

Д-р Ерик Зелински, автор на бестселъра „Лечебната сила на етеричните масла“, е хиропрактик с допълващи образования в сферата на ароматерапията и изследването на общественото здраве и пионер в обучението по естествен начин на живот и библейско здраве от 2003 година. Квалифициран учен с няколко публикации и участия на различни конференции, д-р Зи понастоящем изпълнява партньорски проверки за множество медицински журнали. Той живее в Атланта, САЩ, със съпругата си и четирите им деца.



Чревната дисфункция може да се свърже с почти всяко заболяване и да причини състояния като умора, депресия, чувствителност към храни, хронична болка, алергии, автоимунни процеси и много други. Всички те са до голяма степен предотвратими, но към днешна дата са достигнали епидемични размери. Западният начин на живот обхваща цялото земно кълбо с неправилните си хранителни избори, стреса, токсичното претоварване и бактериалния дисбаланс.

Времето да излекувате червата си с етерични масла е СЕГА! Като едни от най-интригуващите и мощни средства на природната медицина етеричните масла може да се използват като инструмент, който да подпомогне лечението на увредените черва и да подобри цялостното здраве на тялото. Научете от д-р Ерик Зелински как етеричните масла може да помогнат на вас и на хората, които обичате, за постигане на изобилен живот от вътре навън.



[vdahnovenia.bg](http://vdahnovenia.bg)

Етерични масла за по-добро чревно здраве | Е. ЗЕЛИНСКИ



ЕРИК ЗЕЛИНСКИ

# етерични масла за по-добро чревно здраве

БОНУС: 50  
кулинарни  
рецепти  
за чревно  
здраве



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 любознателния 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.

„Етерични масла за по-добро чревно здраве“ 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.

Heal Your Gut with Essential Oils  
Copyright 2016 Biblical Health Publishing  
Printed in the United States of America

© д-р Ерик Зелински – автор  
© Александра Табакова – превод

ISBN 978-619-7342-37-6  
Издателство „ВДЪХНОВЕНИЯ“ 2019

## СЪДЪРЖАНИЕ

Предговор от издателството	5
Тест за оценка на чревното здраве	19
Въведение	21
<b>Как да използвате маслата безопасно</b>	22
<b>Лечение на червата с етерични масла</b>	24
<b>Топ 8 етерични масла за чревно здраве</b>	32
<b>Чревен протокол „Направи си сам“</b>	38
<b>Профил на етерично масло: Анасон</b>	45
<b>Профил на етерично масло: Джинджифил</b>	52
<b>Профил на етерично масло: Естрагон</b>	58
<b>Профил на етерично масло: Канела</b>	65
<b>Профил на етерично масло: Кардамон</b>	71
<b>Профил на етерично масло: Мента</b>	77
<b>Профил на етерично масло: Резене</b>	84
<b>Бонус: 50 кулинарни рецепти за чревно здраве с етерични масла</b>	92
Рецепти с етерично масло от ананас	94
Рецепти с етерично масло от джинджифил	97
Рецепти с етерично масло от естрагон	105
Рецепти с етерично масло от канела	112
Рецепти с етерично масло от кардамон	119
Рецепти с етерично масло от мента	125
Рецепти с етерично масло от резене	129
Рецепти с други етерични масла	134
<b>Заклучение</b>	140
<b>Използвани източници</b>	141
<b>Азбучен показалец на рецептите</b>	145
<b>За автора</b>	147



## ПРЕДГОВОР ОТ ИЗДАТЕЛСТВОТО

Лято е, а Мария отново е болна. Уфффф, пак тази, станала вече обичайна за нея, досадна хрема, плюс лека кашлица и общо неразположение. Не стига това, ами все нещо ѝ е криво и нацупено, та и днес така. Е, хубаво, щом няма как, ще си остане вкъщи – тъкмо малко почивка... Мария решава да почете, но четенето напоследък също е мъчение – мисълта ѝ се мята насам-натам без фокус и посока; думите сякаш са станали трудноразбираеми, а значението им – далечно и почти недостъпно. Добрее... явно няма да се чете... Поне да поспи... Все пак е болна, а и снощи не спа никак добре – за пореден път. Завива се, опитва се да заглуши препускащите мисли, но два часа по-късно сънят все още не я спохожда – тя така и не може да се отпусне напълно и вината и тревожността трескаво вземат контрол над нея: децата?... кога беше родителската среща?... няма време, как сега ще завърши онзи проект в срок?... дали някой няма да ѝ разбие колата, защото вчера я паркира на друга улица?...

