

dr Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski

# APTECZKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Ponad **150** sprawdzonych  
i bezpiecznych przepisów  
na stosowanie olejków eterycznych  
w leczeniu chorób przewlekłych  
i stanów zapalnych



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

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-297-0

Tytuł oryginału: *The Essential Oils Apothecary:  
Advanced Strategies and Protocols for Chronic Disease and Conditions*

Copyright © 2021 by Natural Living Family, LLC  
Published in the United States by Rodale Books, an imprint of Random House,  
a division of Penguin Random House LLC, New York.

This translation published by arrangement with Rodale Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
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 diety. 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Wprowadzenie

„Kiedy rozwiązanie jest proste, Bóg odpowiada”.

– ALBERT EINSTEIN

15 kwietnia 2020 roku, kiedy większość Ameryki i świata egzystowała pod nakazem izolacji z powodu pandemii COVID-19, dr Roger Seheult zamieścił na YouTube swój film: *Coronavirus Pandemic Update 56: What is Forest Bathing & Can It Boost Immunity Against Viruses?*\*

Była to fascynująca prezentacja, która przedstawiała ludziom Zachodu koncepcję „kąpeli leśnych” (starożytną japońską praktykę „bycia w naturze”). Shinrin-yoku (shinrin oznacza „las”, a yoku „kąpiel” w języku japońskim) odnosi się do zanurzenia się w atmosferze lasu i cieszenia się naturą.

Nie należy te go mylić z wędrówkami czy jakimikolwiek ćwiczeniami. Kluczem do shinrin-yoku jest bowiem połączenie się z naturą poprzez pięć zmysłów. Uważane za pomost pomiędzy człowiekiem a światem przyrody, kąpiele leśne wystawiają nas na działanie lotnych związków organicznych (LZO), które są uwalniane do powietrza przez drzewa i rośliny. LZO to oczywiście aktywne składniki chemiczne wydzielane przez

---

\* „Aktualizacja w sprawie pandemii koronawirusa, 56: Czym jest kąpiel leśna i czy można wzmocnić swoją odporność przeciwko wirusom?” – przyp. tłum.

rośliny i kwiaty, które nadają im charakterystyczny zapach. Są one również powszechnie nazywane „olejkami eterycznymi”.

Jak wykazano w wielu badaniach klinicznych, naturalnie występujące w przyrodzie lotne związki organiczne mają, wśród innych korzyści zdrowotnych, głęboki, mierzalny wpływ na wzmocnienie funkcji immunologicznych poprzez zwiększenie ilości i aktywności naturalnych komórek zabójczych (komórek NK). Jako białe krwinki, które wspierają funkcje odpornościowe, komórki NK są składnikiem pierwszej linii obrony przed nowotworami, stanami zapalnymi i infekcjami wirusowymi. Zasadniczo przebywanie na łonie natury jest jak noszenie osobistego inhalatora do aromaterapii lub naszyjnika z dyfuzorem. Jak zaznaczył dr Seheult: gdyby ludzie *naprawdę* chcieli wzmocnić swoje funkcje odpornościowe, wyszliby na zewnątrz i zażyli kąpeli leśnej.

Jak można się domyślić, kiedy oceniano, jak uczestnicy badania radzili sobie w pomieszczeniach z włączonymi dyfuzorami do aromaterapii, stwierdzono efekt podobny do przebywania na łonie natury!

Możemy więc, dosłownie, przenieść się z zewnątrz z olejkami eterycznymi i uzyskać te same dobroczynne składniki, które drzewa i rośliny uwalniają podczas leśnych kąpeli. Czyniąc to, czerpiemy z nich potężne korzyści: poprawiamy nasz nastrój, uspokajamy system nerwowy, leczymy choroby i wzmacniamy układ odpornościowy.

## OLEJKI ETERYCZNE W ZDROWIU I UZDRAWIANIU

Olejki eteryczne są stosowane od czasów starożytnych jako naturalne środki poprawiające zdrowie i dobre samopoczucie. Zwiększony nacisk na holistyczne uzdrawianie doprowadził w ostatnich latach do odrodzenia się tradycyjnego stosowania olejków eterycznych do przywracania zdrowia, leczenia chorób i ich objawów oraz do ochrony przed chorobami.

Praktyka stosowania olejków eterycznych jest obecnie uznawana za realną alternatywę (i uzupełnienie) dla medycyny konwencjonalnej. W rzeczywistości ostatnie badania lekarzy medycyny integracyjnej wykazały,

że 96,8 procent ankietowanych klinicystów zaleca swoim pacjentom stosowanie olejków eterycznych.

Od połowy lat 90. przeprowadzono tysiące badań i nauka w końcu zrozumiała to, co nasi przodkowie wiedzieli od zawsze: roślinne lotne związki organiczne, tworzące nasze ulubione olejki eteryczne, mają wspierające właściwości lecznicze i mogą pomóc utrzymać nas i nasze rodziny z dala od chorób i dolegliwości.

Ten zwrot nie nastąpił zbyt szybko! Weźmy pod uwagę fakt, że do 2050 roku 66 procent ludności świata będzie zamieszkiwać miasta, a niedawna epidemia koronawirusa dała nam wgląd w problemy zdrowotne, których narastanie musimy uwzględnić w miarę oddalania się ludzi od natury.

Dobrym przykładem jest COVID-19. Gwałtowny wzrost liczby aktywnych przypadków latem 2020 roku powinien być postrzegany jako sygnał alarmowy, aby potraktować ten kryzys jako szansę na zbudowanie zdrowszego i bardziej odpornego na choroby społeczeństwa.

Chociaż choroby zakaźne takie jak COVID-19 są naszą zmorą, nie zmniejsza to obaw związanych z chorobami przewlekłymi, które nadal są główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności na całym świecie. Mówimy tu między innymi o chorobach serca, nowotworach, chorobach układu oddechowego, udarach, cukrzycy, chorobie Alzheimera i demencjach oraz zaburzeniach psychicznych. Liczba zachorowań na te schorzenia wzrasta w skali globalnej w każdym regionie świata i dotyczy wszystkich klas społeczno-ekonomicznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do 2020 roku liczba przypadków chorób przewlekłych wzrosła o 57 procent, a schorzenia takie jak otyłość okazały się być głównymi czynnikami zwiększonego ryzyka zgonu u pacjentów z COVID-19!

Co spowodowało ten wzrost? Ekspertki medyczne wymieniają następujące przyczyny: przyspieszoną urbanizację, bardziej siedzący tryb życia, rosnące wskaźniki przyrostu masy ciała i tłuszczu brzuszego, niezdrowe zachodnie diety i złe odżywianie, palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu i nadużywanie leków.

Przyjrzyj się tej liście jeszcze raz. Każdy z tych czynników jest możliwy do kontrolowania, co oznacza, że modyfikując swój styl życia, eliminujemy

jeden lub więcej czynników, które mogą prowadzić do przewlekłej choroby, zapobiegamy jej i poprawiamy swoje samopoczucie.

