

Pochwały dla

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

„W *Leczniczej mocy olejków eterycznych i aromaterapii*, Dr Z przedstawia najnowocześniejsze i oparte na dowodach naukowych podejście do stosowania olejków eterycznych. Zręcznie przedstawia, jak przygotować różnorodne środki lecznicze. Jego dobrze podane i szczegółowe informacje sprawiają, że książka ta jest lekturą obowiązkową dla każdego użytkownika olejków eterycznych. Dobra robota!”

– DR STEVEN MASLEY, FAHA, FACN, FAAFP, CNS

„Jeśli jesteś zdezorientowany z powodu sprzecznych twierdzeń na temat olejków eterycznych, sięgnij po tę książkę i uzyskaj bezstronne, oparte na dowodach informacje, których szukasz. *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii* stanie się Twoim ulubionym przewodnikiem, jeśli poważnie myślisz o używaniu tych zdrowotnych olejków w sposób bezpieczny, mądry i skuteczny”.

– KELLYANN PETRUCCI, MS, ND,
autorka bestsellerów „New York Timesa”

„Niesamowita, porywająca i praktyczna! Ta książka to obowiązkowa pozycja w twojej rodzinnej bibliotece zdrowia. Dr Z nie tylko przedstawia nam historię olejków eterycznych, ale również podaje przepisy pomagające w różnych dolegliwościach. Jeśli chcesz wiedzieć, jak olejki eteryczne mogą pomóc twojej rodzinie w bólu, infekcjach, zmęczeniu, trawieniu i wielu innych przewlekłych dolegliwościach, nie szukaj dalej, sięgnij po tę biblię olejków eterycznych!”

– DR PETER OSBORNE, autor międzynarodowych bestsellerów

„Po prostu jest to najlepsza, najbardziej uczciwa, jasna, wiarygodna, naukowo poparta i podnosząca na duchu książka o olejkach eterycznych, jaką można znaleźć. Dr Eric Zielinski dokonał rzeczy prawie niemożliwej. Uzbrojony w umysł badacza, troskliwe serce i niepowstrzymaną wiarę,

podchwycił ten jakże ważny, ale skomplikowany temat i uczynił go dostępnym dla każdego. Rzeczywiście, jeśli w ogóle zaintrygowały Cię olejki eteryczne, prawdopodobnie zauważyłeś, że jest tak wiele zamieszania i tak wiele sprzecznych punktów widzenia przedstawianych przez ekspertów z tej dziedziny. Dobra wiadomość jest taka, że Dr Z jest świeżym i przekonującym głosem myśli w uświęconej czasem dziedzinie aromaterapii. *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii* wyjaśnia wszystko i scala ciało, umysł, serce i duszę. Drzemiący w Tobie naukowy maniak będzie bardzo zadowolony, a domowy uzdrowiciel pokocha łatwe do zrozumienia i praktyczne zalecenia. Dowiesz się o wiele więcej o tych specjalnych lekach niż kiedykolwiek wydawało Ci się, że powinienesz wiedzieć! Więc czy jesteś profesjonalistą, czy jednym z niezliczonej liczby ludzi, których oczarowała magia olejków eterycznych, proszę, rozważ tę książkę jako swoją podstawową pozycję, podręcznik referencyjny i inspirujący przewodnik w jednym. Ogromnie polecam *Leczniczną moc olejków eterycznych i aromaterapii*”.

– MARC DAVID, założyciel Institute for the Psychology of Eating

„W medycynie zatoczyliśmy pełne koło i zaczynamy rozumieć niesamowitą moc roślin. Olejki eteryczne z roślin są prawdziwym skarbem natury. Dr Zielinski przedstawił tę mądrość w sposób wyraźny i przystępny. Ta książka powinna być w każdym domu i być często używana”.

– PEDRAM SHOJAI, założyciel Well.org
i autor bestsellera „New York Times’a” *Miejski mnich*

„Olejki eteryczne są obecnie wszędzie; niestety, nie tak łatwo jest znaleźć rzetelne, oparte na dowodach informacje na temat tego, jak prawidłowo ich używać. Dr Z nie boi się przeszukiwać badań i zająć się trudnymi i często zagmatwanymi tematami, dlatego stał się dla mnie jednym z moich najbardziej zaufanych źródeł naturalnych informacji na temat zdrowia. Ta książka z pewnością stanie się jedną z najbardziej używanych i zaznaczanych oślimi rogami pozycji w mojej biblioteczce z książkami o olejkach eterycznych!”

