



Bachovy esence: Léčivý klíč k emocím

Vítáme vás u čtvrtého dílu naší Džoudyho letní školy. Tentokrát se ponoříme do jemného a hlubokého světa **Bachových květových esencí** – přírodní metody, která pomáhá harmonizovat emoce a nalézt vnitřní rovnováhu. Ať už jste o nich slyšeli jen okrajově, nebo jste je už vyzkoušeli, tento díl je tu pro vás – pro pochopení, inspiraci i jemné vedení.

Co jsou Bachovy esence a jak fungují?

Bachovy esence jsou jemné přírodní přípravky vyrobené z květů divoce rostoucích rostlin, keřů a stromů. Nejde o klasické byliny působící na fyzické tělo – esence fungují spíše jako nositelé energetické informace květiny, která působí na úrovni emocí, duše a psychiky. Jejich účelem není potlačit nebo zamaskovat nepříjemné emoce, ale jemně člověka vést k tomu, aby jim porozuměl, zvládl je zpracovat a našel vnitřní rovnováhu a klid.

Základní princip spočívá v přesvědčení, že emocionální nerovnováha – dlouhodobý strach, úzkost, stres, nejistota či vnitřní chaos – může negativně ovlivňovat fyzické zdraví a celkový pocit životní pohody. Když se psychika stabilizuje, tělo má větší prostor ke zdravému fungování a regeneraci. Esence působí velmi jemně, na úrovni energetických polí a vibrací, čímž pomáhají obnovit harmonii mezi tělem, myslí a duchem.

Celkem existuje 38 jednotlivých esencí – každá je zaměřená na určitý konkrétní stav mysli, například strach, nejistotu, nedostatek sebedůvěry, přecitlivělost, podrážděnost, přílišnou kontrolu, pocity viny nebo třeba melancholii. Esence nejsou určeny podle diagnóz, ale podle aktuálního emocionálního rozpoložení člověka. Kromě těchto 38 esencí existuje i slavná krizová esence známá jako Rescue Remedy, která je kombinací pěti esencí a slouží jako první pomoc při akutních stresových nebo emočně náročných situacích.

Esence se mohou navzájem kombinovat – obvykle se doporučuje smíchat maximálně 7 druhů najednou, aby účinek zůstal dostatečně cílený a přehledný. Užívají se většinou po kapkách – buď přímo na jazyk, nebo rozpuštěné ve vodě, a lze je aplikovat také zevně (například přidáním do koupele, masážního oleje

či postříkem do prostoru). Díky jejich jemnosti jsou vhodné nejen pro dospělé, ale i pro děti, seniory, zvířata, a dokonce i pro rostliny – kdekoliv, kde je potřeba vnést rovnováhu, klid a harmonii.

Historie: Kdo za tím stojí?

Autorem této jemné a hluboce lidské metody byl Dr. Edward Bach (1886–1936) – britský lékař, bakteriolog a homeopat, který se od počátku své lékařské praxe zabýval nejen tělem, ale i duší. Během své práce si začal všímat, že u mnoha pacientů přetrvávají obtíže, i když je tělo formálně uzdravené – že skutečné příčiny nemocí často spočívají hluboko v emočních nebo duchovních nerovnováhách.

Ve 30. letech 20. století se Dr. Bach rozhodl radikálně změnit svůj život: odešel z Londýna, vzdal se prestižní kariéry i výzkumné laboratoře a vydal se na venkov. Jeho cílem bylo hledat v přírodě odpovědi na lidské trápení – chtěl najít způsob, jak harmonizovat mysl a srdce, a tím podpořit skutečné uzdravení.

Věřil, že každá květina nese určitou vibraci – specifickou léčivou energii, která může ladit s konkrétním psychickým stavem. V přírodě trávil dlouhé hodiny, naslouchal, vnímal, pozoroval, a postupně vytvořil ucelený systém 38 květových esencí. Každá z nich odpovídá určitému typu emočního nebo mentálního vychýlení – od strachu a nerozhodnosti až po osamění či zoufalství.

