethodna puta kada sam ostajala u bolnici su za mene bila veoma traumatična iskustva. Veoma teško sam podnosila tu atmosferu, uslove i sve ono što tamo vidiš i čuješ.

**T:** Upotreblila si termin traumatično. Da li je to bilo teško, iznenadujuće ili baš trauma?

**K:** Baš trauma i to oba puta. Budem uplašena, šokirana, izgubim se, sve mi je strašno, potpuno me to izbací iz ravnote... .

**T:** Možda će sada biti drugačije jer si već na kraju i tamo si zbog porođaja?

**K:** A možda će biti još i gore jer mi sledi i porođaj.

**T:** OK. Onda ćemo u kombinaciju dodati i Rescue Remedy da budeš zaštićenija i bolje pripremljena na traumatična iskustva.

## Biranje kombinacije

S obzirom na iskustva klijenta iz prethodnog perioda, da su osećanja pod kontrolom ali da se ponovo povremeno pojavljuju „iskakanja“ mislim da bi najbolje bilo ponoviti prethodnu kombinaciju. Obzirom da se pojavila nesigurnost u odlučivanju, u prvom trenutku sam mislila da je u pitanju Scleranthus ali kada je klijent rekao... da on zna šta bi htio... i da bi mu potvrda lekara pomogla da doneće odluku, odlučila sam se za Cerato. Takođe, mislim da će to pokriti i situaciju koju je klijent istakao kao potrebu da mu je u toku porođaja potreban neko ko će mu reći šta treba da radi za vreme porođaja. Pored toga zbog prethodnih traumatičnih iskustava sa odlaskom u bolnicu a i porođajem koji je sam po sebi traumatično iskustvo a predstoji klijentu u narednih nedelju-dve dodala bih Rescue Remedy u samu kombinaciju.

**Finalna kombinacija je: White Chestnut, Walnut, Rock Rose, Red Chestnut, Elm, Cerato, Rescue Remedy**

Klijent je devojka stara 19 god, student Pravnog fakulteta. Obratila mi se zbog problema sa govorom, u stvari mucnjem, što joj je stvaralo naknadne poteškoće.

O Bahovim kapima je čula od drugarice koja ih je koristila i bila prezadovoljna, pa je poželetala da i ona pokuša da učini nešto povodom svojih problema.

Delovala mi je pomalo zbumjeno, iako je glasno pričala, brzo, povremeno nerazgovetno od količine izgovorenih reči, sa primetnim zamuckivanjem. Lice joj je obilovalo crvenilo i stalno je prepletala prste da sakrije drhtanje. Stalno se pomerala u stolici i provlačila ruke kroz kosu.

## Prva konsultacija

**T.** Možete li mi reći šta je to zbog čega st mi se obratili? Šta Vas muči, tišti i remeti Vas?

**K.** U pitanju su, za mene veliki problemi, koje ne mogu da rešim sama.

**T.** Koji su to problemi, možete li mi navesti neki?

**K.** Imam velikih problema sa mucanjem, stalno mucam pa mi to otežava da na normalan način komuniciram sa ljudima.

**T.** Kako se osećate povodom toga? Šta mucanje kod Vas proizvodi?

**K.** Užasno me je sramota, kao da sam hendikepirana. Grozim se, sama sam sebi odvratna.

**T.** Koja Vas još osećanja prate?

**K.** Pošto mucam, zapnem kod neke reči, pa se blokiram. Užasno pocrvenim, preznojam se, obuzme me mučnina. Ne znam i ono što znam. Imam zbog toga velikih problema pred ispit.

**T.** Kako se tad ponašate?

**K.** Sve lepo naučim, ali dva tri dana pred ispit, stalno razmišljam kako će početi da odgovaram na ispitu, strah me je, strašno sam nervozna.

