

Постигането на истинско здраве не е лека задача. За много хора е по-лесно да глътнат едно хапче или просто да пренебрегнат продължителния дискомфорт, за да се концентрират върху изпълнението на ежедневните си задължения. В „Лечебната сила на етеричните масла“ хиропрактикът д-р Ерик Зелински показва на читателите как да превърнат здравето си в свой приоритет, като се възползват от променящите живота етерични масла. Те са естественото решение за всяко неразположение и състояние, от тревожност и депресия до дълбоко вкоренено възпаление. От книгата на д-р Зи ще научите всичко, което ви е необходимо да знаете, за да започнете, включително:

- Осемте най-добри етерични масла, с които да се сдобие в самото начало.
- Доказаните техники и инструменти, необходими, за да започнете веднага.
- Лесни за изпълнение ежедневни практики, които да следвате.
- Забавни трикове, като петминутната медитация с тамян и нероли, която да ви подготви за продуктивен ден без стрес.
- Прости ритуали за времето преди сън, осланящи се на сънотворните ефекти на лавандулата.

Подкрепен от задълбочени научни изследвания, д-р Зелински предлага и блендове от етерични масла, които подпомагат хормоналния баланс, намаляват възпалението, подобряват храносмилането, повишават имунитета и още, и още. Ще бъдете въоръжени с над 150 рецепти за всеки здравословен проблем, а специалната част, посветена на женското здраве, ще ви предостави десетки формули за ПМС, плодовитост, бременност, кандидата и менопауза. Този задълбочен подход ще бъде полезен дори и на хората, запознати с етеричните масла. С новопридобитите си знания ще можете веднага да започнете да практикувате употребата на етерични масла в съответствие с вашите уникални потребности и стил на живот – и да получите невероятни резултати.

vdahnovenia.bg



9 786197 342345

ЦЕНА: 20,00 лв.

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА • Е. Зелински



ЕРИК
ЗЕЛИНСКИ

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА *на* ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

*Потушете възпалението,
подобрете настроението си,
предотвратете автоимунните
заболявания и се почувствайте
чудесно във всяко отношение.*



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Лечебната сила на етеричните масла“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки.

За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

THE HEALING POWER OF ESSENTIAL OILS

© 2018 by Eric Zielinski, D.C.

Printed in the United States of America

ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

© д-р Ерик Зелински, хиропрактик – автор

© Александра Табакова – превод

ISBN 978-619-7342-34-5

ИК „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2019

Сабрина Ан, ако не беше ти, тази книга нямаше да съществува. Ти си една от най-талантливите личности, които някога съм срещал, и приносът ти към тази книга е безценен. Ти си също и един от най-щедрите хора, които познавам, и не се сещам за друг, с когото бих предпочел да прекарам живота си.

Естер, Исяя, Илайджа и Изабела – благодаря ви за вашата любов, подкрепа и търпение през всичките дълги дни и нощи, когато татко отсъстваше, за да работи върху ръкописа си. Надявам се и се моля да разберете, че всичко си е заслужавало заради хората, на които сме успели да помогнем (заедно)!

Вечно благодарен съм на Господ за това, че ми даде всички вас.



СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	7
ВЪВЕДЕНИЕ	13
ПОЛОЖИТЕЛНИ ОТЗИВИ ЗА ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА	23
ЧАСТ 1. РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА	27
ГЛАВА 1. Основи на ароматерапията	29
ГЛАВА 2. Основни инструменти и техники	53
ГЛАВА 3. Зареждане на домашната ви аптечка	81
ГЛАВА 4. Бързо ръководство за начинаещи: как да използвате етеричните масла, за да промените живота си	99
ГЛАВА 5. Как да започнете: ежедневната ви практика с етеричните масла	109
ГЛАВА 6. Разширяване на домашната ви аптечка	123
ЧАСТ 2. ПРЕПОРЪЧВАНИТЕ ОТ Д-Р ЗИ ЕТЕРИЧНИ МАСЛА ЗА ПОЧТИ ВСЕКИ СЛУЧАЙ	139
ГЛАВА 7. Основни рецепти	141
ГЛАВА 8. Излекувайте се	147
ГЛАВА 9. Продукти за лична хигиена и грижа	167
ГЛАВА 10. Употреба в дома	183
ГЛАВА 11. Етерични масла за спортуващи	193
ГЛАВА 12. Използване на етерични масла при животни	203

ЧАСТ 3. ЖЕНСКО ЗДРАВЕ	215
ГЛАВА 13. Предменструален синдром	219
ГЛАВА 14. Плодовитост, бременност, раждане, следродилен период и кърмене	229
ГЛАВА 15. Кандида	253
ГЛАВА 16. Автоимунни заболявания	271
ГЛАВА 17. Перименопауза, менопауза и постменопауза	285
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	301
БЛАГОДАРНОСТИ	303
БИБЛИОГРАФСКИ БЕЛЕЖКИ	305
ПРЕПОРЪЧИТЕЛНИ РЕСУРСИ	324
АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ НА РЕЦЕПТИТЕ	325
АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ НА ПРОБЛЕМНИТЕ СИТУАЦИИ И СЪСТОЯНИЯТА	328
ЗА АВТОРА	331

