

# Saturs

Priekšvārds. Kāds ir šīs grāmatas mērķis? .....	9
Ievads. Personiskā pieredze alerģiju ārstēšanā .....	11
Īsumā. Kam domāta Baha ziedu terapija? .....	14
Baha ziedu terapijas plusi .....	15
Vai Baha ziedu terapija der visiem? .....	17
Pats svarīgākais: būt neatlaidīgam .....	18
Edvarda Baha ceļš līdz ziedu terapijas atklāšanai .....	21
E. Baha veselības un slimības filozofija .....	25
Kas mūs dziedina, lietojot ziedu esences? .....	29
Kā atrast slimības cēloni? .....	31
Ārstē cilvēku, nevis viņa slimību .....	33
Raksturs .....	34
Uzskati – pārlicība – attieksme .....	35
Individualitāte .....	36
Domas – emocijas – rīcība .....	36
Kad slimība sākās? .....	40
Metode: laika līnija .....	41
Kad un kur ir labāk, kad un kur – sliktāk? .....	43
Slimība kā ieguvums? .....	44
Slimība kā sistēmas daļa .....	45
Paraugies no citas perspektīvas! .....	47
Metode: eksternalizācija .....	48
Jautājumi, kurus tev uzdotu Edvards Bahs .....	50
Līdzsvarojam visu iespējamo .....	51
Metode: ja notiktu brīnums... .....	52
Ja slimo bērns... .....	53

Kā izvēlēties ziedu esences, ja esam saslimuši? .....	55
Ziedu esenču grupas un to nozīme veselšanās procesā .....	57
Divpadsmit Dziednieki – līdzsvaro mūsu būtību .....	58
Ancītis ( <i>Agrimony</i> ) .....	61
Augstiņš ( <i>Centauray</i> ) .....	63
Ceratostigma ( <i>Cerato</i> ) .....	65
Cigoriņš ( <i>Chicory</i> ) .....	67
Drudzenīte ( <i>Gentian</i> ) .....	69
Mežvītenis ( <i>Clematis</i> ) .....	71
Pērtiķmutīte ( <i>Mimulus</i> ) .....	73
Saulrozīte ( <i>Rock Rose</i> ) .....	75
Sermulīte ( <i>Water Violet</i> ) .....	77
Sprigane ( <i>Impatiens</i> ) .....	79
Verbēna ( <i>Vervain</i> ) .....	81
Žultsālīte ( <i>Scleranthus</i> ) .....	83
Septiņi Palīgi – ziedu esences hronisku slimību gadījumā ...	85
Avota ūdens ( <i>Rock Water</i> ) .....	87
Lāčauza ( <i>Wild Oat</i> ) .....	89
Olivkoks ( <i>Olive</i> ) .....	91
Ozols ( <i>Oak</i> ) .....	93
Ulekss ( <i>Gorse</i> ) .....	95
Virsis ( <i>Heather</i> ) .....	97
Vīnkoks ( <i>Vine</i> ) .....	99
Otrie Deviņpadsmit – pārvarēt dzīves izraisītās sāpes ....	101
Mežābele ( <i>Crab Apple</i> ) .....	103
Parastā zirgkastaņa ( <i>White Chestnut</i> ) .....	105
Baltstarīte ( <i>Star of Bethlehem</i> ) .....	107
Pumpurs ( <i>Chestnut Bud</i> ) .....	109
Vītols ( <i>Willow</i> ) .....	110
Priede ( <i>Pine</i> ) .....	111
Kastaņa ( <i>Sweet Chestnut</i> ) .....	112

Goba ( <i>Elm</i> ) .....	113
Ilekss ( <i>Holly</i> ) .....	114
Dižskābardis ( <i>Beech</i> ) .....	115
Apse ( <i>Aspen</i> ) .....	116
Sārtā zirgkastaņa ( <i>Red Chestnut</i> ) .....	117
Plūme ( <i>Cherry Plum</i> ) .....	118
Riekstkoks ( <i>Walnut</i> ) .....	119
Lapegle ( <i>Larch</i> ) .....	120
Skābardis ( <i>Hornbeam</i> ) .....	121
Roze ( <i>Wild Rose</i> ) .....	122
Sinepe ( <i>Mustard</i> ) .....	123
Vītenšausserdis ( <i>Honeysuckle</i> ) .....	124
E. Baha glābējlidzeklis .....	125
Kā lietot Baha ziedus? .....	127
Baha ziedu individuālais maisījums .....	128
Baha ziedi ūdens glāzē .....	129
Baha ziedu graudiņi .....	130
Baha ziedu ārīga lietošana .....	131
Kad gaidīt rezultātu? .....	133
Vai iespējams izārstēt visu? .....	136
Ko darīt, ja cerētā rezultāta nav? .....	137
Nobeiguma vietā .....	139