– JILL WINGER, ThePrairieHomestead.com

LECZNICZA MOC
OLEJKÓW
ETERYCZNYCH
I AROMATERAPII

dr Eric Zielinski

LECZNICZA MOC
OLEJKÓW
ETERYCZNYCH
I AROMATERAPII

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

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 11

Wprowadzenie • 17

Część 1 Rewolucja olejków eterycznych • 27

Rozdział 1 Podstawy aromaterapii • 29

Rozdział 2 Podstawowe narzędzia i techniki • 53

Rozdział 3 Zaopatrywanie apteczki • 83

Rozdział 4 Jak szybko wystartować z użyciem olejków
eterycznych, by zmienić swoje życie • 101

Rozdział 5 Zaczynamy: codzienna praktyka z olejkami
eterycznymi • 111

Rozdział 6 Poszerzanie apteczki • 125

Część 2 Olejki eteryczne zalecane przez Doktora Z na prawie wszystkie okazje • 141

Rozdział 7 Podstawowe przepisy • 143

Rozdział 8 Wylecz się • 151

Rozdział 9 Produkty do pielęgnacji • 171

Rozdział 10 W domu • 189

Rozdział 11 Olejki eteryczne dla sportowców • 201

Rozdział 12 Olejki eteryczne dla zwierząt • 213

Część 3 Zdrowie kobiet • 225

- Rozdział 13 Zespół napięcia przedmiesiączkowego • 229
Rozdział 14 Płodność, ciąża, poród, połóg i karmienie • 241
Rozdział 15 Kandydoza • 265
Rozdział 16 Choroby autoimmunologiczne • 283
Rozdział 17 Premenopauza, menopauza i postmenopauza • 299

Zakończenie • 317

Podziękowania • 319

Przypisy • 321

Zalecane źródła • 345

O Autorze • 247

Sabrina Ann, gdyby nie Ty, ta książka nie zaistniałaby. Jesteś jednym z najbardziej utalentowanych ludzi jakich kiedykolwiek spotkałem, a Twój wkład w powstanie tej książki był bezcenny. Jesteś także jednym z najbardziej dających z siebie ludzi i nie ma na świecie nikogo innego, z kim chciałbym przejść przez życie.

Esther, Isaiah, Elijah i Isabella – dziękuję Wam za Waszą miłość, wsparcie i cierpliwość podczas tych wszystkich długich dni i nocy, kiedy tata pracował nad tym rękopisem. Mam nadzieję i modlę się o to, abyście zrozumieli, że było warto, abyśmy razem mogli pomóc tak wielu ludziom!

Jestem wdzięczny Bogu za to, że dał mi Was wszystkich!

PRZEDMOWA

I usłyszałem głos Pana mówiącego: „Kogo mam posłać? Kto by nam poszedł?”
Odpowiedziałem: „Oto ja, poślij mnie!” I rzekł: „Idź i mów do tego ludu...”.

– IZAJASZ 6:8–9

Zawsze byłem facetem, który stawał na wysokości zadania i robił to, co miało być zrobione. Pamiętam, że jako dziecko pomagałem sąsiadom w odśnieżaniu chodnika nie dlatego, że rodzice mi tak kazali, ale dlatego, że po prostu chciałem. Czułem się dzięki temu dobrze. I wciąż tak jest. Kiedy widzę jakąś potrzebę, robię co w mojej mocy, żeby ją spełnić, szczególnie kiedy dotyczy to ludzi.

Kiedy zostałem chrześcijaninem, ta część mnie jeszcze bardziej się wzmocniła. Bardzo wcześnie natknąłem się na słowa Izajasza 6:8–9 i pamiętam, jak podniosłem w modlitwie ręce powtarzając słowa proroka „Oto jestem, Panie, poślij mnie!”, zawołałem. „Nieważne, co to jest, chcę być częścią tego!” Ta modlitwa okazała się być impulsem do podjęcia służby zdrowia w oparciu o Biblię, mojej kariery a szczególnie mojego skupienia na kształceniu ludzi, jak stosować olejki eteryczne w terapii.

Tak naprawdę późno dojrzałem do stosowania olejków eterycznych. W rzeczywistości moja żona, Sabina, która używała ich od początku lat 90-tych wiele razy próbowała uczulić mnie na ich potęgę zanim wreszcie doznałem olśnienia. Przyznam, że jeszcze kilka lat temu marginalizowałem olejki eteryczne jako „to pachnące coś” czego Mama Z używała każdego ranka.

Na szczęście w 2013 roku pewien klient zlecił mi napisanie serii publikacji zdrowotnych na temat olejków eterycznych. Utrzymując się w tym

czasie z pracy jako pisarz medyczny byłem zmuszony spojrzeć na tę sprawę raz jeszcze.

Wtedy doznałem olśnienia. Zatraciłem się w literaturze. Studiując niezliczone, weryfikowane badania byłem zaszokowany wynikami testów klinicznych wspierających skuteczność olejków eterycznych jako realnej opcji w leczeniu przewlekłych stanów, takich jak rak, nadciśnienie, otyłość i cukrzyca typu 2, nie wspominając o zaburzeniach psychicznych typu uzależnienia, niepokój, depresja czy stres. Oj!

Nagle wszystkie te historie, zbyt piękne, by mogły być prawdziwe, o których czytałem w Internecie zaczęły wydawać się bardzo realne.

Podkscytowany nowo odkrytymi badaniami powiedziałem Mamie Z o potencjalnej roli, jaką olejki eteryczne mogą odgrywać w leczeniu ciała i zapobieganiu chorobom. Spojrzała na mnie tym dobrze znanym, wyrażającym „a nie mówiłam” wzrokiem i wiedziałem, że mam wiele do nadrobienia. I tak zaczęła się ta podróż.

