

BACHOVE CVETNE ESENCE

BACH FLOWER ESSENCES

AVTORICA / AUTHOR:

doc. dr. Meta Kokalj Ladan, mag. farm., univ. dipl. fiz.

*Univerza v Ljubljani, Fakulteta za farmacijo,
Aškerčeva cesta 7, 1000 Ljubljana*

NASLOV ZA DOPISOVANJE / CORRESPONDENCE:

E-mail: meta.kokalj.ladan@ffa.uni-lj.si



1 UVOD

Bachove cvetne esence (ali Bachove kapljice) predstavljajo obliko zdravilske metode, ki temelji na uporabi vodnih izvlečkov cvetov izbranih rastlinskih vrst. Zdravljenje z Bachovimi cvetnimi esencami se je razvilo v začetku 20. stoletja, v obdobju, ko v medicini še ni bilo veliko sinteznih zdravil. Od sinteznih zdravil so poznali acetilsalicilno kislino, barbitol in arsfenamin. Veliko so uporabljali tradicionalne metode, ki so temeljile na izkušnjah, ljudskem verovanju in naravni medicini, ne pa na znanstvenih dokazih. Pogosto so uporabljali pripravke iz rastlin, obkladke, živalske pripravke, diete za razstrupljanje ali postenje, prisotna je bila ljudska magija in vraževerje. Puščanje krvi se je večinoma opuščalo. Zdravniki so šele dobro začeli razumeti, da bakterije povzročajo bolezni, zato je v medicini naraščala skrb za higieno. Za lajšanje bolečin so uporabljali acetilsalicilno kislino, opij in morfij. Pri srčno-žilnih boleznih so uporabljali

POVZETEK

Bachove cvetne esence so dostopne tudi v lekarnah. Njihov izvor sega v začetek 20. stoletja, ko so v medicini prevladovala tradicionalna metoda zdravljenja. Zdravnik Edward Bach je v tem kontekstu razvil esence, ki naj bi pomagale pri čustvenih težavah. Verjel je, da bolezni izvirajo iz čustvenih neravnovesij. Esence se predpisujejo individualno, na podlagi čustvenega stanja, največ sedem naenkrat. Razredčeno raztopino esenc se uporablja večkrat dnevno. Metodološko šibke klinične študije, ki niso kontrolirane s placebom, kažejo pozitiven učinek Bachovih esenc. Najbolj kakovostne dvojno slepe in s placebom kontrolirane študije, pa kažejo, da je učinek primerljiv s placebom. Farmacevti pacientom nudijo preverjene, znanstveno utemeljene informacije. Uporabnike torej opozorijo, da ni dokazov o večji učinkovitosti Bachovih esenc od placeba. Svetujejo zdravila brez recepta za simptome, ki jih navajajo pacienti in opozorijo, da je pri hujših ali dolgotrajnih težavah nujen zdravniški pregled.

KLJUČNE BESEDE:

Bachove cvetne esence, čustvena stanja, klinične študije, placebo učinek

ABSTRACT

Bach flower essences are available in pharmacies. Their origin dates back to the early 20th century, when traditional methods still dominated medicine. In this context, physician Edward Bach developed essences intended to support emotional difficulties. He believed that illness stems from emotional imbalances. The essences are prescribed individually, based on a person's emotional state. They are applied in diluted form, taken as drops several times a day. Methodologically weak clinical studies without placebo controls show positive effects of Bach flower essences. However, the highest-quality, double-blind, placebo-controlled studies indicate that their effects are comparable to placebo. Pharmacists provide patients with verified, scientifically based information. Therefore, they inform users that there is no evidence Bach flower essences are more effective than placebo. They recommend over-the-counter medications for the



symptoms described and emphasize that medical consultation is necessary for more serious or long-lasting issues.

KEY WORDS:

Bach flower essences, clinical studies, emotional states, placebo effect

izvleček digitalisa, uporabljali so tudi nitroglicerina, ki je še danes pomembno zdravilo za zdravljenje angine pectoris. Pri bakterijskih okužbah, zlasti pri zdravljenju sifilisa, so uporabljali arzenovo spojino arsenaamin. Okužbe so zdravili tudi s srebrovim nitratom in živim srebrom. Sulfonamidi in penicilini so bili odkriti kasneje. Pri malariji so uporabljali kinin, pridobljen iz skorje kininovca. Ščitnične hormone so uporabljali v obliki posušenih zmletih izvlečkov ščitnice živali. Kot sedativ so uporabljali kloralhidrat; prva sintetična uspavalna, barbiturati, so postali dostopni po letu 1903. V tem zgodovinskem kontekstu je deloval tudi zdravnik Edward Bach, ki je razvil in uvedel Bachove cvetne esence (1).