WHO zgadza się z tym stwierdzeniem: „Zapobieganie i kontrola chorób przewlekłych pomaga ludziom żyć dłużej i zdrowiej”.

Kto nie chciałby żyć dłużej i zdrowiej? *Apteczka olejków eterycznych* może pomóc ci to osiągnąć.

## WSPÓŁCZESNA APTEKA

W XIX wieku, jeśli cierpiełaś z powodu paskudnego kaszlu, rozstroju żołądka lub innej dolegliwości, twoja matka szła do aptekarza, który przygotowywał ziołową miksturę, być może nawet z olejkami eterycznymi, i czekała, aż zadzieje się magia.

Aptekarz jest (i był) profesjonalistą, który przygotowuje i sprzedaje leki, zwykle ziołowe, a także uzdrowicielem, który rozumie moc natury w zapobieganiu i leczeniu dolegliwości. Benjamin Franklin był, między innymi, aptekarzem.

Zawód aptekarza sięga swoją historią do około 2600 r. p.n.e., a najwcześniejsze wzmianki o tej praktyce przypisywano starożytnym Babilończykom. Znalezione pochodzące z tamtego okresu gliniane tabliczki z tekstami medycznymi, na których zapisywano objawy, recepty i wskazania dotyczące mieszania środków leczniczych.

Aptekarze słynęli z badań nad ziołowymi i chemicznymi składnikami. Ta dziedzina nauki była prekursorem współczesnych nauk chemicznych i farmakologicznych. Odpowiednikiem aptekarza naszych czasów jest farmaceuta, wykwalifikowany pracownik służby zdrowia, który przyjmuje zamówienia na leki i realizuje recepty.

W czasach, gdy przemysł farmaceutyczny wydaje się wymyślać leki na każdy ból i dolegliwość, idea aptekarza wydaje się wręcz dziwaczna. Ale tak nie jest! Nigdzie rzemiosło aptekarskie nie jest bardziej żywe i aktualne niż w praktyce olejków eterycznych, szczególnie jeśli chodzi o sztukę ich mieszania, aby stworzyć podnoszące na duchu, przyjemne i terapeutyczne zapachy.

Kiedy mieszasz olejki, mogą wydarzyć się różne cudowne rzeczy. Tworzenie czegoś, co jest nazywane „efektem synergii” sprawia, że różne olejki eteryczne uzupełniają się wzajemnie i wydobywają właściwości lecznicze, których nie doświadczyłybyś, gdybyś używał tylko jednego olejku.

Olejki eteryczne zazwyczaj działają lepiej, gdy są zmieszane z innymi olejkami eterycznymi. Ta cecha odróżnia je od leków farmaceutycznych, które są wykonane z wyizolowanych składników posiadających długą listę niepożądanych skutków ubocznych.

Istnieje również system mieszania – taki, który ma swoje korzenie we wczesnej pracy aptekarzy. Oleje są mieszane albo według rodzin zapachowych, takich jak olejki kwiatowe, cytrusowe, drzewne, albo olejków leczniczych. Olejki lecznicze są zazwyczaj łączone zgodnie z grupą, do której należą, i mogą być: energetyzujące, uspokajające, odtruwające lub uzdrawiające.

Ta książka zapozna cię z wieloma olejkami eterycznymi i ich połączeniami, pomoże ci zdobyć pewność siebie w ich mieszaniu i odkryć kombinacje zapachowe, które najbardziej ci odpowiadają. W niedługim czasie rozwinięsz instynkt do tworzenia własnych roztworów olejków eterycznych. Podczas tej podróży przekonasz się, że to świetna zabawa, aby pokazać swojemu wewnętrznemu aptekarzowi odpowiedni kierunek!

## **PRZYWRÓĆ SOBIE RÓWNOWAGĘ DZIĘKI APTECZCE OLEJKÓW ETERYCZNYCH**

Jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich miał do czynienia z fizyczną chorobą przewlekłą, znasz tę walkę i frustrację. Przeżyłeś to. Choroba przewlekła może również prowadzić do dolegliwości emocjonalnych, takich jak strach, smutek, depresja i stres. To czyni życie trudnym dla tych, którzy zmagają się z nią codziennie. Nie ma szczepionek, które mogłyby zapobiec chorobom przewlekłym i nie ma leków, które mogłyby je wyleczyć. Leki mogą jedynie złagodzić objawy, a niektóre nawet nie działają tak dobrze. Z tego powodu wiele osób ucieka się do alternatywnych terapii i zabiegów, które mogą przynieść ulgę – w tym do olejków eterycznych.

Celem *tej* książki jest przekroczenie granic tego, co olejki eteryczne mogą zrobić, nie tylko dla twojego zdrowia, ale i dla całego społeczeństwa. Dzięki niej:

- ◇ dowiesz się, jak leczyć i zapobiegać różnym formom chorób przewlekłych za pomocą olejków eterycznych, w oparciu o dowody naukowe z wiodących czasopism;
- ◇ podejmiesz działania w stylu życia, które wspierają moc olejków eterycznych w walce z przewlekłymi chorobami;
- ◇ zdobędziesz przystępne i kompleksowe wprowadzenie do terapii olejkami eterycznymi;
- ◇ zyskasz prawdziwie holistyczne podejście, abyś mógł używać olejków eterycznych nie tylko do leczenia dolegliwości, ale również by wzmocnić swoją odporność;
- ◇ odkryjesz, jak bezpiecznie tworzyć własne remedia przy użyciu olejków eterycznych, które znasz i kochasz, a także zwiększyć swoją energię, złagodzić stres i depresję, poprawić koncentrację, odzyskać dobre samopoczucie i prowadzić bardziej naturalny styl życia;
- ◇ doświadczysz mocy olejków eterycznych i aromaterapii, aby zbudować wspaniałe nawyki zdrowotne na całe życie.

Książka ta zawiera profile setek najważniejszych olejków eterycznych, wraz z informacjami o ich zastosowaniach leczniczych i przepisami na typowe dolegliwości. Opracowaliśmy ogromny wachlarz leczniczych receptur, które pomogą ci w leczeniu wielu dolegliwości, od łagodnych aż po te poważniejsze. Sami używamy tych środków z olejkami eterycznymi, polecamy je również członkom naszej rodziny, przyjaciołom, klientom i współpracownikom. Oczywiście nie robilibyśmy tego, gdybyśmy nie mieli wysokiego stopnia zaufania do uzdrawiającej mocy olejków eterycznych i ich bezpieczeństwa. W tej książce znajdziesz olejki eteryczne i mieszanki, o których wiemy, że są najbardziej skuteczne w przypadku wiodących chorób i problemów zdrowotnych. Informacje te są oparte na naszym osobistym doświadczeniu, jak również na stale powiększającej się bazie danych naukowych o lotnych związkach organicznych występujących w roślinach.



Ta książka zrodziła się nie tylko z naszego życiowego doświadczenia, ale także z naszych serc, ponieważ staramy się zrobić wszystko, co w naszej mocy, aby pomóc ludziom w naturalnym uzdrawianiu.