CZTERY BEZCENNE LEKCJE

Kiedy ślęczałem nad badaniami stało się dla mnie jasne, że artykuły, jakie czytałem na blogach odnośnie olejków eterycznych i w dziennikach medycznych nie pasowały do siebie. Poza tym różne blogi zawierały bardzo sprzeczne informacje. Prawdę mówiąc, w sieci panuje prawdziwy bałagan, co tłumaczy ogromną liczbę osób regularnie szukających u mnie porady, jak prawidłowo używać olejków eterycznych. Każdego roku moją stronę internetową i profile społecznościowe odwiedzają miliony ludzi, by dowiedzieć się czegoś o olejkach eterycznych. Jak sądzę, są ku temu cztery powody.

Po pierwsze, większość blogerów to nie są badacze zdrowia publicznego, pisarze o zdrowiu czy aromaterapeuci i nie posiadają oni biznesowej wiedzy na temat terapeutycznej natury olejków eterycznych. Opowiedzenie własnej historii odzyskania zdrowia to jedno, a przedstawienie siebie jako przeszkolonego eksperta – to coś zupełnie innego.

Po drugie, większość informacji w blogosferze jest żałośnie tendencyjna. Jako badacz zdrowia publicznego nauczyłem się wyczuwać tendencyjność

na kilometr – szczególnie wtedy, kiedy w grę wchodzi potencjalne korzyści finansowe. Wielkim wyzwaniem jest znalezienie statystycznie solidnych artykułów na temat olejków eterycznych pozbawionych paska reklamowego promującego produkt opisywany na danej stronie.

Po trzecie, istnieje ogromna przepaść oddzielająca różne frakcje przemysłu olejków eterycznych i obserwuje się, że wkrada się do niego brud. Oto główni gracze na tym polu:

- ◇ aromaterapeuci,
- ◇ blogerzy,
- ◇ chemicy,
- ◇ agencje rządowe takie jak Agencja Żywności i Leków (FDA),
- ◇ praktycy opieki zdrowotnej (lekarze, osteopaci itp.),
- ◇ sprzedawcy sieciowi,
- ◇ badacze,
- ◇ dostawcy i producenci.

Przykładów tych konfliktów jest mnóstwo: aromaterapeuci i dystrybutorzy MLM pozostają w nieustannym konflikcie, nie zgadzając się w najbardziej podstawowych kwestiach korzystania z olejków eterycznych w celach terapeutycznych; chemicy często nie zgadzają się z badaczami klinicznymi, ponieważ patrzą na olejki eteryczne przez inny pryzmat; konsumenci natomiast są zawsze zaniepokojeni tym, czy producenci na pewno dostarczają im czyste, wysokiej jakości olejki. Co więcej, agencje rządowe coraz częściej ograniczają używanie specyficznego języka na tym polu, ponieważ olejki eteryczne nie są zatwierdzonymi „lekami” i z tego powodu osoby i organizacje, które je sprzedają dla zysku nie mogą utrzymywać, że produkty te mogą uzdrawiać ciało, leczyć choroby a nawet wpływać w jakikolwiek sposób na strukturę czy funkcjonowanie organizmu.

Wreszcie, zaobserwowałem, że wielu lekarzy i farmaceutów niechętnie doradza swoim pacjentom, jak stosować olejki eteryczne, co sprawia, że boją się oni potencjalnych przeciwwskazań i interakcji z innymi lekami. Nie byłoby prawdą stwierdzenie, że lekarze medycyny i farmaceuci są nieprzychylni stosowaniu terapii alternatywnych, ale ponieważ aromaterapia nie jest tematem znajdującym się w programie nauczania w ich szkołach, nie posiadają oni podstaw do omawiania jej z pacjentami, o ile

nie przestudiowali jej we własnym zakresie. Jak wspomniałem wcześniej, olejki eteryczne nie zostały jeszcze zatwierdzone przez FDA jako produkty do zapobiegania i leczenia chorób, co stawia praktyków medycznych w niekomfortowej sytuacji. Nie mogą ani potwierdzić, ani zaprzeczyć terapeutycznemu wykorzystaniu olejków eterycznych, ponieważ wybiega to poza zakres ich praktyki.

GDY ODKRYŁEM SWOJE POWOŁANIE

Im więcej dowiadywałem się na temat tarć w przemyśle olejków eterycznych, tym bardziej pragnąłem pojednać twardych liderów reprezentujących każdą z grup i nakłonić ich do odłożenia na bok różniących ich poglądów. Wraz z moją przyjaciółką Jill Winger z ThePrairieHomestead.com jako współprowadzącą, w czerwcu 2014 roku powołaliśmy do życia internetowy szczyt Essential Oils Revolution®.

