

# IZLIJEČI SEBE

I OSTALI KOMPLETNI RADOVI  
**DR. EDWARDA BACHA**

*Bachova učenja o uzrocima bolesti  
i cvjetnim esencijama*

PRIPREMILA I UREDILA

**dr. sc. Ana Šafran, BFRP**

HARŠA - BREGANA  
2015. godine

## SADRŽAJ

<i>Predgovor hrvatskom izdanju</i> .....	7
<i>Uvod urednice</i> .....	9
<i>Izliječi sebe</i> .....	13
<i>Bolujete od samog sebe</i> .....	69
<i>Oslobodi sebe</i> .....	93
<i>Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije</i> .....	151
<i>Priča o putnicima</i> .....	193
<i>„Budimo svoji“ i „Još dvije osnove“</i> .....	211
<i>O autoru</i> .....	219
<i>O urednici</i> .....	221
<i>O Bachovu centru</i> .....	223

## PREDGOVOR HRVATSKOM IZDANJU

**D**ana 24. rujna 2011. obilježavala se 125. obljetnica rođenja Edwarda Bacha. Taj smo dan obilježili tako što smo objavili konačno izdanje njegove posljednje knjige – *Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije* – te smo pokrenuli inicijativu da se ta knjiga prevede na što je više jezika moguće.

Mnogo se dobrovoljaca prijavilo da nam pomogne u tom projektu, uključujući i prevoditelje koji su doprinijeli nastanku knjige koju upravo držite u svojim rukama. Presretni smo što su Bachove poruke napokon dostupne na hrvatskome jeziku te se nadamo da će svaki čitatelj pronaći nadahnuće u njegovim riječima, kao što ga i mi uvijek pronalazimo.

**Stefan Ball**  
Direktor Bachova centra  
Engleska, 2015.

## UVOD UREDNICE

**D**oktor Edward Bach je 1936. godine objavio rezultate svog dugogodišnjeg istraživanja u knjizi *Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije*, u kojoj je predstavio 38 cvjetnih esencija koje pomažu u izlječenju bolesti i dovode osobu u ravnotežu. Te se cvjetne esencije danas koriste diljem svijeta, a u Hrvatskoj su poznate pod imenom Bachove kapi ili Bachove cvjetne esencije.

Ova knjiga predstavlja zbirku radova dr. Bacha koji su nastali na putu do otkrića tog prekrasnog i jednostavnog sustava. Po prvi put su svi pisani tekstovi dr. Bacha objedinjeni u jednu knjigu – i prevedeni na hrvatski jezik! Knjiga sadrži njegove rane radove, kao i njegovo posljednje i najznačajnije djelo, *Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije*.

Knjiga *Izliječi sebe*, koja je ovdje prva prikazana, sadrži niz mudrosti koje je doktor Bach poznavao još u ono vrijeme. Tekst *Bolujete od samoga sebe* nadovezuje se na filozofiju prikazanu u toj knjizi. Njegove teze o tome da bolest nastaje kao rezultat neusklađenosti naše osobnosti s nalogima naše Duše, te kao rezultat neiskorijenjenih mana u našoj osobnosti, potiču nas da se zapitamo kako još možemo napredovati na našem putu i što još možemo učiniti da bismo pomogli drugim ljudima i, u konačnici, svijetu.

Bach je u svoje radove ugradio mnogo osobnih iskustava i, iako ona nisu jasno istaknuta u knjizi, možemo ih prepoznati ako pažljivo čitamo i obratimo pozornost. Bach je želio svoje mudrosti podijeliti sa cijelim svijetom. On je svoj radni vijek započeo kao zaposlenik u obiteljskoj kompaniji, te mu je od prvog dana bilo jasno da tu ne pripada. Tako je s 20 godina napustio taj posao i upisao studij medicine na Sveučilištu Birmingham. Iako se ispočetka činilo da je klasična medicina bila njegov pravi posao, opet je osjećao nezadovoljstvo jer je osjećao da ne pomaže dovoljno svojim pacijentima. Bach je sate i sate proveo sjedeći pored svojih pacijenata i slušajući njihove tegobe, te je pokušavao odgonetnuti uzrok njihovih bolesti. To ga je vodilo do kraja njegovog života – ta želja da pomogne pacijentima u otklanjanju temeljnih uzroka njihovih bolesti.