2 FILOZOFIJA ZDRAVLJENJA Z BACHOVIMI CVETNIMI ESENCAMI

Edward Bach se je rodil leta 1886 in umrl leta 1936 v Angliji. Še danes v kraju Brightwell-cum-Sotwell stoji hiša, kjer je deloval in kjer še vedno izdelujejo cvetne esence – znano kot Bachovo središče. Po izobrazbi je bil zdravnik. Deloval je v Londonu, raziskovalno je proučeval črevesne bakterije in cepiva. Pri tridesetih so mu kirurško odstranili tumor, zdravniki pa so mu napovedali le še tri mesece življenja. Sam je verjel, da mu je življenje podaljšala njegova vera v poslanstvo in zavedanje, da ima še veliko dela. Pri svojem delu je čutil, da pacientom ne more pomagati na način, ki bi ga zadovoljil. Kritičen je bil do takratne medicine, ki se je osredotočala zgolj na simptome, sam pa si je želel celostnega pristopa pri zdravljenju. Zaposlil se je v Londonski homeopatski bolnišnici, kjer je svoje znanje s področja cepiv združil s homeopatijo in razvil nekaj novih homeopatskih zdravil. Kmalu se je začel nagibati k bolj enostavnemu pristopu, povezanemu z naravo. Navdušili so ga cvetovi kot izhodiščna surovina za nove pripravke. Leta 1930 je zapustil London, opustil znanstveni pristop in se začel pri razvoju zdravil zanašati predvsem na intuicijo. Zadnjih sedem let življenja je posvetil iskanju naravnih zdra-

vil, ki bi odpravljala temeljne vzroke bolezni, ne zgolj lajšala simptomov. Zdravilne cvetove je iskal intuitivno, z opazovanjem, cvetove je dajal na jezik ali se postavil blizu rastline in opazoval svoja doživljanja ob tem. Cvetove za izdelavo esenc je odtrgal v brezoblačnem, sončnem vremenu, v stanju njihove polne zrelosti, tik preden bi se usuli, tako naj bi najmanj škodil rastlini. Cvetove je položil v studenčnico in jih pustil na soncu 2 do 3 ure, da bi esenca oziroma duša rastline lahko prešla v njo. To metodo je poimenoval sončna metoda, uporabljal pa jo je za cvetove, ki cvetijo pozno spomladi in poleti. Cvetove je nato odstranil, raztopino preli v steklenice do polovice in do vrha dodal alkohol. Za cvetove, ki cvetijo zelo zgodaj spomladi ali pozno jeseni, ko sonce ne doseže svoje polne moči, je uporabljal metodo vretja. Pri tej metodi je cvetove prekuhal pol ure v izvirski vodi, nato cvetove odstranil, počakal, da se raztopina ohladi in postopal naprej enako kot pri sončni metodi. Nastali pripravki so vodni izvlečki, ki so konzervirani z etanolom ali glicerolom, uporabljajo pa se zelo razredčeni. Pripravki pridobljeni po obeh metodah niso namenjeni neposredni uporabi, iz njih pripravimo Bachove individualne mešanice – raztopine (1–4).

Tekom svojih raziskav je razvil 37 cvetnih esenc, 38. esenca je studenčnica; dodal je še 39. pripravek, mešanico petih drugih, tako imenovano rešilno mešanico. Vsaka esenca naj bi delovala na določen nekonstruktiven čustveni ali vedenjski vzorec, ki ga pomaga prepoznati in spremeniti v bolj konstruktivnega. Bachove cvetne esence naj bi delovale preko svoje energije oziroma informacije, podobno kot pri homeopatiji. Esence so povzete v preglednici 1 (1–4).