**T.** A kad izadete na ispit, kako se tada ponašate?

**K.** Strašno sam nesigurna, drhtim, gušim se, imam osećaj da će se onesvestiti. Izvučem pitanja i pomislim da li će umeti da kažem i onda blokada. Profesor me smiruje, kaže "Polako koleginice" ali ja sam potpuno ukočena dva tri minuta. Onda kad krenem da pričam, to ubrzam mak-

simalno da što pre kažem da ne zamucam, da se ne blokiram. Iščekujem da stanem. Kad nekako izguram kao isčeden limun sam. Nije mi bitno da li će položiti ili ne, samo da prođe. Užasavam se i grozim sebe i sve više povlačim i izbegavam ljude.

**T.** Ako sam Vas dobro razumela, zbog Vašeg mucanja se osećate grozno, toliko da se osamljujete? Zašto?

**K.** Da počelo je od prvog ispita. Ali sad mucam u svakoj situaciji, sve više je izraženo, neke reči ne mogu da izgovorim pa ih i ne koristim. To me ograničava i sputava i komunikacija sa drugima je sve manja. Pogotovo sa nepoznatima. Sve češće pribegavam izgovorima samo da izbegnem druženja i razgovore.

**T.** Zašto izbegavate druženja?

**K.** Strah me je. Da će mucati, obrukati se. Strah me je i na telefonski poziv da se javim. Sad sve češće pišem poruke.

**T.** Kako se ponašate kada nekome treba da se obratite?

**K.** Ako ja treba prva da kažem, to je strašno, uhvati me strah. Čekam da se meni prvo obrate ili da ako mogu, izbegnem sve. Postanem nestrpljiva, nervozna i obuzme me strah od pomisli kako će se izražavati, pređe u paniku i ne mogu da se smirim, nisam skoncentrisana, ne čujem nikoga što priča. Kao da se bojim straha u sebi.

**T.** Kada pominjete strah, da li je osećaj straha vezan za mucanje ili se i inače plašite?

**K.** Sada da, i inače sam postala plašljiva. Kad uđem u stan, ja odmah upalim sva svetla, bojam se da budem u mraku. Celu noć gore svetla. To se dešava od kad sam došla na studije. Ja sam iz malog grada, ovde malo ljudi poznajem. Možda je to zbog nove sredine, novog načina života, oslođena sam samo na sebe.

**T.** Kako ste se prilagodili?

**K.** Trebalо je da jesam do sad ali nešto nikako ne mogu. Često mislim na kuću, nedostaju mi mama i tata, brat, nedostaje mi moja soba, društvo. Tu sam sigurna i voljena. A ovde sam sama. Onda se rasplačem i tužna sam. Sve mi smeta i ružno je.

Uskoro mi počinju ispiti, ja već od sad razmišljam, napeta sam, stalno stiskam usta, sva sam nekako u grču. Volela bih da se malo opustim i budem slobodnija. Verujem da će kapi da mi pomognu za to.

**T.** Da li smo se, po Vašem mišljenu dotakli svega što Vas trenutno muči?

**K.** Mislim da jesmo.

Opredelila sam se da kombinacija kapi bude sledeća: Cherry plum, Crab apple, Impatiens, Larch, Rock rose, Walnut i White Chestnut. Obavestila sam je o svakom preparatu, na

čemu će delovati, šta da očekuje i objasnila kako da koristi, da uzima 6 puta dnevno po 4 kapi. Zamolila sam je da mi se javi za nedelju dana, da vidimo da li se nešto promenilo i zakazale sledeći susret za tri nedelje.

## Prva kontrola

Nakon dve nedelje se javila da joj kapi ponestaju i zamolila da dođe malo ranije pre dogovorenog termina.

Na konsultaciju je došla raspoloženija nego prethodnog puta, nasmejana. Delovala je opuštenije, smirenije, mada se i dalje vrpčila u stolici. I najvažnije, govor je bio tečniji, sa blagim povremenim zamuckivanjem.

**T.** Kako se osećate u odnosu na prošli dolazak? Da li ste primetili neku promenu?

**K.** Mnogo sam bolje, nisam više onako uznemirena i nestrpljiva. Nekako sam u svakom pogledu bolje. Primećujem promene, a i mama i tata.