Jeho metoda zůstává dodnes beze změn, čímž si zachovává autenticitu i původní záměr. Dr. Bach chtěl, aby esence byly jednoduché, přirozené

a přístupné každému. Věřil, že každý člověk má schopnost se léčit – stačí mu k tomu trochu porozumění, vnitřní klid a pomoc přírody.

Přehled jednotlivých esencí

1. Agrimony (Řepík lékařský)

Pro lidi, kteří skrývají vnitřní bolest za maskou humoru a bezstarostnosti. Často působí jako optimisté, ale v soukromí bojují s úzkostí nebo neklidem. Bojí se konfliktů a nepříjemných emocí, které potlačují, někdy i pomocí návykových látek. Tato esence pomáhá ke klidnému přijetí vlastních emocí a ke schopnosti být autentický.

2. Aspen (Topol osika)

Pro nepojmenovatelné obavy, nejistoty, úzkosti bez konkrétní příčiny. Vhodné pro ty, kdo často pocítují vnitřní napětí, předtuchy nebo noční děsy. Pomáhá rozptýlit neurčité strachy a nahradit je pocitem bezpečí. Esence posiluje důvěru v život a v přirozený řád věcí.

3. Beech (Buk lesní)

Pro lidi, kteří mají tendenci kritizovat a odsuzovat ostatní. Často trpí neschopností snášet nedokonalosti druhých, což vytváří napětí ve vztazích.

Buk pomáhá rozvíjet toleranci, empatii a schopnost vidět svět z perspektivy ostatních. Učí laskavému přijímání jak druhých, tak sebe.

4. Centaury (Zeměžluč lékařská)

Pro ty, kdo mají problém nastavit si zdravé hranice, bývají poddajní a snadno ovlivnitelní. Často slouží druhým na úkor sebe a bojí se odmítnutí. Esence podporuje schopnost stát si za svým, posiluje vůli a odvahu říct „ne“, když je to potřeba. Pomáhá najít rovnováhu mezi pomocí druhým a péčí o sebe.

5. Cerato (Rožec)

Pro nerozhodné lidi, kteří si nevěří a stále hledají potvrzení u druhých. I když mají dobré nápady, nedokážou se spolehnout na vlastní úsudek. Tato esence posiluje intuici, vnitřní jistotu a schopnost rozhodovat se samostatně. Podporuje osobní růst skrze vlastní zkušenost.

6. Cherry Plum (Slivoň třešňová)

Pro strach ze ztráty kontroly nad sebou, svými emocemi nebo chováním. Typické jsou obavy z výbuchu vzteku, zbláznění se nebo ublížení sobě či druhým. Slivoň přináší vnitřní klid a stabilitu, pomáhá zachovat rovnováhu i ve vypjatých situacích. Učí důvěřovat svému vnitřnímu vedení.

7. Chestnut Bud (Poupě jírovce)

Pro ty, kdo opakují stejné chyby, protože se nepoučili z minulosti. Mohou mít problémy se soustředěním nebo přehlížíjí důležité životní lekce. Tato esence podporuje vnímavost, schopnost reflektovat zkušenosti a učit se z nich. Pomáhá rozvíjet větší bdělost a přítomnost.

8. Chicory (Čekanka obecná)

Pro lidi, kteří dávají lásku s podmínkami a očekávají za ni uznání nebo vděk. Mívají sklon k manipulaci, přehnané péči a citovému vydírání. Čekanka podporuje nezištnost, svobodu ve vztazích a lásku bez očekávání. Učí dávat z čistého srdce, bez potřeby kontroly.

9. Clematis (Plamének)

Pro snílky, kteří žijí více v budoucnosti než v přítomnosti. Mohou být roztržití, ztraceni ve svých fantaziích, bez reálného zakotvení v životě. Plamének pomáhá uzemnit se a být plně přítomen ve svém těle i ve světě. Podporuje tvořivost spojenou s praktickým konáním.

