

A top-down view of various essential oils and aromatic plants arranged on a white marble surface. There are several glass bottles of different shapes and colors (yellow, amber, clear) with black caps. Interspersed among the bottles are fresh green herbs, including rosemary and eucalyptus, and several pink roses in various stages of bloom. The overall composition is aesthetically pleasing and natural.

dr Eric Zielinski

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Skutecznie usuń przeziębienie, bóle głowy,
stany zapalne, popraw nastrój
i zapobiegaj chorobom autoimmunologicznym

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-135-5

Tytuł oryginału: *The Healing Power of Essential Oils*

Copyright © 2018 by DrEricZ.com, LLC
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

CZĘŚĆ 1

.....

Rewolucja olejków eterycznych

Sama nie mogę zmienić świata, ale mogę rzucić kamień do wody, by fala się rozeszła.

– MATKA TERESA

Stosowanie naturalnych terapii, takich jak olejki eteryczne to coś więcej niż tylko fizyczne uzdrawianie. To wzmocnienie siebie w celu dokonania transformacji w sobie i w swoim życiu.

W moim życiu, kiedy chorowanie było stałym elementem, tak jak to jest dziś w przypadku wielu ludzi, byłem ofiarą błędnych porad medycznych. Byłem przynębiająco nieprzygotowany do kierowania własnym zdrowiem. Tak naprawdę czułem, że moim jedynym problemem była potrzeba większej ilości antybiotyków i innych leków na receptę – dosłownie oczekiwałem leków (i często o nie prosiłem) za każdym razem, kiedy odwiedzałem swojego lekarza pierwszego kontaktu. Oczywiście, nie byłem w tym odosobniony.

Raport Medscape pokazuje szokującą historię pewnego lekarza, który oskarża pacjentów o nadużywanie leczenia medycznego, gdyż znakomita większość ludzi „zalewa przychodnie lekarskie w poszukiwaniu leczenia na zwyczajne dolegliwości typu skręcenie kostki, drapanie w gardle, jednodniowa biegunka czy poparzenie słoneczne – przypadki można mnożyć. Nikt z nas nie rozważyłby nawet udania się do lekarza z tak trywialnych powodów” powiedział lekarz w rozmowie. „Codziennie przyjmuję około 50 pacjentów i przynajmniej 75% z nich nie ma

powodu do wizyty u lekarza. A 80% tych pacjentów oczekuje zapisania antybiotyku”¹.

Identyfikujesz się z tym?

W swojej istocie, moja praca polegająca na rozpowszechnieniu popartej nauką informacji na temat olejków eterycznych ma na celu edukować rodziny o tym, że nie trzeba chodzić do lekarza w powodu każdej najdrobniejszej dolegliwości. Będziesz wyposażony w wystarczająco dużo informacji, by prosić swojego opiekuna medycznego o alternatywne rozwiązania, zanim przepisze ci leki czy wykona jakikolwiek zabieg. Mam nadzieję, że będziesz miał w swoim zasobniku przynajmniej jedno lub dwa rozwiązania swojego problemu, które będziesz mógł zastosować samodzielnie! Co więcej, dzięki prewencyjnym działaniom olejków eterycznych być może będziesz miał mniej dolegliwości wymagających jakichkolwiek środków zaradczych.

Jest to jeden z wielu powodów, dla których z taką pasją podchodzę do olejków eterycznych – pomagają nam one zająć się własnym zdrowiem. Dzięki olejom eterycznym nareszcie zaznasz dobrego snu w nocy, zmniejszysz poziom stresu, podniesiesz sobie nastrój, rozproszysz mgłę umysłową, zrównoważysz hormony i zmniejszysz ból – a to dopiero początek! Czy jesteś gotowy, aby rozpocząć?

Podstawy aromaterapii

Woń twych pachnideł słodka, olejek rozlany – imię twe, dlatego miłują cię dziewczęta... Jak piękna jest miłość twoja, siostró ma, oblubienico, o ileż słodsza jest miłość twoja od wina, a zapach olejków twych nad wszystkie balsamy!
– PIEŚNI SALOMONA 1:3, 4:10

Wyobraź sobie, że przechadzasz się po pięknym ogrodzie. Otarłszy się o kwiat róży czujesz lekki, kwiatowy zapach. Schylasz się, żeby poczuć silniejszą woń i napotykasz aromat, który zatrzymuje cię w miejscu. To, mój przyjacielu, olejek eteryczny.

Możesz też sobie wyobrazić domową lemoniadę na odświeżenie się po pracy w ogrodzie w gorący, letni dzień. Kiedy pokroisz wszystkie cytryny i wyciśniesz z nich sok, zauważysz ze zdziwieniem, że twoja kuchnia wypełniła się pobudzającym, cytrusowym aromatem. To też są olejki eteryczne.

Olejki eteryczne reprezentują naturę w jej najbardziej skoncentrowanej formie. Są pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, owoców, liści, orzechów, żywicy czy korzeni roślin lub drzew i zaledwie jedna kropla zawiera skomplikowaną sieć molekuł wywołujących ogrom działań na organizm. Są całkowicie, w najwyższym stopniu naturalne.

Stosowane medycznie od tysięcy lat w różnej, nieskoncentrowanej formie, pokazują swoją prawdziwą moc nie tylko wywołując jednorazowy skutek terapeutyczny (jak to jest w przypadku leków), ale zajmują się dysharmonią fizjologiczną i wspomagają organizm w osiągnięciu wewnętrznej

równowagi, jakiej potrzebuje, by się uzdrowić. Ich moc wspomagania procesu uzdrawiania jest tak wyraźna, że zaczął to dostrzegać świat nauki – tysiące recenzowanych artykułów opublikowanych w bazie danych na całym świecie omawiają ich skuteczność.

WYTYCZANIE FUNDAMENTÓW

Zanim zagłębisz się w terapeutyczne wykorzystanie tych cennych związków pochodzenia roślinnego, musisz zrozumieć podstawy. Zapraszam cię w podróż, która – mam nadzieję – okaże się nie tylko wnikliwa, ale także inspirująca.

Pomyśl o rozwijaniu swojego zrozumienia olejków eterycznych, jak o projekcie podobnym do budowania domu. Jeśli fundamenty nie są prawidłowo położone, cała konstrukcja wkrótce się zawali, szczególnie kiedy uderzy w nią sztorm. A sztormy zawsze mają tendencję przychodzić w najbardziej nieodpowiednim momencie, prawda?

Stosowanie olejków eterycznych wymaga cierpliwości, nauki i praktyki i nigdy nie powinno być traktowane jako „szybkie rozwiązanie” na problemy zdrowotne. Musisz nauczyć się, jak prawidłowo z nich korzystać. Jeśli nie jesteś wyposażony w wiedzę o podstawowych zasadach dotyczących olejków eterycznych, nie będziesz wiedział, co robić, ani gdzie szukać odpowiedzi, kiedy rezultaty nie są takie, jak się spodziewałeś. Możesz zbyt pochopnie i zbyt szybko zrezygnować ze stosowania naturalnych rozwiązań lub wpaść na powrót w pułapkę leków na receptę, nawet jeśli większość leków przynosi długoterminowe konsekwencje, a w niektórych przypadkach nawet ryzyko uzależnienia.