Zatem, jeśli jesteś gotowy, przyjrzyjmy się *Apteczce olejków eterycznych*.

..... •

➔ Aby pomóc ci w tej podróży, stworzyliśmy serię darmowych filmów demonstracyjnych na temat przygotowania kilku olejków eterycznych i przepisów przedstawionych w *Apteczce olejków eterycznych*. Każdy z filmów zawiera dodatkowe spostrzeżenia na temat strategii i informacji zawartych w tej książce. Dostęp do tych filmów znajdziesz na stronie [EOApothecary.com](http://EOApothecary.com).

## OLEJKI ETERYCZNE JAKO ADAPTOGENY I SUBSTANCJE HARMONIZUJĄCE

Myślenie o narażeniu na toksyny emocjonalne i środowiskowe nie jest niczym przyjemnym, ale mamy też bardzo dobrą wiadomość: olejki eteryczne działają silnie, wraz z innymi rozwiązaniami, aby wspierać twoje ciało, umysł i ducha.

I nie, to nie jest „magia”. Wszystko to opiera się na prawdziwej nauce i ważne jest, aby najpierw zrozumieć, że prawdziwą moc *leczniczą* olejków eterycznych można znaleźć w ich zdolności do wywoływania spokoju i harmonii w organizmie. Używanie odpowiednich olejków eterycznych może wspomóc twój umysł i ciało w osiągnięciu stanu równowagi i homeostazy. Jest to zjawisko „harmonizacji”, dobrze znane w literaturze medycznej, które zostało potwierdzone w badaniach oceniających ylang ylang i drzewo sandałowe.

Podjęcie medyczne „z zewnątrz” przepisuje lek lub interwencję w celu leczenia choroby lub objawów, próbując przewyższyć naturalną reakcję fizjologiczną organizmu (np. przepisanie leku poprawiającego nastrój, który zmusza mózg do wytwarzania większej ilości dopaminy u pacjentów z depresją). W przeciwieństwie do tego właściwym zastosowaniem olejków eterycznych powinno być wspieranie organizmu w procesie samoleczenia. To podejście „od wewnątrz” jest bardziej zgodne z filozofią witalistyczną, według której interwencja (np. aromaterapia) jest używana do stymulacji wrodzonej inteligencji organizmu, aby mógł, osiągnąć stan homeostazy.

Dlatego właśnie olejki eteryczne mogą być określane jako „adaptogeny”. Definiowane jako „nietoksyczna substancja, a zwłaszcza ekstrakt roślinny, który ma za zadanie zwiększyć zdolność organizmu do opierania się szkodliwym skutkom stresu”, adaptogeny są dobrze znane z tego, że „promują lub przywracają normalne funkcjonowanie fizjologiczne”.

To dlatego wdychanie ylang ylang dzisiaj, na przykład, może wesprzeć twoje ciało i w razie potrzeby *podnieść* ciśnienie krwi, podczas gdy jutro, jeśli ciśnienie krwi jest trochę zbyt wysokie, ylang ylang będzie pomagać organizmowi w jego *obniżeniu*. W związku z tym, jak widzimy, to zjawisko

obala mit, że ylang ylang jest zawsze środkiem uspokajającym, wyciszającym. Tak, może nim być, ale może również zwiększać uważność i czujność.

W przeciwieństwie do tego, co często widzimy w Internecie, oznacza to, że nie ma „olejku na to i na tamto”, odnosząc się do popularnego sloganu marketingowego, że istnieje olejek eteryczny na praktycznie każdą chorobę znaną człowiekowi.

Jest to również jeden z powodów, dla których aromaterapeuci tacy jak Gabriel Mojay definiują aromaterapię jako „kontrolowane użycie olejków eterycznych w celu utrzymania i promowania fizycznego, psychologicznego i duchowego dobrostanu”.

## SZEŚĆ GŁÓWNYCH ŹRÓDEŁ TOKSYN W TWOIM DOMU I JAK MOGĄ CI POMÓC OLEJKI ETERYCZNE

### 1. Powietrze w pomieszczeniu

Oto zaskakująca statystyka: według amerykańskiej Agencji Ochrony Środowiska (EPA) powietrze w pomieszczeniach jest od dwóch do pięciu razy bardziej zanieczyszczone niż powietrze na zewnątrz, niezależnie od tego, gdzie mieszkasz. Badania wykazują, że średnio spędzamy około 90 procent czasu w pomieszczeniach, wdychając powietrze wypełnione zapachami, potencjalnie szkodliwymi gazami i chemikaliami, pyłkami, kurzem i wirusami.

Co to dla nas oznacza? Według American Heart Association zła jakość powietrza w pomieszczeniach może powodować problemy z sercem i niektóre rodzaje raka, zwłaszcza raka płuc. Widzimy podobne raporty łączące zanieczyszczenia powietrza w pomieszczeniach z autoimmunologią, chorobą Alzheimera i ogólnym pogorszeniem funkcji poznawczych.

W tym kontekście pewne jest, że jakość powietrza w pomieszczeniach powinna mieć wysoki priorytet.

#### *Nasze rozwiązania*

- ◇ Rozpylanie olejków eterycznych w całym domu pomaga zabić patogeny przenoszone drogą powietrzną i zapewnić naturalny,

lecniczy zapach w pomieszczeniach. Zalecamy zacząć od od naszej mieszanki wzmacniającej odporność (strona 83).

- ◊ Przestań używać komercyjnych odświeżaczy powietrza. Mogą one zawierać rozpuszczalniki, stabilizatory, pochłaniacze promieni UV, konserwanty i barwniki, a także szkodliwe substancje chemiczne. Wiele z nich to substancje rakotwórcze, drażniące drogi oddechowe, zaburzające gospodarkę hormonalną, neurotoksyny (które powodują uszkodzenia mózgu) i alergen. Spróbuj przygotować Spray Sweet Earth (strony 70-71)!
- ◊ Aby jeszcze bardziej oczyścić powietrze, skorzystaj z wielu naturalnych alternatyw: lamp solnych, worków z węglem drzewnym, roślin domowych lub olejków eterycznych rozpylanych w powietrzu.
- ◊ Pozbądź się świec. Zawierają one głównie syntetyczne substancje chemiczne, które nadają zapach. Istnieją pewne naturalne wersje, które można kupić, jeśli nie możesz żyć bez świec. Możesz też użyć dyfuzora z olejkami eterycznymi do rozpylania zapachu w pomieszczeniach, a jednocześnie uzyskać wszystkie korzyści terapeutyczne, które oferują.
- ◊ Kup przenośny system filtracji. Pomaga on zminimalizować wszystkie główne źródła zanieczyszczeń powietrza w twoim domu. Wydajny system może nawet odfiltrować cząstki wielkości wirusa!

.....

➔ Naszym ulubionym oczyszczaczem powietrza jest AirDoctor Pro. Używamy go od lat, w naszym domu przez cały czas działa pięć jednostek. Odwiedź [NaturalLivingFamily.com/AirDr](http://NaturalLivingFamily.com/AirDr), aby dowiedzieć się więcej.