Bach je zagovarjal, da se pri zdravljenju uporabljajo najboljše metode, ki jih poznamo v medicini, a je bil prepričan, da za popolno ozdravitev to ni dovolj. Po njegovem mnenju so vir bolezni močna neprijetna čustvena stanja, kot so strah, sovraštvo, ljubosumje, jeza, malodušje in podobno. Te po njegovem mnenju izvirajo iz neusklajenosti duše in osebnosti. Vsak človek bi moral živeti v skladu s svojo notranjo naravo in individualnostjo. Če se preveč prilagajamo zunanjim vplivom, pride do notranjega neravnovesja in posledično do bolezni. Predpisovanje esenc zato poteka individualno, Bach je zagovarjal izključno predpisovanje na podlagi pogovora s posameznikom. Včasih zasledimo metodo, kjer se esence predpisuje na podlagi slik rastlin ali z nihali, a to ni v skladu s tem, kar učijo v Bachovem centru. Namen pogovora je identificirati glavna čustvena stanja in poiskati ujemajoče cvetne esence pa tudi opolnomočiti posameznika, da se nauči prepoznavati svoja čustva in samostojno izbirati esence in pripravljati svojo individualno mešanico. V Bachovi metodi ne obravnavajo različnih simp-

tomov, kot so kronične bolezni ali akutna stanja, ampak se osredotočajo na individualna čustvena stanja posameznika. Na primer, pri tremi pred javnim nastopanjem so možni različni vzroki. Če je trema posledica sramežljivosti, predpišejo esenco krinkarja. Če gre za pomanjkanje samozavedi na področju sposobnosti, predpišejo esenco macesna, če pa je pomankanje samozavedi vezano na fizični izgled pa esenco lesnike. Če gre za kombinacijo sramežljivosti in pomanjkanja samozavedi, predpišejo obe esenci. Naenkrat se predpiše do največ 7 različnih esenc. Individualno raztopino pripravijo tako, da v stekleničko s 30 mL vode dodajo po 2 kapljici vsake od predpisanih esenc. Lahko se doda tudi žličko ali dve alkohola, da se izboljša mikrobiološka stabilnost. Obstajajo tudi kapljice brez etanola, z glicerolom. Tako pripravljeno individualno raztopino se uporablja štirikrat na dan po 4 kapljice. Lahko se jih jemlje neposredno ali pa doda katerikoli pijači. Lahko se jih uporablja tudi v obliki kopeli ali losjona. Pri akutnih stanjih se jih lahko jemlje tudi pogosteje. Čas jemanja je odvisen od težav, pogosto od nekaj tednov do več mesecev (1–4).

3 PREGLED KLINIČNIH ŠTUDIJ

Leta 2023 je bil objavljen sistematični pregled in meta-analiza študij, ki so proučevale učinek Bachovih cvetnih esenc pri otrocih z motnjo aktivnosti in pozornosti (6). Zaključek pregleda kaže na značilno pozitiven učinek v prid zdravljenja z Bachovimi esencami v primerjavi s kontrolno skupino. Pregled vključuje štiri študije, ki so bile med seboj metodološko precej različne. Vsaka študija je preiskovala drugačno mešanico esenc, uporabljen je bil tudi individualni predpis mešanic. Med njimi sta bili le dve randomizirani, dvojno slepi in s placebom kontrolirani. Od teh je bila ena izvedena na le 10 otrocih (5 v skupini s placebom, 5 v skupini z Bachovimi esencami). V skupini s placebom je pri treh otrocih prišlo do poslabšanja, pri dveh ni bilo spremembe. V skupini, ki je prejela Bachove esence, je pri treh prišlo do izboljšanja, pri dveh pa ni bilo spremembe. Vsi otroci so sočasno prejeli farmakološko zdravljenje (7). Druga dvojno slepa s placebom kontrolirana študija je vključevala 40 otrok, diagnoza je bila potrjena po kriterijih Diagnostičnega in statističnega priročnika DSM-IV. Napredek otrok so ocenjevali učitelji. Veliko otrok ni dokončalo študije zaradi težav pri upoštevanju režima jemanja kapljic.

