

Bachbloesem voor kinderen

Bachbloesems zijn bloesems van planten, struiken en bomen en zijn afkomstig uit Engeland. Dokter Edward Bach was viroloog en arts en heeft op een intuïtieve manier deze bloesems ontdekt. Hij leefde van 1896 tot 1936. Hij ontdekte dat je van bloesems een soort extract kan maken waarbij elke bloesem een andere emotie beïnvloedt en weer harmoniseert. Zo zijn er bloesems die inwerken op je boosheid of angst of wanhoop. Op deze manier heeft dokter Bach 37 verschillende bloesems ontdekt. Ook merkte hij dat het rotswater dat in zijn woonomgeving stroomde, ondersteuning bood. Naast deze Bachbloesems heeft E. Bach een rescue remedie gemaakt die is samengesteld uit een combinatie van vijf eerder ontdekte bloesems.

Wat doen Bachbloesems?

Een Bachbloesem is een extract in een flesje van 20 ml, Zo heb je dus 37 flesjes en het flesje rescue remedie. Van de bloesem die je nodig hebt neem je een paar druppels gedurende een aantal dagen of weken. Na enkele dagen merk je dat je meer in evenwicht komt en dat de heftigheid van de emotie is verdwenen.

Bach Bloesems helpen je van binnenuit te veranderen. Bij deze behandelwijze wordt niet een plaatselijk symptoom - of één emotie - behandeld maar wordt jij, als geheel mens benaderd. Bachbloesems kunnen je helpen om jezelf, situaties en/of emoties beter te hanteren. Soms lijkt het of er een stilstand is of een terugval. De remedies werken namelijk de emotionele lagen één voor één door. En een ieder doet dat op zijn eigen tempo.

Algemene eigenschappen van de Bachbloesems

Bachbloesems hebben bijzondere eigenschappen. Je kunt ze qua werking niet vergelijken met de reguliere medicatie, zoals bijvoorbeeld een paracetamol of antibiotica. Ze kunnen wel in combinatie met deze medicatie gebruikt worden.

- kunnen je ondersteuning geven als je hinder hebt van bepaalde emoties.
- werken niet verslavend.
- hebben geen remmende werking op het bewustzijn.
- hebben geen bijwerkingen.
- kunnen zonder bezwaar naast andere behandelmethoden gebruikt worden, maar vervangen deze veelal niet.
- werken snel bij emotionele problemen. Bij lichamelijke klachten door emoties, kan het wat langer duren eer effect merkbaar is.
- ze zijn geschikt voor iedereen, ongeacht de leeftijd.
- ze werken geleidelijk en zacht.

Deze eigenschappen zorgen ervoor dat Bachbloesems je reactiesnelheid of psyche niet beïnvloeden, denk bijvoorbeeld aan chauffeurs, piloten of artsen. Ook helpen ze als je last hebt van bijvoorbeeld examenvrees.

Kinderen en Bachbloesems

Kinderen kunnen veel baat hebben bij het gebruik van Bachbloesems. Op alle leeftijden komen ze nieuwe situaties tegen. Het ene kind kan hier moeite mee hebben, terwijl het andere kind hier fluitend mee om gaat. Vooraf kun je meestal niet bepalen welke Bachbloesems jouw kind hierbij kan helpen, maar via testen krijg je hierin duidelijkheid. Een paar voorbeelden waarbij Bachbloesems kunnen helpen: het verminderen van angstdromen, driftbuien en jaloezie of bijvoorbeeld faalangst of de ouder niet los kunnen laten. Als je het vermoeden hebt dat je kind iets hindert, is het goed om aan het gebruik van Bachbloesem te denken. Je kunt de bloesemremedies dan heel mooi in de massage-olie verwerken!

DOSERING in acute situaties zoals plotselinge ziekte of zich niet lekker voelen: voeg 2 druppels van iedere gekozen remedie toe aan een glaasje (bron) water en drink dit langzaam met kleine slokjes. Herhaal dit zo vaak als nodig, normaal gesproken moet u de werking binnen een uur voelen.

DOSERING voor langere termijn: voeg 2 druppels van iedere gekozen remedie toe aan een 30 ml.(bron) water zonderkoolzuur en neem hiervan minstens 4x per dag 4 druppels.