## SPRAY SWEET EARTH

.....

Właśnie natknęliśmy się na tę słodką, ziemistą mieszankę, która tworzy wspaniały spray dla wspomagania zdrowia i witalności

10 kropli organicznego 190-procentowego alkoholu zbożowego

5 kropli olejku eterycznego kardamonowego

5 kropli olejku eterycznego z palo santo  
5 kropli olejku eterycznego z różowego pieprzu  
5 kropli olejku eterycznego z wetiwerii  
10 kropli oczaru wirginijskiego  
Woda destylowana, w razie potrzeby

#### PRZYBORY

Butelka z rozpylaczem o pojemności 30 ml

1. Zmieszaj w butelce alkohol zbożowy, olejki eteryczne i oczar wirginijski.
2. Uzupełnij wodą destylowaną i delikatnie wstrząśnij, aby dobrze wymieszać.
3. Używaj jak zwykłego aerozolu, aby uzyskać orzeźwiająca, aromatyczną mgiełkę wspomagającą ogólne zdrowie i witalność.
4. Olejki te świetnie sprawdzają się również w dyfuzorze. Użyj tylko 1 kropli każdego olejku.

**Uwaga:** Tego typu preparaty będą skuteczne tylko przez kilka tygodni. Nasze były dobre przez nawet dwa miesiące bez przerostu bakterii, co może się zdarzyć w każdym produkcie na bazie wody. Na początku może to nie być oczywiste, ale zapach stanie się zjeżdżały i zauważysz zmianę koloru, jeśli jest skażony. Jeśli tak będzie, wyrzuć go i zrób kolejną partię.

## 2. Woda

Czy woda z kranu jest bezpieczna? To skomplikowana sprawa.

Nie, picie wody z kranu nie zabije cię, ale może narazić na zanieczyszczenia chemiczne, które w dłuższej perspektywie mogą wywołać szkodliwe skutki dla twojego organizmu. Z kranów mogą wypływać różne paskudne zanieczyszczenia, by wymienić tylko kilka:

- ◇ Fluor – neurotoksyna i czynnik zaburzający gospodarkę hormonalną.
- ◇ Chlor – wywołuje problemy z oddychaniem i utratę pamięci.
- ◇ Ołów – bardzo szkodliwy dla dzieci, a także dla serca, mózgu i organów rozrodczych.

- ◇ Rtuć – związana z uszkodzeniem mózgu, ślepotą, zaburzeniami poznawczymi, upośledzeniem funkcji motorycznych, bólami głowy, drżeniem, wahaniami nastroju, utratą pamięci i wysypkami skórnymi.
- ◇ PCB – może powodować raka i uszkadzać układ odpornościowy.

### *Nasze rozwiązania*

- ◇ Odrtuj swoją wodę za pomocą doskonałego filtra do wody. Polecamy filtry odwróconej osmozy. Usuwają one praktycznie wszystkie toksyczne chemikalia z wody z kranu.
- ◇ Nawadniaj się. Pij kilka szklanek przefiltrowanej wody dziennie, a także herbaty ziołowe. Pomoże ci to również wypłukać toksyny z organizmu.
- ◇ Przygotuj cytrusowy napój gazowany Dr Z. ze strony 341 w rozdziale 15 lub wypróbuj poniższy przepis na wodę oczyszczającą z olejkami eterycznymi autorstwa Mamy Z.

## **OCZYSZCZAJĄCA WODA Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI**

---

*Proporcje na 3,8 litra koncentratu, 7,6 litra wody do picia*

1 kropplomierz zwykłej lub aromatyzowanej stewii w płynie  
 10 kropli olejku eterycznego z cytryny  
 10 kropli olejku eterycznego z grejpfruta  
 1 łyżeczka świeżo wyciśniętego soku z limonki lub cytryny  
 1 łyżka stołowa niefiltrowanego, surowego octu jabłkowego  
 3,8 litra oczyszczonej wody

### **PRZYBORY**

Dzbanek o pojemności 3,8 litra

1. Połącz w dzbanku stewię, olejki eteryczne, sok z limonki i ocet jabłkowy.
2. Dopełnij całość przefiltrowaną wodą.

3. Używaj każdego dnia koncentratu jako bazy do wody pitnej. Rozcieńcz go, mieszając równe części koncentratu i wody filtrowanej.

4. Pij 2-3 szklanki dziennie.

.....

➔ Aby zobaczyć, jak robimy tę wodę, i dowiedzieć się więcej o tym, jak odtruć swój dom za pomocą olejków eterycznych, przejdź do EOApocary.com.

### 3. Pole elektromagnetyczne

Większość z nas uwielbia udogodnienia współczesnego życia. Ale niewiele zdaje sobie sprawę z możliwych zagrożeń dla zdrowia, jakie niosą ze sobą gadżety, dzięki którym nasz świat funkcjonuje.

Okazuje się, że nasze telefony komórkowe, mikrofalówki, routery Wi-Fi, komputery i inne urządzenia wysyłają strumień niewidzialnej energii w postaci pola elektromagnetycznego (PEM), które niepokoi część ekspertów.

Wiadomo, że PEM wywołuje stres oksydacyjny w różnych tkankach w całym ciele i może powodować uszkodzenia komórek przez wolne rodniki. Należy więc pamiętać o tych negatywnych skutkach PEM. Chociaż wpływ fal różni się w zależności od ich częstotliwości, lepiej jest trzymać się jak najdalej od ich źródła z uwagi na zagrożenia dla zdrowia.

#### *Nasze rozwiązania*

- ◇ Stosuj olejki eteryczne w produktach do pielęgnacji ciała i czyszczenia i rozpylaj je przez cały dzień w swoim domu. Olejki eteryczne są bogate w przeciwutleniacze zwalczające wolne rodniki i mogą pomóc zredukować skutki fal elektromagnetycznych.
- ◇ Używaj funkcji głośnika lub słuchawek, aby telefon nie znajdował się tuż przy twoim uchu podczas rozmowy. Unikaj bezprzewodowych słuchawek dousznych i technologii Bluetooth.
- ◇ Wyłączaj telefon lub przełączaj go w tryb samolotowy, kiedy śpisz.
- ◇ Wyłączaj router Wi-Fi na noc.

## Depresja i nadużywanie substancji

Podobnie jak w ostatnim rozdziale dotyczącym stresu i niepokoju, depresja i nadużywanie substancji są nie tylko objawami i czynnikami ryzyka dla innych przewlekłych schorzeń wymienionych w tej książce, ale także same w sobie są przewlekłymi chorobami i coraz częstszą przyczyną zgonów na całym świecie.

Na przykład, średnia długość życia pacjentów z depresją wynosi od dwudziestu pięciu do trzydziestu lat mniej niż w populacji ogólnej, a wpływ depresji na zdrowie publiczne jest porównywalny ze skutkami palenia tytoniu i otyłości. Na całym świecie ponad 264 miliony ludzi w każdym wieku cierpi na depresję.