10. Crab Apple (Plané jablko)

Pro pocity nečistoty, odporu k sobě samému, často spojené s posedlostí pořádkem nebo tělesnými nedostatky. Vhodné také při detoxikaci, alergiích nebo problémech s přijímáním vlastního vzhledu. Plané jablko je esencí očisty – fyzické i duševní. Učí přijímat sebe i se „šmouhami“.

11. Elm (Jilm štíhlý)

Pro chvíle zahlcení a pocitu, že nezvládáme úkoly, které jsme si vzali na svá bedra. Tato esence je určena těm, kdo běžně působí silně, odpovědně a spolehlivě, ale občas je přemůže dočasný pocit slabosti a pochybností. Jilm pomáhá navrátit víru ve vlastní schopnosti a obnovit sílu pokračovat v poslání. Vrací rovnováhu, klid a schopnost zvládnout nápor, aniž bychom ztratili sebe sama.

12. Gentian (Hořec nahořklý)

Pro zklamání, skepsi a snadné vzdávání se. Hořec je určen těm, kdo se nechají odradit nezdarem nebo negativními zprávami. Pomáhá obnovit víru, že každá překážka má svůj smysl a že cesta je důležitější než okamžitý výsledek. Dodává vytrvalost a vnitřní naději, zejména v období opakovaných nezdarů.

13. Gorse (Hlodaš evropský)

Pro hluboký pesimismus a ztrátu naděje. Tato esence je pro chvíle, kdy už nevěříme, že se něco může změnit – kdy člověk říká: „Už to nemá smysl.“ Hlodaš přináší jiskru naděje i v nejtemnějších chvílích a otevírá srdce novým možnostem. Učí nás znovu důvěřovat procesu života, i když ještě nevidíme světlo na konci cesty.

14. Heather (Vřes obecný)

Pro přehnanou potřebu mluvit o sobě a neustálou potřebu společnosti. Vřes pomáhá těm, kdo trpí pocitem osamělosti a kompenzují to mluvením bez přestání. Tito lidé často hledají pozornost, protože mají strach z vnitřního ticha. Esence přináší klid, schopnost naslouchat druhým a zdravé napojení na sebe sama i na okolí bez potřeby se neustále vyjadřovat.

15. Holly (Cesmína ostrolistá)

Pro silné negativní emoce jako je žárlivost, závist, hněv či podezřívavost. Cesmína působí jako očistné světlo pro srdce, které ztratilo důvěru a bylo zraněno. Pomáhá otevřít se lásce, soucitu a porozumění, a to i ve chvílích, kdy nás ovládají nepříjemné emoce. Je silným pomocníkem při práci se srdeční čakrou a obnově důvěry v láskyplné vztahy.

16. Honeysuckle (Zimolez kozí list)

Pro připoutání k minulosti a nostalgii. Tato esence pomáhá těm, kdo žijí v minulosti – vzpomínají na staré časy, vztahy nebo životní etapy a nedokáží se posunout dál. Zimolez podporuje přijetí přítomného okamžiku a pomáhá uvolnit pouta, která nás brzdí. Umožňuje sladké smíření a otevření se novým začátkům.

17. Hornbeam (Habr obecný)

Pro duševní únavu a pocit, že den ještě ani nezačal a už jsme unavení. Habr je pro ty, kdo cítí stereotyp, únavu z každodenní rutiny a nedostatek motivace. Pomáhá obnovit chuť do života, mentální svěžest a sílu pustit se do úkolů s novou energií. Je to esence pro „pondělní rána“ a momenty, kdy je těžké se vůbec odhodlat začít.

18. Impatiens (Netýkavka žláznatá)

Pro netrpělivost, podrážděnost a vnitřní spěch. Tato esence je určena těm, kdo myslí a jednají rychleji než ostatní, a proto často ztrácí trpělivost. Pomáhá rozvíjet klid, toleranci a schopnost vnímat přirozený rytmus událostí. Učí nás, že všechno má svůj čas – a že i cesta může být naplněná.