DOSERING in noodsituaties bijv. ongeval of schrik: voeg 4 druppels van iedere gekozen remedie toe aan een glaasje (bron) water en drink dit langzaam met kleine slokjes tot u de werking voelt. Daarna innemen naar behoefte, zie ook Rescue Remedie

Agrimony/Agrimonie

Agrimony is voor het kind dat vrolijk lijkt, maar het niet is. Hij kan niet goed tegen ruzies. Hij hecht veel belang aan de indruk die hij maakt op anderen. Hij verbergt zijn verdriet achter een glimlach, wuift zijn angsten of nare gevoelens weg en slikt zijn tranen in. Soms eet hij zijn gevoelens weg of stopt zijn gevoelens op een andere manier weg. Bij baby's die pijn hebben. Bij pijn in combinatie met Walnut bij het doorbreken van de tanden Bij schoolziekte of bij rusteloosheid. Agrimony kan het kind helpen bij het aanvaarden en het uiten van zijn gevoelens.

Aspen/Ratelpopulier

Aspen is voor het kind dat last heeft van steeds terugkerende angsten. Hij weet niet goed waarvoor hij bang is en wil er liever ook niet over praten. Bij bang zijn voor enge dingen als hij gaat slapen of hij wil dat er de hele nacht een lichtje blijft branden. Bij nare dromen of nachtmerries, kun je het van tevoren Aspen geven. Bij angstige voorgevoelens. Bij een klein kind dat huilt als hij alleen gelaten wordt. Aspen kan het kind helpen om minder bang te zijn.

Beech/Beuk

Beech is voor het kind dat zich snel ergert aan anderen. Hij gedraagt zich onverdraagzaam en heeft snel kritiek op anderen. Hij is snel geïrriteerd en staat rap met z'n oordeel over anderen klaar. Bij een kind dat neerkijkt op andere kinderen, die hij maar raar of dom vindt. Beech helpt het kind dat emoties verdringt en dat door stijfkoppigheid snel geïrriteerd is. Beech kan het kind helpen om meer begrip te krijgen voor anderen en verdraagzamer te zijn.

Centaury/Duizendguldenkruid

Centaury is voor het rustige en gevoelige kind, dat meestal braaf doet wat hem gezegd wordt. Hij is gevoelig voor complimenten en standjes. Hij zal niet gemakkelijk een keer "nee" zeggen. Hij is gewillig en meegaand. Het kan zijn dat hij zich door zijn vriendjes laat gebruiken of gemakkelijk laat overhalen. Of hij is vaak het pispaltje van de klas. Het kind voelt zich er helemaal niet goed onder, maar hij mijdt de confrontatie. Centaury kan het kind helpen om op zijn tijd nee te zeggen en meer voor zichzelf op te komen.

Cerato/Loodkruid

Cerato is voor het kind dat twijfelt aan zichzelf en leiding nodig heeft. Hij wil steeds weten of hij het goed doet. Hij durft niet op zijn eigen oordeel te vertrouwen. Hij heeft de neiging gedragingen van anderen na te doen. Of hij gaat af op het oordeel van anderen (om het vooral goed te willen doen) en gaat daarbij voorbij aan zijn eigen gevoelens en intuïtie. Hij is een druktemaker of gedraagt zich aanstellerig. Cerato kan het kind helpen om zekerder van zichzelf te worden.

Cherry Plum/Kerspruim

Cherry Plum is voor het kind dat last heeft van plotselinge driftbuien of onbeheerste woede-uitbarstingen. Hij is bang om de controle te verliezen, maar is juist daardoor geneigd dingen te doen die hij helemaal niet wil doen. Voor het kind dat zichzelf op de grond gooit of met zijn hoofd tegen de muur bonkt. Het kan zijn dat hij zich probeert in te houden, maar vaak lukt dat niet.

Wanneer het kind in bed plast, doordat hij overdag zijn emoties inhoudt. Voor het kind in de puberteit die zelfmoordgedachten heeft. Cherry Plum kan het kind helpen om meer zelfbeheersing te ontwikkelen en om dwanggedachten te laten verdwijnen. Cherry Plum maakt deel uit van de Rescue Remedy en de Rescue Cream.

