

# Les flors de Bach

El Dr. Eduard Bach va ser el creador de les flors de Bach. Va descobrir els principis curatius d'aquestes flors durant els anys 1928 fins al 1932.

Mitjançant el mètode solar i el mètode d'ebullició va produir 38 elixirs florals, extrets de la naturalesa i considerats medicaments energètics que no tenen cap contraindicació ni efecte secundari, per la qual cosa els poden prendre tot tipus de persones, animals i plantes, seguint el tractament marcat pel terapeuta.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) reconeix des del 1976 les seves accions en els processos anímics i emocionals.

Les flors de Bach estan indicades per a:

-Estats anímics: estrès, depressió, insomni, por, ansietat, angoixa, impaciència, esgotament, obsessions, agressivitat...

-Com a complement del tractament mèdic.

-Acne, al·lèrgies, anèmia, anorèxia, bulímia, rampes, caspa i caiguda de cabell, colesterol, cel·lulitis, dolors menstruals, menopausa...

-Ciàtica, gastritis, hèrnia discal, laringitis, reumatisme, artrosi, varius, lumbàlgies, torticoli...

Les flors de Bach no produeixen addicció ni són incompatibles amb altres medicaments.

## Les 38 flors de Bach

- |     |                                       |     |                                       |
|-----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|
| 1.  | Servola (Agrimonia)                   | 20. | Mímulus (Mímulus luteus)              |
| 2.  | Aspen (Álamo Temblón)                 | 21. | Mostassa (Mostaza)                    |
| 3.  | Faig (Haya)                           | 22. | Roure (Roble)                         |
| 4.  | Centaury (Centaura Menor)             | 23. | Olivera (Olivo)                       |
| 5.  | Cerato (Ceratostigma)                 | 24. | Pi roig (Pino Silvestre)              |
| 6.  | Cherry Plum (Cerasífera)              | 25. | Castanyer (Castaño Rojo)              |
| 7.  | Chestnut Bud (Brote de Castaño)       | 26. | Heliantem (Heliantemo)                |
| 8.  | Xicoria (Cichorium intubus)           | 27. | Rock Water (Agua de Roca)             |
| 9.  | Clemàtide (Clematis)                  | 28. | Sclerantus (Sclerantus)               |
| 10. | Pomera borda siberiana (Malus bacata) | 29. | Gàgea groga (Leche de Gallina)        |
| 11. | Om (Olmo)                             | 30. | Castanyer (Castaño Dulce)             |
| 12. | Genciana (Gentiana)                   | 31. | Berbena (Vervena)                     |
| 13. | Argelaga (Aulaga)                     | 32. | Vine (Vid)                            |
| 14. | Bruc (Brezó)                          | 33. | Walnut (Nogal)                        |
| 15. | Holly (Acebo)                         | 34. | Water Violet (Violeta de Agua)        |
| 16. | Xuclamel (Madreselva)                 | 35. | Castanyer d'Índia (Castaño de Índias) |
| 17. | Horn Beam (Hojarazo)                  | 36. | Wild Oat (Avena Silvestre)            |
| 18. | Balsamina (Impatiens)                 | 37. | Wild Rose (Roca Silvestre)            |
| 19. | Làrix (Làrix)                         | 38. | Salze (Sauce)                         |

El Dr. Bach va agrupar els 38 elixirs florals en 7 grups per ajudar a tractar els estats emocionals més ressaltats:

-PER ALS QUE TENEN TEMOR O POR: *Rock rose, Mimulus, Aspen, Red Chestnut, Cherry plum.*

-INCERTESA O INSEGURETAT: *Cerato, Sclerantus, Gentian, Gorse, Horn beam, Wild oat.*

-SUSCEPTIBILITAT A INFLUÈNCIES I IDEES EXTERNES: *Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.*

-PREOCUPACIÓ EXCESSIVA PELS BÉNS ALIENS: *Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water.*

-MANCA D'INTERÈS PEL PRESENT: *Clematis, Honey suckle, Chestnut bud, Wild rose, Olive, White chestnut, Mustard.*

-SOLITUD: *Water violet, Impatient, Heather.*

-DESÀNIM I DESESPERACIÓ: *Larch, Pine, Elm, Sweet Chestnut, Star of Bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.*

Mètodes d'aplicació:

-Aplicació tòpica: crema, gel, llet corporal, xampú ...