Postanowiliśmy zorganizować darmową konferencję internetową zwaną zazwyczaj „teleszczytem”, aby przedstawić większej widowni wywiady z ekspertami. Podobnie do filmów na żywo nadawanych na YouTube, stworzyliśmy stronę internetową, która działała jako miejsce konferencji. Ludzie z całego świata mogli połączyć się za darmo i w domowym zaciszu oglądać wywiady z ekspertami reprezentującymi prawie każdy sektor społeczności olejków eterycznych. Od dłuższego czasu dostępne były seminaria internetowe na temat zdrowia, ale nie odbywały się żadne dotyczące olejków eterycznych, ponieważ miały one tendencję do stawiania się prezentacją marketingową, mającą na celu sprzedaż produktów danej marki. Aby temu zaradzić wyeliminowaliśmy to, co badacze zdrowia publicznego nazywają finansami albo „inklinacją marki” i dopilnowaliśmy, że każdy wywiad, jaki prowadziliśmy był pozbawiony nazwy firmy, co oznaczało, że nawet najdrobniejsza wzmianka rozmówcy o jego ulubionej marce olejku eterycznego nie była dozwolona.

Rozpoczęliśmy coś, co ludzie uważali za niemożliwe z powodu niechęci panującej w branży olejków eterycznych. Poza moją kochającą, wspierającą mnie żoną, prawie każdy, z kim rozmawiałem twierdził, że nigdy nie uda mi się zebrać aromaterapeutów, blogerów, chemików, badaczy i praktyków

opieki medycznej „pod tym samym dachem”, by porozmawiać o olejkach eterycznych.

Po prawie roku odrzucanych ofert, krytycyzmu i negatywnych reakcji ze strony niezliczonych liderów poszczególnych grup, 11 maja 2015 roku wraz z Jill wystartowaliśmy z Essential Oils Revolution. Rozważnie wybraliśmy osoby do panelu dyskusyjnego, by przedstawiły swoje spostrzeżenia na różne tematy związane z ich konkretną ekspertyzą i udało nam się omówić cały wachlarz zagadnień, od bezpieczeństwa użytkowania poprzez gotowanie z olejkami eterycznymi, aż po ogrom stanów chorobowych, takich jak rak, choroby autoimmunologiczne, chroniczne zmęczenie i odchudzanie

W tym pierwszym szczycie uczestniczyło więcej niż 165 tysięcy ludzi z ponad dwudziestu krajów, co sprawiło, że było to jedno z największych tego typu wydarzeń. Otrzymaliśmy tysiące komentarzy i emaili od naszych internetowych zwolenników i stało się dla nas jasne, że większość użytkowników olejków eterycznych poszukuje opartych na dowodach, nie firmowanych źródeł informacji, które uczyłyby ich stosowania tych preparatów w problemach zdrowotnych. Ludzie pragnęli nie tylko pomocy, ale nie mieli też pewności, gdzie jej szukać z powodu wszystkich inklinacji i sprzecznych informacji znajdujących się w sieci.

Miłość i uznanie, jakie odczuliśmy w emailach dosłownie zmieniły moje życie, a doświadczenie prowadzenia szczytu oraz pomagania ludziom w poprawie ich życia dzięki olejkom eterycznym przekierowało bieg mojej kariery.

Tak naprawdę nigdy nie miałem zamiaru porzucić kariery klinicznego badacza zdrowia publicznego i autora tekstów medycznych. Nigdy nie zamierzałem być internetowym „facetem od olejków eterycznych”. Jednak kiedy dostrzegłem oczywistą tego potrzebę, stało się dla mnie jasne, że Bóg powołał mnie i moją żonę jako wiarygodne źródło, którego ludzie tak rozpaczliwie szukali dla zapobiegania i leczenia chorób.

Książka, którą właśnie czytasz jest rezultatem tego powołania. Trzymasz w ręku zbiór najlepszych elementów spotkań na szczycie i dosłownie tysięcy godzin osobistych badań. Przygotowałem tę książkę tak, aby stała się źródłem informacji we wszystkich kwestiach związanych z bezpiecznym i skutecznym zastosowaniem olejków eterycznych i aby dała ci siłę do

zajęcia się najpowszechniejszymi problemami zdrowotnymi dotykającymi obecnie większość ludzi.

Dołącz do mnie w mojej podróży doskonalącej wiedzę i naukę o olejkach eterycznych. Mam nadzieję, że spodobają ci się osobiste anegdoty, jakie przytaczam oraz potwierdzenia naukowe i że moje sztuczki „zrób to sam” i przepisy okażą się przydatne w twoim dążeniu do doskonałego zdrowia!

WPROWADZENIE

Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości.

– JAN 10:10

W obecnych czasach wiemy więcej na temat odżywiania i zdrowia. A jednak prawie każdy Amerykanin stosuje suplementy i/ albo lekarstwa. Skoro jesteśmy tak zaawansowani w swojej wiedzy na temat zdrowia, dlaczego jesteśmy bardziej chorzy niż kiedykolwiek?

Mówiąc prosto, to dlatego, że wykluczaliśmy ze swojego życia naturę. Bóg zapewnił nam wszystko, abyśmy byli naprawdę zdrowi. Potrzebujesz więcej witaminy D? Wyjdź na słońce! Brak ci witaminy C? Zjedz kilka cytryn! Potrzebujesz poprawić zdrowie przewodu pokarmowego? Jedz fermentowane pokarmy! Jesteś przeziębiony, boli cię głowa czy plecy? Zastosuj leki na bazie roślin, takie jak olejki eteryczne!