Študija je pokazala izboljšanje pri obeh skupinah, vendar brez statistično značilne razlike med skupinama (8). Preostali dve študiji nista bili s placebom kontrolirani. Obe sta imeli podobno zasnovo – kontrolna skupina je prejela standardno zdravljenje (farmakološko oziroma psihološko in pedagoško pomoč), eksperimentalna skupina pa je poleg tega prejela še individualno izbrane Bachove cvetne esence. Ti študiji sta trajali več mesecev in ugotovili statistično značilno razliko v prid skupini, ki je prejela tudi Bachove esence. Do izboljšanja je prišlo pri 55 % otrok, ki so prejeli psihološko in pedagoško pomoč, pri 73 % otrok, ki so prejeli le farmakološko zdravljenje in pri 90 % otrok, ki so dodatno jemali tudi Bachove kapljice (9,10). Kljub pozitivnemu zaključku sistematičnega pregleda temeljijo izsledki predvsem na študijah z nizko metodološko kakovostjo. Najkakovostnejša študija (dvojno slepa, s placebom kontrolirana) ni potrdila statistično značilne razlike med Bachovimi esencami in placebom.

V letih 2009 in 2010 so bili objavljeni trije sistematični pregledi, vsi zaključujejo, da so pozitivni učinki Bachovih cvetnih esenc primerljivi z učinkom placeba (11–13). V treh pregledih je bilo skupno vključenih 12 različnih objav. Ene od njih, ki opisuje primer pacientke s fibromialgijo, pri kateri je po jemanju Bachovih cvetnih esenc prišlo do izboljšanja simptomov, ni bilo mogoče najti, obstaja pa zapis avtorice (14). Druga objava je zapis o dveh pacientih z depresijo, pri katerih farmakološko zdravljenje ni bilo učinkovito. V okviru psihoterapije je po dodatku Bachovih cvetnih esenc prišlo do izboljšanja (15). V pregledu je vključena tudi retrospektivna analiza zapisov učencev za Bachove terapije, ki so delali s strankami, ki so imele težave z bolečino. O zmanjšani fizični bolečini je poročalo 19 od 41, 36 pa o izboljšanem čustvenem stanju (16). Zanimiva je študija na 115 ljudeh, ki so poleg psihološkega svetovanja prejeli tudi Bachove cvetne esence. Težave so razdelili na anksiozne, depresivne in povezane s stresom. V časovnem obdobju 4 mesecev je večina pacientov občutila vsaj delno izboljšanje. Pri 68 % udeležencev je prišlo do popolnega izboljšanja, pri 22 % do delnega izboljšanja, pri 10 % pa ni prišlo do izboljšanja. Stanje udeležencev so ocenjevali terapevti. Avtorji te študije opozarjajo, da ni jasno, v kolikšni meri je bil učinek posledica pozornosti terapevta, sugestije ali samih esenc (17). Študije, ki niso slepe in s placebom kontrolirane, so večinoma zasnovane bolj individualno, esence se predpisujejo individualno glede na posameznikove osebnostne karakteristike, preko pogovora. Te študije običajno poročajo o pozitivnem učinku Bachovih kapljic, tudi statistično značilnem v primerjavi s kontrolno skupino, ki sicer ne prejema placeba. Študije, pri katerih je zasnova

Preglednica 1: Seznam Bachovih cvetnih esenc po imenih s pripadajočimi latinskimi imeni in čustvenimi stanji (4, 5).

Table 1: List of Bach flower essences by name with corresponding Latin names and emotional states (4, 5).