Звучи ли ви познато? Чести, макар и уж не толкова драматични, сривове в имунната система, лошо настроение, невъзможност за фокусиране, ясно мислене и добър сън, повишена реактивност на стресови фактори, маниакална тревожност по децата (и не само)... Много хора не обръщат внимание на тези създаващи дискомфорт сигнали на организма, които са станали толкова масово срещани, че вече се приемат за нещо нормално. А решението (ако не напълно, то поне в достатъчно значима степен) може би се крие на неочаквано място – в стомашно-чрев-



ния тракт. Да, няма грешка, съвсем правилно разбрахте: червата са ключов играч не само в храносмилането, но и в множество други (да не кажем, всички) функции на човешкото тяло – от работата на имунната система през поддържането на добро настроение, бистър ум и пълноценен сън до правилния отговор на стреса. Състоянието на червата ни определя колко остро ще реагираме на заобикалящия ни стрес – дали ще му позволим да ни „превземе“ и да ни „съкруши“, или ще успеем да го приемем като поредното предизвикателство, с което да се справим.

Хипократ основателно е казал: „Всички болести започват от червата“. Все повече научни изследвания, свързани с превенцията и лечението на различни заболявания, както и с дълголетие и поддържането на добро здраве, насочват вниманието ни към задълбоченото изясняване на обширната и многоаспектна тема за здравето на стомашно-чревния тракт. Предвид всичко това не е случаен фактът, че **въпросът за чревното здраве** се разисква в много от книгите на „Вдъхновения“ – издателство, чиято мисия е да публикува литература на здравна тематика, за да вдъхновява хората да правят по-добри избори за себе си, да постигат по-високо качество на живот и да се справят с трудните ситуации по естествен начин.

### **Чревното здраве – необходима предпоставка за здравето на цялото тяло**

Човешкият чревен тракт има повърхнина, равна на тази на тенискорт, и притежава най-високата концентрация на имунни клетки, както и по-голям брой неврони, отколкото гръбначният стълб. Тези нервни клетки пренасят важни съобщения от и до мозъка и все повече изследвания твърдят, че не може да се лекуват цялостно ментални и психиатрични заболявания, ако не се вземат предвид и червата. Това е така, защото връзката между

червата и мозъка е двупосочна. Когато сме стресирани, тревожни или ядосани, мозъкът ни предизвиква реакция от хипофизата и надбъбречните жлези и освобождава в тялото ни хормони на стреса. Те нарушават храносмилането и предизвикват симптоми като газове, подуване, киселини (гастроезофагеален рефлукс) и в дългосрочен план напълняване.

Червата ни произвеждат невротрансмитери – хормоните, нужни на мозъка, за да се чувстваме спокойни, балансирани, оптимистични, енергични и концентрирани. Когато стомашно-чревният тракт не функционира правилно, той не може да синтезира достатъчно от тези важни химикали. Например серотонинът е важен невротрансмитер, който ни кара да се чувстваме оптимистични и самоуверени. Той е и основен фактор за добрия сън. При понижено ниво на серотонина изпитваме безнадеждност, несигурност в себе си и тъга, а в по-сериозните случаи изпадаме в депресия. Около 95% от серотонина в тялото се синтезира в червата, където подпомага регулирането на храносмилането.