ПРЕДГОВОР

После чух гласа на Господа, който казваше: „Кого да пратя и кой ще отиде за нас?“ Тогава казах: „Ето ме, изпрати мене.“ И рече: „Иди кажи на тия люде...“

Исая 6:8 – 9¹

Винаги съм бил от типа хора, които правят това, което трябва да се направи. Помня как като дете помагах на възрастните ни съседи, като почиствах снега пред дома им не защото родителите ми ме караха, а защото исках. Това ме караше да се чувствам добре. И още е така. Ако видя нужда, старая се с всички сили да я задоволя, особено когато става въпрос за хора.

Когато станах християнин, тази част от мен се разшири. Още в началото попаднах на Исая 6:8 – 9 и помня как вдигнах ръце в молитва, имитирайки думите на пророка:

– Ето ме, Господи, изпрати мен! – извиках. – Не ме интересува какво е, просто искам да изпълня своята част!

Тази молитва се доказа като тласък на моята служба в областта на библейското здраве, на кариерата ми и в забележима степен, на основния ми стремеж да образовам хората как да използват етеричните масла за лечение.

По отношение на етеричните масла аз съзрях доста късно. Всъщност съпругата ми, Сабрина, която ги използва от началото на 90-те години, се опита да ми обърне внимание на тяхната сила няколко пъти, преди най-накрая да получи просветление. Признавам си, че само преди няколко години аз омаловажавах етеричните масла като „миризливите неща“, които Мама Зи² използваше всяка сутрин.

¹ Всички библейски стихове са цитирани според българския превод на Библията от 1940 г., като е запазен оригиналният правопис. – Бел.пр.

² Д-р Зелински нарича накратко себе си „д-р Зи“, а съпругата си – „Мама Зи“, което идва от един от начините да се произнесе латинската буква Z на английски. – Бел.пр.

За щастие, през 2013 година един клиент ме нае да напиша серия от публикации за общественото здраве на тема етерични масла. Тъй като по това време се издържах с писане на медицинска тематика, бях принуден да проуча въпроса по-задълбочено.

Това беше моят „Аха!“ момент. Буквално се изгубих в литературата. Докато преглеждах безбройните научни публикации, бях сразен, когато прочетох клиничното изследване, подкрепящо ефективността на етеричните масла като приложимо средство за лечението на хронични състояния като рак, хипертония, затлъстяване и диабет от втори тип, да не говорим за психическите заболявания, като пристрастявания, тревожност, депресия и стрес. Еха!

Изведнъж всички истории, които бях чел в интернет и изглеждаха твърде хубави, за да са истина, започнаха да звучат по-достоверно.

Развълнуван от новите си открития, споделих с Мама Зи каква важна роля може да играят етеричните масла в лечението на тялото и превенцията на заболяванията. Тя ме погледна с познатия поглед тип „нали ти казах“ и аз разбрах, че имам доста да наваксам. Така започна пътуването.

ЧЕТИРИ БЕЗЦЕННИ УРОКА

Когато се задълбочих в проучванията, стана ослепително ясно, че статиите за етеричните масла, които бях чел в блогосферата, и информацията в медицинските списания не съвпадаха. Освен това блоговете сериозно си противоречаха един на друг. Честно казано, всичко в тази област е една объркваща смесица, което обяснява големия брой хора, идващи редовно при мен, несигурни как да използват етеричните масла правилно. Милиони хора посещават уебсайта ми и страниците ми в социалните мрежи всяка година, за да научат повече за етеричните масла. Подозирам, че това се дължи на четири причини.

Първо, огромното мнозинство от авторите на блогове просто не са обучени като изследователи в областта на общественото здраве, писатели на медицински публикации или ароматерапевти и не им е работа по никакъв начин да образуват другите относно терапевтичното естество на етеричните масла. Да разкажеш историята на собственото си излекуване, е едно, а да се представяш за обучен експерт – съвсем друго.

Второ, повечето от информацията в блогосферата е ужасно пристрастна. Като изследовател в областта на общественото здраве

съм обучен да надушвам пристрастността от километри – особено когато е замесен потенциален финансов стимул. Истинско предизвикателство е да се намерят статистически издържани статии за етеричните масла, без рекламни банери на същите продукти, за които пише в целия сайт.

Трето, различните фракции в индустрията с етеричните масла са разделени от огромни бездни и нещата често загрубават. Основните играчи в тази сфера са:

- ароматерапевти;
- автори на блогове;
- химици;
- правителствени агенции, като Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ (FDA);
- доставчици на здравни грижи (лекарски практики, кабинети по дентална медицина и т.н.);
- мрежови търговци;
- изследователи и учени;
- доставчици и производители.