Skupina	Ime esence	Latinsko ime rastline	Pripadajoče čustveno stanje
Strah	Trepetlika	<i>Populus tremula</i>	strah iz neznanega razloga
	Češnjelika sliva	<i>Prunis cerasifera</i>	strah pred izgubo nadzora, razuma
	Krinkar	<i>Mimulus guttatus</i>	vsakodnevni strahovi
	Rdeči kostanj	<i>Aesculus x carnea</i>	pretirana skrb za bližnje
	Sončece ali popon	<i>Helianthemum nummularium</i>	panika
Pretirana skrb za druge	Bukev	<i>Fagus sylvatica</i>	netolerantnost
	Cikorija	<i>Cichorium intybus</i>	sebična, posesivna ljubezen
	Studenčnica		togost, samokaznovanje
	Sporiš	<i>Verbena officinalis</i>	pretirano navdušenje
	Vinska trta	<i>Vitis vinifera</i>	nadvladovanje drugih, neprilagodljivost
Pomanjkanje zanimanja za sedanjost	Cvetni popek divjega kostanja	<i>Aesculus hippocastanum</i>	nenehno ponavljanje istih napak
	Srobot	<i>Clematis vitalba</i>	pretirano sanjarjenje v prihodnosti
	Kovačnik	<i>Lonicera caprifolium</i>	pretirano razmišljanje o preteklosti
	Gorjušica	<i>Sinapis arvensis</i>	depresija brez razloga
	Oljka	<i>Olea europaea</i>	izčrpanost po naporih
	Beli kostanj	<i>Aesculus hippocastanum</i>	trpljenje zaradi obremenjujočih misli
	Šipek	<i>Rosa canina</i>	vdanost v usodo, pomanjkanje volje
Osamljenost	Jesenska vresa	<i>Calluna vulgaris</i>	pretirana usmerjenost vase
	Žlezava nedotika	<i>Impatiens glandulifera</i>	nepotrpežljivost
	Močvirska grebenika	<i>Hottonia palustris</i>	postavljanje ovir drugim, osamljenost
Negotovost	Rožič	<i>Ceratostigma willmottianum</i>	pomanjkanje zaupanja v odločitve
	Encijan	<i>Gentiana amarella</i>	malodušje ob neuspehu
	Uleks	<i>Ulex europaeus</i>	izguba upanja, obup
	Gaber	<i>Carpinus betulus</i>	utrujenost ob misli na delo
	Mešič	<i>Scleranthus annuus</i>	nezmožnost odločitve
	Divji oves ali stoklasa	<i>Bromus ramosus</i>	neodločnost pri izbiri življenjske poti
Malodušje in obup	Lesnika	<i>Malus sylvestris</i>	za očiščenje sramu in prezira, gnus
	Brest	<i>Ulmus minor</i>	preobremenjenost zaradi odgovornosti
	Macesen	<i>Larix decidua</i>	pomanjkanje zaupanja vase
	Hrast	<i>Quercus robur</i>	prevelika preobremenjenost z delom
	Bor	<i>Pinus sylvestris</i>	občutki krivde
	Betlehemska zvezda	<i>Ornithogalum umbellatum</i>	šok
	Pravi kostanj	<i>Castanea sativa</i>	tesnoba, občutek brezizhodnosti
	Vrba	<i>Salix x vitellina</i>	samopomilovanje
Dovzetnost za vplive drugih	Repik	<i>Agrimonia eupatoria</i>	prikrivanje skrbi in težav
	Tavžentroža	<i>Centaurium erythraea</i>	nezmožnost reči 'ne'
	Bodika	<i>Ilex aquifolium</i>	sovraštvo, zavist, ljubosumje
	Oreh	<i>Juglans regia</i>	zaščita pred negativnimi vplivi drugih in pomoč pri prilagajanju na spremembe



dvojno slepa in s placebom kontrolirana, pa največkrat zaključijo, da pride do izboljšanja pri obeh skupinah, med katerima pa ni statistično značilnih razlik. Veliko teh študij je narejenih na študentih, ki imajo strah pred izpiti. Pri teh študijah običajno testirajo Bachovo rešilno mešanico. Ker dobro zasnovana klinična študija proučuje določen pripravek za določeno indikacijo, mešanice pri takšnem pristopu niso sestavljene individualno, kar ni povsem v skladu z Bachovo filozofijo.