19. Larch (Modřín opadavý)

Pro nízké sebevědomí a nedostatek víry ve vlastní schopnosti. Modřín je oporou pro ty, kdo se bojí selhání a proto se ani nepokouší něco začít. Pomáhá probudit zdravou sebedůvěru, odvahu pustit se do věcí a přestat se srovnávat s ostatními. Je to esence pro objevování vlastní síly bez nutnosti dokonalosti.

20. Mimulus (Kejklířka skvrnitá)

Pro konkrétní, pojmenovatelné obavy – například z lidí, nemocí nebo situací. Kejklířka pomáhá těm, kdo jsou citliví, stydliví a bojí se konkrétních věcí

(např. zubaře, bouřky, zkoušek). Tato esence posiluje odvahu, mírní úzkost a vrací klid do těla i mysli. Je to jeden z nejpoužívanějších květů pro každodenní strachy.

21. Mustard (Hořčice rolní)

Pro náhlý, nevysvětlitelný smutek či melancholii. Hořčice působí jako paprsek světla pro duši, která se bezdůvodně ponořila do smutku. Pomáhá zvednout mlhu temnoty a vrací pocit vnitřního světla, aniž by potlačovala prožitek. Je ideální pro období, kdy smutek přichází náhle a bez zjevné příčiny.

22. Oak (Dub letní)

Pro silné osobnosti, které neustále bojují a přepínají své síly. Dub je esencí vytrvalých a odolných jedinců, kteří však často neznají míru. Pomáhá jim uvědomit si, že i silní lidé si zaslouží odpočinek. Učí rovnováze mezi aktivitou a regenerací, a navrácí zdravou sílu bez vyčerpání.

23. Olive (Olivovník evropský)

Pro fyzické i psychické vyčerpání – doslova až do dna. Tato esence je vhodná pro ty, kdo prošli náročným obdobím a nemají už žádné síly. Pomáhá obnovit životní energii, vrací vitalitu a podporuje hlubokou regeneraci. Je jako doušek olivového oleje pro duši i tělo.

24. Pine (Borovice lesní)

Pro pocit viny, výčitek a neustálé obviňování sebe sama. Borovice pomáhá uvolnit tíhu viny, která často není ani oprávněná. Tato esence vede k odpuštění sobě samým a rozvíjí zdravé vědomí odpovědnosti bez sebetrestání. Je to klíčová esence pro ty, kdo si nikdy nepřipadají „dost dobří“.

25. Red Chestnut (Červený kaštan)

Pro přehnané starosti o druhé a úzkostné myšlenky. Tato esence je určena těm, kdo mají tendenci přenášet své strachy na své blízké – matky o děti, partneři o partnera. Pomáhá uvolnit přehnanou péči a nahradit ji důvěrou, že každý má svou cestu a svou sílu. Je vhodná pro posílení zdravé lásky bez úzkosti.

26. Rock Rose (Devaterník)

Pro stavy paniky, hrůzy a šoku. Devaterník působí jako rychlá pomoc v akutních krizových chvílích – například při nehodách, šoku nebo náhlé panice. Pomáhá zklidnit tělo i mysl a navrácí pocit vnitřní odvahy. Je jednou ze složek Krizové esence (Rescue Remedy).

27. Rock Water (Pramenitá voda)

Pro přísnost na sebe, rigidní postoje a přehnaný perfekcionismus. Tato esence není květina, ale čistá pramenitá voda, symbol vnitřní čistoty. Je určena těm, kdo si nedopřávají potěšení, protože chtějí být „dokonalí“. Pomáhá uvolnit vnitřní sevření, otevřít se radosti a být k sobě laskavější.