Chestnut Bud/Kastanjeknop

Voor het kind die het moeilijk vindt om op te letten en een langzame leerling is (moeite om mee te komen op school). Hij leert niet van de fouten die hij maakt (vergeet steeds hetzelfde). Hij heeft elke keer de gewoonte om dingen verkeerd te doen. Voor autistische en achtergebleven kinderen Bij gebrek aan observatie, concentratie en slordigheid. Chestnut Bud kan het kind helpen om van zijn ervaringen te leren om zo een steeds terugkerend gedragspatroon te helpen veranderen.

Chicory/Cichorei

Chicory is voor het kind dat veel aandacht vraagt of eist en kan slecht tegen alleen zijn Hij claimt je helemaal en kan er niet goed tegen om alleen te zijn. Om anderen te manipuleren is hij gauw in tranen of gebruikt hij andere trucjes. Hij gedraagt zich bezitterig en veeleisend en hij wil graag alles voor zichzelf houden. Voor baby's die meteen reageren als moeder zich even niet met hen bezig houdt. Chicory kan het kind helpen om meer tevreden met zichzelf te zijn.

Clematis/Bosrank

Voor het kind dat bleek, slaperig, onoplettend en afwezig is, niet goed in zijn vel zit en heeft de neiging overal tegen aan te lopen. Hij vlucht in spelletjes,

fantasieën en is een dagdromer. Op deze manier ontvlucht hij de realiteit. Het kind leeft in zijn eigen wereld en heeft weinig belangstelling voor zijn omgeving. Hij lijkt niet echt gelukkig. Clematis kan het kind helpen om meer in het "hier en nu" te leven. Clematis maakt deel uit van de Rescue Remedy en de Rescue Cream.

Crab Apple/Appel

Crab Apple is voor het kind dat overdreven precies of pietluttig is, zodat dingen gemakkelijk een obsessie kunnen worden. Hij is snel vies van iets of van zichzelf. Bij huiduitslag, acne, zweetvoeten, enzovoort. Voor een puber die zich voor zijn veranderende lichaam schaamt (bv. pukkels) Crab Apple kan het kind helpen zichzelf te accepteren. Crab Apple is een bestanddeel van de Rescue Cream, die uitwendig bij dit soort klachten gebruikt kan worden.

Elm/Iep

Voor het kind dat tijdelijk zijn zelfvertrouwen kwijt is en het gevoel heeft dat het hem teveel is geworden. (bv. teveel hooi op zijn vork genomen, overbelast door het vele werk, bv. in de examentijd.) Voor het kind dat tijdelijk niet meer opgewassen is tegen de verantwoordelijkheden en daardoor het gevoel heeft de situatie niet meer aan te kunnen. Bij nerveuze slikbewegingen.

Elm helpt om weer kracht en vertrouwen te krijgen om zijn taken en moeilijkheden weer aan te kunnen.

Gentian/Gentiaan

Gentian is voor het kind dat snel ontmoedigd en teleurgesteld is. Het niet meer naar school willen gaan (bv. slechte cijfers op school, lastige leraar). Het kind kan vol enthousiasme ergens aan beginnen, maar als het even tegenzit, geeft hij snel op. Bij het depressieve kind, als je weet waarom hij ongelukkig is. Gentian helpt om beter met tegenslagen of nare dingen om te gaan.

Gorse/Gaspeldoorn

Werkt opbeurend bij het kind dat moedeloos is geworden en geen lichtpuntje meer ziet.

Wil ook niets meer proberen. Helpt om optimistischer te worden.

Heather/Struikheide

Voor het kind dat teveel over zichzelf praat, opschept of er van alles bij verzint, om vooral aardig gevonden te worden. Hij is erg met zichzelf bezig en interesseert zich niet voor wat anderen bezighoudt. Doet alsof hij ziek is, of denkt dat hij ziek is. Voelt zich emotioneel in de steek gelaten en heeft veel aandacht nodig. Helpt om zich, met minder aandacht van anderen, weer gelukkig te voelen en om ook aandacht en begrip voor anderen te hebben.

Holly/Hulst

Voor het kind dat snel humeurig, jaloers, ontevreden of achterdochtig is. Kan zijn gevoelens uiten in het pesterig of zelfs agressief doen tegen andere kinderen. Bij jaloezie op de nieuwe baby. Helpt om zich gelukkiger met zichzelf te voelen en vriendelijker met andere kinderen om te gaan.