Študije zaključujejo, da je potrebnih več kliničnih raziskav za potrditev učinkovitosti. Trenutno objavljene študije imajo večinoma majhno število udeležencev, nekaj deset do sto. Pomanjkljivost takih študij je, da so slabše ponovljive, saj so manjše študije bolj občutljive na naključja in odstopanja, zato so njihovi rezultati manj stabilni in se pri ponovitvah ne potrdijo enako kot v večjih, dobro zasnovanih raziskavah. Raziskave na manjšem številu udeležencev pa tudi niso dovolj občutljive, da bi zaznale manjšo razliko v prid zdravljenju z Bachovimi cvetnimi esencami, če bi ta obstajala. Do težav pri interpretaciji rezultatov kliničnih študij lahko pride tudi zaradi pristranskosti objavljanja. V sistematične preglede in meta-analize so namreč lahko vključene le tiste študije, katerih rezultati so bili objavljeni, objavljenost pa je pogosto odvisna tako od interesa avtorjev kot tudi od uredniške politike znanstvenih revij. Če bi imeli več kliničnih študij, v katerih bi bil učinek Bachovih cvetnih esenc enak učinku placeba, večina ne bi pokazala značilne razlike med skupinama. Takšne študije so pogosto slabše objavljive – deloma zato, ker ne prinašajo novih spoznanj, deloma pa zato, ker tudi avtorjem morda ni v interesu objaviti rezultatov, ki niso skladni z njihovimi pričakovanji. Poleg pristranosti v objavljenosti in pri sami izvedbi kliničnih raziskav pa pri statistični obdelavi podatkov vedno obstaja možnost, da so razlike med skupinama posledica naključja, zato bi nekaj študij lahko naključno pokazalo statistično značilno razliko – nekatere v prid placeba, druge v prid Bachovih cvetnih esenc. V literaturi najdemo tudi primer, kjer so pri pacientih s prekomerno telesno maso zaznali statistično značilno razliko v prid placeba pri osebah z indeksom telesne mase nad 30, medtem ko je bila pri tistih z indeksom med 25 in 29,9 razlika statistično značilna v prid skupini, ki je prejela Bachove cvetne esence (18,19). Študije, ki pokažejo učinek v prid placeba, so lahko pri objavljanju manj zaželeni, saj avtorji ali recenzenti pogosto sklepajo, da so taki rezultati posledica naključja in zato nevredni objave. Posledično lahko pride do pristranskosti objavljanja v prid študijam, ki pokažejo pozitivne učinke Bachovih cvetnih esenc, ker so ti rezultati zanimivejši ali privlačnejši za objavo. Zato je pri pregledih kliničnih raziskav smiselno vključiti tudi podatke

iz registrov kliničnih študij, kjer so zabeležene tudi neobjavljene ali nedokončane študije, kar omogoča bolj celovit in nepristranski vpogled v dokaze o učinkovitosti. Vse klinične študije morajo biti pred začetkom registrirane v eno izmed javnih baz. Na primer, pri pregledu baze Svetovne zdravstvene organizacije *International Clinical Trials Registry Platform* z iskalnim terminom »Bach flower« smo našli 17 registriranih študij, nekatere so novejši in zato še niso zaključene (20). Našli smo rezultate za osem študij, ki niso vključene v preglede zgoraj, od katerih jih šest zaključuje, da je prišlo do izboljšanja v obeh skupinah in da med placebo in Bachovo skupino ni statistično značilnih razlik (21–26). Pri dveh študijah so ugotovili statistično značilne razlike pri nekaterih parametrih v prid Bachovim cvetnim esencam (27, 28). Če pri pregledu registrov kliničnih študij ugotovimo, da je prijavljenih veliko študij, za katere ni dostopnih rezultatov, potem je zanesljivost pregleda objavljenih rezultatov lahko zmanjšana.

4 SVETOVANJE V LEKARNI

V kliničnih študijah ni poročil o pomembnih neželenih učinkih, zato se Bachove cvetne esence pogosto uporabljajo kot pomoč pri blažjih čustvenih težavah. Pri svetovanju se zato lahko pojavi dilema: ali pacientu pojasniti, da znanstveno dokazano ne delujejo bolje od placeba, s čimer bi morda zmanjšali njihov morebitni pozitivni učinek, ali pa tega ne izpostaviti, saj ne predstavljajo tveganja za zdravje. Vendar pa so farmacevti dolžni pacientom podajati verodostojne informacije na podlagi znanstvenih dognanj. Ker si s pacienti v lekarni gradijo odnos zaupanja, jim morajo jasno povedati, da trenutni znanstveni dokazi ne potrjujejo učinkovitosti Bachovih cvetnih esenc, čeprav nekateri uporabniki poročajo o subjektivnem izboljšanju. Prav tako je treba poudariti, da dolgotrajne ali hujše težave zahtevajo zdravniški pregled. Čustvene in telesne simptome lahko povzročajo resnejša stanja, kot so: depresija in druge duševne motnje, bolezni ščitnice, sladkorna bolezen, slabokrvnost, pomanjkanje vitaminov ali drugih hranil. V pogovoru s pacientom preverijo simptome in po potrebi svetujejo zdravlila za lajšanje težav, ki so na voljo brez recepta. Če pacient izkazuje željo po naravnih rešitvah, mu lahko priporočijo zdravila rastlinskega izvora, ki imajo dokazano ali verjetno učinkovitost in dokazano varnost, potrjeno s strani Evropske agencije za zdravila (preglednica 2) (29).