28. Scleranthus (Chmerek roční)

Pro nerozhodnost mezi dvěma možnostmi, vnitřní rozpolcenost. Chmerek pomáhá těm, kdo váhají, neustále mění názor a trápí se vnitřním kolísáním. Učí vnitřnímu klidu, rozhodnosti a vyrovnanosti. Navrací stabilitu a důvěru ve vlastní volby.

29. Star of Bethlehem (Snědek okoličnatý)

Pro následky šoku, traumatu a hlubokého zármutku. Snědek je esencí útěchy, která pomáhá hojit duševní i fyzická zranění – ať už čerstvá, nebo dávná. Uvolňuje zablokované emoce a tiší bolest, která zůstala nevyřčena. Je esencí tichého soucitu a hlubokého uzdravení.

30. Sweet Chestnut (Kaštanovník jedlý)

Esence hlubokého zoufalství a temné noci duše. Kaštanovník je pro chvíle, kdy máme pocit, že už nemůžeme dál – že jsme na úplném dně, bez východiska, bez naděje. Tato esence pomáhá otevřít světlo ve chvílích největší temnoty a navrací důvěru v to, že všechno má svůj smysl. Vhodná při zármutku, vyčerpání a existenciální krizi.

31. Vervain (Sporýš lékařský)

Pro ty, kteří mají silné názory a snaží se přesvědčit ostatní o své pravdě. Jejich nadšení může být až přepjaté a vyčerpávající. Sporýš pomáhá nalézt

vnitřní klid, toleranci a schopnost nechat věci plynout. Učí, že není nutné všechno změnit silou – i jemnost může být mocná.

32. Vine (Réva vinná)

Tato esence je určena pro lidi, kteří mají sklony ovládat druhé – bývají silní, cílevědomí, ale někdy i autoritářští. Réva učí zdravému vedení bez nátlaku, empatii a respektu k individualitě druhých. Pomáhá uvolnit kontrolu a otevřít srdce.

33. Walnut (Ořešák královský)

Ořešák je ochráncem při změnách – životních přechodech, stěhování, nové etapě, dospívání, těhotenství. Chrání před vnějšími vlivy a zmatkem, posiluje vlastní identitu a pomáhá jít dál po vlastní cestě. Ideální pro citlivé duše, které se snadno nechají ovlivnit okolím.

34. Water Violet (Žebratka bahenní)

Pro ty, kteří působí klidně, moudře, ale i odtažitě. Mají rádi samotu, uzavírají se do sebe a těžko navazují hlubší vztahy. Esence Žebratky pomáhá otevřít srdce, propojit se s druhými a sdílet svou moudrost láskyplně, bez pocitu ohrožení.

35. White Chestnut (Jírovec maďal)

Typická esence pro neustálé vnitřní přemýšlení myšlenek – když nemůžeme vypnout hlavu. Jírovec uklidňuje mentální kolotoč, přináší vnitřní ticho a pomáhá soustředit se na přítomnost. Ulevuje při nespavosti, napětí a neklidu způsobeném přílišnou mentální aktivitou.

36. Wild Oat (Sveřep větevnatý)

Pro ty, kteří cítí, že mají před sebou potenciál, ale neví, jaký směr si zvolit. Mohou se cítit ztraceni, rozptýlení, nenaplnění. Sveřep pomáhá nalézt směr a povolání duše. Je ideální při hledání životního poslání nebo změně kariéry.

37. Wild Rose (Růže šípková)

Pro duše, které rezignovaly – přijaly život tak, jak je, ale bez radosti a očekávání. Tato esence podporuje probuzení vnitřní jiskry, radosti a chuti do života. Pomáhá překonat apatii, vnitřní únavu a nezájem o svět.

38. Willow (Vrba bílá)

Esence pro pocity křivdy, hořkosti a sebelítosti. Pomáhá odpustit, pustit minulost a převzít zodpovědnost za vlastní život. Vede k pochopení, že vnitřní svoboda přichází skrze odpuštění – ne kvůli druhým, ale kvůli nám samotným.