W Apokalipsie św. Jana (22:2) znajduje się następujący wers: „I ukazał mi rzekę wody życia, lśniąca jak kryształ, wypływającą z tronu Boga i Baranka. Pomiędzy rynkiem Miasta a rzeką, po obu brzegach, drzewo życia, rodzące dwanaście owoców – wydające swój owoc każdego miesiąca – a liście drzewa [służą] do leczenia narodów”.

Nie przychodzi mi do głowy żadna substancja na ziemi, która byłaby lepszym przykładem tego biblijnego zapisu niż olejki eteryczne. Uważam olejki eteryczne za podstawowe narzędzie do osiągnięcia zdrowia, o jakim wspomina Pismo Święte. Są one najważniejszą esencją drzew i roślin, i stanowią dla nas wehikuł skierowany ku zdrowiu. W mojej opinii są także kamieniem węgielnym naprawdę zdrowego życia.

BLIŻSZE SPOJRZENIE NA ZDROWIE

Zdrowie to stan całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie jedynie brak choroby czy niemocy¹.

– ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA

Czy uważasz się za zdrową osobę?

Nie mówię tylko o „braku objawów”, jak to ujmuję w swojej definicji zdrowia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)? Pytam, czy naprawdę jesteś zdrowy – fizycznie, psychicznie i społecznie. Zdrowie w pojęciu biblijnym to nie tylko „nie będziesz robił tego czy tamtego”. To wszechogarniająca koncepcja, że twoim danym od Boga prawem jest przeżywanie i cieszenie się obfitością życia, o jakiej mówi Jezus w Ewangelii św. Jana 10:10. Posiadanie obfitości w życiu oznacza cieszenie się pełnią zdrowia we wszystkich jego sferach: duchowej, fizycznej, psychicznej, emocjonalnej, finansowej, zawodowej i społecznej. Każdy obszar życia łączy się z pozostałymi. Tak jak łańcuch: jesteś tak silny, jak twoje najsłabsze ogniwo. Jeżeli twoje ciało fizyczne nie funkcjonuje tak jak powinno, będziesz cierpieć emocjonalnie i odbije się to na twoich związkach. Jeśli nie wychodzi ci coś w pracy albo nie wykorzystujesz w pełni swojego potencjału, odbije się to na twoim zdrowiu finansowym i psychicznym poprzez podniesienie poziomu stresu.

Zapytam raz jeszcze: czy uważasz się za osobę zdrową?

Rozważ zapisanie odpowiedzi na marginesie tej strony albo w swoim dzienniku, jeśli robisz notatki podczas czytania. Powracaj od czasu do czasu do tego pytania i odpowiadaj na nie uczciwie. Jestem ciekaw, jak będzie się zmieniać twoja odpowiedź w miarę rozwoju twojego zrozumienia zdrowia i uzdrawiania w wyniku tego, czego dowiesz się z tej książki. Tak naprawdę istotą drogi do zdrowia jest równowaga. Pokarmy, jakie spożywasz, napoje, jakie pijesz, zażywane suplementy i leki, myśli w twojej głowie, emocje, jakie w sobie nosisz, uczucia, jakie masz na temat swojej pracy, twoje działania w sferze finansowej, czynniki stresujące, jakie dopuszczasz do swojego życia – wszystko to przyczynia się do zwiększenia się lub zmniejszenia obfitości w twoim życiu.

Chodzi o znalezienie punktu równowagi w każdym z tych siedmiu obszarów tak, abyś nie czuł się zachwiany. Co ciekawe, odkryłem, że

zastosowanie olejków eterycznych może pomóc w odnalezieniu tej równowagi i w tej książce pokażę ci, jak to zrobić.

MOJA DROGA DO DOBROSTANU

Jako dziecko nie marzyłem o tym, że kiedyś będę pomagał ludziom w odzyskiwaniu zdrowia. Szczerze mówiąc, w ogóle niewiele myślałem o zdrowiu poza tym, że uważałem się za dość zdrowego człowieka, ponieważ nie cierpiałem z powodu żadnych poważnych, zagrażających życiu chorób, takich jak rak. Patrząc jednak wstecz widzę zupełnie inny obraz, ponieważ z pewnością nie cieszyłem się „pełnym fizycznym, psychicznym i społecznym dobrostanem”, do którego odnosi się definicja WHO.

Moje problemy zdrowotne pojawiły się tuż po narodzinach. Kiedy miałem kilka miesięcy byłem tak „pulchny”, jak pieszczotliwie mówiła o mnie moja mama, że pediatra zalecił karmienie mnie 2-procentowym mlekiem, ponieważ mieszanka, którą jadłem powodowała u mnie otyłość. Nie sprawdzałem „Światowej Księgi Rekordów Guinnessa”, ale jestem przekonany, że dostałbym wątpliwego zaszczytu otrzymania tytułu jednego z najmłodszych ludzi na świecie, którym zalecono przejście na „dieta”!

Był to początek dzieciństwa zniszczonego fałszywymi radami medyków w kwestii pozornie normalnych zaburzeń zdrowotnych.