Jeżeli weźmiesz sobie do serca informacje i wskazówki zawarte w tej książce wierzę, że to nigdy ci się nie przydarzy.

ODKŁAMYWANIE ZAPISÓW

Weszli do domu i zobaczyli Dziecię z Matką Jego, Maryją; upadli na twarz i oddali Mu pokłon. I otworzywszy swe skarby, ofiarowali Mu dary: złoto, kadzidło i mirrę.

— EWANGELIA WEDŁUG ŚW. MATEUSZA 2:11

Mimo że nie jest to wyczerpujące omówienie tematu, uznaj ten rozdział za moją najlepszą próbę skoncentrowania sześciu tysięcy lat stosowania olejków eterycznych w krótką, możliwą do przetrawienia wersję historii aromaterapii.

Jesteś gotów?

Dobrze, zacznijmy zatem od obalenia mitu, co może wstrząsnąć twoją teologią o olejkach eterycznych: Jezus nie stosował olejków eterycznych. Jest to tak naprawdę jedno z najbardziej wszechobecnych przeświadczeń wśród laików i badaczy zdrowia opartego na Piśmie Świętym. Nie potrafię zliczyć, ile razy słyszałem, jak ludzie mówili: „Jeśli to było wystarczająco dobre dla Dzieciątka Jezus, będzie też wystarczająco dobre dla mnie!”

Prawda jest taka, że Trzej Królowie dali Chrystusowi złoto i żywicę kadzidła i mirry. Skąd to wiem? Ponieważ olejki eteryczne, jakie znamy obecnie, nie istniały w tamtym okresie – te, których używamy dzisiaj wymagają bardzo zaawansowanej techniki destylacji, jaka wówczas nie była jeszcze wynaleziona.

Oczywiście, prymitywnie destylowane napoje alkoholowe istnieją od naszych najwcześniejszych dziejów – w muzeach znajdują się liczące trzy tysiące lat urządzenia do destylacji wykonane z terakoty – ale prawdopodobieństwo, że ktokolwiek mógł wyciskać olejki eteryczne z roślin jest małe, a nawet żadne.

Wiemy na pewno, że prawie wszystkie kultury od zarania dziejów używały aromatycznych materiałów roślinnych jako kadzideł w swoich świętych obrzędach, w pielęgnacji ciała jako maści czy perfum i w medycynie jako kompresów, balsamów i nalewek. Czy Maria mogła przygotować leczniczy balsam lub maść z żywicy kadzidłowca, którą dali jej mędrcy? Z pewnością. Ale nie używała kropli olejku eterycznego z mirry, aby wyleczyć ból gardła swojego syna. A to duża różnica!

SKRÓCONA WERSJA HISTORII AROMATERAPII

I tak powiedział Pan do Mojżesza: Weź sobie najlepsze wonności: pięćset syklów obficie płynącej mirry, połowę tego, to jest dwieście pięćdziesiąt syklów wonnego cynamonu i tyleż, to jest dwieście pięćdziesiąt syklów wonnej trzciny, wreszcie pięćset syklów kasji, według wagi przybytku, oraz jeden hin oliwy z oliwek. I uczynisz z tego święty olej do namaszczenia.

— KSIĘGA WYJŚCIA 30:22–25

Palenie liści, żywic i innych aromatycznych materiałów roślinnych stanowiło tradycję religijną w całej zapisanej historii. O ile wiemy, praktyki te były załącznikiem aromaterapii.

Pierwsze zapisy o olejkach eterycznych, jakie znamy dziś, pochodzą ze starożytnego Egiptu, Indii i, o wiele później, z Persji. Zarówno Grecja jak i Rzym prowadziły szeroki handel olejkami aromatycznymi i balsamami z krajami Orientu¹. Można założyć, że produkty te – niewiele różniące się od świętej formuły olejków do namaszczenia, jakie Bóg dał Mojżeszowi – były wyciągami przygotowanymi w drodze namaczania kwiatów, liści, żywic i korzeni w różnych olejach roślinnych, takich jak oliwa z oliwek czy olej sezamowy.

Zakłada się, że tłuste oleje i alkohol były wykorzystywane do pozyskiwania olejków eterycznych z roślin aromatycznych aż do czasu złotego wieku kultury arabskiej (od ósmego do trzynastego wieku naszej ery), kiedy opracowano technikę z użyciem rozpuszczalnika alkoholowego². Historia mówi, że Arabowie jako pierwsi przeprowadzili destylację alkoholu ze sfermentowanego cukru, który mogli wykorzystać do zastąpienia olejów roślinnych w pozyskiwaniu aromatycznych wyciągów (więcej na temat różnic między wyciągami a olejkami eterycznymi w dalszej części książki).

Książki historyczne zawierają sporo sprzeczności odnośnie dat i osób, którym zawdzięczamy pierwsze wykorzystanie destylacji wodnej (parowej), ale wydaje się być słusznym fakt, że byli to arabscy alchemicy żyjący w dziewiątym wieku. Jedno z pierwszych datowanych źródeł dotyczących „kwintesencji” roślin (tzn. olejków eterycznych) pochodzi z *The Book of Perfume Chemistry and Distillation* Yakuba al-Kindi (803–870)³. Wielu przypisuje odkrycie destylacji Ibn-Sinie, znanemu jako Avicenna (980–1037),

ale jest to wciąż tematem dyskusji. W każdym razie przeszedł on do historii jako pierwszy, który udokumentował stosowanie w swojej praktyce olejków eterycznych, w tym całą rozprawę na temat olejku różanego⁴!

Przeskakując w czasie do początków dwudziestego wieku we Francji, gdzie nastąpił renesans aromaterapii po tym, jak chemik Rene-Maurice Gattefossé przeżył wybuch w laboratorium i natknął się na olejek eteryczny z lawendy, który okazał się remedium na gangrenę, jaka pojawiła się na jego ręce. Gattefossé poświęcił resztę swojego życia na badanie terapeutycznych cech olejków eterycznych i zaraportował użycie wielu z nich – jak na przykład rumiankowego, goździkowego, cytrynowego i tymiankowego, które były także używane do dezynfekcji sprzętu chirurgicznego i leczenia zainfekowanych ran – u swoich pacjentów podczas obu wojen światowych⁵. Nauka o aromaterapii została zapisana w druku w jego pracy seminaryjnej; *Aromatherapie: The Essential Oils – Vegetable Hormones*.

Dziś termin „aromaterapia” rozumiany jest wyłącznie jako wdychanie olejków eterycznych (tzn. rozpylanie, nebulizacja w celu rozkoszowania się ich zapachem), choć tak naprawdę oznacza on terapeutyczne wykorzystanie olejków eterycznych.

NAUKOWA INFORMACJA DLA MANIAKÓW OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Przyjrzyjmy się przez chwilę kilku kluczowym terminom, zaczynając od najbardziej podstawowego: olejki nietlotne i olejki eteryczne. Być może zastanawiałaś się, dlaczego olejki eteryczne, z którymi miałaś styczność wcale nie wydawały się *oleiste*. Jest tak dlatego, że istnieją dwa typy olejków, które mają różne cechy chemiczne (stąd także terapeutyczne).

