

LEKÁRNIČKA S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

Stratégie a postupy
pre pokročilých:
chronické ochorenia
a problémy

Viac
ako 150 liečivých
receptov na nespavosť,
nízke libido, fibromyalgiu,
chronickú obštrukčnú
chorobu pľúc, úzkosť,
depresiu, cukrovku,
demenciu a iné
problémy.



ERIC ZIELINSKI, D. C.
SABRINA ANN ZIELINSKI

Autor bestsellera LIEČIVÁ SILA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

TATRAN

LEKÁRNIČKA S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

Stratégie a postupy
pre pokročilých:
chronické ochorenia
a problémy



ERIC ZIELINSKI, D.C.
SABRINA ANN ZIELINSKI

TATRAN

Z anglického originálu Eric Zielinski, D. C. and Sabrina Ann Zielinski:
THE ESSENTIAL OILS APOTHECARY, ktorý vyšiel vo vydavateľstve
Rodale Books, an imprint of Random House, a division
of Penguin Random House LLC, New York 2021,
preložila Zuzana Angelovičová.
Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5374. publikácia.
Vydanie I.
Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.
Odborná spolupráca Katarína Hrivňáková, Mgr. Lucia Draganovská
Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová
Jazyková redaktorka Zlata Sršňová
Technický redaktor Peter Zentko
Sadzba AldoDesign, Bratislava
Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

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

Copyright © 2021 by Natural Living Family, LLC
Translation © Zuzana Angelovičová 2022
Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1351-6

Esther, Isaiah, Elijah, Isabella a Ezekiel – milujeme vás celým srdcom. Vyzývame vás a celú nasledujúcu generáciu: Preberte štafetu a vynesťe posolstvo o biblickom zdraví a prirodzenom uzdravovaní do nových výšin. Nech je vám táto kniha pri tom užitočným nástrojom.

*S láskou
ocko a mama*

Natural Living Family – ďakujeme vám. Pandémia ochorenia COVID-19 bola síce pre našu online komunitu väčšou a rôznorodejšou výzvou, než sme si kedy vedeli predstaviť, ale na druhej strane nás aj zblížila. Sme vďační za každú jednu a každého jedného z vás. Ako vždy dúfame a modlíme sa, aby ste so svojou rodinou zažívali život v hojnej miere.

*S láskou
Dr. Z a Mama Z*

Obsah

Predslov 9

Úvod 13

- 1. časť **Liečivá sila esenciálnych olejov** 19
 - 1. kapitola Chronické ochorenia zblízka 21
 - 2. kapitola Všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste začali využívať esenciálne oleje 29
 - 3. kapitola Ako predchádzať chronickým ochoreniam zdravším domácim prostredím 53

- 2. časť **Používanie esenciálnych olejov pri chronických ťažkostiach** 75
 - 4. kapitola Poruchy spánku a nespavosť 77
 - 5. kapitola Stres a úzkosť 98
 - 6. kapitola Depresia a zneužívanie návykových látok 117
 - 7. kapitola Chronický únavový syndróm a fibromyalgia 140
 - 8. kapitola Libido a erektilná dysfunkcia 162

3. časť	Stratégie a postupy pre pokročilých: chronické ochorenia	177
9. kapitola	Alzheimerova choroba a demencia	179
10. kapitola	Ochorenia kostí a kĺbov	201
11. kapitola	Rakovina: podpora pri jej prevencii a liečbe	217
12. kapitola	Srdcovo-cievne ochorenia	237
13. kapitola	Chronické respiračné ochorenia	255
14. kapitola	Cukrovka a obezita	267
15. kapitola	Stukovatená pečeň	287
16. kapitola	Zápalové ochorenia čriev	298
17. kapitola	Parkinsonova choroba a epilepsia	314
Záver		327
Príloha A:	Typy na zmenu životného štýlu proti rôznym ochoreniam	329
Príloha B:	Tabuľka liekových interakcií	334
Redakčná poznámka		344
Poznámky a odporúčané zdroje		345
Ďalšie odporúčané zdroje		373
PodĎakovanie		377
O autoroch		379

Predslov

„Ak nie ste súčasťou riešenia, ste súčasťou problému.“

AFRICKÉ PRÍSLOVIE

Ak niekto nie je zdravotník, má k dispozícii len prekvapivo málo publikácií o zvládaní chronických ochorení a dokonca ešte menej o využívaní prírodných foriem liečby. Vnímame to ako paradox, lebo podľa údajov Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) má viac ako šesťdesiat percent americkej populácie (čiže takmer dvesto miliónov ľudí) aspoň jedno chronické ochorenie. Viac ako štyridsať percent má aspoň dve takéto ochorenia.

