



Edith W. Kiendl
Musik, balans & blomster
Växjö

Hej kära Bachblomster-vän!

I årets sista nyhetsbrev står Bachblomman **Wild Rose** i fokus, en vacker buskros som växer i Sveriges kusttrakter och vars energi förmår att hämta den som sjunkit ner i apatins dvala tillbaka i livets dynamik..

På sidan 2 hittar du lite tips för årstiden samt så klart **kändisfrågan** som även denna gång är tillägnad en väldigt speciell svensk flicka utan konflikträdsla (i förra brevet gästades vi av Lisbeth Salander, om ni minns det).

Och sist men inte minst bjuds du in till en spännande ny serie av meditationer hos *Musik, balans & blomster*.

God jul och trevlig läsning!

Wild Rose

lat. namn: rosa canina, svenskt namn: stenros

Stenrosen, som ibland även kallas för hundros, förekommer vilt i norra Afrika, västra Asien, Nordamerika samt på den europeiska kontinenten. Hos oss i Sverige finns den dokumenterad sedan medeltiden. Artnamnet *canina* kommer från *canis*, det latinska ordet för hund. I folkmedicinen brukade folk som blivit bitna av rabiessmittade hundar behandlas med extrakt från stenrosens rot, vilket kan ha gett upphov till namnet *canina*. En annan tolkning är att det syftar på taggarna på växtens stam och grenar, som är vassa som hundtänder.



Stenrosen växer i form av upp till 4 m höga buskar. Blommorna är vita eller ljusrosa med flikiga, böjda och snart avfallande foderblad. Nyponen som bildas efter blomningen är ovala, kala och ganska hårda.

Nypon är en utmärkt källa för C-vitamin, men innehåller även andra vitaminer och mineraler. Nypon anses ha en gynnsam inverkan på bl a immunsystemet, blåsan, gallblåsan samt njurarna. Enligt undersökningar av amerikanska jordbruksministeriet innehåller nypon 426 mg C-vitamin per 100 g frukt, vilket är väldigt mycket. Jämförelsevis innehåller apelsiner endast mellan 32,5 och 71 mg C-vitamin/100 g frukt.

C-vitamins funktion är att skydda kroppens alla celler. Det hör till grupper av antioxidanter som förutom den egna verksamheten även "peppar" och främja andra antioxidanter i kosten, som exempelvis E-vitamin.

Amerikanen Linus Paulin, tvåfaldig nobelpristagare (både i kemi och fredsnobelpriset!), förespråkade på 70talet det han kallade för *ortomolekylär medicin*, dvs. en metod att bota sjukdomar med hjälp utav olika slags näringstillskott. Han ansåg att höga doser av C-vitamin är ett väldigt effektivt sätt att förebygga sjukdomar och att främja hälsan. Hursomhelst är den allmänna uppfattningen idag att en lagom dos av C-vitamin är bäst, fast det har också blivit en mera vedertagen sanning att ett ökad intag av antioxidanter är nyttig.

Rosen är en av våra mest älskade blommor och de finns in en enorm variation av sorter. Förutom en kärlekens blomma är rosen även en symbol för förtroende liksom bevarandet av hemligheter. I England hängde man förr i tiden en ros över middagsbordet som ett tecken att det som sades vid bordet skulle behandlas konfidentiellt.

Som Bachblomma ger den ljuvliga stenrosen oss en hjälpande hand för att dra upp oss ur apatin vi kan ha hamnat in när vi av någon anledning valt att sluta bry oss om det som händer i våra liv. *Den som gör lite vill helst göra ännu mindre*; att bara sitta i soffan och se livet dra förbi som ett grått landskap känns kanske inte som en depression. Men i det långa loppet stryker vi på det viset vårt flöde av livskraft. Då kan **Wild Rose** hjälpa oss att få upp rumpan från soffan och åter uppleva hur härligt det är att vara kapten på sitt eget skepp.

Kändisfrågan



Greta Thunberg, är en person som lämnar ingen oberörd. Hon gör inga kompromisser och lever verkligen som hon lär. Dessa egenskaper är typiskt för en *Rock Water* personlighet, vilket styrkes genom hennes Asperger-diagnos. Men Greta är inte bara en envis flicka som vågar stå upp för sin sak. Hon har också förmågan att begeistra och uppröra. Det är när hennes starka övertygelse slår ihop sig med önskan att få med andra på tåget att hon får människor att reagera med ömsom beundran och avsky.

Frågan är: vad heter Bachblomman som kan hjälpa en person med stora ideal och ett enormt behov att missionera alla i sin omgivning att ta det lite lugnt så hen slippa köra slut på både sig själv och alla andra? (Svaret på frågan finns längst ner på sidan. När det gäller Greta håller jag dock tummarna att hon orkar fortsätta med det hon gör.)

Visste du att...

...vi alla är ljusätare? Enligt tyske biofysikern Fitz Popp, som forskat över 4 årtionden i ämnet, utstrålar alla våra kroppsceller ultrasvaga laseraktiga ljusvågor, så kallade biofotoner. Ljuset från friska celler är starkt och koherent (dvs har en ordnad struktur) medan sjuka celler lyser svagt och kaotiskt. Eftersom detta gäller cellerna i all organisk materia (det är själva DNA-kärnan som producerar biofotonerna) så har även maten vi äter olika sorters ljusenergi. Man har gjort livsmedelsanalyser med hjälp av Pops mätinstrument och kunnat bevisa att tex ägg från frigående höns har betydligt bättre ljuskvalité än de från burhöns. Vi är alltså verkligen ljusätare :-). Tänk på det när du handla julmat – bättre att äta mindre men riktigt bra,



Nu till jul skulle jag vilja slå ett slag för **Musik, balans & blomsters** alldeles egna **underbara Aurasprayer!** Sprayerna rensar din aura effektivt från obalanserad och negativ energi samt skapar ett härligt litet vilorum omkring dig närhelst du behöver det.

Sprayen innehåller en kombination av Bachblomster som är designade efter de olika funktionerna som sprayerna har (tex "rensa huvudet", "slappna av"). Resten är 100 % ekol. eterisk olja, destillerat vatten samt lite alkohol som konserveringsmedel. Inget annat.

Finns i 4 sorter: **Gabriels mynta**, **Marias Lavendeldröm**, **Solskensflaskan** samt **Julglädje**.

Mer info om sprayerna finns på www.kiendl.se OBS vid beställning innan den 16/12 bjuder vi på frakten.

I februari 2020 är det premiär för en ny och spännande serie av **upplevelsemeditationer** hos **Musik, balans & blomster**:

De 5 elementen - nyckeln till hälsa och visdom i den kinesiska traditionen



På 5 kvällar under vinter, vår, sommar och hösten 2020 kommer vi att identifiera de elementära krafter i naturen som även är en del av oss själva.

Vi lär oss vad de olika element står för, vilka egenskaper och motsvarigheter de har i vår kropp och för bäst effekt kommer vi att uppleva varje element i "sin" årstid.

5 kvällar av inspiration, kreation och glädje. Mer info kommer...

...till dess får jag önskar dig **god jul och ett gott nytt år!**

(Rätt svar på kändisfrågan: Vervain)