39. Rescue Remedy – Krizová esence

Rescue Remedy, známá také jako krizová esence, je speciální kombinací pěti Bachových esencí: Rock Rose, Impatiens, Clematis, Star of Bethlehem a Cherry Plum. Je navržena pro náhlé a akutní stresové situace – při šoku, strachu, úzkosti, zkoušce, nehodě, návštěvě lékaře nebo emocionálně vypjatém okamžiku. Rescue Remedy nepůsobí jako sedativum, ale harmonizuje rozbouřené emoce a navrácí duševní stabilitu. Pomáhá rychle se zklidnit, získat nadhled a zvládnout krizovou situaci s větší lehkostí. Může být podávána i dětem, zvířatům a rostlinám, v kapkách, spreji či ve formě krémů.

Jak je kombinovat?

Bachovy esence lze užívat jednotlivě nebo v kombinaci – nejčastěji se míchá až 7 různých esencí do tzv. užívací lahvičky. Ta se obvykle připravuje ze směsi čisté pramenité vody a několika kapek každé vybrané esence. Pro delší trvanlivost se často přidává i přírodní konzervant, nejčastěji brandy, glycerin nebo jablečný ocet.

Kombinace esencí se vybírají podle momentálního psychického stavu – nikoli podle diagnóz, ale podle aktuálních emocí, které člověk prožívá. Důležité je přistupovat k výběru esencí s vnitřní upřímností a otevřeností. V praxi je možné je konzultovat s terapeutem nebo si je intuitivně zvolit sám. Bachovy květy se navzájem nijak „nehádají“ a jemně se doplňují.

Níže uvádíme několik příkladů osvědčených kombinací:

Pro zkouškové období – Larch (pro podporu sebedůvěry), Gentian (pro vytrvalost při neúspěchu), Elm (pro zvládnutí odpovědnosti), White Chestnut (proti vtíravým myšlenkám). Skvělá směs pro studenty a všechny, kdo procházejí mentálně náročným obdobím.

Na smutek – Mustard (pro náhlé melancholické stavy), Star of Bethlehem (na zpracování zármutku a šoku), Sweet Chestnut (pro hluboký vnitřní žal a zoufalství). Pomáhá jemně otevřít srdce a uvolnit bolest.

Na změnu v životě – **Walnut** (ochrana v období proměny), Wild Oat (pro jasnost životního směru), Cerato (pro důvěru ve vlastní intuici). Tato kombinace podporuje vnitřní stabilitu při stěhování, změně práce, rozchodu, či jiném zásadním životním přechodu.

Kromě těchto kombinací lze vytvářet osobní směsi, které reflektují konkrétní emoce, jako je žárlivost, nejistota, vnitřní napětí, neklid, vyhoření, vztahové potíže a mnoho dalších. Výhodou Bachových esencí je, že nepotlačují emoce, ale jemně nás vedou k pochopení a transformaci vnitřního nastavení.

Můžu si je kombinovat sám/sama?

Ano, **kombinaci si můžete vytvořit sami**, zejména pokud už se v emocích dobře orientujete. Pokud si ale nejste jistí, **doporučujeme konzultaci s terapeutem** nebo se zkušeným poradcem – pomůže vám přesněji určit, co aktuálně nejvíc potřebujete.

Bachovy esence jsou krásným příkladem, jak nám příroda nabízí jemnou, ale hlubokou podporu. Nejde o léky, ale o pomocníky pro duši – spojence, kteří nás vrací k sobě samým.

U Džoudyho nabízíme **Bachovy esence značek Crystal Aquamarin a Les Fleurs de Bach** – s láskou a pečlivostí vyrobené, v bio kvalitě. Radi vám poradíme s výběrem nebo pomůžeme vytvořit osobní směs na míru.

Přijďte se s nimi seznámit. Možná zjistíte, že právě v té nejjemnější kapce se skrývá velká síla.