Примерите за подобни конфликти изобилстват: ароматерапевтите и дистрибуторите на принципа на мултилевъл маркетинга са в постоянна вражда, като спорят за най-фундаменталните принципи на терапевтичната употреба на етеричните масла; химиците често демонстрират несъгласие с клиничните изследователи, защото двата лагера виждат етеричните масла през различни призми; а потребителите винаги са загрижени дали производителите им предлагат висококачествени, чисти масла. В допълнение, администрацията все повече и повече ограничава употребата на специфични термини в областта, защото етеричните масла не са одобрени „лекарства“ и следователно организациите и индивидите, които ги продават с цел печалба, нямат право да твърдят, че с тях може да се лекува тялото, да се излекуват болести или дори че те имат ефект върху структурата или функциите на тялото.

И последно, забелязах, че много лекари и фармацевти демонстрират подозрение, когато консултират пациентите си относно употребата на етеричните масла, което пък създава у пациентите притеснение относно потенциалните противопоказания и лекарствени взаимодействия на маслата. Няма да е вярно, ако кажа, че лекарите и фармацевтите са против употребата на алтернативни методи за лечение, но тъй като ароматерапията не е дисциплина,

която изучават в университета, те нямат основа, върху която да я обсъждат с пациентите си, освен ако не са се информирали самостоятелно. Както споменах и по-рано, етеричните масла все още не са одобрени от Агенцията за контрол на храните и лекарствата на САЩ като средство за предотвратяване или лечение на заболявания, което поставя медицинските работници в смущаваща ситуация. Те не могат нито да потвърдят, нито да отрекат терапевтичната употреба на етеричните масла, защото това е извън обсега на тяхната практика.

КАК ОТКРИХ ПРИЗВАНИЕТО СИ

Колкото повече научавах за търканията в индустрията, свързана с етеричните масла, толкова повече копнеех да събера предполагаемите лидери на отделните групи, за да оставят различията си настрана. Идеята за онлайн конференцията Essential Oils Revolution® се роди през юни 2014 година, като аз и моята приятелка Джил Уингър от ThePrairieHomestead.com поехме юздите като водещи.

Решихме да организираме безплатна онлайн конференция от типа, най-често наричан „телесъмит“, за да предоставим на масовата публика интервюта с експертите в областта. По подобие на разпространяваните на живо клипове в YouTube, създадохме уебсайт, който да служи като място за провеждане на конференцията. Хората по цялото земно кълбо можеха да се присъединят безплатно и в удобството на дома си да гледат серия интервюта с експерти, представяващи почти всеки сектор в общността на етеричните масла. Подобни онлайн конференции на здравна тематика се провеждат от доста време, но досега не се беше случвало такава за етеричните масла да пожъне успех, защото те обикновено се оказваха рекламни кампании за продажба на етерични масла. За да поправим това, елиминирахме явлението, наричано от изследователите на общественото здраве финансово или „марково“ пристрастие, и се уверихме, че всяко интервю, което провеждаме, е „небрандирано“ – не се позволяваше и най-дребното споменаване на любимата марка или марки етерични масла на интервюирания.

Захванахме се да направим това, за което хората ми казваха, че е невъзможно заради повсеместната враждебност в индустрията на етеричните масла. С изключение на любящата ми, подкрепяща ме съпруга, почти всички, с които говорих, казваха, че няма да успеем съберем ароматерапевти, автори на блогове, химици, учени и

медицински специалисти „под един покрив“, за да говорят за етеричните масла.

След близо година на отхвърлени предложения, критики и отрицания от безброй лидери от всеки от лагерите, Джил и аз с гордост дадохме старта на Essential Oils Revolution на 11 май 2015 година. Бяхме подбрали внимателно участниците, така че да предложат гледната си точка по различни въпроси, свързани с тяхната конкретна област, и покрихме широк диапазон от теми: от насоките за безопасност през готвенето с етерични масла до неизброими здравословни проблеми, включително рак, автоимунни заболявания, хронична умора и отслабване.

В конференцията участваха повече от 165 000 души от над 20 държави и това се доказа като най-голямото онлайн събитие по рода си. Получихме хиляди коментари и имейли от онлайн последователите си и стана ясно, че повечето потребители на етерични масла желаят да намерят основан на доказателства, необвързан с марки източник, който да ги образова относно подходящите за техните здравословни проблеми етерични масла. Хората не само отчаяно търсеха помощ, но и не знаеха към кого да се обърнат заради всички пристрастия и противоречивата информация в интернет.

Любовта и благодарността, които получихме с тези имейли, буквално промениха живота ми и опитът ми в организирането на конференцията и помагането на хората да подобрят живота си с етеричните масла всъщност измести фокуса на цялата ми кариера.

Честно казано, никога не съм възнамерявал да изоставя кариерата си като клиничен изследовател в областта на общественото здраве и автор на медицински публикации. Не съм планирал да се превърна в „човека с етеричните масла“. След като видях очевидната необходимост обаче, ми изглеждаше съвсем ясно, че Господ призовава съпругата ми и мен да бъдем надеждния източник, който хората търсеха така отчаяно, за да предотвратяват и лекуват болестите си.