**T.** Na šta se te promene odnose?

**K.** Prvo da Vam se pohvalim. Počela sam da prva obraćam ljudima, zamislite. Manje mucam, sve manje se dešava da zastanem, ne blokiram se onako često i to traje po dve tri sekunde. Tečnije govorim.

**T.** To su divne vesti, verujem da ste zadovoljni i ponosni na sebe.

**K.** Ja sam prezadovoljna, nemam više onako intenzivne reakcije na mucanje, još uvek se pomalo unervozim ali ne osećam onoliki stid, ne razmišljam tako puno o tome. Nekako sam sigurnija, sve ide na bolje.

**T.** Sta se dešava sa strahovima?

**K.** I dalje se plašim, još uvek su prisutni strahovi zbog govora, u stvari plašim se još uvek odgovaranja na ispit, pomislim da će se desiti da se zablokiram, da ću ponovo mucati, ali se trudim da mislim na nešto drugo. Svetlo u stanu mi više ne gori, ne bojim se više mraka mada se trzam na iznenadne zvuke. Počela sam da oplemenjujem stan sitnicama i nekako sam se prilagodila. Ne mislim više onoliko na roditelje i ostale, ne plačem.

**T.** Da li ste primetili neke pomake u komunikaciji sa drugima? Kakva je sada?

**K.** Upoznala sam neke studente na fakultetu, jako su prijatni, lepo mi je u njihovom društvu, sprijateljila sam se jednom devojkom, dosta vremena provodimo zajedno. Stalo mi je do njenog mišljenja pa je sad često pitam da li se to mnogo čuje, a ona mi kaže da baš i ne primećuje da ja mucam. Onda sam još sigurnija.



**T.** Da li to i inače radite?

**K.** Da, uvek proverim ako nisam sigurna za bilo šta, bolje da pitam da ne pogrešim. I Vas hoću da pitam kako Vam se čini, da li bolje pričam?

**T.** A što Vi mislite o tome?

**K.** Mislim da je bolje, mnogo bolje. U stvari ja sam si gurnija u sebe pa odmah manje mucam. Molim Vas da mi opet date istu kombinaciju. Imam ispit za nedelju dana i želela bih da se što manje opterećujem razmišljanjima koje sam imala, da ne brinem da li ću pogrešiti, da sam opuštenija, da ne paničim opet, i ne drhtim pa da se blokiram.

**T.** U redu, da li bi ste o još nečemu porazgovarali, da li Vas još nešto uznemirava?

**K.** Ne, ja sam stvarno bolje i zadovoljna sam.

U toku razgovora sam zapisala koje bih preparate ovog puta uzela u obzir za kombinaciju. Pored preparata iz prve kombinacije, razmišljala sam da joj dodam i Cerato, zbog nepoverenja u sopstveni sud, nesigurnosti u svoje mišljenje.

Opredelila sam se za sledeću kombinaciju:

Impatiens, da još poradi na njenom nestrpljenju i nervozni, Larch, da joj podrži samopouzdanje, dodala sam Mimulus za strahove od ispita i kao podršku govoru, Walnut za prilagođavanje, kao podrška predstojećem periodu ispita, White Chestnut, da ne brine i da ne blokira sebe neprijatnim razmišljanjima i Cerato, kao podrška sigurnosti u svoje mišljenje i sud.

Nakon toga je nastavila redovno da dolazi na konsultacije.



# Astrologija iz drugog ugla sa osvrtom na razmišljanja dr Edwarda Bah-a

Piše:  
Dejan Milosavljević

**A**strologija je, po definiciji, proučavanje kretanja i relativnih položaja nebeskih tela, kao način za dobijanje prediktivnih informacija o ljudskim i zemaljskim zbivanjima. Sama grčka reč „astrologija“ sve objašnjava - aster=zvezda, logia=razlog, proučavanje.

