



Edith W. Kiendl
Musik, balans & blomster
Växjö

Hej kära Bachblomster-vän!

Hur mår du idag? Får jag fråga dig, vad anser du är den viktigaste förutsättningen för ett bra liv?

Ungefär så, tänker jag, gick **Sokrates** tillväga när han inledde någon av sina ökända dialoger i Aten, omkring år 480 f. Kr. Sokrates var en gåtfull person som hittade sin livsuppgift i att hjälpa andra att ta reda på livets grundläggande sanningar – med frågor istället för svar. Mer om honom på sida två i på detta nyhetsbrev.

Kändisfrågan handlar om en person som Sokrates kanske hade gillat, eftersom hon alltid lever sin egen sanning. Och som månadens Bachblomma får jag presentera **Heather**, en växt vars vackra lila blommor hör hösten till.

Heather

latinskt namn: *Calluna vulgaris*, svenskt namn: *ljung*

Det svenska ordet *ljung* härstammar sannolikt från gammelnorskans "lyng" och är känt sedan medeltiden. Det latinska namnet *Calluna* kommer från grekiskan *kallyna* vilket betyder "att rensa" eller "försköna", artnamnet *vulgaris* betyder "vanlig".

Detta är alltså en renande/förskönande växt som är vanlig, eller också användes av vanligt folk.. Användningsområden för ljung, som växer i hela Norden och då gärna på näringsfattig jord på exempelvis bergshällar eller heder, var många en gång i tiden. Av grenar och rötter tillverkades korgar och sopkvastar. Fattigt folk nyttjade ljung även för att täta till tak, stoppa kuddar och madrasser, som strö på stallgolv samt till bete för djuren. Om skörden slog fel kunde man dryga ut mjölet med frö från ljung. Extrakt ur växten användes dessutom till garvning och textilfärgning.

Ljungblommorna är omtyckta av bin eftersom de innehåller mycket nektar.

I ljunghonung som har en karakteristisk färg och smak finns nästan lika mycket

antioxidanter som i manuka honung och den innehåller även mycket järn, en riktig energikick är den!

På Scotland har man hittat keramikkrävar med rester av öl bryggt på ljung som dateras till tiden omkring 2000 år före Kristus. Ölen framställdes sannolikt genom att ljungblommor kokades ihop med myrte och maltad korn. "Plocka ljung – dö ung" är ett talesätt som uttrycker gammal skrock som lever kvar än idag. Folktron att man tar in döden när man tar in ljung i huset har sannolikt att göra med faktumet att växten just var så vanlig hos samhällets fattigaste – vilka ju oftast hade sämre livslängd än de bättre ställda.

Ljung är en av våra vanligaste läkeväxter, den förekommer i samtliga örtböcker som jag har letat i. Växten innehåller bla garvämne, myricitrin (en antioxidant) samt arbutim (ett bitterämne som hjälper vid urinvägsinfektion). Växtens eteriska oljor verkar lugnande, av ljungblommor och kamomill kan man göra ett gott kvällsté. Om du har en benägenhet att få blåmärken så rekommenderas en kur av 2 koppar ljungté per dag, garvämnen i växten stärker kärnen. Samma kur är även bra mot urinvägsinfektion. Utvärtes kan infusion av ljung användas till att badda sår, så de läker snabbare. Alltså: ut i skogen och plocka en stor bukett ljung vetja, häng den på ett luftigt ställe hemma, så har du när du behöver.

Bachblomman **Heather** kan ge hjälp åt den den vars sinne är så pass uppslukat av livets små bekymmer att hen hela tiden behöver någon att dela bekymren med. Desvärre är hennes självupptagenhet så stor att den



skrämmar iväg alla dem som människan försöker klamra sig på, varpå hen förblir ensam – igen. Essensen *Heather* kan då hjälpa till att lugna och öppna upp sinnet, så självupptagenheten lämnar scenen och personen istället kan vara den empatiska människan som hon innerst inne är.

Kändisfrågan



Känner du igen tjejen på bilden? (Hihi, det där med att ställa frågor verkar smitta av sig ;-)

Lisbeth Salander, tuffingen från *Millenium*-serien, har i nyaste boken av Daniel Lagerkrantz med titeln *Hon som måste dö* ett oväntat problem.

Fast Lisbeth tror sig veta exakt vad som hon vill göra hindras hon från att genomföra sina planer av en känsla som har sin ursprung i skuggorna i hennes förflutna.

Frågan är: vilken är känslan som hejdar henne, och vad heter

Bachblomman vars energi skulle kunna lösa upp denna tunga känsla?

(Om du inte har läst boken, gör det, den är superspännande! Svaret på frågan hittar du längst ner på sidan.)

"Universumet formar sig efter dina frågor."

(Deepak Chopra)

Den grekiska filosofen Sokrates var den första som *"bjöd filosofin att stiga ner från himlen"* (Cicero). Tidigare studerade filosoferna stjärnorna och andra naturfenomen för att förklara livet samt universums lagar. Det gjorde även Sokrates i sina unga år. Men så hände det att en vän till honom reste till oraklet i Delfi och frågade om det fanns en visare man än Sokrates. Oraklet sa nej. Sokrates var först misstänksam, eftersom han tyckte att det ändå han säkert visste var att han "visste att han inte visste något". Men så bestämde han sig för att undersöka saken. Han gick ut och frågade Atens förnämsta borgare vad de visste. Han började med poeterna, gick vidare till politikerna, hantverkarna och så vidare. Det visade sig snart att ingen visste något, men Sokrates tyckte ändå att det här var upplysande och liknade sin verksamhet vid ett "förlösningarbete", där han var barnmorskan som hjälpte andra att "föda fram" sin inre visdom. Fastän Sokrates hävdade sin okunnighet var han ändå övertygad om vissa grundläggande saker. Han ansåg att själen är mycket värdefullare än kroppen samt att det aldrig är bra eller rätt att begå en oförrätt. Enligt hans åsikt är vetenskapen om livets mening för övrigt förbehållen gudarna, fast han pratade ibland om en gudomlig röst som talade med honom och som han kallade för *daimonium*. Sokrates' sökande efter sanningar var kompromisslöst och skoningslöst och gjorde att han blev ganska opopulär bland de mäktiga i staden. Han anklagades för att ha fördärvat ungdomen och levt på ett omoraliskt sätt och dömdes till döden genom giftbägaren år 399 före Kristus. Fastän Sokrates själv inte lämnade något skriftligt efter sig finns hans gärning bevarad i några av hans elevs verk såsom i "Sokrates försvarstal" av Platon.

Preview!

Inom snart kommer *Musik, balans & blomster*'s första meditationsskiva att finnas till försäljning.

Två guidade meditationer som länkar dig till dina personliga Bachblomster. Djupt avslappnande och välgörande.

Mer info kommer :-)



(Ratta svaren på kändisfrågan: skuld, Pine)