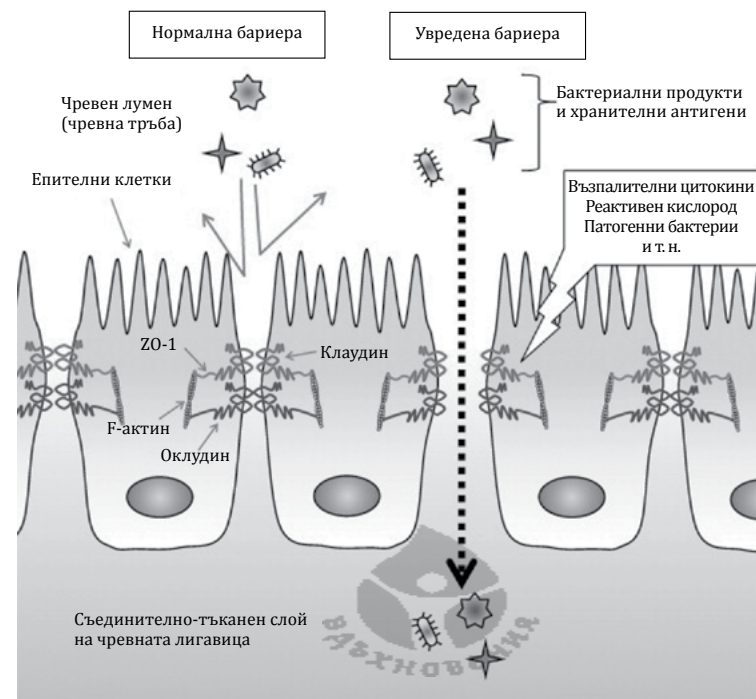
Една от първите книги на издателство „Вдъхновения“ беше „Микробиом диета“ на д-р Рафаел Келман – безценен наръчник за възстановяване на чревното здраве, поддържане на баланса на микробиома и постигане на оптимално и здравословно тегло. В нея д-р Келман, лекар интернист и пионер в областта на холистичната медицина, дава отговори на всички въпроси, които може да имате по отношение на микроорганизмите, населяващи червата ни и живеещи в симбиоза с нас. От книгата ще научите също как да се храните така, че да си осигурите здрав и добре функциониращ микробиом и оттам – здраве на цялото тяло и стройна фигура.

Червата са изключително важни и за имунитета ни: около 70 до 80% от имунната система се намират в тях. Разбира се, това има смисъл, като се замислим, че една от

основните функции на имунната система е да ни пази от бактериите, токсините или вирусите, които може да дебнат в храната. Затова, когато стомашно-чревният тракт не е в кондиция, често страдаме от настинки, инфекции, акне, косопад и много други дребни проблеми, както и от по-сериозни заболявания. Влиянието на червата върху имунната система и значението на излекуването им за справяне с аутоимунните заболявания се разглежда подробно в книгата „Аутоимунен палео протокол“ на д-р Сара Балантайн – енциклопедичен труд, посветен на връзката между храненето и здравето. В книгата си д-р Балантайн обяснява подробно и достъпно защо чревното здраве е толкова важно и ни дава изпълними насоки как да го постигнем сами. Освен това в тази книга за пръв път получаваме логично, изчерпателно, научно издържано и разбираемо обяснение за това какво е имунитет, как работи и защо вместо да ни пази, той се обръща срещу нас.

Учените са открили, че освен за храносмилането и абсорбцията на хранителни вещества и за поддържането на водния и електролитен баланс, червата са отговорни и за подпомагането на имунната система да различава чуждите нашественици от аутоантигените, като по този начин улесняват контрола на патогените и предотвратяват аутоимунни реакции. Слой епителни клетки покрива цялата вътрешна повърхност на червата и има важната задача да поддържа защитна лигавична бариера между мръсната среда във вътрешността на червата ни (частично смляна храна, полени, фекалии, мъртви клетки и бактерии) и останалата част от тялото ни, където тези вещества биха могли да нанесат потенциална вреда. Този слой се формира от плътни междуклетъчни контакти подобно на нишките, които изграждат парче плат. Но тези нишки не са неподвижни и тяхната близост една до друга, или „плътността“ им, може да се повлияе от различни фактори.