- ◇ **Oleje nietlotne.** Znane także jako olejki wyciskane lub tłuste oleje, oleje nietlotne pochodzą od zwierząt lub od roślin. Typowymi przykładami są oleje spożywcze, w tym kokosowy, z oliwek i inne oleje roślinne spotykane w sklepach. Zawierają one kwasy tłuszczowe, takie jak trójglicerydy oraz pewne fitochemikalia, w tym witaminy, minerały i wiele innych. W przeciwieństwie do olejków lotnych (inaczej: *olejków eterycznych*), oleje nietlotne nie odparowują

(pozostawiają plamę na chłonnej powierzchni) i dlatego nie mogą być destylowane. Pozyskiwane w drodze tłoczenia (wyciskania lub za pomocą ciśnienia) lub ekstrakcji (wyciągania z wykorzystaniem rozpuszczalnika), oleje nietłotne mają różną konsystencję w zależności od temperatury i mogą przybierać stan stały, półstały lub płynny⁶.

- ◊ **Olejki eteryczne.** Znane także jako *olejki lotne*, ponieważ bardzo szybko odparowują, olejki eteryczne to litofilne („lubiące tłuszcz”), hydrofobowe („niełubiące wody”) *lotne składniki organiczne* występujące w aromatycznych roślinach. Oznacza to, że mają one tendencję do rozpuszczania się lub łączenia z tłuszczami czy lipidami, ale nie mieszają się z wodą. Określenie jest niewłaściwe, ponieważ olejki eteryczne nie są „oleiste” tak jak opisane powyżej nietłotne, spożywcze oleje i nie zostawiają żadnych śladów po nałożeniu na skórę. Ogólnie nie są rozpuszczalne w wodzie, tylko w alkoholu i olejach nietłotnych i mogą rozpuszczać tłuste materiały, takie jak smar. W przeciwieństwie do olejów nietłotnych, nie zawierają substancji odżywczych w postaci witamin czy minerałów.

Wyjaśnijmy kolejne powszechne nieporozumienie. Kiedyś nazywano te olejki „istotnymi”, ponieważ uważano, że stanowią one esencję zapachu czy aromatu, ale tak naprawdę nie są one wcale „istotne” dla życia⁷. Niemniej jednak, mimo że nie są „niezbędne” do życia, nie znam żadnej innej substancji na naszej planecie, którą mógłbym uznać za równie istotną w mojej szafce z lekarstwami!

To, co nadaje tym cennym związkom roślinnym ich moc uzdrawiającą, to ponad trzysta różnych aromatycznych molekuł zawartych w każdej butelce, a chemicy wciąż znajdują kolejne. Składniki te mają właściwości fizjologiczne i farmakologiczne wpływające na prawie każdy narząd i praktycznie każdą funkcję niezbędną dla życia⁸.

Ilość olejków w każdej roślinie znacznie się różni – potrzeba ponad sto trzydzieści kilogramów płatków róży, trzynaście kilogramów kwiatów lawendy i czterdzieści pięć cytryn, aby wypełnić maleńką, 15-mililitrową buteleczkę, którą masz w swoim domu. Pomyśl tylko, ile materiału roślinnego potrzeba, aby zaspokoić rosnące światowe zapotrzebowanie na te drogocenne składniki pochodzenia roślinnego!

Składniki zawarte w olejku eterycznym zależne są od tego, jak olejek został pozyskany i jakiej części rośliny użyto. Mimo że taka informacja nie jest ci potrzebna, by kupić i zacząć stosować olejki eteryczne, przeczytanie tej informacji pomoże ci poszerzyć wiedzę na temat tych potężnych substancji uzdrawiających. A ponieważ książka ta będzie stała na twojej półce przez wiele lat, zawsze możesz wrócić do tego rozdziału, aby tę wiedzę pogłębić.

Na szczęście metody produkcyjne konieczne do pozyskiwania z roślin lotnych organicznych składników są wciąż doskonałe.

ZROZUM PROCES POZYSKIWANIA OLEJKÓW ETERYCZNYCH, BY KUPOWAĆ ODPOWIEDNIE PRODUKTY

Czy zauważyłeś, że twoja ulubiona buteleczka z wanilią nie jest oznaczona jako olejek, ale jako „absolut”? Tak! To samo dotyczy jaśminu i innych roślin, które są zbyt delikatne, by je odparowywać czy destylować.

A może zauważyłeś na buteleczce olejku z kurkumy albo kadzidła termin CO_2 ? Mają one wygląd, nawet zapach olejków eterycznych, ale są innym produktem, ponieważ nie były destylowane parą wodną. A ponieważ były pozyskane inaczej niż olejki eteryczne, mają inne cechy chemiczne, co pociąga za sobą inne korzyści terapeutyczne i względy bezpieczeństwa.

Przeszkodą, którą muszą pokonać wszyscy użytkownicy olejków eterycznych jest to, że niektóre firmy źle znakują swoje butelki, a niektórzy sprzedawcy źle interpretują swoje produkty. Co gorsza, spotkałem się z wieloma opracowaniami napisanymi przez naukowców, którzy w swoich badaniach powołują się na złe produkty.

Rezultat: absoluty, ekstrakty CO_2 i olejki eteryczne nie powinny być stosowane zamiennie. Większość badań, jakie posiadamy, dotyczy olejków eterycznych, dlatego nie omawiam szczegółowo medycznego zastosowania ekstraktów CO_2 , ponieważ są one wciąż uważane za produkty eksperymentalne.

Zatem aby pomóc ci w zrozumieniu różnic między poszczególnymi produktami znajdującymi się dziś na rynku, przedstawiam poniższy przegląd podstawowych metod ekstrakcji, które trzeba znać przed zakupem olejków eterycznych.

Zaopatrywanie apteczki

Gdy Jezus siedział w domu za stołem, przyszło wielu celników i grzeszników i siedzieli wraz z Jezusem i Jego uczniami. Widząc to, faryzeusze mówili do Jego uczniów: „Dlaczego wasz Nauczyciel jada wspólnie z celnikami i grzesznikami?” On usłyszawszy to, rzekł: „Nie potrzebują lekarza zdrowi, lecz ci, którzy się źle mają”.

– MATEUSZ 9: 10–11

Powyższy cytat pokazuje nam, że w swoim początkowym stadium zawód medyczny był zaprojektowany po to, by służyć chorym, a nie zdrowym. Odpowiedzialność za *pozostawanie* w zdrowiu spoczywała na każdym człowieku; lekarze byli tylko wołani do pomocy w *przywracaniu* zdrowia.

Jakimś sposobem gdzieś po drodze ta fundamentalna prawda uległa wypaczeniu. Dziś rola społeczności medycznej jest postrzegana nie tylko jako ważna w leczeniu chorób, ale także w ich zapobieganiu.

MEDYCYNĄ TO NIE PREWENCJA

Z wielu powodów mam problem z tym założeniem. Na pierwszym miejscu listy znajduje się fakt, że lekarze medycyny nie są wyszkoleni w zakresie prewencji. To, w czym są *bardzo mocno* wykwalifikowani to diagnozowanie i leczenie chorób z wykorzystaniem procedur farmaceutycznych i chirurgicznych.