Spośród 20 milionów Amerykanów (w wieku 12 lat i starszych), którzy walczą a nadużywaniem substancji, prawie 75 procent nadużywa również alkoholu. Łącznie palenie, alkohol i zażywanie nielegalnych narkotyków zabijają co roku 11,8 miliona ludzi na całym świecie. To więcej niż liczba zgonów z powodu wszystkich nowotworów. Jeśli wziąć pod uwagę nieujawnione zgony spowodowane przedawkowaniem i nadużywaniem leków na receptę, liczby są szokujące.

Oszałamiająca liczba 9,2 miliona Amerykanów ma podwójną diagnozę, odnosi się to do choroby psychicznej, takiej jak depresja z jednoczesnym zaburzeniem związanym z zażywaniem substancji. Szacuje się, że jedna trzecia osób z poważną depresją ma również problem z alkoholem. Ponadto osoby, u których zdiagnozowano zaburzenia nastroju, takie jak



depresja, są dwa razy bardziej narażone na nadużywanie substancji niż osoby bez zaburzeń nastroju. Gdyby to nie przemawiało wystarczająco do wyobraźni, osoby cierpiące na depresję wykazują 10-procentowe ryzyko popełnienia samobójstwa w jakimś momencie swojego życia. W połączeniu z nadużywaniem substancji ryzyko samobójstwa wzrasta do około 25 procent.

Są to niewątpliwie bardzo poważne problemy, do wszystkich dotkniętych nimi rodzin kierujemy nasze myśli i modlitwy.

## CHOROBY PSYCHICZNE

Dzięki dobremu zdrowiu psychicznemu, możesz cieszyć się względnie szczęśliwym i zdrowym życiem. Pomaga ci ono wykazać się odpornością w obliczu stresu i dobrze radzić sobie z przeciwnościami losu, jakie pojawiają się na twojej drodze. Pomyśl o wszystkich dobrych rzeczach, które wynikają z utrzymywania pozytywnego nastawienia i doświadczania zdrowych emocji, owocnych związków, sukcesu w pracy, wypełniania swojego życiowego celu czy po prostu umiejętności relaksowania się i cieszenia filiżanką herbaty o poranku z ptakami ćwierkającymi za kuchennym oknem. Teraz odwróć to do góry nogami, zamaluj wszystkie dobre rzeczy, o których możesz pomyśleć, czarną farbą, a ujrzysz obraz tego, czym jest choroba psychiczna.

Charakteryzująca się z szerokim spektrum objawów, od łagodnych do ciężkich i wyniszczających, choroba psychiczna zmienia myśli, uczucia i zachowania danej osoby w wyraźny sposób i może być dla niektórych dosłownie sprawą życia lub śmierci. Dlatego wymaga ona naszej uwagi i najwyższego szacunku.

Podobnie jak w przypadku większości chorób przewlekłych omawianych w tej książce, większość osób, które chorują psychicznie, nie wygląda na chore. Byłbyś zaskoczony, gdybyś odkrył, kto ze znanych ci osób został dotknięty tą chorobą. Od sąsiadów, poprzez współpracowników, aż po ludzi, obok których siedzisz na ławce w kościele lub których mijasz w alejce supermarketu. Może się zdarzyć, że nigdy nie rozpoznasz, że ktoś

zmaga się z uzależnieniem, depresją lub któryms z niezliczonych zaburzeń psychicznych nękających nasz naród. Ogólnie rzecz biorąc, niewiele osób z chorobami psychicznymi wykazuje oznaki wyraźnych objawów, takich jak wybuchy gniewu, nadmierne pobudzenie, dezorientacja lub wycofanie.

Fakt, że depresja i nadużywanie substancji są diagnozowane jako choroby psychiczne, jest ważny z kilku powodów. Mianowicie, stwierdziliśmy, że cel wykorzystania olejków eterycznych w przypadku wszystkich chorób psychicznych jest zasadniczo taki sam: pomóc ludziom poczuć się lepiej, poprawić nastrój i funkcje umysłowe oraz wesprzeć równowagę chemii mózgu.

A jak opisuje National Institute on Drug Abuse (NIDA), kiedy leczy się jedno z nich, zmniejszają się również skutki drugiego:

*Ponieważ zaburzenia nastroju [takie jak depresja] zwiększają podatność na nadużywanie substancji i uzależnienia, diagnoza i leczenie zaburzeń nastroju może zmniejszyć ryzyko późniejszego zażywania narkotyków. Ponieważ realna jest także odwrotna zależność, diagnoza i leczenie zaburzeń związanych z używaniem substancji mogą obniżyć ryzyko rozwoju innych chorób psychicznych i, jeśli wystąpią, złagodzić ich nasilenie lub sprawić, że będą bardziej podatne na skuteczne leczenie.*

To z kolei znacznie zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na choroby przewlekłe związane z paleniem (czyli wszystkie), ponieważ, jak zauważa NIDA:

*ponad 40 procent papierosów wypalanych w tym kraju jest palonych przez osoby z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak duża depresja, alkoholizm, zespół stresu pourazowego (PTSD), schizofrenia lub choroba dwubiegunowa, [a] palenie tytoniu przez pacjentów z chorobami psychicznymi w znacznym stopniu przyczynia się do ich zwiększonej zachorowalności i śmiertelności.*

Jeśli obecnie cierpisz na chorobę psychiczną lub cierpiełeś na nią w przeszłości, z pewnością nie jesteś sam. Dla dziesiątek milionów ludzi

na całym świecie dobre zdrowie psychiczne jest czymś nieuchwytnym. Przebrnięcie przez dzień jest dla nich wielkim wyzwaniem. W zależności od tego, gdzie mieszkasz, masz od 10 do 50 procent szans na rozwinięcie u siebie zaburzeń psychicznych.

Spśród wszystkich krajów Stany Zjednoczone przodują w tej dziedzinie. Statystyki są przytłaczające:

- ◊ 47,4 procent wszystkich Amerykanów otrzyma diagnozę choroby psychicznej w pewnym momencie swojego życia.
- ◊ 42,6 procent dorosłych Amerykanów korzystało z usług w zakresie zdrowia psychicznego w ciągu ostatniego roku, przy czym większość przypadków dotyczy kobiet.
- ◊ 49,5 procent amerykańskich dzieci cierpi na co najmniej jedno zaburzenie zdrowia psychicznego.

Sytuacja ta bardzo przemawia do wyobraźni, jeśli weźmiemy pod uwagę fakt, że samobójstwa, które często wiążą się z chorobą psychiczną, są dziesiątą główną przyczyną zgonów w Stanach Zjednoczonych i drugą główną przyczyną zgonów wśród osób w wieku od piętnastu do trzydziestu czterech lat.

Stosowanie leków na receptę w leczeniu depresji i nadużywanie substancji wzrosło do niebezpiecznego poziomu i mierzymy się w tej chwili ze śmiertelnym kryzysem. Na szczęście ludzie korzystają z pomocy naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne, co jest pozytywne, ponieważ zanim zaburzenia zdrowia psychicznego osiągną nas wszystkich, musimy wrócić do naszych korzeni!

