

Saturs

Autores priekšvārds otrajam izdevumam	11
Autores priekšvārds pirmajam izdevumam	13
Ievada vietā. Edvards Bahs “Tik vienkāršs ir dzīves stāsts”	17
1. nodaļa. Kas ir Baha ziedu terapija?	19
Kā radās Baha ziedu terapija?	20
Edvarda Baha dzīves pamatpatiesības: ziedu terapijas filozofija	24
Ko vēlas pastāstīt slimība? Baha ziedu terapijas pamatprincipi	26
Dziedinošie augi – dabas varenie dziednieki	30
Kā iedarbojas Baha ziedi?	34
Baha ziedu terapija – patstāvīga netradicionālās un pašpalīdzības metode	39
Baha ziedi un homeopātija	39
Baha ziedi un aromterapija	41
Baha ziedi un fitoterapija	43
Būtiskākais īsumā	44
2. nodaļa. Baha ziedu terapija ģimenē	45
E. Baha uzskati par bērna un vecāku attiecībām	45
Bērna Dvēsele izvēlas vecākus	45
Vecāku loma bērna audzināšanā	47
Bērnība – īpašs dzīves posms	49
Ģimenes sistēma: pagale viena nedeg	51
Ģimenes sistēma	51
Mēs visi esam vienoti	52
Vienas receptes nebūs	53
Visam ir sava jēga un pamatojums!	55
Rīcības labie iemesli	56
Nozīmi notiekošajam piešķir tu pats!	57
Valoda – īstenības atspoguļojums	58
Šodienas problēma ir vakardienas risinājums	59
Katrai situācijai ir divas puses	60
Uzvedības musturi	61

Maini perspektīvu!	62
Dari vairāk to, kas padodas un sniedz vēlamu rezultātu!	64
Un viss varbūt pavisam citādi!	64
Kad Baha ziedi var palīdzēt?	65
Ģimenes sadzīve	65
Akūtu un hronisku slimību ārstēšana	66
Imunitātes stiprināšana	71
Kam nepieciešama Baha ziedu terapija: bērnam vai vecākiem?	74
3. nodaļa. Kā izvēlēties Baha ziedus?	78
Mērķa noteikšana	78
Baha ziedu terapijas pamatprincipa ievērošana	81
Baha ziedu izvēles metodes	83
Apzinātā ziedu līdzekļu izvēle.	83
Intuitīvā ziedu līdzekļu izvēle	91
Cik Baha ziedus izvēlēties?	94
Piemērotākās Baha ziedu kombinācijas izvēle	96
4. nodaļa. 38 Baha ziedi	99
Divpadsmit Dziednieki	102
● Ancītis • <i>Agrimony</i>	105
● Augstiņš • <i>Centaurry</i>	109
● Ceratostigma • <i>Cerato</i>	112
● Žultszālīte • <i>Scleranthus</i>	116
● Drudzenīte • <i>Gentian</i>	119
● Mežvītenis • <i>Clematis</i>	122
● Pērtiķmutīte • <i>Mimulus</i>	126
● Saulrozīte • <i>Rock Rose</i>	129
● Sermulīte • <i>Water Violet</i>	132
● Sprigane • <i>Impatiens</i>	135
● Verbēna • <i>Vervain</i>	139
● Cigoriņš • <i>Chicory</i>	143
Divpadsmit Dziednieki bērniem un vecākiem: kopsavilkums	148
Septiņi Palīgi	159
● Ulekss • <i>Gorse</i>	162
● Ozols • <i>Oak</i>	165

● Olīvkoks • <i>Olive</i>	169
● Virsis • <i>Heather</i>	172
● Avota ūdens • <i>Rock Water</i>	176
● Vīnkoks • <i>Vine</i>	180
● Lāčauza • <i>Wild Oat</i>	185
Septiņi Palīgi bērniem un vecākiem: kopsavilkums	188
Otrie Deviņpadsmit	190
● Apse • <i>Aspen</i>	192
● Plūme • <i>Cherry Plum</i>	195
● Sārtā zirgkastaņa • <i>Red Chestnut</i>	198
● Riekstkoks • <i>Walnut</i>	202
● Ilekss • <i>Holly</i>	205
● Dižskābardis • <i>Beech</i>	209
● Skābardis • <i>Hornbeam</i>	213
● Pumpurs • <i>Chestnut Bud</i>	216
● Parastā zirgkastaņa • <i>White Chestnut</i>	219
● Vītenšausserdis • <i>Honeysuckle</i>	222
● Roze • <i>Wild Rose</i>	226
● Sinepe • <i>Mustard</i>	229
● Priede • <i>Pine</i>	232
● Lapegle • <i>Larch</i>	235
● Goba • <i>Elm</i>	238
● Baltstarīte • <i>Star of Bethlehem</i>	241
● Mežābele • <i>Crab Apple</i>	245
● Vītols • <i>Willow</i>	249
● Kastaņa • <i>Sweet Chestnut</i>	253
Otrie Deviņpadsmit bērniem un vecākiem: kopsavilkums	256

Edvarda Baha septiņas emocionālo stāvokļu grupas

- - tiem, kas cieš no vientulības
- - tiem, kas izrāda nepietiekamu interesi par notikumiem tagadnē
- - tiem, kas pārlietu norūpējušies par citu labklājību
- - tiem, kas pārlietu jūtīgi reaģē uz citu ietekmi un idejām
- - tiem, kas cieš no nenoteiktības
- - tiem, kas baidās
- - tiem, kas cieš no nomāktības un izmisuma

5. nodaļa. Baha ziedu terapija praksē	261
Kā lietot Baha ziedus?	261
Baha ziedu iekšķīga lietošana	262
Baha ziedu ārīga lietošana	267
Noderīgi ieteikumi	268
Terapijas norise jeb kad gaidīt pirmās pārmaiņas?	271
Cik ilgi jālieto Baha ziedi?	276
Kāpēc Baha ziedi needarbojas?	278
6. nodaļa. Baha ziedu kombinācijas	281
Glābējliedzекlis “5 ziedi”	281
Gatavās Baha ziedu kombinācijas	286
7. nodaļa. Ieteikumi dažādām dzīves situācijām	
un vecumposmiem	289
Kad bērniņš negrib pieteikties.....	291
Gaidību laikā	291
Dzemdībās	293
Pēcdzemdību periodā	291
Zīdaiņiem un bērniem līdz trīs gadu vecumam	296
Kad ģimenē ienāk otra atvase... ..	298
Pirmsskolas vecuma bērniem	299
Sākot bērnudārza vai skolas gaitas	300
Skolas vecuma bērniem	302
Pusaudžiem	303
Ja vecāki šķiras... ..	303
Miega traucējumu novēršanai	304
Dažādu fizisku problēmu gadījumā	306
Biežāk nepieciešamie ziedi vecākiem	307
Biežāk uzdotie jautājumi	309
Noslēguma vietā	312
Baha ziedu nosaukumi latviešu, angļu un latīņu valodā	313
Atsauces	314
Alfabētiskais rādītājs	325