### Чревни междуклетъчни връзки



Чревните епителни междуклетъчни връзки действат като физическа преграда и регулират чревната пропускливост. Увредената бариера позволява на бактериални продукти и хранителни антигени да преминат епителния слой и да навлязат в кръвообращението. Това може да предизвика възпаление и имунологични реакции в тъканите, включително в червата, което води както до чревни, така и до аутоимунни заболявания.<sup>1</sup>

„Чревна пропускливост“ се нарича състоянието на ненормално увеличена пропускливост на тънките черва. Когато е налице такава, междуклетъчните връзки на

<sup>1</sup> Препечатано от „Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“, издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. Може да поръчате онлайн на [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

чревната стена се разхлабват, което позволява проникването в кръвообращението на вещества, които нормално нямат работа там. След като вещества като храна, бактерии и автоантигени веднъж преминават чревната бариера и навлязат в кръвообращението, имунната система ги разпознава като чужди субстанции, което води до възпаление в тялото и червата, допълнително увеличава пропускливостта и отключва хранителни непоносимости и автоимуен отговор. Именно чревната пропускливост е задължителна предпоставка за развитието на автоимунно заболяване. Сред най-разпространените автоимунни заболявания е тиреоидитът на Хашимото, тема на двете издадени досега книги на д-р Изабела Уенц – „Тиреоидит на Хашимото: промени в начина на живот за откриване и отстраняване на първопричината“ и „Протоколът на Хашимото. 90-дневен план, с който да обърнете тиреоидните симптоми и да си върнете живота“. В тях д-р Уенц, фармацевт и пациент с хашимото, разглежда подробно феномена чревна пропускливост и предлага задълбочени протоколи за възстановяване на чревното здраве.

За да обобщим, чревното здраве е от изключителна важност за метаболизма, апетита и теглото ни, а също и за настроението, външния вид, енергията и способността да издържаме на стрес и инфекции. Това са доста значими за всеки от нас аспекти на състоянието на организма, затова си струва да се погрижим за себе си и да не пренебрегваме здравето на червата си.

### **Микробиомът – необятният свят вътре в нас**

Червата ни са дом на над 100 билиона бактерии, гъбички и други микроби. В действителност в тялото ни има десет пъти повече микроби, отколкото са собствените ни клетки. Последните изследвания показват, че микробният баланс в червата ни определя нашето хра-

носилане, равновесието на имунната ни система, емоциите ни и цялостното ни здравословно състояние.

Билионите микроорганизми, които живеят в нашите черва, образуват една непрекъснато еволюираща вселена. Всъщност чревният тракт на повечето възрастни съдържа от 300 до 500 уникални бактериални вида, много от които дори още не са идентифицирани. Около 30 до 40 от тези видове преобладават и наброяват 99% от общата популация. Предполага се, че бактериалната екосистема на всеки човек е уникална като пръстов отпечатък. Броят и типове бактерии варират също и по протежение на чревния тракт. При нормални условия тънките черва, горната част на стомашно-чревния тракт, приютяват само няколко вида бактерии и имат по-малък брой микроорганизми в сравнение с дебелото черво, което съдържа най-голямо количество микроорганизми.

Широко разпространено в научните среди е вярването, че бебетата се раждат със стерилни черва, които се населяват с полезни бактерии от родовия канал на майката по време на раждането. Най-новите проучвания обаче показват, че дори и жените, които раждат с цезарово сечение, имат възможност да осигурят на децата си здрав микробиом чрез правилно хранене и начин на живот в периодите на бременност и кърмене. Затова и Криста Оречьо и Уилоу Бъкли, автори на книгата „Естествено зачеване и здравословна бременност след 30“, разделят бременността на пет триместъра, включващи трите месеца преди зачеването, трите тримесечия на бременността и периода непосредствено след раждането. В книгата си те дават ясни и лесно изпълними насоки за храненето и цялостния начин на живот на родителите преди, по време на и след бременността с цел осигуряване на най-добрия възможен старт в живота за бъдещото бебе.