Bachova karijera prošla je nekoliko stepenica, od bakteriologa i patologa do homeopata u bolnici *Royal London Homeopathic Hospital*. Iza sebe je ostavio mnoštvo objavljenih znanstvenih i stručnih članaka, zbog čega je bio vrlo cijenjen u liječničkim krugovima, a njegova se otkrića u obliku nozoda koriste još i danas u svijetu. No njegova najdublja čežnja vodila ga je u drugom smjeru. Umjesto da nastavi graditi svoju uspješnu liječničku karijeru, on je na čuđenje svojih kolega i na razočaranje svojih tadašnjih pacijenata napustio posao u Londonu i krenuo u prirodu u potrazi za ljekovitim biljkama. Bio je siguran da su Božanskim darom u prirodi osigurani lijekovi za sve naše ljudske tegobe i patnje. Vjerovao je da će sve bolesti nestati kada smo sretni i usklađeni sa svojom Dušom te kada obavljamo posao koji smo rođenjem predodređeni obavljati. Tražio je lijekove koji će olakšati strahove i patnje bolesnika te ih ojačati u njihovoj namjeri da ozdrave.

I sam je prošao tešku bolest kada mu je 1917. godine prognozirano još samo tri mjeseca života. Bach je živio još punih 19 godina od tog dana, te je s mnogo žara sve te godine proveo tražeći lijekove iz prirode – potpuno jednostavne i bezopasne koji će olakšati patnje ljudskom rodu. Bach u svojim djelima opisuje važnost otkrivanja i slijedenja svog jedinstvenog životnog puta. I to je Bach također govorio iz vlastitog iskustva jer ga je upravo spoznaja njegove životne misije izliječila i držala na životu sve te godine njegova traganja za ljekovitim biljkama.

Dr. Bach je preminuo 1936. godine, vrlo brzo nakon što je zaključio svoje istraživanje i predao sustav svojim učenicima Nori Weeks i Victoru Bullenu. Oni su nastavili širiti učenja dr. Bacha, a isto to danas vrlo uspješno radi Bachov centar u predivnom mjestu Brightwell-cum-Sotwell nedaleko od Londona, u kojem se još uvijek osjeća to pozitivno ozračje kada prolazite kućom i vratom u kojem je dr. Bach radio na otkriću cvjetnih esencija i gdje je proveo posljednjih nekoliko godina svog života.

Ova je knjiga skup Bachovih tekstova i predavanja o njegovim cvjetnim esencijama. Tekst *Oslobodi sebe* sadrži rane opise esencija, iz faze kada još nije pronašao sve biljke i zaključio istraživanje, a vrijedan je tekst za svakog tko želi znati više o radu dr. Bacha. Važno je ovdje napomenuti da je u ovom tekstu potrebno pažljivo čitati sve predgovore i napomene koje su napisali djelatnici Bachova centra, koje se nalaze u bilješkama kroz tekst, jer nam one ukazuju na razlike između opisa pojedinih esencija koje su dane u ovim ranim zapisima i konačnih opisa koje je Bach dao kad je zaključio sustav. Konačni opis cvjetnih esencija nalazi se u knjizi *Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije* i ti su opisi još i danas glavna vodilja u odabiru cvjetnih esencija praktičarima diljem svijeta.

Također, u ovoj su zbirci tekstova prikazane i Bachove kratke priče o pojedinim esencijama, koje nam služe da jasnije prepoznamo i zapamtimo djelovanja svake od njih. Kratki tekstovi *Budimo svoji* i *Još dvije osnove* daju napomene za pacijente, Bachove praktičare, kao i za sve one koji rade s pacijentima.

Bez obzira na to jeste li ikada isprobali Bachove kapi ili niste, bez obzira na to imate li namjeru ikada ih isprobati, bez obzira na to vjerujete li u metode prirodnog izlječenja ili ne – ovo je vrijedno štivo za svakoga od nas! Jer dr. Bach ovdje govori o životnim situacijama kroz koje svi mi prolazimo – o našim vezanostima, o odnosima između roditelja i djece, o odabiru našeg zanimanja i prepoznavanju životnog poziva, o ljudskim manama i vrlinama, te još mnogočemu.