Zbog svih svojih osobina, možemo je slobodno nazvati naukom, jer ima svoje zakonitosti, koje su proverljive. Zašto je onda u ovo moderno vreme neke osobe na visokim društvenim položajima svrstavaju u nadrilekarstvo, prevaru, šarlatanstvo, itd? Dva su razloga najviše zastupljena: prvi razlog, neznanje, objasnio je još Isak Njutn, inače posvećeni astrolog, odgovarajući na jav-

ne kritike svoga savremenika, čuvenog astronoma Edmunda Haleja (po kome je nazvana čuvena kometa): „Gospodine, ja sam ovaj predmet proučavao, vi niste“; drugi razlog je zbog velikog broja prevaranata koji manipulišu narod svojim štirim znanjem o astrologiji, ne bi li zaradili novac. Na ovaj drugi „argument“ možemo reći da obmanjivanje, nažalost, ne postoji samo u astrologiji, tako da bi - po toj logici - bilo umesno plasirati jednako rezervisano mišljenje i o medicini, pravu, sportu, itd. Primera radi, meteorologija je prilično nepouzdana nauka, ali se velike sume novca redovno odvajaju za njen razvoj, bez ijednog oblaka sumnje u njenu preciznost. Zaključićemo da je astrologija nauka,

jer ima jasno određeno, koncizno i dokazano znanje, a nije savršena, baš kao što nisu ni ostale danas priznate nauke.

Stare civilizacije su imale potpuno suprotan stav prema astrologiji u odnosu na danas, tj. veoma su je uvažavale. Indija, Kina, Egipat, Grčka, Rim, Maje, Asteci, itd. - vladari svih pomenutih kultura su imali sveštenike koji su bili eksperti u poznavanju astrologije i sa kojima su se redovno konsultovali oko svih bitnih državnih pitanja i odluka. Čuveni Dante Aligijeri je za astrologiju tvrdio da je najuzvišenija, najplemenitija i nepogrešiva. Kepler je bio veoma dobar astrolog, kao i pomenuti Njutn. Neki od tih umova su bili vrlo isključivi u svojim stavovima, kao npr. sam Hipokrat, otac medicine, koji je zahtevao od svojih učenika da proučavaju astrologiju, govoreći, „**onaj ko ne poznaje astrologiju, nema prava da se naziva lekarom**“. Ideja ovih primera je, očigledno, da ne treba komentarisati ono što ne poznajemo.

**S druge strane, dr Bah opominje astrologe da ne naglašavaju previše uticaj planeta, jer ukoliko možemo da se držimo svoje ličnosti ne treba se plašiti planetarnih ili spoljnih uticaja.**

A sad, nešto malo o astrologiji iz bahovskog ugla - od dr Baha lično. Naime, dr Bah je osećao da, pošto cvetne esencije direktno utiču na psihu i emocije, **moraju** biti povezane sa Mesecom. Štaviše, svoju grupu cvetova pod imenom „12 iscelitelja“ je povezivao sa 12 znakova zodijskog. 1933. godine, on piše u članku koji govori o 12 iscelitelja, „**12 tipova ličnosti nam se prikazuju kroz Mesec, zavisno od zodijačkog znaka u kome se on nalazi u vreme rođenja**“ (Barnard, s.77,78). Takođe je pisao da se naša ličnost vidi iz položaja Meseca u vreme rođenja, a naše opasnosti iz ometanja planetara. A opet, s druge strane, dr Bah opominje astrologe da ne naglašavaju previše uticaj planeta, jer ukoliko možemo da se držimo svoje ličnosti tako što ćemo biti istinoljubivi prema sebi samima, ne treba se plašiti planetarnih ili spoljnih uticaja.

Nažalost, dr Bah nije konkretno povezao 12 cvetova sa 12 znakova zodijaka. Sledi tabela kao predlog za vezu između cvetova i horoskopskih znakova, koja je proizvoljna i, samim tim, neobavezna - možete i sami da pokušate da sastavite svoju verziju:

<b>Aries ----- Impatiens</b>
<b>Taurus ----- Gentian</b>
<b>Gemini ----- Cerato</b>
<b>Cancer ----- Chicory</b>
<b>Leo ----- Vervain</b>
<b>Virgo ----- Centaury</b>
<b>Libra ----- Scleranthus</b>
<b>Scorpio ----- Rock Rose</b>
<b>Sagittarius - Agrimony</b>
<b>Capricorn -- Mimulus</b>
<b>Aquarius --- Water Violet</b>
<b>Pisces ----- Clematis</b>

U pismu Naturopatskom Žurnalu iz 1933. godine, dr Bah saopštava svoju želju da ostane obazriv prema astrologiji i da ne bude vezan ni za šta dogmatsko. Ipak, takođe je napisao da bi njegov rad na esencijama trebalo da se „**u velikoj meri potpomaže pročišćenjem i razumevanjem astrologije**“ (Bernard, s.16).