Следващият решаващ фактор за чревното здраве на детето след бременността, раждането и кърменето

е начинът му на хранене. От ключово значение за него е избраният от родителите метод на захранване. В книгата си „Захранване, водено от бебето – лесно, съвременно, здравословно“ българската авторка Мария Нориега описва един нов (а всъщност добре забравен стар) метод на захранване, при който се разчита на инстинктите и способностите на бебето само да избира храните, които са най-подходящи за нуждите и състоянието му в момента.

Микробиомът е миниатюрният свят, съставен от билиони микроскопични организми, които живеят в стомашно-чревния тракт на човека. Тези чревни микроби смилат храната, определят апетита, контролират метаболизма, дирижират имунната система, влияят на настроението и дори играят роля в унаследяването на определени гени. Имат огромно значение за това дали сърцето ни е здраво, дали костите ни се развиват правилно и дали умът ни е остър и бистър, или замаян и с невъзможност за ясно мислене. Те поддържат стомашно-чревния тракт, така че храната да се преработва правилно и да получаваме от нея необходимите ни хранителни вещества. Те дори произвеждат естествени антибиотици. Най-смайващото е, че тези нечовешки микроорганизми съставляват шокиращите 90% от всичките ни клетки!

Огромната част от клетките в тялото ни не са човешки. В червата ни има цяла автономна екосистема, която е неразривно свързана с нашата. Когато тези микроорганизми процъфтяват, и ние процъфтяваме. Когато страдат, и ние страдаме. Когато искат захар, и ние искаме. А когато действат с максимална ефективност, това важи и за цялото ни тяло и особено за метаболизма ни. Затова балансирането на микробиома е ключът към справянето с глада за определени храни. То е от съществено значение и за елиминирането на симптоми, които никога не сме свързвали с телото и храненето си, като отпадна-

лост, тревожност, депресия, замъгляване на мозъка, главоболие, акне, екзема, чести настинки и инфекции, болки в ставите и мускулите и много други.

Балансирането на микробиома е и особено важно за предотвратяването или дори лечението на сериозни състояния, включително диабет, сърдечносъдови болести, метаболитен синдром, автоимунни процеси, аутизъм и други заболявания, свързани с развитието. А най-лесният и естествен начин за постигане на чревно равновесие е правилното хранене. „Готварска книга за микробиома“ на Памела Елгън съдържа над 150 здравословни за чревната микрофлора рецепти, като дава бърз и лесен отговор на въпроса „Какво да сготвя за вечеря?“ ден след ден. Специалната част от книгата, посветена на възстановяването на чревното здраве, е насочена към хората, които страдат от синдром на раздразненото дебело черво, болест на Крон, улцерозен колит, цьолиакия, бактериален свръхрастеж в тънките черва и други възпалителни състояния. Рецептите в тази част са изцяло палео ориентирани и като такива не съдържат зърнени храни, бобови растения, млечни продукти, рафинирано олио и рафинирана захар.

Друга прекрасна книга с рецепти на издателство „Вдъхновения“ е „Пробиотични напитки с превъзходен вкус“ от Джулия Малър, в която може да намерите 75 рецепти за комбуча, кефир, джиджифилова бира и други естествено ферментирани напитки. И тъй като на всички ни е ясно, че пробиотиците са задължителна предпоставка за чревния баланс и правилното функциониране и развитие на микробиома, ферментиралите напитки са един вкусен и приятен начин да поддържаме чревното си здраве.

Преди се смяташе, че всички микроби са вредни бактерии, които ни причиняват смъртоносни болести. Вече започваме да разбираме, че повечето микроби всъщност



са полезни за нас и изпълняват важни функции, без които не бихме могли да оцелеем.