Zauważ na przykład, że lekarze nie są prawidłowo wyszkoleni w zakresie odżywiania – podstawie zdrowia każdego istnienia na tej planecie. Jak ktoś może ci pomóc zapobiegać chorobom, jeśli nie posiada niezbędnych narzędzi wspierających twój organizm w zwalczaniu choroby i uleczeniu się?

Ankieta przeprowadzona w 2015 roku badała stan wiedzy na temat odżywiania w amerykańskich szkołach medycznych i porównała je z zalecanymi celami instruktażowymi¹. Przeprowadzono sondaż w 133 szkołach medycznych w USA, które posiadają czteroletni plan nauczania w zakresie odżywiania, jaki studenci powinni odbyć. Stwierdzono, że 71% szkół nie realizuje zalecanego minimum 25 godzin edukacji w zakresie odżywiania, a praktyka w tym obszarze stanowi średnio zaledwie 4,7 godziny. Co przeraża jeszcze bardziej: liczby te mają tendencję rozwoju w złym kierunku! Zarówno średnia godzin wymaganej edukacji w zakresie odżywiania, jak i liczba szkół wymagających tych kursów zmniejszyła się od 2000 roku.

Badacze podsumowali, że „Szkoły medyczne w USA wciąż nie przygotowują przyszłych lekarzy do codziennych wyzwań z odżywianiem w praktyce klinicznej. Nie można realnie oczekiwać od lekarzy, aby skutecznie zajmowali się otyłością, cukrzycą, zespołem metabolicznym, złym żywieniem szpitalnym i wieloma innymi problemami tego typu, jeśli nie uczy się ich w czasie studiów i staży tego, jak rozpoznać i leczyć żywieniowe przyczyny chorób”².

Z tego właśnie powodu medycyna konwencjonalna nigdy nie będzie w stanie pomóc ci zwalczyć choroby. Chyba, że twój lekarz odbył zaawansowane szkolenie w zakresie tak ważnych zagadnień jak odżywianie, ćwiczenia fizyczne i terapie naturalne, na przykład olejki eteryczne.

Ale wiesz co? To jest w porządku! Lekarze medycyny nie są od tego. Dzięki Bogu są, ale po to, żeby pomagać ludziom w nagłych wypadkach i w momentach, kiedy terapie naturalne i samopomoc nie wystarczają.

Kluczem jest patrzeć na wszystko z odpowiednim dystansem; jeśli chcesz być zdrowy i zajmować się przyczyną choroby, musisz wyposażyć swoją apteczkę w naturalne środki, ponieważ w tych dwóch obszarach najprawdopodobniej nie uzyskasz wsparcia swojego lekarza.

Poniżej przedstawiam najważniejsze olejki eteryczne, które powinieneś trzymać w swojej apteczce, by zachować zdrowie.

OSIEM NAJWAŻNIEJSZYCH OLEJKÓW ETERYCZNYCH NA POCZĄTEK

Istnieje prawie tyle samo olejków eterycznych co roślin. Jak więc zdecydować, który kupić, szczególnie kiedy dopiero zaczynasz? Aby pomóc ci uniknąć niepotrzebnych zakupów i stresu w alejce z olejkami eterycznymi, przygotowałem listę najbardziej powszechnie używanych olejków, które mają największy zakres zastosowania. Są one nie tylko łatwe do kupienia, ale także bardzo korzystne cenowo. Większość firm oferuje pakiety początkowe obejmujące wszystkie lub większość tych, które proponuję, więc korzystanie z ich właściwości terapeutycznych powinno być jak bułka z masłem! Czy są jeszcze jakieś olejki eteryczne zasługujące na honorowe miejsce w twojej apteczce? Oczywiście – omówię je bardziej szczegółowo w rozdziale 6. Te jednak są ważne na początek. Mając je pod ręką, będziesz mógł tworzyć bardziej potężne mieszanki, jakich kiedykolwiek byś potrzebował.

1. Lawenda (*Lavandula angustifolia*)

Przez ponad 2,5 tysiąca lat medyczne i religijne wykorzystanie lawendy było dobrze udokumentowane, od czasów starożytnych po czasy współczesne. Najwcześniejsze teksty pokazują, że lawenda była stosowana jako część procesu mumifikacji w Egipcie. Następnie stała się bazą w łaźniach rzymskich, w zapachach i w kuchni. Fakt, że lawenda przetrwała próbę czasu inspirując ludzi w tak wielu epokach, kulturach i pokoleniach świadczy o jej szerokim wachlarzu możliwości.

Dobrze znana ze swoich właściwości kojących i uspokajających, lawenda jest cudowna w przyspieszaniu gojenia się ran oparzeniowych, skaleczeń, ukąszeń i innych. Jest pełna przeciwutleniającej siły i wykazano, że wspomaga sen i leczenie nerwicy i depresji. Umieszczam olejek z lawendy na liście jako pierwszy, ponieważ jeśli masz kupić tylko jeden olejek eteryczny, lawenda powinna być twoim wyborem.

Oto pięć najważniejszych cech uzdrawiających lawendy:

1. **Potężne właściwości przeciwutleniające.** Przeciwutleniacze to dokładnie te substancje uzdrawiające, jakich potrzebuje nasza kultura. Wolne rodniki wywoływane przez toksyny, zanieczyszczenia, chemikalia

a nawet stres są winowajcami całej masy uszkodzeń komórkowych, zaburzeń odporności i nieograniczonego ryzyka chorób – w tym chorób przewlekłych i raka. W 2012 roku chińscy badacze zaobserwowali, że olejek eteryczny z lawendy podnosi u myszy poziom trzech najważniejszych enzymów przeciwutleniaczy już w pierwszym dniu podawania³. W Rumunii badacze zaobserwowali podobną aktywność przy zastosowaniu u szczurów codziennej, godzinnej inhalacji⁴.

2. **Gospodarka metaboliczna.** W 2014 roku, podczas piętnastodniowego badania na szczurach z cukrzycą, olejek eteryczny z lawendy hamował wszystkie z następujących znamion cukrzycy: wysoki poziom cukru we krwi, chorobę metaboliczną, wzrost masy ciała, wyczerpanie przeciwutleniaczy, dysfunkcje wątroby i nerek⁵.
3. **Ochrona zdrowia neurologicznego.** Olejek eteryczny z lawendy od dawna jest stosowany w radzeniu sobie ze stresem, depresją i nerwicą, które zaliczane są do kategorii stanów neurologicznych. Zdolności ochronne lawendy na układ nerwowy były wielokrotnie potwierdzone, szczególnie w pełnym przeglądzie literatury w „International Journal of Psychiatry in Clinical Practice” z 2013 roku. Podawanie olejku lawendowego w kapsułce żelatynowej okazało się konsekwentnie łagodzić objawy takie, jak zaburzenia snu, niepokój i niską jakość życia⁶. Co więcej, nikt nie zgłosił działań niepożądanych, interakcji czy objawów odstawienia. Jeśli kiedykolwiek wspomagałeś się lekami w powyższych stanach wiesz, jak niesamowicie brzmi ten wniosek!
4. **Działanie przeciwdrobnoustrojowe.** Prawie sto opublikowanych badań udokumentowało rolę lawendy jako czynnika chroniącego przed infekcjami drobnoustrojowymi. Naukowcy z uniwersytetu Witwatersrand w Afryce Południowej zbadali czterdzieści pięć mieszanek o działaniu przeciwdrobnoustrojowym i odkryli, że preparaty synergistyczne dawały najlepsze rezultaty. Najpotężniejsze okazały się mieszanki olejków z lawendy z olejkiem z liścia cynamonowca oraz lawendy z pomarańczą⁷.
5. **Ukojenie dla skóry.** Szczególnie po wymieszaniu z łagodzącym olejem nośnym, na przykład aloesowym czy kokosowym – w stosunku 12 kropli na 30 ml oleju nośnego – olejek eteryczny z lawendy jest bardzo skuteczny w łagodzeniu poparzeń słonecznych, suchej

skóry, mniejszych zadrapań i zacięć oraz aft. Nawet pewne nagłe reakcje alergiczne mogą zostać zmiętygowane z użyciem lawendy⁸!

