

Bachovy květové esence – Dobrý spánek



Právě jsi obdržel/a svou **lahvičku** Bachových květových esencí **Dobrý spánek**.

Tyto kapičky ti pomohou, pokud máš potíže se spánkem - nemůžeš usnout, tíží tě špatné sny...

Uživací lahvička obsahuje tyto esence:

1. **Clematis** – Zakotvenost v přítomném okamžiku tady a teď, uzemnění
2. **Rock Rose** – Chrání před nočními běsy, uklidňuje
3. **Impatiens** – vyvolává klid, uzemnění, trpělivost
4. **Cherry Plum** – vzbuzuje vnitřní klid, srovnává emoční chaos
5. **Star of Bethlehem** – očisťuje od úzkostí, je esencí útěchy
6. **Wild Chestnut** – zbavuje nás přehnaných obav o druhé, dává důvěru v plynutí života
7. **Aspen** – pomáhá při nočních můrách, dodává vnitřní klid a jistotu

Jak je užívat

- Je možné **kapat přímo pod jazyk** (pozor aby se kapátko nedostalo do styku s ústní dutinou – kontaminace slinami – pokud se tak stane, kapátko opláchni pod tekoucí vodou)
- **Do sklenice s vodou a postupně upíjet.**
- Nakapat do jídla (nesmí být vroucí).
- **Nakapat do malého množství vody** a ihned vypít.

Jak často?

- Minimální dávkování je v poměru **4x4** (tedy 4 kapky 4x denně). Kapičkami se nelze předávkovat.
- Nejlépe je kapičky užívat hned po probuzení a večer před usnutím.
- **V případě potřeby je možné podat 4 kapky po 10 minutách až do vymizení obtíží** – nemůžu usnout, vzbudila mě noční můra...
- Jedna uživací lahvička (30ml) vydrží při užívání 4x4 zhruba 3-4 týdny.

Skladování

Při konzervaci alkoholem není třeba skladování v lednici. Je nutné **nenechávat kapičky na přímém teple** (u kamen, krbu, v létě na parném okně...). Lahvičku nech tam, kde ji budeš mít na očích a nezapomeneš kapičky užívat, např. na nočním stolku či kuchyňské lince.

Kontraindikace

Žádné nejsou. Bachovy květové esence je možné užívat spolu s jakýmkoliv farmaceutickými léky, bylinami... Nelze se jimi předávkovat ani jinak ublížit. Může se před jídlem, po jídle i během jídla.

Kdy začnou účinkovat?

To je velmi individuální, od okamžité pozorovatelných změn až k pomalu mizejícím problémům a stavům. Obvyklé je zlepšení do 3 – 6 týdnů od užívání. Změny mohou být drobného charakteru, které na tobě bude pozorovat hlavně okolí, ale může se jednat i o změny zásadní, které ti ihned pomohou pro lepší život.

S přáním všeho dobrého,

Lenka Krejčí www.silabachovek.cz