Ešte šokujúcejšie je, že v čase písania tejto knihy nebola k dispozícii žiadna príručka o využívaní esenciálnych olejov na prevenciu alebo liečbu chronických ochorení. Áno, čítate dobre. Ani jedna.

Túto medzeru sa pokúša zaplniť kniha, ktorú práve držíte v rukách.

STE V NAŠICH MODLITBÁCH

Som doktor Eric Zielinski a internetová komunita ma pozná ako Dr. Z. S manželkou Sabrinou (Mamou Z) po boku s radosťou predstavujeme najnovší prírastok do zbierky kníh o tom, ako sa naučiť využívať esenciálne oleje na vychutnanie života v hojnej miere.

Kým začneme, rád by som úprimne a pokorne uznal, že rakovi-

na, depresia, obezita a iné chronické zdravotné problémy spomínané v tejto knihe môžu byť devastujúce. Osobne poznám viaceré z nich, lebo som koncom puberty a začiatkom dospelosti netrpel len depresiou, panickými záchvatmi, úzkosťou či samovražednými náladami, ale aj nadužíval alkohol a omamné látky.

V prvom rade chcem, aby ste vedeli, že s Mamou Z sa za vás modlíme. Okrem nás sú po celom svete aj tisícky ďalších, ktorí sa k nám pridali v súkromných skupinách a na rôznych stránkach, aby podporili tých, čo bojujú s chronickými ochoreniami.

Po druhé, ešte je nádej! Som žijúci dôkaz, že ochromujúce chronické ochorenia vrátane problémov s duševným zdravím možno poraziť. Za svoje uzdravenie vďačím viere v Krista, lebo kým som sa nestal kresťanom, nedokázal som ostať triezvy a naplno prežívať radosť a šťastie. Dnes, po osemnástich rokoch, môžem sebaisto v Pánovi vyhlásiť, že som stále slobodný. Sabrina prešla uzdravením tiež a vie porozprávať príbeh o tom, ako ju Boh oslobodil od poruchy príjmu potravy a pomohol jej zbaviť sa desiatich liekov na predpis, ktoré užívala po dvadsiatke. Ak poviem, že sa naozaj vieme vžiť do ľudí, ktorí trpia chronickými zdravotnými problémami, môžete mi dôverovať.

Po tretie, s Mamou Z sme hlboko presvedčení, že je naším Bohom daným právom užívať si život v hojnej miere, o ktorom sa hovorí v Evanjeliu podľa Jána (10, 10)* – že si v každej oblasti svojho života vychutnávate plné zdravie: duchovné, fyzické, psychické, emocionálne, finančné, pracovné, sociálne a, samozrejme, aj duševné. Kristov prísľub života v hojnej miere je však ako vyhrať lotériu – mnohí to zanedbajú a výhru si nevyzdvihnú. Pridajte sa k nám a nárokuje si toto svoje právo! Užívajte si žiarivé zdravie v celej jeho radosnej hojnosti!

Po štvrté, keď už spomíname radosť, Biblia nám hovorí: „... radosť Hospodina je vašim útočiskom“ (Kniha Nehemiášova, 8, 10).

To, ako sa cítime, je jadrom našej existencie. Tieto pocity sú votkané do našich každodenných životov a ovplyvňujú, ako dobre sa vieme prispôbovať nekonečnému životnému stresu. Ak nie sme zdraví a nie je nám dobre z emocionálnej, duševnej či fyzickej

*Pozn. prekl.: Pri citátoch z Biblie vychádzam z ekumenického prekladu, www.biblia.sk.

stránky, sme zraniteľní na najhlbšej úrovni našej ľudskosti. Zvyšuje sa riziko vzniku ďalších zdravotných problémov, ťažkostí s financiami či so vzťahmi, v práci alebo v duchovnom živote. Pamätajte, ste len takí silní, ako je silné najslabšie ohnivko pomyslenej reťaze vášho života – lebo všetky jej súčasti sú vzájomne prepojené. Na druhej strane byť „silný“ sa dá, len ak zažívame radosť, ako ju opisuje Nehemiáš – nesporne ten najsilnejší a najopojnejší pocit, aký sa dá zažiť. Radosť vám dá moc a poženie vás cez prekážky. S ňou prekonáte aj chronické ochorenia.