Когато ядем храни, които запазват равновесието във вътрешния ни свят, нашият метаболизъм работи с пълна мощност. Телата ни поддържат идеално тегло почти без усилие. Чувстваме се гладни само когато наистина сме гладни, а усещането за ситост идва с минимално количество храна. Губим телесните мазнини, които изкривяват формата ни, връщаме си здравословната линия и плоските коремчета. Чувстваме се и по-енергични и жизнени от преди: без замъгляване на мозъка, проблеми със съня, депресия и тревожност; добиваме здрава, сияйна кожа и блестяща коса. Затова се казва, че балансирането на микробиома е ключ към оптималното здраве и тегло.

И точно обратното: когато ядем храни или приемаме лекарства, които нарушават баланса на чревната ни микрофлора, ние се излагаме на риск от множество болести, от кожни обриви до рак. Чувстваме се уморени, тревожни, раздразнителни, депресирани или просто „не на себе си“. Гладни сме през цялото време, независимо дали имаме нужда от храна. И в края на краищата натрупваме телесни мазнини, особено в областта на корема, наддаваме тегло, което е почти невъзможно да се свали, а ако все пак успеем, е още по-трудно да го задържим и да се опазим да не си го върнем.

Както вече стана ясно, освен за метаболизма и теглото, чревният микробиом е отговорен и за правилното функциониране на имунната ни система. Именно нашите собствени уникални бактерии подпомагат развитието на имунната система и определят типа имунен отговор, който тя трябва да даде.

Всички сме чували за нормалната чревна флора, позната още като „полезни“ или „добри“ бактерии, които живеят в тялото ни в атмосфера на сътрудничество, бла-

гоприятна както за приемника – човешкия организъм, така и за самите бактерии. Тези бактерии използват ресурсите, осигурени им от човешкото тяло, като например храна и благоприятна за възпроизводство среда, като в замяна ни носят различни ползи. Помагат ни с разграждането на несмлени или несмилаеми храни като полизахаридите, стимулират синтеза на микронутриенти и късоверижни мастни киселини, както и абсорбцията на микроелементи. Наличието на солидно количество от тези бактерии ни помага да метаболизираме сложните въглехидрати, поддържа здрава чревната бариера и потиска чревните възпаления.

Учените са открили също, че в условията на стрес броят на патогенните бактерии в червата може да се увеличи. Стресовите ситуации причиняват освобождаването на неврехимикалите адреналин и норадреналин, които може да се излеят в червата. Емоционалните състояния, които стимулират освобождаването на норадреналин, като гняв и страх, водят до увеличен растеж на „лошите“ бактерии *Escherichia coli*, *Yersinia enterocolitica* и *Pseudomonas aeruginosa*. Освен това в условията на стрес *E. coli* освобождава вещество, което по същество е „растежен хормон“ за други видове грам-отрицателни бактерии, като по този начин съобщава на други потенциално патогенни бактерии, че сега е моментът за „размножаване и атака“. Тези стресови ситуации създават благоприятна среда за често патогенните грам-отрицателни бактерии, която е по-враждебна към полезните бактерии, като видовете *Lactobacillus*, и затруднява оцеляването им.

Множество научни изследвания показват, че изострянето на чревните заболявания обикновено се наблюдава след периоди на стрес. Вече е ясно, че с това може да се свърже размножаването на определени видове бактерии в стресови моменти. Основният извод е, че стресът



влияе директно върху микробиома в червата ни, но и микробиомът, от своя страна, има влияние върху стреса, който преживяваме. Повече за хормоните на стреса, отделяни от надбъбречните жлези, и за хранителния режим, необходим за постигане на здрави черва, здрави надбъбречни жлези и здраво и стройно тяло, може да прочетете в книгата „Протокол за възстановяване на надбъбречните жлези“ от д-р Алън Крисчансън.