Knjigu treba čitati polako i smireno, riječ po riječ, pa ćete u njoj možda prepoznati one riječi koje su vam baš danas potrebne da biste našli rješenje ili utjehu za svoje probleme i muke. Vrijedni savjeti i primjeri zasigurno će vam se urezati u sjećanje jer Bach svaku svoju tezu slikovito opisuje i potkrepljuje primjerima iz života i svijeta. U ovoj ćete knjizi upoznati ili produbiti učenja doktora Edwarda Bacha – kreatora sustava prirodnog liječenja cvjetnim esencijama.

Želim Vam sretno i ugodno čitanje

**Ana Šafran**  
registrirana praktičarka Bachove zaklade



## SEDMO POGLAVLJE

I sada dolazimo do najvažnijeg problema – kako možemo pomoći sebi? Kako da održimo naš um i tijelo u stanju ravnoteže, što će otežati ili čak onemogućiti da nas bolest napadne, jer je sigurno da su osobe kod kojih nema nikakvih sukoba imune na bolest.

Razmotrimo prvo um. Već smo dosta raspravljali o tome koliko je neophodno potražiti unutar sebe one mane koje posjedujemo, a koje nas navode da djelujemo protiv Jedinstva i protiv ravnoteže koju nam nalaže Duša, te koliko je važno da eliminiramo te mane i razvijemo njima suprotne vrline. To se može postići na prethodno opisane načine, a iskrena samoanaliza otkrit će nam prirodu naših pogrešaka. Naši duhovni savjetnici, istinski liječnici i bliski prijatelji trebali bi nam pomoći da steknemo pravu sliku o sebi, a savršena metoda za takvo učenje je smirivanje misli i meditacija; jer kada dovedemo sebe u takvo stanje mira, naše će nam Duše moći govoriti kroz našu svijest i intuiciju, te će nas moći voditi u skladu sa njihovim željama. Kada bismo samo mogli odvojiti malo vremena svakog dana, da budemo potpuno sami i na što mirnijem mjestu, bez ometanja, da samo mirno sjedimo ili ležimo ne razmišljajući ni o čemu ili da smireno razmišljamo





## II. POGLAVLJE

*Zdravlje ovisi o tome jesmo  
li usklađeni sa svojim dušama.*

M

Od iznimne je važnosti da jasno razumijemo pravo značenje zdravlja i bolesti.

Zdravlje je naša baština, naše pravo. To je potpuna i prava povezanost između duše, uma i tijela. To nije težak i nedostižan ideal, već je toliko jednostavan i prirodan da ga mnogi od nas zapravo propuste prepoznati.

Sve su ovozemaljske stvari interpretacija spiritualnih stvari. Najmanji i najznačajniji događaj možda nosi Božansku svrhu u pozadini.

Svatko od nas ima Božansku misiju na ovom svijetu, a naše duše koriste naše umove i tijela kao sredstva koja će obaviti taj posao. Stoga, kada svo troje rade usklađeno, rezultat su savršeno zdravlje i savršena sreća.



## IV. POGLAVLJE

*Ako slijedimo svoj vlastiti instinkt, svoje vlastite želje,  
svoje vlastite misli i svoje vlastite čežnje, poznavat ćemo  
samo radost i zdravlje.*

**N**ije teško i dalekosežno dostignuće čuti glas vlastite duše. Sve je to jednostavno uređeno za nas i to samo trebamo prihvatiti. Jednostavnost je osnovna značajka Kreacije.

Naša duša (mirni i tihi glas, glas samog Boga) govori nam kroz našu intuiciju, naš instinkt, kroz naše čežnje, ideale, naše svakodnevne naklonosti i averzije – na onaj način koji je za nas najprikladniji da bismo ga čuli. Kako bi nam se On inače mogao obraćati? Naše istinske čežnje, instinkti, naklonosti i averzije dani su nam da bismo mogli protumačiti duhovne naredbe naše duše, posredstvom naše ograničene fizičke percepcije, jer mnogima od nas još nije moguće ostvariti izravnu komunikaciju s našim Višim Ja. Te naredbe treba slijediti bez pogovora jer samo duša zna koja su iskustva potrebna za tu pojedinu osobnost. Kakva god bila naredba, trivijalna ili važna - želja da popijemo još jednu šalicu čaja ili potpuna promjena svih životnih navika osobe - nju treba