Mama mówiła mi, że zacząłem chorować, kiedy chodziłem do przedszkola. Jak wiele dzieci obecnie, miałem częste zapalenia migdałków i dużo kuracji antybiotykowych. Skończyło się to ostatecznie usunięciem migdałków i trzeciego migdała, kiedy byłem w szkole podstawowej. W tym samym czasie rozwinęła się u mnie nerwica, zacząłem walczyć ze stresem i wszelkiego rodzaju lękami. Aby poradzić sobie z chronicznym jękaniem, które pogarszało się w miarę narastania fobii społecznej, od pierwszej klasy rozpoczęła się moja siedmioletnia przygoda z logopedą.

Kiedy poszedłem do gimnazjum zacząłem zamykać się w sobie. Moje społeczne skrępowanie sięgnęło zenitu, kiedy na mojej twarzy pojawił się trądzik torbielowaty pozostawiający po sobie liczne blizny. Mój dermatolog zasugerował rozwiązanie: zażywanie Accutane, leku pierwotnie

stosowanego jako chemioterapia, ale powszechnie przepisywanego na schorzenia skórne, leku, który prowadził do wad okołoporodowych, depresji i myśli samobójczych.

W szkole średniej pojawiły się u mnie chroniczne bóle stawów i nawracające problemy jelitowe, takie jak gazy i niestrawność, co na co dzień ogromnie zakłócało mój komfort życia. Niepewność i strach nie pozwalały mi na realizację dziecięcych marzeń o wyjeździe z rodzinnego stanu na studia. Wybierając łatwe wyjście, postanowiłem wstąpić na lokalny uniwersytet i studiować literaturę angielską, ponieważ było to coś, co przychodziło mi bez trudu.

W pewnym momencie podczas studiów dotarło do mnie, że nie żyję własnym życiem. Pozwoliłem, aby oczekiwania innych i status quo decydowały o tym, jak żyję. Spowodowało to ogromne uczucie bezcelowości, którego nigdy nie zapomnę. Czułem, jak gdybym wpadał w czarną dziurę, a z każdym mijającym dniem otaczające mnie światło stawało się coraz słabsze. Wkrótce pojawiła się depresja i wpadłem w nawyk zażywania leków bez recepty, picia alkoholu i narkotyków, aby przygłuszyć cierpienie.

Kiedy całymi nocami imprezowałem i maskowałem wewnętrzny zamęt pozornie beztróskim życiem, mój poziom energii polecał na łeb na szyję. Doszło do tego, że potrzebowałem litrów kawy i paczki papierosów, żeby przetrwać dzień. A przecież jeszcze nie skończyłem studiów!

Kiedy miałem dwadzieścia dwa lata osiągnąłem dno i zacząłem rozmyślać nad odebraniem sobie życia. To wtedy właśnie skierowałem swoją wiarę do sił wyższych i moje życie zmieniło się na zawsze. Dzień, w którym poprosiłem Boga, aby uwolnił mnie od wszystkich uzależnień wydaje mi się tak nieodległy, jak gdyby to było wczoraj. Przedtem wiele razy bezskutecznie próbowałem rzucić palenie i branie narkotyków, a Bóg wybawił mnie od nich w ciągu jednego dnia. Bez objawów odstawienia. Bez odtruwania. Czułem, jak gdyby moje ciało dostało drugą szansę. Jak gdybym się dosłownie urodził na nowo. Depresja i myśli samobójcze rozwiały się, a ja zyskałem nowy zapał do życia i nadzieję, że mam na tej planecie prawdziwy cel do spełnienia.

Aby było jasne, nie wszystkie objawy zniknęły od razu jak za zaklęciem Boga „Puf! Jesteś uzdrowiony!”. Lista problemów zdrowotnych, jakie

wymieniłem – problem z jelitami, bóle i trądzik – wciąż się utrzymywały. Z początku byłem dezorientowany „Słuchaj, Panie”, negocjowałem. „Wyleczyłeś mnie z innych rzeczy, dlaczego nie z tych?”

Widzisz, myślę, że gdybym został wyleczony ze wszystkich chorób naraz, nie doceniałbym zdrowia i dobrostanu tak, jak dziś. Zderzenie się z dnem i walka o powrót do zdrowia poprzez rozwiązywanie problemów po kolei pomogły mi rozwinąć w sobie cierpliwość, charakter i nieustępliwość – cechy, które bardzo w sobie cenię i które codziennie wpajam moim dzieciom.

DOŚWIADCZANIE WŁASNEJ PRZEMIANY

Zrozumiałem, że moje zdrowie jest moją odpowiedzialnością – nie odpowiedzialnością lekarza, mojej żony czy kogoś innego. Byłem wzmocniony odkryciem, że zdrowie jest aktem miłości do siebie a nie czymś, na czym powinienem się skupić, żeby po prostu nie chorować. Zrozumiałem też, że nie mogę traktować *niczyich* słów jako pewnik. Przestroga Pawła skierowana do Tesaloniczan, aby „sprawdzali wszystko i trzymali się tego, co dobre” stało się moją główną, przewodnią zasadą. Na koniec zrozumiałem, że wszyscy wciąż się rozwijamy i muszę sobie wybaczyć za każdym razem, gdy coś mi się nie uda.