Bezpieczeństwo lawendy według Tisseranda i Younga

- ◇ Zagrożenia: nieznane
- ◇ Przeciwwskazania: nieznane⁹

Uwaga: książka Roberta Tisseranda i Rodneya Younga *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals* jest ważnym źródłem zaleceń na temat bezpieczeństwa, przeciwwskazań i dawkowania dla społeczności aromaterapeutycznej. To bardzo kluczowe źródło dla każdego poważnego studenta aromaterapii. Zamieszczam ich podsumowania na temat bezpieczeństwa, byś miał świadomość każdego potencjalnego ryzyka związanego z olejkami omawianymi w tym rozdziale.

Uwaga Dr. Z na temat bezpieczeństwa: Olejek eteryczny z lawendy jest uważany za jeden z najbezpieczniejszych do stosowania dla całej rodziny. Jak w przypadku wszystkich olejków, trzymaj się zaleceń dotyczących rozcieńczania, trzymaj go z dala od oczu i wnętrza nosa i zawsze słuchaj swojego organizmu.

W Internecie możesz przeczytać raporty o tym, że chłopcy powinni unikać lawendy, ponieważ może ona wywoływać ginekomastię przed okresem dojrzewania (powiększenie się piersi i ich bolesność) trwającą około pięć miesięcy. Jedynym powodem, że w ogóle o tym piszę jest źle omówiony artykuł w „New England Journal of Medicine” z 2007 roku zatytułowany „Prepubertal Gynecomastia Linked to Lavender and Tea Tree Oils”. Ustalono, że wszyscy trzej chłopcy, u których rozwinęły się piersi stosowali szampon, mleczko, mydło lub balsam, w których składzie znajdował się olejek eteryczny z lawendy i drzewa herbacianego. Badacze wywnioskowali, że te olejki eteryczne mają właściwości „estrogenne” opierając się na wstępnej ocenie *in vitro*¹⁰.

Istnieje wiele powodów epidemiologicznych do twierdzenia, że ta konkluzja jest błędna i zakres tej książki nie pozwala na omówienie każdego z nich, ale pozostawię cię z jedną myślą: to, że olejek lawendowy i z drzewa herbacianego były składnikami produktów, których używali chłopcy nie dowodzi, że one stanowiły przyczynę. Jest to przykład klasycznego

błędu statystycznego mylącego korelację z przyczynowością. Istniało całe mnóstwo zmiennych, których nie wzięto pod uwagę, w tym dieta chłopców, wyzwalacze środowiskowe i leki na receptę.

Ekspert od bezpieczeństwa olejków eterycznych Robert Tisserand oświadczył z naciskiem: „Olejek z lawendy nie naśladuje estrogenu i nie wzmacnia wytwarzania przez organizm własnego estrogenu. Z tego powodu nie zakłóca pracy hormonów, nie może powodować wzrostu piersi u chłopców (czy dziewczynek w każdym wieku) i jest bezpieczny dla wszystkich, u których występuje ryzyko zachorowania na raka zależnego od estrogenu”¹¹. Oznacza to, że lawenda nie pobudza estrogenu, nie spowoduje i nie skomplikuje raka piersi. Konkluzja Tisseranda została wsparta wieloma przeprowadzonymi niedawno badaniami. To samo dotyczy olejku z drzewa herbacianego.

2. Mięta pieprzowa (*Mentha piperita*)

Poza lawendą, olejek z mięty pieprzowej może uchodzić za najbardziej uniwersalny z olejków. Jego korzyści, to:

- ◊ Leczenie różnorodnych dolegliwości, w tym stresu, migren, chorób skóry i problemów trawiennych.
- ◊ Zwalczanie skutków ubocznych wynikających z różnych form leczenia raka.
- ◊ Wpływanie na organizm poprzez wdychanie, spożywanie i nanoszenie miejscowe.
- ◊ Niska cena dzięki szerokiemu rozpowszechnieniu.
- ◊ Wytrzymuje próby surowych badań naukowych.
- ◊ Działa łagodząco na układ trawienny, pomaga w zapobieganiu nudnościom, wymiotom i innym ciężkim skurczom żołądkowo-jelitowym występującym w czasie trwania choroby.
- ◊ Stanowi potencjalne rozwiązanie dla infekcji opornych na antybiotyki¹³.

Oto moje ulubione wykorzystanie olejku z mięty pieprzowej:

1. **Zatrzymywanie gorączki.** Wraz z Mamą Z stwierdziliśmy, że nie działa tak dobrze na gorączkę, jak mieszanka z olejku z mięty

pieprzowej z olejkiem z pomarańczy. Połącz wstępnie oba olejki w stosunku 1:1 i wymieszaj z olejem nośnym, by otrzymać stężenie 2–3%, a następnie otrzymaną mieszanę nanoś na plecy wzdłuż kręgosłupa od dołu szyi aż po kość krzyżową.

2. **Łagodzenie napięcia mięśni.** Olejek eteryczny z mięty pieprzowej jest jednym z najlepszych naturalnych środków odprężających mięśnie i kojących ból. Zastosuj roztwór 2–3% na bolące plecy, bolący ząb czy napięciowy ból głowy.
3. **Oczyszczanie zatok.** Rozpylenie kilku kropel olejku eterycznego z mięty pieprzowej często natychmiast oczyszcza kłopotliwe zatoki i łagodzi ból gardła. Stosowany jako środek wykrztuśny może dać długotrwałe i korzystne rezultaty, kiedy cierpisz z powodu przeziębienia, kaszlu, zapalenia oskrzeli, astmy czy zapalenia zatok.
4. **Uśmierzanie bólu stawów.** Olejki z mięty pieprzowej i lawendy działają razem jako ochładzający, uśmierzający, przeciwzapalny środek na bolesne stawy.
5. **Powstrzymanie apetytu.** Zmniejsz swój nadmierny apetyt rozpylając przed posiłkami olejek z mięty pieprzowej, co pomoże ci wcześniej poczuć sytość. Możesz też wmasować olej do masażu z olejkiem z mięty pieprzowej w klatkę piersiową lub kark pomiędzy posiłkami, by nie dopuścić do uczucia głodu.
6. **Naturalne pobudzenie energii.** Podczas podróży samochodem albo późnej wieczornej nauki lub za każdym razem, kiedy czujesz gwałtowny spadek energii, wdychaj olejek z mięty pieprzowej jako odświeżający, nietoksyczny środek pobudzający, który pomoże ci stanąć na nogi i działać dalej.
7. **Wzbogacenie szamponu.** Kilka kropli olejku w szamponie i odżywcze popieści twoją skórę na głowie i obudzi zmysły. Poza tym odkażające właściwości mięty pieprzowej pomagają w zapobieganiu lub likwidacji wszy i łupieżu.
8. **Łagodzenie alergii.** Olejek z mięty pieprzowej może łagodzić objawy podczas sezonu na alergię poprzez rozluźnianie dróg nosowych i działanie wykrztuśne. Zastosuj 2–3% roztwór na skórę karku lub na klatkę piersiową.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Mimo że istnieją sytuacje, gdy praca z dyplomowanym doradcą, a nawet stosowanie leków na receptę może uczynić dla zdrowia psychicznego wielką poprawę, olejki eteryczne mogą dać ci wsparcie na wiele różnych sposobów, od wzmocnienia skupienia, poprzez redukcję stresu i lęków, aż po poprawę nastroju.