## VI. POGLAVLJE

*Sve što trebamo raditi jest:  
očuvati našu osobnost, živjeti svoj život  
i biti kapetan svog broda – i tada će sve biti u redu.*

**P**ostoje važne osobine koje svi ljudi postupno usavršavaju, uglavnom se usmjeravajući na jednu ili dvije osobine istovremeno. To su one osobine koje su bile vidljive u ovozemaljskim životima svih Velikih Učitelja, koji su s vremena na vrijeme došli na ovaj svijet da bi nas podučavali, te da bi nam pomogli da spoznamo lagan i jednostavan način prevladavanja svih naših poteškoća.

To su ove osobine:

LJUBAV  
SUOSJEĆANJE  
MIR  
POSTOJANOST  
BLAGOST  
SNAGA

RAZUMIJEVANJE  
TOLERANTNOST  
MUDROST  
OPRAŠTANJE  
HRABROST  
RADOST

Usavršavanjem ovih osobina u nama samima svatko od nas može dovesti cijeli svijet korak bliže njegovom nezamislivo veličanstvenom cilju. Tada spoznajemo da ne tražimo sebični dobitak kroz osobno postignuće, već da je svako ljudsko biće – bogato ili siromašno, na visokom ili niskom položaju – od jednake važnosti u Božanskom Planu, i da mu je dana ista moćna privilegija da bude spasitelj svijeta, kroz jednostavnu spoznaju da je on savršeno dijete Tvorca.

Kao što postoje te kvalitete, ti koraci do savršenstva, tako postoje i prepreke ili smetnje, koje služe tome da nas jačaju u našoj odlučnosti da ostanemo čvrsti.

One su pravi uzroci bolesti, a to su:

SPUTAVANJE	SUMNJA
STRAH	PRETJERANO USHIĆENJE
NEMIR	NEZNANJE
NEODLUČNOST	NESTRPLJIVOST
RAVNODUŠNOST	PANIKA
SLABOST	TUGA

Ako im dopustimo, one će se očitovati u tijelu uzrokujući ono što nazivamo bolest. Kada ne razumijemo pravi uzrok bolesti, pripisujemo ga vanjskim utjecajima – bakterijama, hladnoći, vrućini – i dajemo joj ime prema njezinim posljedicama: artritis, rak, astma itd., te mislimo da bolest započinje u fizičkom tijelu.

Tako postoje određene skupine ljudi, od kojih svaka obavlja svoju zadaću, odnosno, odražava u materijalnom svijetu određenu lekciju koju je savladala. Svaki pojedinac u tim skupinama ima



## VIII. POGLAVLJE

*Ljekovite biljke su te koje kojima je dana moć  
da nam pomognu sačuvati našu osobnost.*

Jednako kao što su nam Bog i Njegova milost dali hranu za jelo, tako je On postavio, među bilje u poljima, prekrasne biljke koje nas mogu izliječiti kada smo bolesni. One su tamo da pruže ruku pomoći čovjeku u njegovim mračnim trenucima zaboravnosti, kada on gubi s vidika svoje Božansko, i dopušta da mu oblak straha i boli zamagli vid.

Te biljke su:

CHICORY

*Chicorium intybus*

MIMULUS

*Mimulus luteus*

AGRIMONY

*Agrimonia eupatoria*

SCLERANTHUS

*Scleranthus annuus*

date svijeću i ako mu pokažete kako sam može pokrenuti te sjene da skaču gore-dolje.

Predugo smo krivili bakterije, vremenske uvjete i hranu koju jedemo kao uzroke bolesti. Jer, mnogi su od nas imuni na epidemiju gripe, mnogi vole hladan vjetar i mnogo ljudi može pojesti sir i popiti crnu kavu kasno navečer bez da imaju bilo kakve neželjene posljedice. Ništa nam iz prirode ne može naštetiti kada smo sretni i kada smo u ravnoteži. Naprotiv, priroda je tu da je iskoristimo i da uživamo u njoj. Samo onda kada dopustimo sumnji, depresiji, neodlučnosti i strahu da se uvuku u nas, postajemo osjetljivi na vanjske utjecaje.