W swojej książce *From Within I Rise* T.F. Hodge tak to ujmuje: „Nie możesz zbudować marzenia na fundamencie z piasku. By stawić czoło burzom, musi być scementowany w sercu o bezkompromisowym przekonaniu”². Zalecam ci znalezienie własnego przekonania, byś stał się w pełni zdrowy, bez względu na to, co cię inspiruje i działaj zgodnie z nim.

Nawet jeśli w tym momencie nie czujesz tego przekonania, zacznij już dziś poprawiać swoje zdrowie. Ucząc się z tej książki, jak to robić, skup się na owocach, które wiszą najniżej – rób to, co jest najłatwiejsze do wdrożenia od zaraz, aby osiągnąć szybkie zwycięstwo, bo to wzmocni twoje przekonanie. Rób to po kolei. Trochę tu, trochę tam. Kiedy zastosujesz podstawowe zasady opisane w tej książce, by wdrożyć holistyczny styl życia oparty na olejkach eterycznych, nigdy nie zawrócisz z tej drogi.

CO ZROBIĆ, BY JAK NAJWIĘCEJ WYNIĘŚ Z TEJ KSIĄŻKI

Przytłacza cię ogrom informacji na temat olejków eterycznych? Nie jesteś sam! Wiele źródeł, do których sięgasz stosuje taktykę opartą na lęku albo wyolbrzymia skuteczność terapeutyczną, aby przekonać cię do swoich rad (lub kupienia ich produktów). Takie mylące, a często nawet sprzeczne informacje pozostawiają tłumy skonsternowanych użytkowników, którzy nie wiedzą, jak stosować olejki eteryczne w sposób bezpieczny i skuteczny.

Mając to na względzie, proponuję ci cztery strategie na jak najlepsze skorzystanie z tej książki:

1. Nie analizuj nadmiernie
2. Wycisz hałas
3. Skup się na najniżej wiszących owocach
4. Pamiętaj o indywidualności biochemicznej

1. Nie analizuj nadmiernie

Dwie frazy, jakich nauczyłem się w czasie mojego epizodu w świecie sprzedaży brzmiały: „paraliż analityczny” i „ignorowanie pożaru”.

Uczyliśmy się, aby nie myśleć nadmiernie, bo jest to niezawodny sposób, by czuć się nieprzygotowanym do podejścia do klienta i zamilknąć, zanim w ogóle uda ci się coś sprzedać – innymi słowy, paraliż analityczny. Sprzedawcy odnoszący największe sukcesy natomiast działają, zanim pomyślą o wszystkich potencjalnych przeciwnościach i mają dzięki temu o wiele więcej zamkniętych procesów sprzedażowych, co jest przejawem ignorowania pożaru.

Zauważyłem, że wielu internetowych konsumentów wpada w pułapkę paraliżu analitycznego. Mają tendencję do zadreżczania się szczegółami i szybko czują się przytłoczeni, a w wyniku tego boją się iść dalej. Prawdę mówiąc rozumiem, dlaczego tak się dzieje. Zdrowie jest poważną kwestią, a stawką jest życie ludzkie. Nie wspominając o tym, że informacje znajdujące się w blogosferze są dalekie od spójności.

Jakie jest rozwiązanie? Nie analizuj nadmiernie! Nie chodzi mi o to, że masz próbować olejków eterycznych na chybił-trafił. Zaangażuj się

w edukację, ale ucz się w swoim tempie i wdrażaj zalecenia zawarte w tej książce tylko wtedy, kiedy czujesz się z tym komfortowo. To nie są wyścigi.

2. Wycisz hałas

Kiedy zaczynasz używać olejków eterycznych, możesz czuć potrzebę czytania wszystkiego, co się uda znaleźć na ich temat – materiałów od twojego dostawcy, blogerów, lekarza a nawet znajomego z Facebooka, który uważa się za eksperta w tej dziedzinie. Dobrze jest utrzymywać podejście badacza, ale poczucie, że trzeba czytać absolutnie wszystko, co możliwe i wypytywanie każdego, kogo znasz do czasu, aż poczujesz się kompletnie przytłoczony informacjami, może przynieść odwrotny efekt.

Praktycznym sposobem na robienie postępów jest ograniczenie od początku liczby swoich nauczycieli do dwóch lub trzech. Nie oznacza to, że nie masz sięgać po drugą opinię, ale nie daj się pokusie szukania czwartej, piątej czy szóstej, bo możesz usłyszeć tak dużo sprzecznych informacji, że nie będziesz wiedział, co robić.

Poszukaj sam i sprawdź swoje źródła upewniając się, że posiadają ważne kwalifikacje. Kiedy zaczynałem poznawać olejki eteryczne nie śledziłem blogów o odżywianiu. Poszukałem aromaterapeutów, chemików i praktyków opieki zdrowotnej z pokaźnym doświadczeniem w stosowaniu olejków eterycznych w ich własnych badaniach i praktyce.