Skupienie i klarowność

Olejki eteryczne mogą ci pomóc w skupieniu uwagi na tym, co istotne i klarownie myśleć. Są to dwie kluczowe umiejętności, by myśli były ukierunkowane w sposób pozytywny i by ustrzec się przed wątpliwościami i lękami, które psują tak wiele dobrych intencji.

Jeśli potrzebujesz pomocy, by wyjść z tunelu czasoprzestrzennego Facebooka i wrócić do swoich zadań, mieszanka olejków z eukaliptusa, mięty pieprzowej i rozmarynu pomoże ci wrócić do „tu i teraz”.

INHALACJA ENERGII I SKUPIENIA

.....

- 4 krople olejku eterycznego z eukaliptusa**
- 4 krople olejku eterycznego z kadzidłowca**
- 4 krople olejku eterycznego z mięty pieprzowej**
- 4 krople olejku eterycznego z rozmarynu**
- 4 krople olejku eterycznego z drzewa sandałowego**

PRZYBORY

Przycięty kawałek płatek kosmetycznego z bawełny organicznej
Inhalator do aromaterapii

- 1. Umieść płatek kosmetyczny w rurce inhalatora.**
- 2. Wkrop olejki eteryczne bezpośrednio na płatek w rurce inhalatora.**
- 3. Otwórz inhalator i weź pięć głębokich oddechów, kiedy potrzebujesz szybkiego, ukierunkowanego przyptywu energii i klarowności psychicznej.**

Poprawa nastroju, redukcja niepokoju i stresu

Olejki eteryczne często stosowane są ze względu na swoje zdolności podnoszenia na duchu i działania przeciwdepresyjnego. Ich aplikacja jest prosta i daje szybkie rezultaty. Nigdy nie przestanie mnie zdumiewać fakt, że powąchanie aromatu może tak szybko i skutecznie dotrzeć do mózgu i oddziaływać na niego!

Istnieje ogrom badań pokazujących, w jaki sposób olejki eteryczne mogą wzmocnić nastrój i zmniejszyć niepokój i stres. Oto kilka z tych olejków:

- | | |
|------------------------------------|--|
| ◇ Bergamotka ¹⁰ | ◇ Pomarańcza, słodka ¹⁷ |
| ◇ Kadzidłowiec ¹¹ | ◇ Palmarosa (palczatka imbirowa) ¹⁸ |
| ◇ Geranium ¹² | ◇ Mięta pieprzowa ¹⁹ |
| ◇ Rumianek pospolity ¹³ | ◇ Róża ²⁰ |
| ◇ Lawenda ¹⁴ | ◇ Nard ²¹ |
| ◇ Cytryna ¹⁵ | ◇ Ylang ylang ²² . |
| ◇ Neroli ¹⁶ | |

Poniżej znajdziesz mieszankę redukującą stres i mieszankę podnoszącą nastrój, które są bez dwóch zdań moimi faworytami w utrzymywaniu lekkości serca i umysłu.

BOMBA DOKTORA Z NA STRES

.....

20 kropli olejku eterycznego z kadzidłowca

20 kropli olejku eterycznego z lawendy

20 kropli olejku eterycznego palmarozowego

10 kropli olejku eterycznego nardowego

10 kropli olejku eterycznego ylang ylang

PRZYBORY

Mała szklana butelka lub słoik

1. Wlej olejki eteryczne do butelki lub słoika i wstrząśnij, by się dobrze wymieszały.
2. Stosuj do inhalacji, rozpylania lub dodawaj do własnoręcznie wykonanego olejku do ciała, by stłumić stres!

PODNOSZĄCA NASTRÓJ INHALACJA

.....

10 kropli olejku eterycznego z bergamotki

10 kropli olejku eterycznego z kwaśnej limonki

PRZYBORY

Przycięty kawałek płatek kosmetyczny z bawełny organicznej

Inhalator do aromaterapii

1. Umieść płatek kosmetyczny w rurce inhalatora.
2. Wkrop olejki eteryczne bezpośrednio na płatek w rurce inhalatora.
3. Otwórz inhalator i weź pięć głębokich oddechów, kiedy czujesz się zestresowany i potrzebujesz szybkiej poprawy samopoczucia.

Uwaga: *Jeśli nie masz olejku z kwaśnej limonki, możesz zastosować olejek z dzikiej pomarańczy, neroli, cytryny albo tangerynki.*

INFEKCJE

Infekcje dobrze czują się w systemie z dysfunkcyjną odpornością. Zawszad otaczają nas toksyny i praktycznie niemożliwe jest znaleźć czyste powietrze, jedzenie i wodę, co przyczynia się do stopniowego, systemowego załamania się naszych systemów immunologicznych. Jeśli regularnie staramy się stosować praktyki zdrowego życia możemy pokonać niektóre z działań tych toksyn na nasz organizm.

Jeśli chodzi o wzmacnianie odporności, gwiazdą wśród olejków eterycznych jest olejek z kadzidłowca. Badania wykazały, że może on zwiększać produkcję kluczowych komponentów układu odpornościowego, w tym cytokin (molekuł sygnalizacyjnych) i immunoglobulin (przeciwciał), a także poprawiać funkcjonowanie komórek T (molekuł zwalczających intruzów w organizmie).

Poza olejkiem z kadzidłowca są inne, niosące ogromną siłę wzmacniającą system odpornościowy. Aby zabezpieczyć podstawy, sugeruję ci przygotowanie mieszanki wzmacniającej odporność z rozdziału 2 z olejkiem

z kory cynamonowca, liści cynamonowca, goździka, kadzidłowca, cytryny, słodkiej albo dzikiej pomarańczy i rozmarynu.

Zastosowanie: Wypróbuj Zastrzyk odporności, by wzmocnić odporność.

ZASTRZYK ODPORNOŚCI

.....