Honeysuckle/Kamperfoelie

Voor het kind dat heimwee heeft. Of het kind is op schoolreisje en mist zijn ouders en zijn vertrouwde omgeving. Bij het kind dat heimwee heeft naar vroeger of, na een verhuizing, naar een huis, een buurt of een school. Bij dromen over nare herinneringen Helpt om herinneringen los te laten en gelukkiger te zijn in het "hier en nu".

Hornbeam/Haagbeuk

Voor het kind dat zich bij voorbaat al uitgeput voelt (bv. als hij na een vakantie weer naar school moet als hij last heeft van het "maandagochtendgevoel" en opziet tegen de sleur van alledag) Bij gebrek aan motivatie stelt het kind dingen uit en kan hij geen enthousiasme meer opbrengen. Bij vermoeidheid als gevolg van te lang tv kijken, teveel lezen, te intensief leren of te lang computeren. Helpt om weer moed te krijgen om dingen aan te pakken.

Impatiens/Reuzenbalsemien

Voor het prikkelbare kind dat snel ongeduldig en geïrriteerd is (maakt hierdoor ook snel ruzie). Hij krijgt snel genoeg van iets en de dingen gaan hem al gauw te langzaam. Als hij ongestoord zijn gang kan gaan, zal hij geen behoefte hebben aan het invloed willen uitoefenen op anderen. Zijn rusteloosheid en gejaagdheid kan leiden tot nerveuze trekjes (bv. niet stil kunnen zitten)

Bij humeurige en jengelde kinderen (bv. bij winkelen of op bezoek gaan).

Bij slapeloosheid, koorts en als het kind niet rustig kan worden. Helpt om zijn spanning en irritatie te verminderen en meer geduld en begrip op te brengen voor het tempo van anderen. Impatiens maakt deel uit van de Rescue Remedy en de Rescue Cream.

Larch/Lariks

Voor het kind dat zich niet in staat voelt om alleen iets te ondernemen. Hij durft niets, denkt iets niet te kunnen, dus begint hij er niet eens aan. Hij heeft veel zachte aanmoediging van zijn ouders of leerkracht nodig. Bij gebrek aan zelfvertrouwen, een minderwaardigheidscomplex, faalangst, bang om voor gek te staan, enzovoort. Helpt meer zelfvertrouwen te ontwikkelen.

Mimulus/Maskerbloem

Voor het kind dat bang is en je weet waarvoor (bv. bang voor bepaalde dieren, voor andere kinderen, voor een bepaald persoon, voor publiek (plankenkoorts), watervrees, dierentuin, spreekbeurt, donker, schoolreisje enz.) Het kind voelt zich meestal niet snel op zijn gemak en kan zich daardoor nerveus gedragen. Hij is gevoelig voor ruzies. Bij een (verlegen) kind dat snel last heeft van blozen of stotteren. Klampt zich angstig vast aan moeder, is zenuwachtig van aard en laat zich snel overheersen. In zichzelf gekeerd en heeft veel aandacht en tijd voor zichzelf nodig. Helpt om zijn angsten en verlegenheid te overwinnen.

Mustard/Herik

Mustard is voor het kind dat last heeft van vreselijke bedroefdheid. Het lijkt alsof donkere wolken zich boven zijn hoofd samenvakken, waardoor hij niet meer blij kan zijn. Het lijkt alsof hiervoor geen verklaring is, maar soms is een niet onderkende ergernis over een situatie of over een bepaald persoon de oorzaak. Soms verdwijnt het gevoel weer net zo plotseling, maar vaak keert het regelmatig terug. Hierdoor kan hij last krijgen van hoofdpijn, problemen met slapen, weinig eetlust of een trage stoelgang. Mustard helpt om weer vreugdevol en evenwichtiger te worden. Helpt om zijn probleem te herkennen en de beslissing te nemen daar wat aan te doen.

Oak/Eik

Voor het kind dat altijd maar doorgaat en nooit opgeeft. Hij heeft een groot plichtsbesef en hij is een echte doorzetter. Hij werkt erg hard en vindt bijvoorbeeld dat hij zijn huiswerk ten koste van alles moet doen. Hij dwingt zichzelf situaties tot het uiterste te doorstaan, soms zelfs als het zinloos is geworden. Hij vindt dat hij zelf al zijn problemen moet oplossen. Helpt om wat gemakkelijker voor zichzelf te worden.