V neposlednom rade je úplne v poriadku (a často aj nevyhnutné) žiadať o pomoc a dostať ju. Ak trpíte akýmkoľvek chronickým ochorením a už to zasahuje aj vašu duševnú pohodu, odporúčame vám vyhľadať pomoc kvalifikovaného profesionála. Zistili sme, že hoci naši najbližší majú tie najlepšie zámery, často nám v ťažkých časoch nedokážu pomôcť. Mať v živote stabilného človeka, ktorý bude vašou pevnou kotvou, môže všetko zmeniť.

Máme vás radi, držíme vám palce a dúfame, že v tejto knihe nájdete odpovede, ktoré hľadáte.

Dr. Z

Úvod

„Ak je riešenie jednoduché, Boh odpovie.“

ALBERT EINSTEIN

Keď bola 15. apríla 2020 väčšina Ameriky aj celého sveta v izolácii z dôvodu pandémie ochorenia COVID-19, doktor Roger Seheult uverejnil na YouTube svoj príspevok s názvom *Coronavirus Pandemic Update 56: What Is 'Forest Bathing' & Can It Boost Immunity Against Viruses?* (Aktualizácia ku koronavírusovej pandémie č. 56: Čo je „lesný kúpeľ“? Dokáže posilniť imunitu proti vírusom?).

Bol to fascinujúci výklad, ktorý predstavil koncepciu lesného kúpeľa (starovekej japonskej praktiky, ktorá znamená jednoducho tráviť čas v prírode) ľuďom v západnej civilizácii. *Šinrin'joku* (*šinrin* v japončine znamená hlboký les a *joku* kúpeľ) značí ponoriť sa do lesnej atmosféry a vychutnávať si prírodu.

Túto aktivitu si netreba myliť s turistikou. Podstatné je naladiť sa pri nej na prírodu pomocou všetkých piatich zmyslov. Lesný kúpeľ sa považuje za premostenie medzi prežívaním človeka a svetom prírody – vystavujú nás prchavým organickým zlúčeninám, ktoré uvoľňujú do vzduchu okolité stromy a rastliny. Práve vďaka nim majú svoju typickú vôňu. Bežnejšie sa nazývajú esenciálnymi olejmi.

Ako sa ukázalo vo viacerých klinických štúdiách, prirodzene sa vyskytujúce prchavé organické zlúčeniny majú hlboký a merateľný vplyv na činnosť imunitného systému: okrem mnohých iných

pozitívnych vplyvov na zdravie zvyšujú množstvo a zosilňujú aktivitu prirodzených zabíjačských, tzv. NK buniek (z angl. natural killer cells, NK cells). Tak ako sú súčasťou imunitnej reakcie biele krvinky, aj NK bunky patria do prvej línie obrany proti nádorom, zápalu a vírusovým ochoreniam. Pobyt v prírode je ekvivalentom osobného arómoterapeutického inhalátora alebo náhrdelníkov, do ktorých sa vkladajú vankúšiky nasiaknuté esenciálnymi olejmi. Práve to bolo hlavnou myšlienkou príspevku doktora Seheulta – ak by ľudia skutočne chceli posilniť svoju imunitu, išli by do prírody a dopriali si lesný kúpeľ.

Asi tušíte, že pri vyhodnocovaní toho, ako sa účastníkom štúdie darilo vnútri miestnosti so zapnutými arómoterapeutickými difuzérmi, objavili podobný účinok ako pri pobyte v prírode.

Pomocou esenciálnych olejov teda môžeme doslova preniesť prírodu dovnútra a získať prospešné látky, ktoré stromy a rastliny uvoľňujú počas lesného kúpeľa. Pri tom zožneme ich mocné účinky: zlepšenie nálady, upokojenie nervovej sústavy, liečbu ochorení a posilnenie imunitného systému.

ESENCIÁLNE OLEJE: ZDRAVIE A UZDRAVOVANIE SA

Esenciálne oleje sa od nepamäti využívajú ako prírodné riešenie pre zdravie a celkovú pohodu. Zvýšený dôraz na holistické liečenie v posledných rokoch viedol k obrode tradičných spôsobov využívania esenciálnych olejov na obnovu zdravia, liečbu ochorení a ich príznakov, ako aj celkovú ochranu pred chorobami.