### **SAMOBÓJSTWO NIGDY NIE JEST ROZWIĄZANIEM**

Skutki samobójstwa wykraczają poza osobę, która podejmuje decyzję o odebraniu sobie życia. Ma bowiem ono długotrwały wpływ na jej rodzinę, przyjaciół i otoczenie.

Ważne jest, aby zdać sobie sprawę, że samobójstwo nie wybiera. Może dotyczyć każdego, w każdym miejscu i w każdym czasie. Ale pewne czynniki decydują o tym, czy ktoś jest skłonny odebrać sobie życie, a związek pomiędzy samobójstwem i przewlekłymi chorobami jest w naszej dyskusji szokująco istotny:

- depresja, lęk i inne zaburzenia zdrowia psychicznego;
- zaburzenia związane z używaniem alkoholu lub narkotyków (w tym leków na receptę);
- zaburzenia zdrowia psychicznego w wywiadzie rodzinnym;
- zaburzenia związane z używaniem alkoholu lub narkotyków w rodzinie;
- przewlekłe choroby i przewlekły ból;
- stresujące wydarzenia życiowe, takie jak utrata pracy, problemy finansowe, utrata bliskiej osoby, lub rozpad związku.

Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, rozważa popełnienie samobójstwa, natychmiast poproś o pomoc, zwłaszcza jeśli nastąpiła zmiana w zachowaniu, np. odsunięcie się od rodziny i przyjaciół oraz izolacja społeczna. Jeśli jest to nagły przypadek, zadzwoń pod lokalny numer alarmowy lub na lokalną infolinię ds. zapobiegania samobójstwom.

## CHEMIA MÓZGU I OLEJKI ETERYCZNE

Zarówno uzależnienie, jak i zaburzenia depresyjne, są związane ze zmianami w chemii mózgu. Części mózgu, które ulegają zaburzeniu w znacznym stopniu się pokrywają, dlatego też rozwiązania medyczne przepisywane w celu zmniejszenia objawów to głównie leki przeciwdepresyjne. Określane jako selektywne inhibitory zwrotnego wychwytu serotoniny (SSRI), to najczęściej przepisywane leki przeciwdepresyjne: fluoksetyna (Prozac),

sertralina (Zoloft), paroksetyna (Paxil), fluwoksamina (Paxil), fluwoksamina (Luvox), citalopram (Celexa) i escitalopram (Lexapro).

Jednakże wszyscy powinniśmy być ogromnie zaniepokojeni długą listą udokumentowanych niebezpiecznych skutków ubocznych związanych z tymi uzależniającymi, zmieniającymi mózg lekami (w tym pobudzanie do działań samobójczych) i, jeśli to możliwe, szukać bezpieczniejszych alternatyw, takich jak aromaterapia. Ostatnie badanie z 2020 roku ujęło to następująco: „Stosowanie olejków eterycznych w łagodzeniu lęku i depresji nie ma wad, jakie wiążą się z obecnie stosowanymi terapiami farmakologicznymi”.

Niemniej jednak, jeśli ktoś wykazuje skłonność do odebrania sobie życia lub okaleczania się, należy zrobić wszystko, co konieczne, aby utrzymać go przy życiu. Jeśli to oznacza pójście do lekarza i wzięcie antydepresantów na receptę, to niech tak będzie. Ale taka osoba musi zdać sobie sprawę z tego, że być może wsiadła do pociągu, który jedzie tylko w jedną stronę.

Istnieje powszechne przekonanie na temat antydepresantów, że jeśli raz zaczniesz je stosować, musisz pozostać na nich do końca życia. I jest wiele dowodów anegdotycznych, które potwierdzają to założenie. Ogólnie rzecz biorąc, lekarze zalecają pozostawanie na lekach przeciwdepresyjnych przez sześć do dziewięciu miesięcy, zanim rozważą ich odstawienie, z zastrzeżeniem, że jeśli miałeś trzy lub więcej nawrotów depresji, będziesz potrzebował co najmniej dwóch lat, aby się od nich uwolnić.

Aby skomplikować sprawę, najbardziej uzależniającymi substancjami w naszym społeczeństwie są nikotyna, alkohol i nielegalne narkotyki, takie jak kokaina i heroina. Wszystkie te rodzaje narkotyków zmieniają chemię mózgu i wytwarzają haj poprzez stymulowanie produkcji dopaminy – substancji chemicznej wywołującej radość w ośrodkach przyjemności w mózgu. Kiedy poziom dopaminy jest podwyższony, czujesz euforię tak długo, jak długo trwa haj.

Ale w miarę przechodzenia od dobrowolnego do kompulsywnego stosowania (uzależnienie), stałe używanie tych leków może stępiać receptory dopaminy w komórkach mózgowych i zmniejszać ich liczbę. W konsekwencji komórki nie rozpoznają dopaminy prawidłowo, pozostawiając jej zbyt dużo w ośrodkach przyjemności w mózgu. Ośrodki

te w końcu przystosowują się do działania narkotyku, a uzależniony nie czuje się już usatysfakcjonowany – stan ten nazywany jest tolerancją – potrzebne są więc coraz większe dawki narkotyku, aby wywołać haj. Rozwija się nie tylko fizyczna zależność od narkotyku, ale także zależność psychologiczna.

*(Ale pozwólcie, że rzucimy iskierkę nadziei na to zagadnienie. Spotkaliśmy wiele osób, które dzięki zastosowaniu olejków eterycznych odzwyczyły się od zmieniających pracę mózgu leków na lęki, depresję i uzależnienia!)*

W przeciwieństwie do leków, aromaterapia nie jest uzależniająca i nie powoduje współuzależnienia, istnieją też przekonujące dowody na to, że stosowanie niektórych olejków eterycznych może przynieść równowagę chemiczną w mózgu i pomóc pokonać na dobre depresję i nadużywanie substancji.

Najbardziej skuteczną i natychmiastową drogą jest inhalacja. Kiedy wąchasz olejki eteryczne, lotne związki organiczne (VOC) wchodzi w interakcję z komórkami nerwowymi w nosie i uruchamiają układ węchowy (zmysł węchu). To z kolei aktywuje kaskadę neuronowych impulsów, które natychmiast wpływają na układ limbiczny. Układ ten znany również jako „pierwotny mózg”, który kontroluje nasz nastrój, pamięć i emocje, składa się z podwzgórza, ciała migdałowatego, wzgórza, hipokampu i innych części mózgu.

Po zastosowaniu miejscowym lub spożyciu związki aromatyczne dostają się do krążenia krwi przez płuca i wpływają na chemię mózgu.

## OLEJKI CYTRUSOWE NA RATUNEK!

Które olejki cytrusowe mogą pomóc w przypadku depresji i nadużywania substancji? Wszystkie!