Kiedy znajdziesz dobre źródło, uspij swoją czujność i przyjmuj to, co jest ci przekazywane tak, jak uczeń przyjmuje wiedzę od nauczyciela. Później, z solidnymi podstawami, łatwiej ci będzie wyruszyć na Dziki Zachód i przeczesywać ogrom zasobów w Internecie!

3. Skup się na niżej wiszących owocach

Wprowadzenie olejków do codziennego użytku jest czymś więcej niż modą; jest sposobem na życie. Nawet jeśli droga do zdrowia jest jak maraton, a nie sprint, szybkie wygrane są konieczne, ponieważ to one budują pewność, która jest podstawą długoterminowego sukcesu.

Z tego powodu skupienie się na nisko rosnących owocach ma tak wielki sens. Odłóż na bok zaawansowane koncepcje i formuły aromaterapii do

czasu zbudowania wiedzy i pewności siebie. Na początek zrób coś szybkiego i łatwego, jak na przykład Codzienną Praktykę Olejków Eteryčných z rozdziału 5 (str...xxx). Znajdziesz tam wszystko, wyrażone w sposób prosty, dojrzałe do zbioru.

Innym dobrym punktem wyjścia jest zrobienie własnego płynu do dezynfekcji rąk. Wszyscy używają środków produkowanych komercyjnie, choć trudno o coś bardziej toksycznego. Chcesz szybkiego sukcesu? Wywrzuć ten środek i zrób własny. Wszystko, czego potrzebujesz, znajdziesz na Amazon, zapłacisz tylko kilkanaście złotych, a wykonanie tuzina porcji zajmie ci tylko kilka minut. Sprawdź mój przepis na str...xxx

4. Pamiętaj o indywidualności biochemicznej

Najtrudniejsza do opanowania dla nowych użytkowników olejków eteryčných jest koncepcja indywidualności biochemicznej. W skrócie: to, co działa na mnie, trzydziestosiedmioletniego białego mężczyznę o polskim i sycylijskim pochodzeniu, niekoniecznie zadziała na siedemdziesięcioletniego afroamerykańskiego mężczyznę. Nasza fizjologia jest tak samo unikalna, jak odciski palców. W opiece zdrowotnej nie ma podejścia na zasadzie „jedno pasuje dla wszystkich”. Zawsze istnieje wiele dróg do osiągnięcia pożądanego efektu, tak samo, jak wiele jest sposobów malowania ściany.

To zbija ludzi z tropu, ponieważ zostaliśmy zmanipulowani przez środowisko medyczne, by wierzyć, że standardowe podejście do zdrowia jest idealne. Jesteś chory? Weź lek, który wszyscy biorą. Wszyscy macie tę samą chorobę, dlaczego więc nie miałbyś zastosować tego samego środka zaradczego?

To się wydaje logiczne, ale nie zapominaj, że podejście to zakłada istnienie identycznych zmiennych. Wszyscy możecie mieć tę samą chorobę. Ale czy wszystko inne jest takie samo? Co z twoją wagą, rasą, płcią, chorobami współistniejącymi i czynnikami dodatkowymi, takimi jak stres, dieta i stale przyjmowane leki?

Każdy z nas ma inną naturę biochemiczną i sam musisz sprawdzić, co na ciebie działa.

Lawenda jest idealnym przykładem. Tradycyjnie usypiający olejek eteryčný tej popularnej rośliny może mieć odwrotne działanie na pewne

osoby i działać bardziej jako środek stymulujący. Dlatego zawsze sugeruję wypróbowanie kilku różnych olejków, zanim się poddasz i pobiegiesz do apteki – nigdy nie wiadomo, co na ciebie zadziała. Musisz dać sobie czas na poszukiwanie, a to wymaga praktyki.

Nie dopuść do siebie żadnych stwierdzeń typu „Na to nie ma żadnego olejku”. To nie jest prawda, ponieważ wszyscy jesteśmy różni!

PREZENT, KTÓRY POMOŻE CI W TWOJEJ PODRÓŻY

Terapeutyczne wykorzystanie olejków eterycznych nie musi być skomplikowane. Tak, możesz zagłębić się w kilka zaawansowanych koncepcji, takich jak chemia, mieszanie i interpretowanie naukowych badań, ale czytając tę książkę nie musisz się tym martwić. Skrupulatnie wyeliminowałem wszelkie domysły i zrobiłem, co mogłem, aby podać wszystko w łatwych do przyjęcia porcjach.

Pamiętaj, uczenie się nowych umiejętności wymaga czasu i przyswajanie materiału zaprezentowanego w tej książce nie jest wyjątkiem. Pozwól, że zasugeruję ci przygotowanie kubka gorącej herbaty ziołowej, ulokowanie się w ulubionym fotelu i wyruszenie w ekscytującą podróż. Zaufaj mi, warto!

.....

➔ Aby pomóc ci podczas podróży, stworzyłem serię filmów pokazujących, jak przygotować wiele moich mieszanek. Każdy film zawiera dodatkowe spostrzeżenia na temat strategii i informacji zawartych w tej książce. Możesz obejrzeć te filmy za darmo na HealingPowerOfEssentialOils.com