Книгата, която четете, е резултатът от това призвание. Това, което държите в ръцете си, е най-доброто от най-доброто от моите телесъмити и буквално хиляди часове лични проучвания. Тази книга е създадена така, че да ви бъде справочен ресурс по всички въпроси относно безопасната и ефективна употреба на етеричните масла и да ви даде силата да се справите с основните и най-често срещани здравословни предизвикателства, с които повечето хора се сблъскват в наши дни.

Каня ви да се присъедините към мен, докато продължавам пътуването си към овладяване на изкуството и науката на етеричните масла. Надявам се да ви харесат както личните разкази, така и научните изследвания в книгата, а моите съвети в стил „Направи си сам“ и рецептите ми да ви бъдат полезни в собственото ви търсене на цветущо здраве!



ВЪВЕДЕНИЕ

*Крадецът влиза само да открадне,
да заколи и да погуби.
Аз дойдох, за да имат живот,
и да го имат изобилно.*

Йоан 10:10

Сега знаем за храненето и здравето повече, отколкото когато и да било преди. Въпреки това почти всеки американец приема поне една хранителна добавка и/или медикамент. Защо, ако сме толкова напреднали в познанието си за здравето, сме същевременно по-малко здрави от всякога?

Най-просто казано, това е защото сме оставили природата извън уравнението. Господ ни е осигурил всичко, от което се нуждаем, за да бъдем наистина здрави. Необходим ви е повече витамин D? Излезте на слънце! Липсва ви витамин С? Хапнете си лайм! Имате нужда да подобрите здравето на храносмилателната си система? Яжте ферментирани храни! Борите се с настинка, главоболие или болки в гърба? Използвайте лекарство на растителна основа, като етеричните масла.

Има един стих в Откровение (22:1 – 2), който гласи: „След това, ангелът ми показва река с вода на живот, бистра като кристал, която извираше от престола на Бога и на Агнето и течеше всред улицата му. И от двете страни на реката имаше дърво на живот, което раждаше плод дванадесет пъти, като даваше плод всеки месец; и листата на дърветата бяха за изцеление на народите.“

Не мога да се сетя за друго вещество на земята, което да е по-точно въплъщение на това описание от етеричните масла. Така започнах да гледам на тях като на основен инструмент за постигане на библейско здраве. Те са същинската есенция на растенията и са носител на изцеление. А по мое мнение те са и крайтъгълен камък на наистина здравословния живот.

ПОГЛЕД ОТБЛИЗО КЪМ ЗДРАВЕТО

Здравето е състояние на пълно физическо, психическо и социално благополучие, а не просто отсъствие на болест или недъг.¹

СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

Смятате ли себе си за здрав човек?

Не говоря просто за „отсъствието на болест“, както се изразява Световната здравна организация (СЗО) в определението си за здраве. Питам ви дали сте *наистина* добре – физически, психически и социално. Библейското здраве не е списък със заповеди, а цялостната концепция, че е ваше, дадено от Бога, право да се наслаждавате на изобилния живот, за който говори Христос в Йоан 10:10. Да имате изобилен живот, означава да се наслаждавате в най-пълния смисъл на здраве във всички аспекти от живота си: духовен, физически, умствен, емоционален, финансов, професионален и социален. Всяка област от живота ви е свързана с всички останали. Подобно на верига, вие сте силни само толкова, колкото е силно най-слабото ви звено. Ако физическото ви тяло не се представя както би трябвало, това ще ви натежи в емоционално отношение и ще причини обтягане на отношенията ви. Ако работата ви не върви добре или ако не работите с пълния си капацитет, това ще се отрази на финансовото и умственото ви здраве, като повиши нивата ви на стрес.

Нека ви попитам още веднъж: смятате ли себе си за здрав човек?

Помислете си дали да не запишете отговора си в полето на тази страница или в дневника си, ако си водите бележки, докато четете книгата. Връщайте се към този въпрос периодично и му отговаряйте честно. Би ми било любопитно как се променя отговорът ви, докато разбирането ви за здравето и лечението еволюира заради наученото от тази книга. В сърцевината на това пътуване към здравето стои равновесието. Храните, които ядете, напитките, които консумирате, добавките, които приемате, медикаментите, които използвате, мислите, които носите, емоциите, които изпитвате, начинът, по който се чувствате по отношение на работата си, финансовите ви навици, стресовите фактори, които допускате в живота си – всички те увеличават или намаляват усещането ви за изобилен живот.

Би било добре да намерите точката на равновесие за всяка от седемте области, за да не се чувствате, сякаш губите почва под краката си. Аз открих, че употребата на етерични масла може да ви помогне да постигнете това равновесие и в настоящата книга ще ви покажа как да го направите.