Prema tome, od najvećeg je značenja pravi uzrok u pozadini bolesti, kao i mentalno stanje samog pacijenta, a ne stanje njegovog tijela.

Bilo koju bolest možemo izliječiti, ma koliko ona bila ozbiljna ili dugotrajna, ako vratimo pacijentu sreću i želju da nastavi dalje u životu. Vrlo često se radi samo o nekoj sitnoj promjeni u njegovom načinu života, o nekoj maloj fiksnoj ideji zbog koje je netolerantan prema drugima, o nekom pogrešnom osjećaju dužnosti koji ga drži zarobljenog, dok bi zapravo mogao raditi nešto drugo.

Postoji sedam prekrasnih stupnjeva u izlječenju bolesti, a to su:

MIR	SIGURNOST
NADA	MUDROST
RADOST	LJUBAV
VJERA	

## SCLERANTHUS<sup>16</sup>

### Neodlučnost – Postojanost<sup>17</sup>

Jeste li jedan od onih kojima je teško donijeti odluku i mišljenje kada konfliktne misli ulaze u vaš um pa je teško odlučiti što je ispravno? Stoji li neodlučnost na vašem putu i usporava li vaš napredak? Čini li vam se prvo jedna stvar ispravnom, a zatim druga?

Ako je tako, vi učite brzo djelovati u teškim okolnostima, te formirati ispravno mišljenje i biti postojani u slijeđenju istog, a mali zeleni Scleranthus iz polja kukuruza pomoći će vam u tome.

## CLEMATIS<sup>18</sup>

### Ravnodušnost – Blagost

Jeste li jedan od onih koji smatraju da život nije baš zanimljiv i koji, kad se probude, gotovo da požele da se ne trebaju suočiti s još jednim danom? Smatrate li da je život jako težak i naporan

---

16 Bachov konačan opis je vrlo sličan: „Oni koji se muče zbog nemogućnosti da odluče između dviju stvari, kad im se prva stvar čini ispravnom, pa zatim druga. To su često tihi ljudi koji se sami nose sa svojim poteškoćama i nisu skloni raspravljati o tome s drugima.”

17 Bach je kasnije povezoao pozitivnu vrlinu postojanosti u pridržavanju naših ideja s drugim esencijama, uključujući Walnut i Cerato.

18 Bachov konačni opis: „Oni koji su sanjivi, pospani, koji nisu u potpunosti budni i koji nemaju interes za život. Tihi ljudi, koji nisu istinski sretni u svojim sadašnjim okolnostima, koji žive više u budućnosti nego u sadašnjosti, koji žive u nadi da će doći sretniji dani, kada će se njihovi ideali možda ostvariti. Kada su bolesni, ne trude se previše da bi ozdravili ili se uopće ne trude, a u određenim slučajevima se čak i vesele smrti, jer se nadaju da će ih tamo dočekati bolja vremena ili da će tamo ponovno sretni voljenu osobu koju su izgubili.”

Sljedeće cvjetne esencije se pripremaju na gore opisan način:

Agrimony, Centaury, Cerato, Chicory, Clematis, Gentian, Gorse, Heather, Impatiens, Mimulus, Oak, Olive, Rock Rose, Rock Water, Scleranthus, the Wild Oat, Vervain, Vine, Water Violet, White Chestnut Blossom.<sup>72</sup>

Rock Water. Odavno je poznato da pojedini izvori i izvorska voda imaju moć iscjeljivanja ljudi te su takvi izvori postali poznati po tim osobinama. Bilo koji izvor za koji je poznato da ima moći izlječenja i koji je još uvijek očuvan u svom prirodnom stanju, nenarušenom od čovjeka, može se koristiti za pripremu ove Bachove esencije.

### *METODA PROKUHAVANJA*

Preostale cvjetne esencije se pripremaju metodom prokuhavanja kako slijedi:

Prikupljeni uzorci, koji će uskoro biti opisani, prokuhavaju se pola sata u čistoj prirodnoj vodi.

Tekućina se procijedi i natoči u bočice, do polovine bočice. Kada se tekućina ohladi, natoči se brendi do vrha bočice, kao konzervans.

---

72 „White Chestnut Blossom”(cvijet bijelog kestena, op. prev.) tako je naveden da bi ga razlikovali od pupoljka istog drveta, koji se koristi za pripremu cvjetne esencije Chestnut Bud. Vidi metodu prokuhavanja ispod.