Využívanie esenciálnych olejov sa pevne zakorenilo ako účinná liečba, ktorá je alternatívou k bežnej medicíne, ale často aj jej doplnkom. Nedávna štúdia lekárov integratívnej medicíny zistila, že až 96,8 % odporúča svojim pacientom esenciálne oleje.

Od polovice deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia boli vykonané tisíce výskumných štúdií a veda sa konečne podpisuje pod to, čo naši predkovia vedeli už dávno: Prchavé organické zlúčeniny v rastlinách, z ktorých sa skladajú naše obľúbené esenciálne oleje, majú úžasné liečivé vlastnosti, vďaka ktorým môžeme svoje rodiny uchrániť pred chorobami.

Ešteže tá obroda prišla – podľa predpokladov bude do roku 2050

až 66 % populácie žiť v mestách a nedávno prudko sa šíriaci koronavírus nám naznačil, akým výzvam bude ľudstvo zrejme musieť čeliť, keď sa postupne viac a viac odľučuje od prírody.

Ochorenie COVID-19 je dobrým príkladom. Prudký nárast počtu aktívnych prípadov počas leta roku 2020 by bolo vhodné vnímať ako akési upozornenie, aby sme celú túto krízu pokladali za príležitosť na vybudovanie zdravšej a proti chorobám odolnejšej spoločnosti.

Akútne hrozby infekčných ochorení ako COVID-19 však nezmenšujú obavy plynúce z chronických ochorení, ktoré sú aj naďalej vedúcou príčinou úmrtí a invalidity po celom svete. Okrem mnohých iných máme na mysli aj srdcovo-cievne ochorenia, rakovinu, respiračné ochorenia, mŕtvicu, cukrovku, Alzheimerovu chorobu a rôzne formy demencie či duševné ochorenia. Výskyt týchto ochorení celosvetovo stúpa. Zasahujú všetky regióny a socioekonomické skupiny. Výskyt chronických ochorení sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie do roku 2020 zvýšil o päťdesiatšesť percent. Svoju úlohu zohrávajú aj v pandémie – rýchlo sa zistilo, že hlavnými rizikovými faktormi úmrtia kovidových pacientov sú práve tieto problémy, napríklad obezita.

Čo poháňa túto prívalovú vlnu? Medicínski experti uvádzajú nasledujúce dôvody: rýchlu urbanizáciu, sedavý spôsob života, zvyšujúci sa pomer obéznych ľudí a ľudí s vysokým percentom brušného tuku, nezdravú západnú stravu a nekvalitnú výživu, tabak, nadbytočnú konzumáciu alkoholu a zneužívanie drog.

Znova si prečítajte ten zoznam. Ani jeden zo spomínaných faktorov nie je mimo našej kontroly, čo znamená, že ak zmeníte svoj životný štýl k lepšiemu, zbavíte sa čo najväčšieho množstva príčin chronických ochorení, predídete im a zlepšíte svoj celkový stav.

Svetová zdravotnícka organizácia pokračuje: „Prevencia a zvládanie chronických ochorení pomáha ľuďom žiť dlhší a zdravší život.“

A kto by nechcel žiť dlhšie a zdravšie? Môže vám v tom pomôcť práve *Lekárnička s esenciálnymi olejmi*.

MODERNÁ APATIEKA

Ak by vás v devätnástom storočí trápil škaredý kašeľ, bolesť brucha či niečo iné, vaša matka by sa vybrala za apatiekárom. Ten by namiešal nejakú bylinnú zmes, možno dokonca aj esenciálne oleje, a čakalo by sa, kým prípravky zázračne zapôsobia.

Apatiekári boli a do istej miery aj sú zdravotnícki pracovníci, ktorí pripravujú a predávajú lieky, zvyčajne bylinné, ale aj liečiteľia, ktorí rozumejú moci prírody predchádzať ochoreniam a liečiť ich. Aj Benjamin Franklin bol popri mnohých iných aktivitách apatiekárom a lekárnikom.

