



Edith W. Kiendl  
**Musik, balans & blomster**  
Växjö

Hej alla Bachblomster-vänner!

Snart är det jul, året går mot sitt slut och här kommer advent-utgåvan av blomsternas nyhetsbrev indansande! Den här gången får ni ett **kändis-julkort** istället för den sedvanliga *kändis-frågan*. Kortet kommer från världens minsta fågel, en orädd liten varelse som brukar titta förbi hos oss på julafton.

**Årstidens tips** presenterar en ny luftspray med 5 utvalda Bachblomster och doft av julen. En fin gåva till dig själv eller någon du gillar som ger en välbehövlig time-out i julstöket.

Men allra först kommer vi att bekanta oss med månadens Bachblomster **Holly** som även är en älskad julblomma i stora delar av världen. Växten har till och med fått sin egen jullåt uppkallad efter sig, nämligen Frank Sinatras *Mistletoe and Holly*.

### Holly

latinskt namn: *Ilex Aquifolium*, svenskt namn: *Järnek*

Järneken är en långsamt växande buske med vintergröna blad och klarröda bär. Blommorna är små, de är vita på utsidan och rosa på insidan. Endast den kvinnliga växtens blommor blir till bär. Bladen är tjocka och läderartade. En del av bladen har små vassa spetsar på kanten. Först efter 3 – 4 år lämnar bladen busken och tar sedan lång tid på sig att förmultna, man hittar ofta "skelett" av blad



under buskarna. Både blad och bär är giftiga för människor. De är dock en bra och populär näringskälla för fåglar vintertid. Av barken framställs fågellim, ett naturligt lim som än idag används i sydeuropeiska länder för att fånga vilda fåglar trots att lagen förbjuder det.

Förr trodde man att växten skyddar mot häxor och magi och planterade därför gärna buskar av järnek runt boningshusen. Buskarna fick inte beskäras förutom vid jul. Växtens glänsande gröna blad och röda bär gör grenarna till ett traditionellt och eftertraktat julpynt.

På vissa håll kallas växten även för *Kristustörne*. Det sägs att den växer där Jesus har vandrat på jorden.

Bland Bachblomsterna är *Holly* essensen som kan hjälpa dem som drabbats av intensiva negativa känslor såsom avund, svartsjuka, hat eller hämndlystnad.

Faktum är att växtens hårda spetsiga blad och dess röda giftiga bär påminner lite om knivar som kräver blod. Men varifrån kommer då dessa känslor som helt plötsligt kan tända till och förgifta hela vår tillvaro med en slags destruktiv glöd?

Oftast finns förklaringen i gamla sår i våra hjärtan som orsakats av händelser i vårt förflutna. Känslorna projiceras i den nuvarande situationen. Inte sällan är vi helt omedvetna om dessa sammanhang. Känslorna kan göra oss aggressiva i både ord och handling vilket kan skada både oss själva och andra.

Blomsteressensen *Holly* kan hjälpa oss att lugna ner oss och öppna vårt hjärta så de gamla sårerna får läkas. Med blommans kärleksfulla energi får vi möjligheten att hitta tillbaka till den vänliga personen vi är.

## Ett julkort till dig...



Känner ni igen den skojige hackspett-liknande fågeln som sjunger så fint ihop med de små blåa kolibrierna? Gänget från filmen *Kalle Anka i djungeln* är stamgäster på "Kalle Ankas julafton".

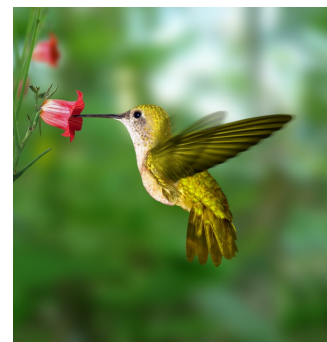
Men denna julen skulle jag vilja ge en särskild blomster-elope till de svävande småfågeln i bakgrunden.

Kolibrier är nämligen riktiga paradexempel på en **positiv Gentian-typ**. Bachblomman *Gentian* används annars för att skingra besvikelsen efter

ett bakslag så vi får upp modet att göra ett nytt försök. Som typlomma är *Gentian* ett bra hjälpmedel för personer med en pessimistisk syn på livet samt tendensen att ge upp så fort ett problem visar sig.

Den lille kolibrin är däremot alltid redo för nya utmaningar trots att den har en ämnesomsättning som kräver att fågeln varje dag får i sig mer än hälften av sin kroppsvikt i mat. Dessa fåglar som bara väger några gram klarar av att skrämma iväg större fåglar såsom hökar från sina bon. Vissa arter flyger över öppet hav i upp till 80 mil utan vilopaus på väg till sina häckningsplatser.

**Det kanske mest förbluffande med kolibrin** är att den ser ut att kunna hålla sig svävande i luften utan någon ansträngning. Men skenet bedrar. Den lille fågeln, som bara finns i Amerika och då i flera 100 arter, flaxar nämligen med vingarna upp till 80 gånger per sekund och skapar på så vis luftvirvlar som kroppen "vilar" på. Fågelns hjärta slår mellan 1200 och 1400 gånger/minut, den andas upp till 250 gånger per minut. Nästan hela dagen går åt att äta. Kolibrin behöver mycket mat för att hålla kroppstemperaturen samt för att få musklerna att fungera. Sockermängden den behöver per dag är motsvarande 45 kg för en människa.



Schamanen, läkaren och antropologen Alberto Villoldo beskriver i sin bok *Courageous Dreaming* hur de sydamerikanska schamaner som kallas för *Earthkeepers* skapar vårt universum genom att drömma medvetet. Enligt honom finns det 4 sorters medvetande: att vara vaken, att drömma, att sova drömlöst samt det märkliga tillståndet precis innan vi somnar och precis innan vi vaknar. Varje tillstånd har ett speciellt djur som symbol. **Kolibrin är arketypen** som representerar det medvetandetillstånd där vi drömmar (eller dagdrömmar). Den är ett symbol för vår egna unika livsresa. I det här tillståndet är vi själen som har förstått att alla svårigheter vi möter i det här livet är vår chans att utvecklas. Vi ser möjligheterna i allting vi upplever.

## Årstidens tips

... *Musik, balans & blomster presenterar luftsprayen*

### JULGLÄDJE

*med 5 Bachblomster och eteriska oljor av kanel och apelsin*



Julen är en högtid som påverkar de flesta människor på ett känslomässigt sätt.

Vi har det mysigt med familj och vänner men även stressigt med allt som ska göras..

För många är julen en tid där man minns både vackra och smärtsamma saker och händelser.

Känslorna bär vi med oss i både kropp och aura. Ibland, när man är bland många människor, kan det till och med vara svårt att skilja mellan sina egna och andras känslor.

Luftsprayen **Julglädje** renar din aura med hjälp av Bachblomsternas balanserande energi och sprider en underbar doft av kanel och apelsin omkring dig. **En perfekt gåva till dig själv eller någon du tycker om.**

*Gud jul!*