Podnoszą na duchu, mają zapach budzący radość i są bogate w d-limonen (w skrócie limonen), substancję chemiczną dobrze przebadaną pod kątem właściwości antydepresyjnych. Wzajemnie zweryfikowane badania już potwierdziły, że olejki z bergamotki, cytryny, pomarańczy i yuzu mogą pomóc, spodziewamy się, że w przyszłości zbadane zostaną również inne

olejki cytrusowe. Limonen może również pomóc w nadużywaniu substancji i uzależnieniach. Ostatnie badania wykazały, że limonen może znacznie zmniejszyć zachowania związane z uzależnieniem od narkotyków i uzależnienie u szczurów laboratoryjnych. Lista olejków bogatych w limonen znajduje się na stronie 151-152.

W ciekawym badaniu przeprowadzonym kilka lat temu oceniono siedemdziesiąt osiem osób znajdujących się w sytuacji beznadziejnej (tzn. poproszono je o rozwiązanie nierozwiązywalnego zadania na temat dyskryminacji społecznej). Podczas tego zadania rozpylano w powietrzu d-limonen i wanilinę (główny składnik wanilii), a ochotnicy byli proszeni o ocenę jakości zapachu (intensywność, przyjemny nieprzyjemny, znajomy, etc.) przed i po ćwiczeniu. Fascynujące jest to, że im lepiej uczestnicy oceniali aromat w pomieszczeniu, tym mniej efektywna była indukcja bezradności w celu redukcji poczucia szczęścia i tym większa była poprawa nastroju, co sugeruje, że profilaktyczne stosowanie olejków cytrusowych i wanilii może pomóc zredukować negatywne emocjonalne konsekwencje codziennych stresorów i zdarzeń wywołujących depresję!

Pozwól, aby to dobrze do Ciebie dotarło, szczególnie jeśli zmagasz się z depresją lub nadużywasz substancji.

Jeśli używasz olejków eterycznych jako części swojej codziennej rutyny (pielęgnacja ciała, rozpylanie, dawki kulinarne, itp.), prawdopodobieństwo, że będziesz cierpieć z powodu depresji jest mniejsze, a kiedy już zdarzy Ci się spadek nastroju, nie będzie tak źle, jak mogłoby być, gdybyś nie stosował aromaterapii, która pomaga utrzymać nastrój na wyższym poziomie.

Oto kilka sposobów na to, jak możesz zacząć używać olejków eterycznych w leczeniu depresji i uzależnień!

## **MIESZANKA CYTRUSOWA ROZKOSZ**

---

Jeśli chodzi o poprawę nastroju i pozbycie się objawów depresji, nie ma lepszego podejścia niż olejki cytrusowe. Są one dosłownie płynnymi antydepresantami, stąd większość firm miesza kilka olejków eterycznych razem ze słodkim kwiatem, takim jak wanilia, aby stworzyć pomarańczowo-waniliowy aromat lodów na patyku, które wszyscy kochają! Spróbuj

zmieszać równe części absolutu wanilii (lub wanilii CO<sub>2</sub>) i wszystkie olejki cytrusowe, które masz pod ręką, aby zapewnić sobie prawdziwie podnoszące na duchu aromatyczne doświadczenie.

- 10 kropli olejku eterycznego z pomarańczy
- 10 kropli olejku eterycznego z bergamotki
- 10 kropli olejku eterycznego z klementynki
- 10 kropli olejku eterycznego grejpfrutowo-cytrynowego
- 10 kropli olejku eterycznego z cytryny
- 10 kropli olejku eterycznego z mandarynki
- 10 kropli olejku eterycznego z tangerynki
- 10 kropli absolutu waniliowego, CO<sub>2</sub> lub oleożywicy

#### PRZYBORY

Butelka 5 ml

1. Wlej olejki eteryczne do butelki o pojemności 5 ml, zakręć i wstrząśnij, aby wymieszać.
2. W zależności od rodzaju i źródła wanilii, której używasz, może ona zdominować zapach olejków cytrusowych, więc zacznij od kilku kropli i mieszaj, aż znajdziesz ten idealny zapach, który cię pobudza i wywołuje uśmiech na twojej twarzy.
3. Używaj zgodnie z zaleceniami w poniższych przepisach.

**Uwaga:** Nie zapominaj, że olejki cytrusowe mają właściwości fotouczulające, więc używaj ich ostrożnie, jeśli zamierzasz przebywać na słońcu. Więcej wskázówek dotyczących bezpieczeństwa znajdziesz w rozdziale 2.

#### SPRAY CYTRUSOWA ROZKOSZ

---

- 10 kropli mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)
- 10 kropli organicznego alkoholu zbożowego 190-procentowego
- 10 kropli oczaru wirginijskiego
- Woda destylowana, w razie potrzeby



## PRZYBORY

Butelka z rozpylaczem o pojemności 30 ml

1. Wlej do butelki mieszankę olejków, alkohol zbożowy i oczar wirginijski.
2. Uzupelnij wodą destylowaną i delikatnie wstrząśnij, aby dobrze wymieszać.
3. Działa to świetnie jako spray do ciała lub do odświeżania pościeli, dywanu, podłogi samochodu, maty czy wszędzie tam, gdzie potrzebujesz aromatycznego akcentu. (Pamiętaj, aby przetestować mieszankę na małym odcinku, by zapobiec poplamieniu).

**Uwaga:** *Ta formuła na bazie wody wystarczy na kilka tygodni. Używaliśmy jej aż dwa miesiące i nie zauważyliśmy przerostu bakterii, co może się zdarzyć z każdym produktem na bazie wody. To może nie być oczywiste na początku, ale zapach mieszanki będzie zjeżdżały i jeśli woda jest zanieczyszczona, zauważysz zmianę jej koloru.*

## OLEJEK DO MASAŻU CYTRUSOWA ROZKOSZ

16 kropli mieszanki cytrusowa rozkosz (strony 144-145)

60 ml oleju nośnikowego lub bazy olejowej Mamy Z. (strony 53-54)

## PRZYBORY

Średnia szklana miska

Szklany stoik z przykrywką lub dozownik do balsamu

1. Wlej mieszankę olejków eterycznych do szklanej miski.
2. Dodaj olej nośnikowy i dokładnie wymieszaj.
3. Stosuj po prysznicu jako środek nawilżający lub jako olejek do ciała w ciągu dnia.
4. Jest to formuła bezpieczna także dla dzieci. Dzięki niej wychodzą do szkoły w doskonałym nastroju. Ze względu na zawartość d-limonenu nie jest bezpieczna dla zwierząt domowych, jeśli wylizują one swoje futro.
5. Przechowywać w szklanym stoiku lub dozowniku do balsamu.

## ROLL-ON CYTRUSOWA ROZKOSZ

---

12 kropli mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)

Wybrany olej nośnikowy – jojoba i frakcjonowany kokosowy szybko się wchłaniają i działają najlepiej – według potrzeb

### PRZYBORY

Szklana buteleczka z kulką o pojemności 10 ml

1. Wlej mieszankę olejków eterycznych do butelki roll-on.
2. Napełnij butelkę olejem nośnikowym, zakręć i dobrze wstrząśnij, aby wymieszać.
3. Masuj szyję, ramiona, dłonie, nadgarstki, stopy i kostki olejkiem, gdy potrzebujesz emocjonalnego pobudzenia, poprawy nastroju lub wsparcia w walce z uzależnieniem.
4. Poświęcając kilka minut na delikatny masaż, zastanów się nad dniem i skup się na co najmniej jednej rzeczy, za którą jesteś wdzięczny.