-Aplicació oral: es pot prendre directament o amb els aliments. (sopa, cafè, aigua...).

-Col·liris.

-Vaporitzadors.

**Meritxell Saló Riera**  
Terapeuta



# Cementiri / A matar



Tipus de joc: joc de pilota.

Jugadors: mínim de 10.

Espai: pati- carrer.

Edat: a partir de 6 anys.

Material: una pilota.

Objectius: desenvolupament de la psicomotricitat general, la perspiciàcia i l'atenció.

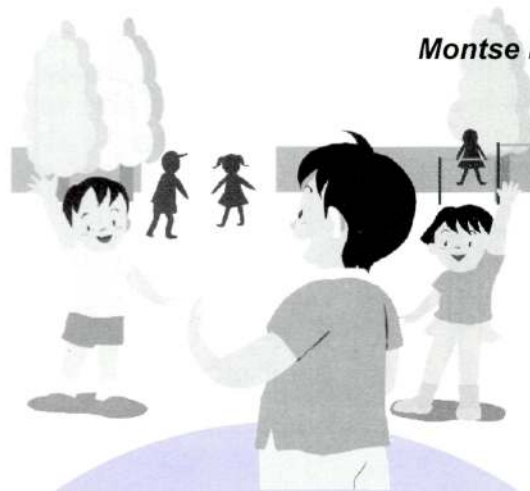
## Descripció del joc

Es traça a terra un camp de forma rectangular, dividit pel mig i allargat pels extrems. Es divideixen els jugadors en dos equips i es col·loquen al seu camp. Cada camp té, a més, un refugi o un cementiri, situat precisament a l'altra banda del camp contrari, de manera que darrere de cada equip hi ha el refugi dels jugadors de l'equip contrari.

Se sorteja o es disputa la possessió inicial de la pilota i a partir de la primera possessió s'intenta tocar o matar un jugador de l'equip contrari. Tots els jugadors de l'equip contrari s'han de situar tan lluny com sigui possible del jugador que té la pilota, sense sortir del camp.

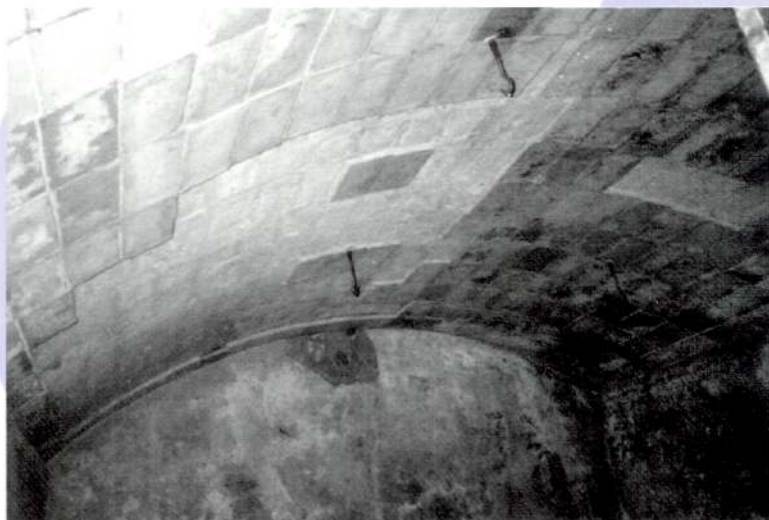
Si la pilota toca el jugador i després cau dintre del camp de joc, aquest jugador es mor i es trasllada al seu cementiri. Si la pilota és entomada pel jugador contrari, aquest pot tirar ràpidament contra els jugadors de l'equip contrari. Si la pilota toca un jugador i és entomada al vol per un altre del seu equip, tots dos es salven.

Els jugadors que es van eliminant passen al refugi. Des d'aquest lloc poden passar la pilota al camp dels seus aliats per despistar els contraris. Un jugador que des del refugi aconsegueix eliminar un contrari, ressuscita i torna al camp de joc.



Montse i Encarna

## Sabeu on és?



Us proposem que descobriu on és aquest racó del nostre poble.

Sabeu on és?

La foto del número anterior correspon a la casa pairal de cal Ton del Negre, al carrer de la Concòrdia núm. 33.