Šta bi ovo značilo, iz astrološke perspektive? Kako primeniti astrološko znanje zajedno sa cvetnim esencijama, a ne upasti u dogmu? Tako što je potrebna integrisana natalna karta, jer pristup treba da bude holistički, potpun. **Gornja tabela bi se mogla povezati simbolički, ali ne i terapeutski.**

Na primer: pošto je, kako već rekosmo, reč o psihosmotivnom aspektu ličnosti, ono što bi astrologu-terapeutu generalno bilo bitno je da pri gledanju natalne karte posveti veću pažnju ascendentu i vladaru ascendentu, a onda serijama 3, 4 i 12.

Još jedan primer: Agrimony je, po tabeli, povezan sa Strelcem. Izdvojimo dve karakteristike tipa Agrimony: 1 - sklonost ka preterivanju i intoksikaciji i 2 - izbegavanje konflikta. U prvom slučaju gledali bi seriju 1, kao i afflikcije Jupitera, Venere i Neptuna, a u drugom gledamo ascendent i serije 1 i 7.

Sve ove poznate i nepoznate činjenice su iznete sa namerom da se baci dodatno svetlo na delo dr Baha, da bi bolje shvatili njegovo poimanje sveta, u kome astrologija očigledno nije zanemarljiv deo priče.

# Lične granice

**G**ranice nas štite i odvajaju. Zadržavaju nas unutra ili drže nas van. Lične granice nam pružaju osećaj sigurnosti koji u velikoj meri može biti i lažan ili u trenutku može da bude prekinut.

## ŠTA SU LIČNE GRANICE?

Lične granice su osnovni koncept za zdrav razvoj. Mnogi od nas se bore sa različitima aspektima naših ličnih granica, bilo da smo toga svesni ili ne. Na primer, izbegavamo određene ljude i mesta; isključujemo telefone jer se bojimo da će nas neko zvati i tražiti nešto od nas; provodimo vreme sa ljudima koji nam se ne dopadaju jer ne želimo da povredimo njihova osećanja; nalazimo mane svom izgledu i neko drugi uvek izgleda bolje. Neki od nas konzumiraju previše alkohola na različitim okupljanjima jer to je jedini način da osete pripadnost.

Ovo su sve akcije povezane sa ličnim granicama. Menjamo svoje ponašanje i sužavamo svoj svet u nastojanju da se osetimo bezbedno, sigurno, voljeno ili prihvaćeno. Bez dobro definisanih ličnih granica imamo veoma malo dozvole da kažemo „ne“ i „ne želim“ u našim životima. Kada smatramo da ne možemo da kažemo „Ne“ stavljamo sebe u poziciju da se prečutno saglasimo, da se krijemo ili reagujemo sa samodestruktivnim ponašanjem.

## SAMOZAŠTITA

Lične granice su nam potrebne da bi zaštitili sebe. Ukoliko propustimo da naučimo šta su lične granice i da postavimo zdrave granice, imaćemo doživljaj da nas život bombarduje zahtevima.

## BOL I NJEGOVA ULOGA

Bol nam ukazuje da nešto nije u redu. Imamo izbora kako ćemo da reagujemo. Možemo da odaberemo da se fokusi-

ramo na njega, i da postanemo svesni šta nas боли. Kada osvestimo šta nas боли i šta nije u redu, u poziciji smo da tražimo i pronađemo rešenje situacije koja u nama izaziva bol. Ukoliko odaberemo da ga ignorisemo, bol nastavlja da raste. Bol ima funkciju privlačenja naše pažnje kao alarm koji se pojačava. Kada previše naraste i više ne možemo da ga ignorisemo, tražimo načina da ga isključimo. Ovo je tačka kada najčešće nastupa samo-destruktivno ponašanje, uglavnom u formi kompulsivnih ili zavisničkih ponašanja koja umrtvjuju bol. Ovde spadaju poremećaji u vezi ishrane, premalo ili preterano unošenje hrane, samo-povređivanje, zloupotreba psihoaktivnih supstanci, kockanje.