1 paczka liposomalnej witaminy C (najlepiej firmy LivOn Labs)

1 łyżeczka surowego miodu

1 łyżeczka organicznego, nierafinowanego oleju kokosowego

1 lub 2 krople Mieszanki Wzmacniającej Odporność (str. 70)

¼ łyżeczki organicznej przyprawy korzennej

Mała szczypta różowej soli himalajskiej

W razie potrzeby ciepła woda

PRZYBORY

Średnia szklanka

1. Wymieszaj wszystkie składniki w szklance, rozcieńcz do smaku ciepłą wodą.
2. Stosuj dwa razy dziennie przy pierwszych objawach przeziębienia lub raz dziennie w celach zapobiegawczych w sezonie przeziębień i grypy.

Uwaga: *To nie jest rozwiązanie na długi czas i nie jest wskazane stosowanie go przez okres dłuższy niż 2–3 tygodnie. Skonsultuj się ze swoim lekarzem, jeśli stosujesz obecnie leki immunosupresyjne w związku z chorobą autoimmunologiczną. Zaprzestań stosowania w razie pojawienia się niepożądanych reakcji.*

WIELOZADANIOWY ROLL-ON DO ZWALCZANIA INFЕКCJI

.....

Kiedy czujesz, że twoja odporność spadła i dopadła cię infekcja (bakteryjna, grzybicza czy wirusowa), wypróbuj ten wielozadaniowy roll-on.

2 krople olejku eterycznego lemongrasowego

2 krople olejku eterycznego ze słodkiej lub dzikiej pomarańczy

2 krople olejku eterycznego z oregano

2 krople olejku eterycznego z drzewa herbacianego
2 krople olejku eterycznego tymiankowego
Fracjonowany olej kokosowy (można też wziąć migdałowy lub jojoba).

PRZYBORY

10-mililitrowa szklana butelka z kulką

1. Wymieszaj olejki eteryczne w butelce z kulką.
2. Uzpełnij olejem kokosowym i łagodnie wstrząśnij, by wymieszać.
3. Nanoś na podeszwy stóp i na brzuch dwa razy dziennie podczas infekcji ogólnoustrojowej.

Uwaga: Nie stosuj przez okres dłuższy niż trzy tygodnie. Zaprześć stosowania natychmiast w chwili pojawienia się niekorzystnych reakcji. Nie nakładaj na otwarte rany. W tym celu zastosuj na skórę 3% roztwór olejku lawendowego co 4 godziny (3% = 18 kropli na 30 ml przeciwgrzybicznego nośnika, na przykład nierafinowanego oleju kokosowego).

OGÓLNE STANY BÓLOWE

Olejek z mięty pieprzowej i olejek z lawendy razem działają chłodząco i przeciwzapalnie na obolałe miejsca. Olejek z melisy także okazał się skuteczny w stanach zapalnych i opuchliznach.

Zastosowanie: Przygotuj jedną z poniższych mieszanek w oleju nośnym, a otrzymasz zdrowszy środek, kiedy następnym razem będziesz potrzebował uśmierzania bólu.

OLEJEK DO CIAŁA UŚMIERZAJĄCY BÓL

.....

10 kropli olejku eterycznego z lawendy
10 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej
5 kropli olejku eterycznego z melisy
30 ml oleju nośnego (my stosujemy bazę olejową Mamy Z, str. 63)

PRZYBORY

Szklany słoik

1. Wlej olejki eteryczne do szklanego słoika.
2. Dodaj olej nośny i dobrze wymieszaj.
3. Wcieraj w okolice bolesnych stawów lub obolałych mięśni.

Dla większej ulgi możesz wzmocnić przepis; pomoże w tym olejek z kadzidłowca. Jego właściwości uśmierzające ból były badane u pacjentów zmagających się z rakiem. Jedną grupę poddawano przez tydzień codziennemu, pięciominutowemu masażowi olejem migdałowym z domieszką olejków eterycznych z bergamotki, lawendy i kadzidłowca w stosunku 1:1:1 w stężeniu 1,5%, a druga otrzymywała codzienny, pięciominutowy masaż olejem migdałowym bez dodatku olejków eterycznych. Nie zażywając żadnych leków przeciwbólowych, pacjenci z grupy poddanej masażom z dodatkiem olejku z kadzidłowca zaraportowali, że ich ból znacznie się zmniejszył²⁴. Ponieważ istnieje związek między procesami zapalnymi a bólem, olejki o działaniu przeciwzapalnym często mają też właściwości przeciwbólowe. Olejek z kadzidłowca pełni właśnie taką podwójną rolę.

Inne olejki, które są szczególnie przydatne w zwalczaniu poważnych stanów bólowych to copaiba (*Copaifera langsdorffii*) i słodki majeranek (*Origanum majorana*)²⁵.

Zastosowanie: Dla uzyskania głębokiej ulgi, wypróbuj moją Mieszankę Nigdy Więcej Bólu.

MIESZANKA NIGDY WIĘCEJ BÓLU
.....**25 kropli olejku eterycznego z copaiba****25 kropli olejku eterycznego z kadzidłowca****25 kropli olejku eterycznego ze słodkiego majeranku**

PRZYBORY

5-mililitrowa buteleczka do olejków

1. Wymieszaj wszystkie olejki w buteleczce.
2. Stosuj według wskazań w poniższych przepisach.

ROLL-ON NIGDY WIĘCEJ BÓLU

.....

15 kropli mieszanki Nigdy Więcej Bólu Fracjonowany olej kokosowy

PRZYBORY

10-mililitrowa szklana butelka z kulką

1. Wlej olejki eteryczne do butelki z kulką.
2. Uzpełnij olejem nośnym (fracjonowany olej kokosowy działa najlepiej) i dobrze wstrząśnij.
3. Masuj obolałe okolice mięśni i stawów. Odczekaj 4 godziny zanim zastosujesz ponownie.

KAPSUŁKI NIGDY WIĘCEJ BÓLU

.....

Na 1 zastosowanie

2 lub 3 krople mieszanki Nigdy Więcej Bólu Oliwa z oliwek

PRZYBORY

Pipeta

Kapsułka żelowa rozmiaru 00

1. Za pomocą pipety wkrop 2–3 krople mieszanki Nigdy Więcej Bólu do kapsułki i uzupełnij oliwą z oliwek.
2. Zażywaj do dwóch razy dziennie.

Uwaga: *To nie jest długoterminowe rozwiązanie i nie zaleca się stosowania go dłużej niż dwa do trzech tygodni. Przed zastosowaniem skonsultuj się ze swoim*

lekarzem, jeśli zażywasz jakieś leki. Zaprześć natychmiast, jeśli wystąpią jakiegokolwiek niepożądane reakcje.

Bóle głowy i migreny

Możesz cieszyć się wolnością od bólów głowy i migren dzięki zastosowaniu olejków eterycznych. Korzenny akcent mięty pieprzowej pomaga uwolnić napięcie mięśni powodujące bóle głowy i po wymieszaniu z olejkiem lawendowym i z golterii może być bardzo skuteczny w zatrzymywaniu ataków.

NATYCHMIASTOWA ULGA W BÓLU GŁOWY I MIGRENIE

.....