Накрая, но не по значение, искаме да обърнем внимание на една древна аюрведическа техника за здраве, която индийците използват от хиляди години за лечение на десетки състояния и заболявания, от главоболие и кариес до диабет и астма. Тя се нарича жабурене с олио и възвръща популярността си през последните години, вероятно защото кокосовото масло (което е най-честият избор за целта) сега се признава за полезно за здравето във всички аспекти<sup>2</sup>, а и все повече хора се захващат с домашно приготвяне и прилагане на здравословни практики. Жабуренето с олио или масло действа, като дезинфекцира устната ви кухня практически по същия начин, по който препаратът за съдове почиства мръсните чинии. Тъй като повечето токсини са мастноразтворими, олиото буквално изсмуква замърсителите – например бактерии и малки частици храна – от устата ви и създава в нея антисептична среда, която допринася за правилното движение на слюнката, необходимо за предотвратяването на кариеси и други заболявания. За да жабурите с етерично масло, са ви необходими само една супена лъжица нерафинирано кокосово масло и една капка етерично масло по избор, които да прехвърляте из устата си, без да гълтате, в продължение на 20 минути

<sup>2</sup> Повече за ползите от кокосовото масло може да научите от книгата „Чудото кокосово масло“, издателство „Вдъхновения“, С., 2019 г. Може да изтеглите безплатен откъс от книгата на [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg). – Бел.изд.

дневно до 3 – 4 пъти седмично. Повече за избора на етерично масло може да прочетете в първата преведена на български език книга на д-р Ерик Зелински, „Лечебната сила на етеричните масла“<sup>3</sup>.

Настоящата книга ще ви даде възможност, от една страна, да оцените състоянието на вашия стомашно-чревен тракт, за да знаете доколко е нужно да обърнете специално внимание на оздравяването му. От друга страна, от „**Етерични масла за по-добро чревно здраве**“ ще получите подробна информация за това кога и при какви състояния на нарушено чревно здраве е добре да прибегнете към използването на етерични масла; кои масла са най-подходящи за вас; как да ги прилагате, при това безопасно и съобразено с особеностите на вашия случай и текущо друго лечение. Авторът извежда пълен профил на основните етерични масла, които намират приложение във връзка с постигането и поддържането на чревно здраве, като в описанието им изтъква и други ползи на тяхната употреба. Чрез рецептите с разгледаните масла ще може да обогатите кулинарните си преживявания, да направите крачка по пътя към едно по-здравословно и пълноценно хранене, но най-вече по естествен и ненаатрапчив начин да превърнете маслата в част от ежедневието си, за да бъде вашият стомашно-чревен тракт винаги в състояние на баланс и добро функциониране. Приятно четене!

<sup>3</sup> Подробна информация за всички книги на издателство „Вдъхновения“ ще откриете на интернет страницата ни, [www.vdahnovenia.bg](http://www.vdahnovenia.bg), където може да прочетете анотации, да видите съдържанията им, да гледате видео ревюта, да изтеглите безплатни откъси от книгите или да ги поръчате онлайн. – Бел.изд.

## ВЪВЕДЕНИЕ

*И листата на дърветата бяха за  
изцеление на народите.*

ОТКРОВЕНИЕ 22:2

Не се сещам за друго вещество на планетата, което да резюмира този стих от Библията така, както етеричните масла.

Извлечени директно от кората, цветовете, плодовете, листата, ядките, смолата или корените на растение или дърво, **във всяка своя капка** етеричните масла съдържат изумителни ползи за здравето. Те се използват с лечебна цел от хиляди години и тяхната сила се корени в способността им да подкрепят естествените възстановителни системи на тялото – **особено на червата!**

Това, което знаем за червата днес, разкрива един цял нов свят на неограничени възможности за **справяне с първопричината** за различни здравословни проблеми, а натуралните лечебни средства, като етеричните масла, са от ключово значение за подпомагането на хората да се освободят от заболяванията. Ако търсите естествени алтернативи на токсичните химикали в дома ви и в продуктите ви за здраве и красота, не търсете повече. Етеричните масла са отговорът!

*Д-р Зи<sup>4</sup>*

<sup>4</sup> Д-р Зелински нарича накратко себе си „д-р Зи“, което идва от един от начините да се произнесе латинската буква Z на английски. – Бел.пр.



Книгата  
„Етерични масла за по-добро чревно здраве“  
може да закупите онлайн [ТУК](#).