## BOL I LIČNE GRANICE

Uspostavljanje ličnih granica zahteva od nas da budemo svesni boli. Ako možemo da osećamo, možemo da postavimo i limite određenom iskustvu. Na taj način se štitimo na vreme, da ne moramo kasnije da se potpuno umrtvimo. Bol se javlja kada su nam povređene lične granice. U našem jeziku postoje i jezički izrazi koji govore u prilog ovoj tvrdnji – na primer „prešao je granicu dobrog ukusa/vaspitanja/ponašanja“, „prevazišao sve granice tolerancije“.

## PSIHOTERAPIJA I LIČNE GRANICE

Psihoterapeut može da nam pomogne da refokusiramo našu pažnju, da postanemo svesni različitih alternativa i da dobijemo nove informacije. Jer bez novih informacija ostajemo zaglavljeni u starim odlukama. Psihoterapija može da bude prilika da otkrijemo svoje lične granice i da naučimo da ih čuvamo. Na taj način čuvamo i štitimo sebe, a time i druge. Jer samo onda kada naučimo da prepoznajemo i poštujemo svetinju svojih i tuđih granica, možemo iskreno da delimo i sarađujemo sa drugima. Svakog svoj, a srećni zajedno.

Piše:  
Sanela Feković

# Rat i mir

**P**oput biljaka i životinja, ljudi takođe rastu sa predispozicijama koje su neophodne da prežive uslove u kojima se razvijaju i preživljavaju nepovoljne uslove koji im ugrožavaju napredak. I kad je to neophodno, ljudi postaju poput nekih vrsta biljaka i životinja: izdržljivi, stabilni, ukorenjeni, jaki – kako za sebe, tako i za druge. Često, čak više u ime drugih, jer od malena uče da je neophodno da drugima budu oslonac čak i u trenucima sopstvene malene snage. Primeri takvih situacija su deca koja rastu u porodicama gde jedna ili više osoba doživljava neki pad snage, ima zdravstveni ili psihički problem, ili se deca suočavaju sa konfliktnim situacijama ili su pak nedovoljno zbrinuta. I tako se radaju maleni heroji, koji na svoja mala leđa preuzimaju goleme uloge i odgovornosti. Takvi ljudi često odrastanjem razvijaju stav jednog snažnog drveta koji je mnogima oslonac, ili životinje koja je neustrašiva i veliki zaštitnik od pretnje i nemoći.