Olive/Olijf

Voor het kind dat moe, lusteloos, weinig energie heeft of uitgeput is, omdat hij bijvoorbeeld net ziek is geweest. Hij heeft veel slaap nodig, omdat hij oververmoeid is. Olive helpt om weer vitaler te worden.

Pine/Den

Pine is voor het kind dat zich snel schuldig voelt of zelfs de schuld op zich neemt voor iets wat hij niet eens heeft gedaan. Het kind denkt altijd dat het door hem komt als er wat fout gaat. Hij had het anders of beter moeten doen. Het kan ook zijn dat het kind zich schaamt voor iets uit het verleden en dit niet kan loslaten. Hij reageert hierin te gewetensvol of blijft zichzelf verwijten maken. Pine helpt om zichzelf meer te accepteren en zich geen verwijten te maken.

Red Chestnut/Rode Kastanje

Red Chestnut is voor het kind dat overmatig bezorgd is om anderen (bv. als zijn ouders weggaan, is hij bang dat er wat met hen gebeurt, of hij is overdreven beschermend naar een broertje of zusje toe). Het kan zijn dat hij de overbezorgde houding van een vader of moeder overneemt. Het kind kan door altijd het ergste te vrezen voor de mensen om hem heen, erg ongelukkig worden. Red Chestnut helpt om minder bezorgd en angstig om anderen te zijn.

Rock Rose/Zonneroosje

Voor het kind dat plotseling vreselijk is geschrokken, in paniek is geraakt of stijf staat van angst, dat schreeuwend uit een nachtmerrie wakker wordt, bij acute ziekte of bij een ongeluk. Rock Rose helpt om rustiger te worden. Rock Rose maakt deel uit van de Rescue Remedy en de Rescue Cream.

Rock Water/Bronwater

Voor het kind dat ontevreden is over of te streng is voor zichzelf. Hij is perfectionistisch en niet snel tevreden over zijn prestaties. Hij stelt hoge eisen aan zichzelf en is weinig flexibel. Het kind houdt vast aan starre denkbepelden over zichzelf en anderen. Hij wil graag voor hen een voorbeeld zijn. Rock Water helpt om wat gemakkelijker voor zichzelf te zijn.

Scleranthus/Hardebloem

Voor het kind dat moeite heeft met het kiezen uit twee verschillende dingen. Hij wordt heen en weer geslingerd tussen de mogelijkheden. Hij is onevenwichtig, niet stabiel in zijn emoties en kan grillig gedrag vertonen. Hij kan last hebben van sterk wisselende stemmingen, bijvoorbeeld "Jantje lacht, Jantje huult". Bij lucht-, wagen- of zeeziekte. Bij een patroon tijdens ziekte (eerst verstopping en daarna diarree, eerst te warm, daarna te koud, eerst vreselijke honger en daarna geen eetlust meer enz.) Scleranthus helpt om evenwichtiger te zijn en om gemakkelijker keuzes te maken.

Star of Bethlehem/Vogelmelk

Star of Bethlehem is voor het kind dat veel verdriet heeft. Hij wil niet getroost worden en blijft doorhuilen of -gillen. Voor een baby die erg schrikt van harde geluiden. Bij een kind in een shocktoestand, maar ook bij een niet verwerkt verdriet uit het verleden, Bij geboortetrauma, een shock (ook een onverwerkte shock). Voor pasgeboren baby's (bv. toevoegen aan het badwater) voor de schok van het geboren worden. Star of Bethlehem kan het kind helpen om de traumatische ervaring te verwerken en het verdriet te verzachten. Star of Bethlehem maakt deel uit van de Rescue Remedy en de Rescue Cream.

Sweet Chestnut/Tamme kastanje

Voor het kind dat zich totaal verloren en erg eenzaam voelt, (bv. tijdens moeilijke perioden als het kind niet meer weet waar hij het zoeken moet en geen enkele uitweg meer ziet) De situatie lijkt ondraaglijk. Voor een kind zich door alles en iedereen in de steek gelaten voelt, Sweet Chestnut kan het kind helpen om kalmer te worden en weer vertrouwen in het leven te krijgen.