Lekárnictvo ako profesia sa datuje až do obdobia okolo roku 2 600 pred n. l. a najskoršie aktivity v tejto oblasti sa pripisujú starovekým Babylončanom. Našli sa hlinené tabuľky z toho obdobia, ktoré obsahovali texty zaznamenávajúce príznaky, predpisy a pokyny na miešanie liekov.

Apatiekári boli známi skúmaním bylinných a chemických prírod. Išlo o oblasť záujmu, ktorá je predchodcom moderných vied chémie a farmakológie. Moderným ekvivalentom apatiekára je farmaceut – kvalifikovaný zdravotnícky pracovník, ktorý podľa receptov pripravuje a vydáva lieky na predpis.

V čase, keď farmaceutický priemysel už vymyslel liek na každý problém a každú bolesť, sa predstava apatiekára zdá osobitá a starobylá. Nie je to však tak. Remeselné zručnosti apatiekárstva nie sú asi nikde také živé a relevantné ako pri používaní esenciálnych olejov, hlavne v umení ich miešania na vytvorenie povznášajúcich, príjemných a liečivých vôní.

Pri miešaní olejov sa môžu udiat všelijaké zázračné veci. Vzniká synergický efekt a rôzne oleje sa začnú dopĺňať. Na povrch vychádzajú liečivé vlastnosti, ktoré by sa pri použití len jedného samostatného oleja neukázali.

Esenciálne oleje účinkujú po zmiešaní s iným esenciálnym olejom lepšie. Táto vlastnosť je úplným opakom farmaceutických liekov, ktoré sa vyrábajú z izolovaných zložiek s dlhým zoznamom nežiaducich účinkov.

Aj miešanie má svoj systém, ktorý má tiež korene v ranej práci apatiekárov. Oleje sa miešajú buď podľa čeladi – kvetinové, citru-

sové či drevnaté –, alebo podľa liečivých účinkov. Liečivé oleje sa zvyčajne kombinujú podľa typu pôsobenia – energizujúce, upokojujúce, detoxikačné alebo liečivé.

V tejto knihe spoznáte mnohé esenciálne oleje a ich kombinácie. Pomôže vám nadobudnúť sebavedomie pri ich miešaní a objaviť kombinácie vôní, ktoré sa vám budú páčiť. Zakrátko si rozviniete inštinkt na tvorbu vlastných zmesí. Hra na apatiekára vás zaiste začne aj baviť.

NADOBUDNITE ROVNOVÁHU S LEKÁRNIČKOU S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

Ak vy alebo váš blízky zápasí s fyzickým chronickým ochorením, určite dobre poznáte ten boj a frustráciu. Prežili ste si to. Chronické ochorenie môže viesť aj k emocionálnym problémom, strachu, smútku, depresii či stresu. Život je pre tých, ktorí sa s tým boria každý deň, ťažký. Chronickým ochoreniam sa nedá predchádzať očkovaním a nedajú sa ani vyliečiť. Lieky len zmiernujú príznaky a niektoré ani poriadne neúčinkujú. Mnohí sa preto obracajú k alternatívnej liečbe a metódam, ktoré dokážu poskytnúť úľavu – vrátane esenciálnych olejov.

Cieľom tejto knihy je posunúť hranice toho, čo dokážu esenciálne oleje – nielen pre vaše osobné zdravie, ale aj pre celú spoločnosť. Pomôže vám s nasledujúcimi vecami:

- naučíte sa liečiť hlavné druhy chronických ochorení a predchádzať im pomocou esenciálnych olejov na základe vedeckých dôkazov publikovaných v popredných časopisoch,
- upravíte svoj životný štýl pomocou krokov, ktoré podporia účinky esenciálnych olejov na chronické ochorenia,
- získate zrozumiteľný a rozsiahly úvod do liečby esenciálnymi olejmi,
- nadobudnete skutočne celistvý prístup, aby ste sa naučili používať esenciálne oleje nielen na liečbu ťažkostí, ale aj na podporu obranyschopnosti proti nim,
- objavíte, ako bezpečne tvoriť vlastné lieky s použitím esenciálnych olejov, ktoré poznáte a máte radi, získať viac energie, uľa-

viť pri strese a depresii, zlepšiť sústredenie, znova nadobudnúť pocit pohody a žiť prírodnejším spôsobom života,

- na vlastnej koži pocítite silu esenciálnych olejov a arómoterapie, pričom položíte základy celoživotných dobrých návykov v oblasti zdravia.