- 7 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej**
- 7 kropli olejku eterycznego z lawendy**
- 2 krople olejku eterycznego z copaiba**
- 2 krople olejku eterycznego z kadzidłowca**
- 2 krople olejku eterycznego z golterii**
- 30 ml oleju nośnego lub bazy olejowej Mamy Z (str. 63)**

PRZYBORY

- Mała szklana miseczka**
- Słoik szklany lub butelka**

- 1.** Wlej olejki eteryczne do miseczki.
- 2.** Dodaj olej nośny i wymieszaj.
- 3.** Masuj skronie i kark podczas napadu bólu głowy lub migreny.
- 4.** Przechowuj pozostałość w szklanym słoiku.

Hemoroidy

Hemoroidy są najczęściej wynikiem nadmiernego wysiłania się podczas wypróżnień. Olejki eteryczne nie zapobiegają im, ale mogą znacznie złagodzić dyskomfort, kiedy organizm się leczy (dzięki spożywaniu zdrowego, bogatego w błonnik i probiotyki jedzenia, które pomoże zapobiegać

ich powstawaniu). Kluczowym składnikiem w poniższych recepturach jest olejek cyprysowy (*Cupressus sempervirens*) znany z działania wspomagającego krążenie w naczyniach, którego zakłócenie powoduje nabrzmienie żyłaków odbytu.

NASIADÓWKA NA HEMOROIDY

.....

1 kubek soli Epsom

30 ml oleju z wiesiołka

30 ml oleju jojoba

30 ml nieperfumowanego mydła kastylijskiego Dr. Bronner's

1 kropla olejku eterycznego cyprysowego

1 kropla olejku eterycznego z kadzidłowca

1 kropla olejku eterycznego z lawendy

1 kropla olejku eterycznego z rumianu rzymskiego

Gorąca woda

PRZYBORY

Dużą szklaną miską

- 1.** Wsyp do miski sól Epsom, dodaj oleje nośne i mydło kastylijskie, wymieszaj dokładnie.
- 2.** Dodaj olejki eteryczne i dobrze wymieszaj.
- 3.** Wlej tyle gorącej wody, ile potrzeba, aby sól się rozpuściła.
- 4.** Wlej do wanny gorącej wody do 10–15 cm pilnując, aby woda nie poparzyła pośladków.
- 5.** Dodaj mieszankę soli z olejami.
- 6.** Usiądź w kąpielu tak, aby pośladki były zanurzone w mieszance i mocz się przez 15–20 minut.
- 7.** Opłucz pośladki. Umyj wannę.

KREM PRZECIWI HEMOROIDOM

.....

60 ml bazy olejowej Mamy Z (str. 63)

15 kropli olejku eterycznego cyprysowego

10 kropli olejku eterycznego z mięty pieprzowej

5 kropli olejku eterycznego z kadzidłowca

5 kropli olejku eterycznego z lawendy

PRZYBORY

Mały szklany słoik

1. Wymieszaj składniki w słoiku szklanym, zakręć i przechowuj w lodówce, by krem stężał.
2. Czystymi rękoma delikatnie nakładaj dwa razy dziennie niewielką ilość kremu bezpośrednio na miejsce objęte hemoroidami, by zmniejszyć stan zapalny i złagodzić ból.
3. Pozostały krem przechowuj w lodówce.

SEN I ODCHUDZANIE

Rynek środków na sen i odchudzanie to wielkie pieniądze, co jest ogromnym problemem dla przedstawicieli świata zdrowia publicznego, ponieważ zalecane produkty często kształtują nawyki. Z tego też powodu łączę sen z odchudzaniem – apteczki w domach w całym kraju pękają w szwach od uzależniających i przeważnie bezużytecznych leków bez recepty, które tak naprawdę nie zajmują się problemem u źródła bezsenności czy niepożądanych kilogramów.

Lawenda jest gwiazdą, jeśli chodzi o dobry sen – znajduje się w większości badań oceniających olejki eteryczne do stosowania w walce z bezsennością. Używanie olejku lawendowego we wspomaganie snu może polegać po prostu na wdychaniu jego zapachu wprost z buteleczki! Jeśli chcesz bardziej formalnej receptury, spróbuj jednej z poniższych mieszanek.

SPRAY NA SEN

.....

20 kropli Mieszanki na sen (str. 70)

20 kropli organicznego alkoholu zbożowego (190 proof)

20 kropli oczaru

PRZYBORY

Butelka 60 ml ze spryskiwaczem

1. Połącz olejki eteryczne, alkohol i oczar w butelce ze spryskiwaczem i łagodnie wstrząśnij, by wymieszać.
2. Uzupelnij wodą i ponownie dobrze wstrząśnij.
3. Spryskaj poduszkę przed snem, by poprawić jakość snu i zapewnić zdrowy nocny odpoczynek.

MIESZANKA DO DYFUZORA NA SŁODKĄ DRZEMKĘ

.....

5 kropli ulubionej mieszanki wywołującej senność (pomysły znajdziesz w ramce poniżej)

PRZYBORY

Dyfuzor

1. Napełni dyfuzor wodą zgodnie z instrukcją.
2. Dodaj olejki eteryczne.
3. Włącz dyfuzor na 10 minut przed położeniem się do łóżka.

MIESZANKI OLEJKÓW ETERYCZNYCH NA LEPSZY SEN

Poza mieszanką na sen ze str. 70 podaję przepisy na kilka moich ulubionych i najczęściej używanych mieszanek na lepszy nocny odpoczynek.

- Kadzidłowiec, mirra i wetiweria
- Drzewo cedrowe, drzewo sandałowe i waleriana
- Szałwia muszkatołowa, lawenda, słodki majeranek, geranium różane i ylang ylang.
- Słodka lub dzika pomarańcza, palmarosa i paczula.



Polecamy:



Dr Eric Zielinski – aromaterapeuta, badacz zdrowia publicznego i kręgarz. W 2014 roku „Dr Z” wraz z żoną Sabriną założyli stronę internetową NaturalLivingFamily.com, aby inspirować ludzi do bezpiecznego i skutecznego korzystania z naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne.

Cierpisz na bóle głowy? Sięgnij po olejek eteryczny z mięty pieprzowej. Przy przeziębieniu lub grypie świetnie sprawdza się olejek eukaliptusowy, który ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Olejek lawendowy przyniesie ukojenie zszarganym nerwom, a pomarańczowy pomoże w poprawie koncentracji.

Olejki eteryczne reprezentują naturę w najbardziej skoncentrowanej formie. Zawierają wszystkie lecznicze właściwości rośliny, od której pochodzą, dzięki temu pomagają w wielu dolegliwościach. Z powodzeniem możesz stosować je nie tylko dla relaksu, ale przede wszystkim w chorobach autoimmunologicznych, bólach głowy, dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, menopauzie, przeziębieniu oraz katarze.

Dr Z odkryje przed tobą pachnący świat aromaterapii! Odpowie na twoje pytania dotyczące bezpiecznego stosowania olejków eterycznych i ich łączenia. Podpowie, na co zwracać uwagę przy zakupie olejków, jak przedłużyć ich trwałość oraz jakie oleje są najlepsze w roli olejów nośnych. Poznasz również receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszankę wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy wielozadaniowy roll-on do zwalczania infekcji. Dowiesz się, jak z pomocą olejków eterycznych zadbać także o swoją urodę i dom, dzięki naturalnemu detergentowi do prania, przeciwstarzeniowemu balsamowi czy sprayowi na komary i kleszcze.

Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-135-5



9 788382 721355