МОЯТ ПЪТ КЪМ БЛАГОПОЛУЧИЕТО

Като дете никога не съм си и мечтал, че един ден ще помагам на хората да възстановят здравето си. Честно казано, изобщо не мислех много за здравето, като изключим, че се смятах за доста здрав, защото не страдах от никакво сериозно, животозастрашаващо заболяване, като рак. Като погледна назад към живота си обаче, виждам различна картина, защото със сигурност тогава не съм изпитвал това „пълно физическо, психическо и социално благополучие“, което СЗО описва.

Здравословните ми проблеми са започнали да се проявяват скоро след раждането. Още на няколко месеца съм бил толкова „закръглен“, както майка ми с любов ме описва, че педиатърът ми я посъветвал да ми дава прясно мляко с 2% масленост, защото адаптираното мляко, с което ме хранела, ме правело дебел. Не съм проверявал Книгата на рекордите на Гинес, но съм сигурен, че бих спечелил съмнителната награда за най-младия човек, поставян някога на „диета“!

Това е било началото на едно детство, помрачено от погрешни съвети от медицински лица за привидно нормални здравословни проблеми.

Майка ми разказва, че съм започнал да боледувам, когато съм тръгнал на детска градина. Както много деца днес, съм имал чести пристъпи на ангина и съм бил подлаган на множество лечебни курсове с антибиотици, което довело до тонзилектомия и аденоидектомия³ в началното училище. Горещо-долу по това време започнах да развивам и тревожност и да се боря със стрес и множество различни страхе. За справяне със заекването, което се влошаваше с прогресията на социалните ми фобии, започнах седемгодишна връзка с логопед, когато бях в първи клас.

До прогимназията бях започнал да се затварям в себе си. Социалната ми неловкост достигна критични нива, когато лицето ми беше обезобразено от цистично акне. Дерматологът ми предложи решение: да приемам Accutane – лекарство, първоначално разработено за химиотерапия, а по-късно предписвано при кожни проблеми, което се свързва с родилни дефекти, депресия и суицидни мисли.

В гимназията започнах да страдам от хронични ставни болки, а повтарящи се стомашно-чревни проблеми, като газове и нарушено храносмилане, вгорчаваха живота ми почти всеки ден. Несигур-

³ Тонзилектомия и аденоидектомия – премахване на гърлените и носната сливица по хирургичен път. – Бел.пр.

ността и страхът ми попречиха да преследвам детската си мечта да се преместя в друг щат, за да уча в колеж. Избирайки по-лека път, реших да следвам в местен университет и да уча Английска литература, защото ми се отдаваше.

В един момент в колежа ме осени прозрението, че не живея собствения си живот. Оставях очакванията на другите към мен и статуквото да определят как живея. Това предизвика у мен дълбоко усещане за липса на цел, което никога няма да забравя. Беше все едно пропадам в черна дупка и с всеки изминал ден светлината около мен намаляваше все повече и повече. Скоро след това депресията се настани в ума ми и аз си създадох навика да приемам продавани без рецепта лекарства, алкохол и улични наркотици, за да притъпя болката.

Оставах навън до късно, за да купонясвам по цяла нощ и да прикривам вътрешното си мъчение с безразсъден живот. Нивата на енергията ми падаха все повече и стигнах до момент, когато се нуждаех от кана кафе и кутия цигари, за да изкарам деня. А дори още не бях завършил колежа!

Когато навърших 22 години, бях достигнал дъното и започнах да обмислям самоубийство. Именно тогава вложих вярата си в по-висша сила и животът ми се промени завинаги. Сякаш вчера беше денят, когато помолих Господ да ме освободи от всичките ми зависимости. След като се бях провалял много пъти в отказването на цигарите и наркотиците, Бог ми помогна да го направя за една нощ. Без симптоми на абстиненция. Без детоксикация. Без нищо. Сякаш на тялото ми беше даден втори шанс. Сякаш буквално се бях преродил. Депресията и суицидните намерения изчезнаха и аз се сдобих с подновена сила за живот и надежда, че наистина имам цел на тази планета, която да постигна.

Искам да изясня, че не всеки от симптомите ми се беше изпарил незабавно, сякаш Господ беше казал: „Бам! Изцелен си!“. Все още оставаха много от проблемите, които описах – стомашните неразположения, болките и акнето. Първоначално бях объркан.

– Хайде, Господи – пазарях се, – излекува ме от другите неща, защо не и от тези?

Разбирате ли, ако се бях избавил от всичко наведнъж, не мисля, че щях да оценявам здравето и благополучието както днес. Достигането на дъното и след това борбата да си върна здравето, като се справям с проблемите един по един, ми помогна да развия търпение, воля и постоянство – качества, които ценя у себе си и всеки ден се старая да възпитам у децата си.

КАК ДА ПРЕЖИВЕЕТЕ СОБСТВЕНАТА СИ ТРАНСФОРМАЦИЯ

Научих, че здравето ми е моя собствена отговорност – не на лекаря ми, нито на съпругата ми, или на някой друг. Чувствах се окрилен от прозрението, че здравето е акт на любов към себе си, а не нещо, върху което трябва да се концентрирам само за да се избавя от болестта. Осъзнах също така, че не мога да приема *ничия* дума за чиста монета. В мой водещ принцип се превърна съветът на Павел към солунците: „Всичко изпитвайте; дръжете доброто“. Най-накрая видях, че всички ние още сме в процес на изграждане и затова трябва да бъда благосклонен към себе си, когато закъснявам със сроковете.