**Uwaga:** Jest to również mieszanka bezpieczna dla dzieci, dzięki niej dzieci wychodzą do szkoły w świetnym nastroju. Ze względu na zawartość d-limonenu, nie jest ona jednak bezpieczna dla zwierząt domowych, jeśli wylizują one swoje futro.

## MIESZANKA CYTRUSOWA ROZKOSZ DO ROZPYLANIA

---

6 kropli mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)

### PRZYBORY

Dyfuzor

1. Napełnij dyfuzor oczyszczoną wodą zgodnie z instrukcją producenta.
2. Dodaj mieszankę olejków eterycznych.
3. Włącz dyfuzor z samego rana, aby rozpocząć swój dzień pozytywnym akcentem lub w dowolnym momencie, kiedy potrzebujesz emocjonalnego

wzmocnienia, poprawy nastroju, lub wsparcia w chwili słabości w walce z uzależnieniem. Ta mieszanka działa dobrze w naszym życiu do aromaterapii.

## **INHALATOR CYTRUSOWA ROZKOSZ**

---

**20 kropli mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)**

### **PRZYBORY**

**Wstępnie przycięty płatek bawełny organicznej**

**Inhalator do aromaterapii**

- 1.** Umieść płatek kosmetyczny w tubce inhalatora.
- 2.** Wkrop mieszankę olejków eterycznych bezpośrednio na płatek kosmetyczny znajdujący się wewnątrz tubki. Możesz też wlać mieszankę do szklanej miseczki, obtoczyć wacik w olejkach, aby je wchłonął, a następnie włożyć go do rurki inhalatora za pomocą pęsety.
- 3.** Nałóż nakrętkę i przechowuj inhalator w szufladzie biurka, torebce lub schowku na rękawiczki, aby mieć go zawsze pod ręką.
- 4.** Kiedy czujesz się trochę przygnębiony emocjonalnie, chcesz poprawić sobie nastrój lub potrzebujesz pomocy w walce z uzależnieniem, otwórz inhalator i weź 10 głębokich wdechów z rurki.

## **CYTRUSOWA ROZKOSZ NA OCHŁODĘ**

---

*Na 2 porcje*

**1 kubek lodu**

**480 ml organicznego soku pomarańczowego**

**240 ml niesłodzonego mleka migdałowego lub kokosowego o smaku waniliowym**

**3 do 4 kroplomierzy płynnej stewii o smaku waniliowym (do smaku)**

**4 krople mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)**

**¼ kubka kawałków mrożonego ananasa**

**¼ kubka kawałków mrożonego mango**

1. Umieść składniki w blenderze w kolejności podanej powyżej.
2. Miksuj do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. Pij, gdy chcesz smacznie i zdrowo podnieść swój nastrój albo przezwyciężyć chęć niezdrowego podjadania lub głód narkotykowy.

.....

➔ Aby zobaczyć, jak przygotowujemy tej koktajl i dowiedzieć się więcej o tym, jak wykorzystać moc olejków cytrusowych, by odgonić depresję i niezdrowe zachcianki, przejdź do EOApothecary.com.

## CYTRUSOWA ROZKOSZ W KAPSUŁKACH

.....

*Na 1 dawkę*

**4 krople mieszanki cytrusowa rozkosz (strona 144-145)**

**Organiczny olej kokosowy z pierwszego tłoczenia lub oliwa z oliwek extra vergine**

### PRZYBORY

Pipeta

Wegańska kapsułka żelowa, rozmiar 00

1. Używając pipety, wkrop mieszankę olejków eterycznych do dolnej połowy kapsułki (tej dłuższej, węższej). Wypełnij tę połówkę po brzegi olejem kokosowym lub oliwą z oliwek extra vergine.
2. Załóż szerszą, górną połowę kapsułki na dolną i dokładnie ją zamknij.
3. Niezwłocznie połknij kapsułkę, popijając wodą po śniadaniu (patrz Uwaga). Przyjmuj codziennie i monitoruj swoje objawy.

**Uwaga:** *Nie należy przygotowywać i przechowywać tych kapsułek na zapas. Ponadto nie jest to rozwiązanie długoterminowe i stosowanie go przez więcej niż cztery tygodnie z rzędu nie jest zalecane. Pamiętaj, aby zmieniać swój protokół co miesiąc i skonsultować się z opiekunem medycznym, jeśli obecnie przyjmujesz jakieś leki. Przerwij stosowanie w przypadku wystąpienia niepożądanych objawów.*



Polecamy:



Najwyższej jakości  
olejki eteryczne  
do nabycia w sklepie  
[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl)

**Dr Eric Zielinski** – aromaterapeuta, badacz zdrowia publicznego i kręgarz. „Dr Z” wraz z żoną Sabriną prowadzą stronę internetową NaturalLivingFamily.com, gdzie uczą bezpiecznego i skutecznego korzystania z naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne.

**Sabrina Ann Zielinski** – certyfikowana instruktorka fitnessu, trenerka zdrowia, konsultantka laktacyjna i guru naturalnych metod dbania o zdrowie. Jako „Mama Z” znana jest wielu mamom, które szukają naturalnych sposobów opieki nad swoimi rodzinami.



**Skompletuj swoją apteczkę pełną olejków eterycznych!  
Odkryj ponad 70 olejków i 150 przepisów  
na stosowanie aromaterapii w leczeniu chorób przewlekłych.**

Olejki eteryczne, pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, liści, żywic i korzeni roślin są silnie skoncentrowanymi związkami chemicznymi. Od tysięcy lat stanowią podstawę medycyny naturalnej. Badania dowodzą, że niezależnie czy stosujesz je miejscowo, spożywasz, czy rozpylasz w powietrzu, mają dobroczynny wpływ na twoje zdrowie. Działają delikatnie i szybko, dlatego coraz więcej osób cierpiących na choroby przewlekłe stosuje je jako terapię uzupełniającą.

Autorzy odkryją przed tobą ponad 70 olejków i 150 łatwych do przygotowania receptur, które zlikwidują stany zapalne – przyczynę wszystkich chorób przewlekłych. Dowiedz się, które olejki są najskuteczniejsze w walce z depresją, cukrzycą, stresem, fibromialgią czy chorobami serca. Stwórz własne maści na bolące stawy, antystresowy roll-on, kapsułki na zapalenie jelit czy dezynfekujący żel do rąk.

*Najbardziej wszechstronne źródło dotyczące stosowania olejków eterycznych, jakie znam... Gorąco polecam!*

— dr AMY MYERS, autorka bestsellerów *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

**Stwórz swoją eteryczną apteczkę!**

Patroni:



Cena: 99,90 zł

ISBN: 978-83-8272-297-0



9 788382 722970