Preglednica 2: Zdravila rastlinskega izvora, povzeta po monografijah Evropske agencije za zdravila. Oznaki T in W se nanašata na dokaze učinkovitosti, T pomeni tradicionalno zdravilo, W pa zdravilo, ki ima s kliničnimi študijami potrjeno učinkovitost. Pri zdravilni špajki so razlike med indikacijami za T in W manjše od predvidenih v tej tabeli (29).

Table 2: Herbal medicines summarized according to the monographs of the European Medicines Agency. The labels T and W refer to the level of evidence for efficacy: T stands for traditional use, and W for well-established use supported by clinical studies. For valerian, the differences between the indications for T and W are smaller than those presented in this table (29).

Ime droge	Rastlina	T ali W	Stres	Nespečnost	Utrujenost	Depresija
Korenina in eterično olje zdravilne špajke	<i>Valeriana officinalis</i>	T in W	da	da	ne	ne
Cvet navadnega hmelja	<i>Lupuli flos</i>	T	da	da	ne	ne
List navadne melise	<i>Melissa officinalis</i>	T	da	da	ne	ne
Cvet in eterično olje prave sivke	<i>Lavandula angustifolia</i>	T	da	da	ne	ne
Zel zdravilne pasijonke	<i>Passiflora incarnata</i>	T	da	da	ne	ne
Cvet lipe	<i>Tilia cordata</i> , <i>T. platyphyllos</i> , <i>T. x vulgaris</i>	T	da	ne	ne	ne
Zel navadnega ovsa	<i>Avena sativa</i>	T	da	da	ne	ne
Korenika in korenina navadnega rožnega korena	<i>Rhodiola rosea</i>	T	da	ne	da	ne
Nefermentirani list čajevca	<i>Camellia sinensis</i>	T	ne	ne	da	ne
Zel šentjanževke	<i>Hypericum perforatum</i>	T in W	ne	da (T)	da (T)	da (W)

5 SKLEP

Bachove cvetne esence se pogosto uporabljajo kot podpora pri čustvenih stanjih. Čeprav ni znanstvenih dokazov, da njihova učinkovitost presega učinek placeba, jih nekateri uporabniki zaznavajo kot koristne. Pri svetovanju v lekarni je nujno pacienta ustrezno informirati o omejeni dokazani učinkovitosti. Če simptomi kažejo na stres, nespečnost, utrujenost, prebavne težave ali glavobol, se svetujejo zdravila brez recepta. Pri hujših in dolgotrajnejših simptomih se svetuje zdravniško obravnavo.

6 LITERATURA

1. The Bach Centre, The Bach Centre - Home of Dr Edward Bach and the Bach flower remedy system [Internet]. [cited 2025 Jun 2]. Available from: <https://bachcentre.com/en>

2. Bach E. Zdravi se sam: duhovna osnova originalne Bachove cvetne terapije. Ljubljana: samozaložba I. Roglič Kononenko, 2002.

3. Bach E. Osvobodi se. Ljubljana: samozaložba I. Roglič Kononenko, 2004.

4. Klikovac A. Bachove cvetne esence za srečno in uravnoteženo življenje. Ljubljana: Chiara, 2022.

5. Bach Rescue zloženka [Internet]. [cited 2025 Jun 6]. Available from: <https://www.lekarnar.com/spree/products/36733/original/rescue-zlozenka.pdf?1579870761>

6. de Oliveira FN, Okuyama CE, Marquez A de S, et al. Use of Bach flower remedies in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: Systematic review and meta-analysis. *Adv Integr Med.* 2023;10(3).

7. Mehta SK. Oral flowe essences for ADHD. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2002;41(8).

8. Pintov S, Hochman M, Livine A, Heyman E, Lahat E. Bach flower remedies used for attention deficit hyperactivity disorder in children – A prospective double blind controlled study. *Eur J Paediatr Neurol.* 2005;9(6).

9. Macias NMR, Pineda JAP, Hernandez LR, Rueda AP. Flower therapy as therapeutic modality in attention deficit disorder with hyperactivity. *MediSan.* 2012;16(10).