В книгата си *From Within I Rise* Т. Ф. Ходж казва следното: „Не можеш да изградиш мечта върху основа от пясък. За да издържи проверката на стихии, тя трябва да е циментирана в сърцето с безусловна убеденост.“² Насърчавам ви да откриете своята собствена убеденост да бъдете наистина здрави, каквото и да ви вдъхновява, и да действате според нея.

Дори и да не изпитвате такава убеденост точно в този момент, започнете с подобряването на здравето си още днес. Докато научавате какво да правите от страниците на тази книга, концентрирайте се върху плодовете, които растат най-ниско – правете нещата, които ви е най-лесно да приложите веднага, за да получите бързи положителни резултати, които ще увеличат вашата убеденост. Движете се стъпка по стъпка. Малко тук, малко там. Ако използвате заложените в тази книга принципи, за да си изградите основан на етеричните масла и холистичния подход към здравето начин на живот, никога няма да погледнете назад.

КАК ДА ИЗВЛЕЧЕТЕ МАКСИМУМА ОТ ТАЗИ КНИГА

Чувствате ли се затрупани от огромното количество информация за етеричните масла? Не сте сами! Много от източниците, които вероятно четете, използват тактика на сплашване или преувеличаване на терапевтичната ефикасност на маслата, за да ви убедят да следвате техните съвети (или да купувате продуктите им). Тази подвеждаща и често противоречива информация озадачава потребителите, които изпитват объркване относно начините да използват етеричните масла безопасно и ефективно.

Като вземам това предвид, аз ви предлагам стратегии, с които да извлечете максимума от тази книга:

1. Не свръханализирайте.
2. Заглушете шума.
3. Концентрирайте се върху най-ниско растящите плодове.
4. Не забравяйте биохимичната индивидуалност.

1. Не свръханализирайте

Двете фрази, които научих по време на кратката си работа в света на продажбите, бяха „парализа на анализа“ и „ентузиазирано невежество“.

Учеха ни да не премисляме нещата твърде много, което е сигурен начин да се почувстваш, сякаш не си подготвен за преговори с клиент, и да се вцепениш още преди да си успял да приключиш продажбата – иначе казано, парализа на анализа. От друга страна, най-успешните търговци са склонни да действат, преди да са обмислили напълно всички потенциални възражения, и имат много по-висок процент сключени сделки – това е проява на ентузиазирано невежество.

Виждал съм как много онлайн потребители на свързани със здравето продукти попадат в същия капан на парализата на анализа. Те са склонни да се тревожат твърде много за подробностите и бързо започват да се чувстват затрупани, след което са твърде уплахени, за да продължат. Честно казано, разбирам защо. Здравето е сериозен въпрос и на карта са заложили човешки животи. Да не говорим, че информацията в блогосферата е всичко друго, но не и последователна.

Какво е решението? Не свръханализирайте! Нямам предвид, че трябва да изпробвате етеричните масла хаотично или по принуда. Поемете отговорността да се образовате, но учете със скорост, която е подходяща за вас, и изпълнявайте препоръките в тази книга само така, както се чувствате удобно. Това не е състезание.

2. Заглушете шума

Когато започнете да използвате етерични масла за първи път, може да се изкушите да прочетете всичко, до което успеете да се докопате – от новия ви дистрибутор на етерични масла до любимия ви блогър, личния ви лекар и дори приятелката ви във „Фейсбук“, която се изживява като експерт по етеричните масла. Важно е да запазите научния си фокус, но може да се окаже контрапродуктивно да

се опитвате да прочетете всичко, което може, и да разпитате всеки, когото познавате.

Един практичен начин да се движите напред, е да ограничите броя на учителите си до двама или трима в началото. Това не означава, че не трябва да търсите второ мнение, но се опитайте да устоите на подтика да искате четвърто, пето или шесто мнение – в противен случай вероятно ще получите толкова противоречива информация, че няма да знаете какво да правите.

Напишете си домашната работа и проучете източниците си, като се уверите, че имат солидна квалификация. Когато за първи път започнах да уча за етеричните масла, не следях авторите на блогове за хранене. Търсех ароматерапевти, химици и здравни специалисти с обширен опит, които използват етерични масла в проучванията и практиката си.

Щом намерите качествени източници, свалете гарда и вземете това, което споделят с вас, точно както ученикът постъпва спрямо учителя си. След това, когато вече сте усвоили основите, ще бъдете по-добре подготвени да се впуснете из Дивия Запад и да отсеете полезното сред океана от ресурси в интернет.

3. Концентрирайте се върху най-ниско растящите плодове

Включването на етеричните масла в ежедневните ви навици не е просто мода; това е начин на живот. Въпреки че пътуването към здравето е марафон, а не спринт, бързите победи са задължителни, защото те създават увереност, която е основата на дългосрочния успех.