## O AUTORU

Doktor Edward Bach rođen je 24. rujna 1886. u mjestu Moseley nedaleko od Birminghama. Studij medicine pohađao je na *Birmingham University* te kasnije u *Universitiy College Hospital* u Londonu, gdje je 1912. godine stekao diplome te je radio kao kirurg. Kasnije je radio kao bakteriolog i patolog te je u svom laboratoriju poduzimao razna istraživanja o cjepivima. Godine 1919. prelazi u *London Homeopathic Hospital*, gdje počinje proučavati homeopatiju, a što je rezultiralo pronalaskom sedam homeopatskih nozoda, koje su i danas u primjeni. Rezultate svojih istraživanja redovito objavljuje u stručnim časopisima poput *The British Homeopathic Journal*, *Medical World* te *Homeopathic World*. Novi sustav liječenja pomoću cvjetnih esencija otkriva 1928. godine, kada je otkrio prve biljke Impatiens, Mimulus i Clematis, te tada prestaje koristiti nozode i počinje raditi na sustavu jednostavnog liječenja cvjetnim esencijama. Godine 1930. napušta London i svoj liječnički posao te kreće u prirodu u potrazi za ljekovitim biljkama. Na posjed Mount Vernon, u mjestu Brightwell-cum-Sotwell, useljava 1934. i tu provodi posljednje godine svog života. Tu pronalazi posljednjih 19 biljaka i zaključuje sustav od 38 cvjetnih esencija. Preminuo je 27. studenog 1936. godine, nedugo

nakon što je objavio svoje najznačajnije djelo, *Dvanaest iscjelitelja i ostale cvjetne esencije*, u kojem opisuje svoja otkrića – 38 cvjetnih esencija te metode njihove pripreme: metodu izlaganja suncu i metodu prokuhavanja. Svoj je rad prenio na asistente Noru Weeks i Victora Bullena, koji su nastavili podučavati i širiti Bachovu metodu liječenja cvjetnim esencijama te su osnovali Bachov centar na posjedu Mount Vernon.



## O UREDNICI

**D**Dr. sc. Ana Šafran rođena je 1976. godine u Zagrebu. Doktorirala je 2011. godine na Ekonomskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Profesorica je na Zagrebačkoj školi ekonomije i managementa, gdje predaje kolegije iz područja računovodstva i revizije te je voditeljica diplomskog studija „Računovodstvo, revizija i porezi“. Ovlaštena je interna revizorica, specijalistica za područje gospodarstva. Za svoj je doktorski i magistarski rad primila nagradu Hrvatske zajednice računovođa i financijskih djelatnika. Autorica je knjige *Financijsko izvještavanje u Europskoj uniji* te brojnih radova iz područja računovodstva i revizije.

Udana je i majka je troje djece. S Bachovim se kapima prvi put susrela 2005. godine, nakon rođenja svog drugog djeteta, kada se i sama uvjerila u njihovo brzo i učinkovito djelovanje. Pozitivna iskustva u primjeni Bachovih kapi, homeopatije i drugih prirodnih metoda iscjeljivanja potaknula su je da započne s vlastitim stručnim usavršavanjem u tim područjima. Danas je registrirana praktičarka Bachove zaklade (BFRP). Također je registrirana homeopatkinja. Završila je Francusku i internacionalnu školu homeopatije pri Hrvatskoj udruzi za komplementarnu medicinu (HUKOM) u Zagrebu. Kliničku praksu i stručno usa-

## KOMPLETNI RADOVI DR. BACHA

vršavanje obavlja na *The Other Song* Internacionalnoj Akademiji za naprednu homeopatiju dr. Rajana Sankarana u Indiji. Predavačica je i suradnica u HUKOM-u, gdje predaje Bachove kapi i homeopatiju. Savjetnica je za Schuesslerove tkivne soli i analizu lica, što je završila pod mentorstvom dr. Eve F. Schoenfeld. Živi i radi u Zagrebu.

Kontakt dostupan u Registru Bachovih praktičara, Bachov centar:

<http://www.bachcentre.com/found/ref/croatia.php>

E-mail: safranana@yahoo.com