Vervain/IJzerhard

Voor het kind dat overenthousiast, gespannen, gefrustreerd en/of zeer vasthoudend is in zijn ideeën en overtuigingen. Hij heeft een groot rechtvaardigheidsgevoel. Het kan zijn dat het kind daardoor niet meer in staat is om ergens mee op te houden, zich verzet tegen de slaap of overactief is. Hij heeft zoveel energie dat hij zichzelf soms niet meer kan afremmen. Kan zich heel moeilijk ontspannen. Vervain helpt om meer rust in zichzelf te krijgen en ook rustiger te worden.

Vine/Wijnrank

Voor het kind dat de neiging heeft om anderen te domineren en te manipuleren. Dit kan zich zelfs uiten in agressief gedrag naar zijn omgeving toe. Voor het kind altijd bepaalt welk spel er gespeeld wordt of de leider van de groep wil zijn. Hij wil alles altijd bepalen. Tracht ten koste van alles en iedereen om bij volwassenen in de gunst te komen. Door Vine verdwijnen de negatieve spanningen en helpt om de gevoelens van anderen te respecteren, zodat hij weer plezier krijgt in het samen doen van allerlei activiteiten.

Walnut/Walnoot

Voor het kind dat moeite heeft met grote veranderingen in het leven (bv. voor het eerst naar school gaan, een verhuizing, logeerpartij, ouders die gaan scheiden of in de puberteit). Terwijl hij meestal heel goed weet wat hij wil, wordt hij snel beïnvloed door ideeën en stemmingen van anderen. Voor een kind dat krampachtig vast houdt aan oude patronen, structuur en bij meer vrijheid de kluts kwijt raakt. Bij obstipatie Walnut helpt bij het loslaten van oude dingen, om met een sterkere wil de veranderingen te doorstaan en om standvastiger te zijn

Water Violet/Waterviolier

Voor het kind dat zich teruggetrokken en afstandelijk gedraagt. Hij kan daardoor niet goed communiceren. Het kind kan zich eenzaam gaan voelen door zijn houding. Hij lijkt moeilijk te benaderen en zal niet gauw over zijn gevoelens praten met anderen. Voor een kind dat vaak uren alleen speelt zonder contact te

hebben met anderen. Water Violet helpt om meer open te staan voor anderen en om hen meer "toe te laten".

White Chestnut/Paardenkastanje

White Chestnut is voor het kind dat bepaalde gedachten in zijn hoofd niet kan stoppen. Het blijft maar doormalen in zijn hoofd. Hierdoor hoort hij bijvoorbeeld niet meer dat iemand hem aanspreekt. Bij een gebrek aan concentratievermogen als gevolg van teveel denken.

Bij het niet in slaap kunnen komen, vanwege de onophoudelijke gedachtestroom.

White Chestnut helpt om weer een "helder" hoofd te krijgen.

White Chestnut maakt deel uit van de Rescue Remedy Nacht.

Wild Oat/Ruwe Dravik

Voor het kind dat niet goed weet wat hij wil, ontevreden, besluiteloos en wispelturig is en/of verveeld zijn. Wil geen antwoord geven en zegt op alles Ik weet het (nog) niet. Of hij weet niet welke richting hij wil kiezen in zijn leven. Het kan zijn dat het kind al verschillende dingen heeft geprobeerd, maar daar snel op uitgekeken raakte. Voor een kind dat nooit echt helemaal bij een groepje hoort. Wild Oat helpt om erachter te komen wat hij werkelijk wil.

Wild Rose/Hondsroos

Wild Rose is voor het kind dat weinig plezier heeft in het leven. Hij is apathisch, gedemotiveerd en berust in zijn lot. Hij heeft geen zin om ook maar iets te doen en toont weinig enthousiasme. Hij reageert apathisch en is ook weinig assertief naar andere kinderen. Voor een baby die de hoop heeft opgegeven dat zijn moeder nog zal reageren op zijn langdurig huilen. Wild Rose helpt om weer enthousiast te worden.

Willow/Wilg

Voor het kind dat knorrig, verbitterd, vol wrok, mopperig, chagrijnig, snel geïrriteerd, haatdragend en ontevreden is. Vit vaak op anderen. Waarom hij zich zo gedraagt, is niet altijd duidelijk. Hij voelt zich snel slachtoffer van de omstandigheden en kan zich erg zielig voelen. Kan moeilijk vergeven en vergeten. Willow helpt om weer een positieve houding aan te nemen.

Bron:

Bach Bloesem Remedies voor kinderen

Diana Koornstra

ISBN 9080338338