Ето защо най-смислено е да се концентрирате върху плодовете, които растат най-ниско. Оставете настрана задълбочените ароматерапевтични концепции и формули за времето, когато ще сте изградили знанията и увереността си. Започнете с нещо бързо и лесно, като ежедневната практика с етеричните масла в Глава 5. Всичко е събрано там, лесно за разбиране и узряло за беритба.

Друго чудесно място да започнете е приготвянето на собствен дезинфектант за ръце. Изглежда всички използват комерсиалните продукти от този тип, но те не биха могли да бъдат по-токсични. Искате бърза победа? Изхвърлете готовия дезинфектант за ръце и си направете свой собствен. Може да купите всичко, което ви е необходимо, от Amazon, като ще ви струва само няколко долара и ще ви отнеме едва няколко минути да направите 12 дози. Вижте рецепта ми на страница 170.

4. Не забравяйте биохимичната индивидуалност

По мои наблюдения концепцията, която начинаещите потребители на етерични масла е най-трудно да схванат, е тази за биохимичната индивидуалност. Казано накратко, това, което действа при мен, 37-годишен бял мъж с полски и сицилиански корени, не е задължително да подейства при една 75-годишна афроамериканка. Физиологията на всеки от нас е уникална като пръстовете му отпечатъци, затова и просто не съществува универсален подход към здравеопазването. Винаги има повече от един начин да постигнете ефекта, който търсите, точно както има повече от един начин да боядисате стена например.

Това препъва хората, защото медицинската общност ни е втъпила да вярваме, че стандартизираният подход в здравеопазването е идеален: „Болен ли си? Изпий това хапче, което всички други пият. Всички вие страдате от една и съща болест, така че защо да не приемате едно и също лекарство?“

Изглежда логично, но не забравяйте, че това почива на презумпцията, че всички променливи имат еднакви стойности. Може всички да имате едно и също заболяване, но дали и всичко останало е еднакво? Какво ще кажете за телото, расата, пола, съпътстващите състояния и допринасящите фактори, като стрес, начин на хранене и други приемани медикаменти?

Всички ние имаме различен биохимичен строеж и вие трябва да намерите това, което действа при вас.

Лавандулата е идеалният пример. Макар че обикновено се приема за седатив, това масло може да има точно обратния ефект върху определени хора и да им действа по-скоро като стимулант. Именно затова винаги съветвам да опитате повече от едно масло, преди да се предадете и да изтичате до аптеката – не се знае какво ще ви подейства. Трябва да си дадете време за търсене, а е нужна и практика.


Не се връзвайте на лозунги, които твърдят: „Има масло за това“. Това просто не е вярно, защото всички сме различни!

ПОДАРЪК, КОЙТО ДА ВИ ПОМОГНЕ В ПЪТУВАНЕТО ВИ

Не е нужно терапевтичната употреба на етеричните масла да бъде сложна. Да, може да се гмурнете в разни задълбочени концепции, като химията, правенето на блендове и интерпретирането на научни изследвания, но с тази книга няма да ви се наложи да се тревожите за никое от тези неща. Прилежно съм премахнал всякакви

догадки и съм се постарал да дестилирам всичко и да го раздробя на малки, лесни за поглъщане хапки.

Помнете, че овладяването на всяко ново умение изисква време и практика и асимилирането на материалите, представени в тази книга, не прави изключение. Предлагам ви да си направите чаша горещ билков чай, да се настаните удобно в любимото си кресло и да започнете това прекрасно пътуване. Повярвайте ми, ще си заслужава!

 *За да ви помогна в пътуването, създадох серия от демонстрационни видеоклипове, в които да ви покажа как да пригответе някои от моите блендове от етерични масла. Всеки от тях съдържа и допълнителни насоки за стратегиите и информацията, включени в тази книга. Безплатен достъп до тези видеоклипове може да получите на HealingPowerOfEssentialOils.com.*





Положителни отзиви за ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

„В „Лечебната сила на етеричните масла“ д-р Зи ни предлага революционен и основан на доказателства подход към употребата на етерични масла, като умело описва как се приготвят най-различни домашни лекарства. Добре поднесената и подробна информация прави книгата му задължително четиво за всеки потребител на етерични масла. Браво!“

Д-Р СТИВЪН МАСЛИ, член на Американската кардиологична асоциация, член на Американския колеж по нутрициология, член на Американската академия на семейните лекари, автор на *THE BETTER BRAIN SOLUTION*

„Ако сте объркани от противоречиви твърдения относно етеричните масла, вземете си тази книга сега и ще получите безпристрастната, основана на доказателства информация, която търсите. „Лечебната сила на етеричните масла“ ще се превърне в любимия ви справочник, ако наистина искате да използвате тези полезни за здравето масла безопасно, разумно и ефективно.“