V tejto knihe nájdete profily stoviek najdôležitejších esenciálnych olejov vrátane informácií o ich používaní na liečenie aj receptov na bežné ťažkosti. Vytvorili sme pestrú ponuku liečivých receptov, ktoré vám pomôžu riešiť mnohé problémy od nepatrných až po vážne. Používame ich aj my v rodine, naši priatelia, klienti a kolegovia. Ak by sme nemali veľkú dôveru v liečivú moc esenciálnych olejov a ich bezpečnosť, nerobili by sme to. V knihe nájdete esenciálne oleje a zmesi, o ktorých vieme, že sú veľmi účinné pri najviac rozšírených ochoreniach a zdravotných problémoch. Naše informácie sa zakladajú na osobných skúsenostiach aj na stále sa rozširujúcej databáze vedeckých informácií o prchavých organických látkach v rastlinách.

Táto kniha nevznikla len na základe celoživotných skúseností, ale plynie aj z našich srdc, v ktorých pátrame po tom, ako pomôcť ľuďom uzdraviť sa prírodne.

Ak súhlasíte, poďme spoločne otvoriť *Lekárničku s esenciálnymi olejmi*.



Aby som vám trochu pomohol, vytvoril som sériu ukážkových videí, v ktorých je vysvetlená príprava niektorých zmesí esenciálnych olejov a receptov uvedených v *Lekárničke s esenciálnymi olejmi*. Každé z nich obsahuje aj dodatočné informácie o stratégiách a informáciách v tejto knihe. Môžete si ich pozrieť na stránke EOApothecary.com*

*Pozn. prekl.: Na základe konzultácií s Ing. Katarínou Hrivňákovou sa s autormi nestotožňujeme v niektorých postupoch prípravy domácich výrobkov. Podľa nášho názoru nezabezpečujú neškodnosť prípravkov a bezpečnosť používania. Preto neodporúčame:

1. Vyrábať a používať prípravky s vodnou fázou bez použitia konzervantu – ak si ich predsa len chcete vyrobiť bez konzervovania, skladujte ich v chladničke a spotrebujte do 24 hodín (nevydržia niekoľko mesiacov, ako uvádzajú autori).
2. Používať ako nosné médium esenciálnych olejov kastílske mydlo, alkohol, alou, hamamel (hydrolát ani extrakt či tinktúru), stéviový extrakt, ocot alebo med. Jediné bezpečné nosné médium sú neprchavé oleje.
3. Konzervovať prípravky vitamínom E – nemá konzervačné vlastnosti, len antioxidačné.
4. Používať na sliznice prípravky s obsahom mydla (ani neparfumovaného), lebo nemá vhodné pH.
5. Okrem toho v súlade s Nariadením Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009 z 30. novembra 2009 o kozmetických výrobkoch a jeho prílohami a vykonávacími predpismi upozorňujeme na potenciálne alergizujúce pôsobenie linaloolu, d-limonénu, geraniolu, citralu, eugenolu, citronellolu, farnesolu, kumarínu, izoeugenolu a iných zložiek esenciálnych olejov.

Liečivá sila esenciálnych olejov

1.
ČASŤ

Ak ste ako my, budete príjemne prekvapení, koľko liečivých možností ponúkajú esenciálne oleje. Kým sa ponoríte do knihy, treba ešte ozrejmiť niekoľko základných princípov.

Určite si dôsledne prezrite nasledujúce kapitoly – nielen preto, aby ste sa naučili niečo o kontexte využívania arómoterapie na predchádzanie chronickým ochoreniam a zvládanie ich príznakov, ale aj aby ste zvládli základy a vedeli ich používať bezpečne a efektívne.

Verte nám, pri správnom používaní síce dokážu uzdravovať, no ak sa používajú nesprávne, môžu byť aj veľmi nebezpečné. Tieto informácie vás nemajú vylakať, skôr vám vštepiť hlboký rešpekt pred ich silou, aby ste s nimi narábali opatrne. Majte na pamäti, že pri správnom používaní nemajú v podstate žiadne vedľajšie účinky, preto ich bez obáv môžete zaradiť do svojej domácej prírodnej lekárničky.

Keď sa oboznámite s arómoterapiou a naučíte sa základy, nechajte sa viesť svojou intuíciou. Potom sa ukáže pravá liečivá sila esenciálnych olejov.