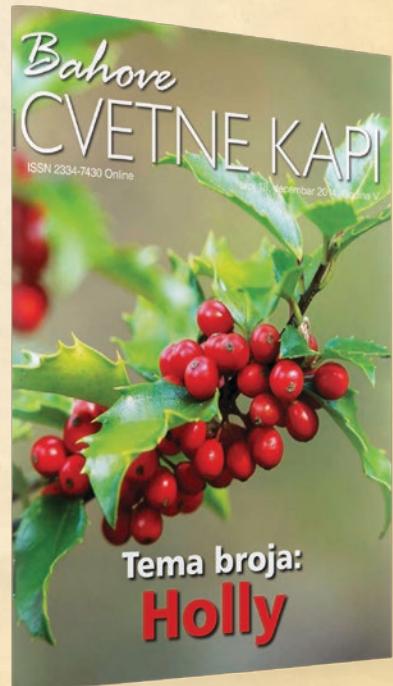
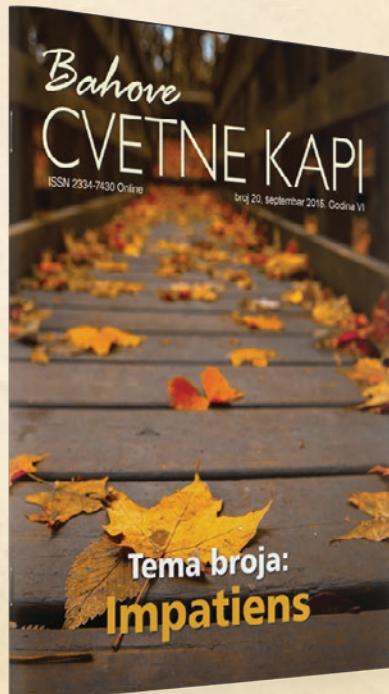
Kada smo stalno u pripravnosti i iščekivanju izazova, to je stanje stresa, tenzije, nemira i preterane budnosti, koja ne samo da nas drži u adrenalinskom porastu, već je zapravo prava podloga za unutrašnje stanje rata. Čini se čudno da oni koji štite ili brane, zapravo u sebi gaje rat? Ali ako se setimo da je svaka situacija koja iziskuje „heroja“ da neku situaciju doveđe u red, zapravo situacija konflikta, i ako je stalno iščekujemo, svaki „heroj“ onda zapravo živi podržavajući svoj unutrašnji rat. Suprotno od rata je svakako mir. I kao stanje, mir, nam donosi ne samo blagostanje i osećaj da smo na sigurnom, već nam donosi odustvo tenzije i moranja – dve najbitnije stavke koje svaka uloga heroja ima kao izazov da integriše. Jer ljubav ne iziskuje od nas da budemo hrabri, izdržljivi i da se za nešto borimo. Ljubav je odustvo straha, i samim tim, kad smo u ljubavi mi smo u miru, kad smo hrabri, izdržljivi i u borbi, mi smo u ratu. Svaka borba za nešto, ostavlja nešto drugo iza sebe, gore, neprihvatljivije, poraženo ili u padu, a napredak i rast po svojoj prirodi ne mogu koristiti nečija leđa kao odskočnu dasku. U tome je srž problema onih ljudi koji su navikli da budu jaki, izdržljivi i borbeni za druge – ne mogu doprineti njihovom rastu, ali mogu doprineti svojoj, često sporoj, ali sigurnoj propasti.



Kada ispaštamo u situacijama herojstva, mi očekujemo da se promeni ona strana koja nas je razočarala, izneverila ili preopteretila još u detinjstvu. I dok tako čekamo druge da se promene, da preuzmu svoju odgovornost, mi često ne dočekamo taj momenat da bi se rasteretili. Mi zapravo treba da iz te muke shvatimo da nije svrha svih ljudi u našem okruženju ista. Nečija je da nas gura u napredak kroz nelažnost. Često su baš najbliži članovi porodice u toj kategoriji, i njihov „zadatak“ je da nas čitavog života testiraju koliko smo napreduvali, da bi nas, na ovaj nesvakidašnji način zapravo izveli na pravi put.

Biti u neznanju je ključni putokaz ka sreći. Jer oni koji znaju sve i svašta ili su pod pritiskom da treba da znaju i imaju sve odgovore su često i osobe koje moraju biti u pravu. Toliko imperativa u jednoj misli iziskuje ogromnu količinu napetosti koja nas drži u stanju pripravnosti, spremni za svaki izazov. Da bismo se opustili, treba da se setimo da smo sada na sigurnom, da zagrlimo svoje unutrašnje nezbrinuto, uplašeno i zbumjeno dete i da mu kažemo: „Sada možeš da se opustiš i da mirno spavaš i preradiš svaki nemiran dan. Sada sam ja tu za tebe, i preuzimam odgovornost za sve što ti se desilo i za sva tvoja stanja. Sada smo u miru, ti i ja. Hvala ti što si ponovo deo mene.“

# Bahove CVETNE KAPI



Čitajte nas na:



Posetite našu Fejsbuk stranicu:



[www.facebook.com/pages/Udruženje-Bahove-cvetne-esencije/432824593466520](https://www.facebook.com/pages/Udruženje-Bahove-cvetne-esencije/432824593466520)