КЕЛИАН ПЕТРУЧИ, МАГИСТЪР, ЛЕКАР ПО НАТУРОПАТИЯ, АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРИТЕ НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“ *DR. KELLYANN'S BONE BROTH DIET* И *THE 10-DAY BELLY SLIMDOWN*

„Изумителна, пленителна и практична, тази книга е задължително попълнение за семейната ви здрава библиотека. Д-р Зи не само представя историята на етеричните масла, но дава и рецепти, които да ни помогнат с неразположения от А до Я. Ако искате да научите още за това как етеричните масла може да помогнат на семейството ви при болка, инфекции, умора, храносмилателни проблеми и много други хронични неразположения, не търсете повече, защото сте открили библията на етеричните масла!“

Д-Р ПИТЪР ОЗБЪРН, АВТОР НА МЕЖДУНАРОДНИЯ БЕСТСЕЛЪР *NO GRAIN, NO PAIN*

„Казано просто, това е най-добрата, най-честната, ясна, вдъхваща доверие, научно издържана и духовно извисяваща книга за етеричните масла, която може да намерите. Д-р Ерик Зелински е постигнал нещо почти невъзможно. Взоръжен с изследователски ум, грижовно сърце и непоколебима вяра, той се е заел с тази прекрасна, важна и сложна тема и я е представил по общодостъпен начин. И наистина, ако сте дори и малко заинтригувани от етеричните масла, вероятно сте забелязали, че експертите в областта предлагат много обърквачи и противоречащи си гледни точки. Добрата новина е, че д-р Зи е един освежаващ и приковаващ вниманието лидер в доказаната във времето наука на ароматерапията. „Лечебната сила на етеричните масла“ изяснява нещата и събира всичко заедно – тяло, ум, сърце и душа. Привърженикът на науката у вас ще остане доволен от обясненията, а домашният лечител ще се влюби в лесните за разбиране и практични препоръки. Ще научите за тези специални лекарства повече, отколкото някога сте мислели, че имате нужда да знаете! Така че, независимо дали сте професионалист, или един от безбройните хора, завладени от магията на етеричните масла, моля, считайте тази книга за свой крайъгълен камък, справочник и вдъхновяващ наръчник в едно. Не бих могъл да препоръчам „Лечебната сила на етеричните масла“ по-горещо.“

МАРК ДЕЙВИД, ОСНОВАТЕЛ НА ИНСТИТУТА ПО ПСИХОЛОГИЯ НА ХРАНЕТО И АВТОР НА *NOURISHING WISDOM* И *THE SLOW DOWN DIET*

„Вече сме направили пълен оборот в медицината и започваме да разбираме невероятната сила на растенията. Етеричните масла от дадено растение са истинско съкровище от природата, а д-р Зелински ни предоставя тази мъдрост по един забележителен и достъпен начин. Тази книга трябва да присъства във всеки дом и да се използва често.“

ПЕДРАМ ШОДЖАЙ, ДОКТОР ПО ОРИЕНТАЛСКА МЕДИЦИНА, ОСНОВАТЕЛ НА *WELL.ORG* И АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРИТЕ НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“ *THE URBAN MONK* И *THE ART OF STOPPING TIME*

„В наши дни етеричните масла са навсякъде. За съжаление, не е лесно да се намери солидна, основана на доказателства информация за правилната им употреба. Д-р Зи не се страхува да се гмурне в проучванията и да се захване с трудни и често обърквачи теми, което е и причината да се превърне в един от

най-доверените източници на информация за естественото здраве за мен. Тази книга със сигурност ще се окаже една от книгите с най-много отбелязвания в библиотеката ми за етеричните масла!“

ДЖИЛ УИНГЪР, *THEPRAIRIEHOMESTEAD.COM*

Твърдо вярвам, че токсините от заобикалящата ни среда допринасят за повечето хронични заболявания днес. В блестящата си книга д-р Зи предлага безценна колекция от рецепти за приготвяне вкъщи, които ще ви помогнат да детоксикирате дома си, да преобразите домашната си аптечка и да трансформирате грижата за тялото си така, че да се наслаждавате на оптимално здраве!

Д-Р ЕЙМИ МАЙЕРС, АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРИТЕ НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“ *THE THYROID CONNECTION* И *THE AUTOIMMUNE SOLUTION*

Първите лекарства на предците ни са били приготвяни от растенията, виреещи в най-голяма близост до тях. „Лечебната сила на етеричните масла“ съчетава древните традиции с най-иновативните научни достижения, за да ви предостави мощен подход, който може да ви помогне безопасно да неутрализирате последствията от съвременните напасти, като депресия, хроничен стрес и разстройства на настроението.

Д-Р АЛЪН КРИСЧАНСЪН, НАТУРОПАТ, АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРА НА „НЮ ЙОРК ТАЙМС“ *ПРОТОКОЛ ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА НАДБЪБРЕЧНИТЕ ЖЛЕЗИ*



Книгата
„Лечебната сила на
етеричните масла“
от д-р Ерик Зелински
може да закупите онлайн
[ТУК](#).