10. Duany Veranes DE, Alvarez Cunat V, Perez Reyna E. Flower therapy and psychopedagogical treatments in schoolchildren with disorders due to care deficit with hyperactivity. *MediSan.* 2010;14(3).

11. Halberstein RA, Sirkin A, Ojeda-Vaz MM. When Less Is Better: A Comparison of Bach® Flower Remedies and Homeopathy. *Ann Epidemiol.* 2010;20(4).

12. Thaler K, Kaminski A, Chapman A, Langley T, Gartlehner G. Bach flower remedies for psychological problems and pain: A systematic review. *BMC Complement Altern Med.* 2009;9.

13. Ernst E. Bach flower remedies: A systematic review of randomised clinical trials. *Swiss Med Wkly.* 2010 Oct;140.

14. Sirkin A. Case History Fibromyalgia. 2001 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://www.scribd.com/document/41545771/Case-History-Fibromyalgia>
15. Masi MP. Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder. *Alter Ther Health Med*. 2003;9(6).
16. Howard J. Do Bach flower remedies have a role to play in pain control? A critical analysis investigating therapeutic value beyond the placebo effect, and the potential of Bach flower remedies as a psychological method of pain relief. *Complement Ther Clin Pract*. 2007;13(3).
17. Campanini ME. Terapia con i fiori di Bach: risultati di un monitoraggio SU 115 pazienti. *La Med Biol*. 1997.
18. Prado De Negreiros Nogueira Maduro I, Tavares ARDS, Horstmann H, Couceiro KDN. SUN-LB019: Placebo-Controlled Study for Evaluation of Commercially Available Formula "Bach Flower for Weight Loss" and Binge Eating in Obese Patients. *Clin Nutr*. 2015;34.
19. Prado De Negreiros Nogueira Maduro I, Silva DF, Santim MD, Brandão LC. LB006-SUN: Placebo Controlled Study for Assessment of Bach Flower and State of Anxiety in the Treatment of Patients with Overweight – a Pilot Study. *Clin Nutr*. 2014;33.
20. World Health Organization, International Clinical Trials Registry Platform, ICTRP Search Portal [Internet]. [cited 2025 Jun 2]. Available from: <https://trialsearch.who.int>
21. Carmo RA do, Paula CP de, Côrner ACO, Camargo GA da CG. Evaluation of the adjuvant effect of topic Bach floral in the clinical response to non-surgical periodontal treatment in patients with type 2 diabetes: pilot study. *Res Soc Dev*. 2023;12(2):e21012240067-e21012240067.
22. Gava FGS, Turrini RNT. Flower therapy and perceived stress in primary health care nursing professionals: randomized clinical trial. *Rev Gaúcha Enferm*. 2024;45:e20230132.
23. Nunes Freire De Albuquerque LM, Natalia R, Turrini T, Maria L, Freire De Albuquerque N. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. *Rev da Esc Enferm da USP*. 2022;56:e20210307.
24. de Resende TC, Marcacine KO, de Sá Vieira Abuchaim E, Barbieri M, Gabrielloni MC, de Vilhena Abrão ACF. Effect of floral therapy in mothers of premature newborns: A randomized controlled trial. *Acta Psychol (Amst)*. 2025;252:104642.
25. Cozin SK, Turrini R. Elderly and Bach Flowers Remedies: In search of restoring self-esteem. *Eur J Integr Med*. 2010;2(4).
26. Turrini R. Clinical trial with Bach Flower Remedies to evaluate their effect on the spiritual well-being of Brazilian university students with common mental disorders. *Eur J Integr Med*. 2012;4.
27. Fusco SDFB, Pancieri AP, Amancio SCP, et al. Efficacy of Flower Therapy for Anxiety in Overweight or Obese Adults: A Randomized Placebo-Controlled Clinical Trial. <https://home.liebertpub.com/acm>. 2021;27(5):416-422.
28. de Lara SRG, Gabrielloni MC, Cesar MBN, Barbieri M. Effects of floral therapy on labor and birth: a randomized clinical trial. *Rev Bras Enferm*. 2021;74(6):e20210079.
29. European Medicine Agency [Internet]. [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://www.ema.europa.eu/en/homepage>

