

# Д-Р ДЖОШ АКС

ТАЙ БОЛИНДЖЪР    ДЖОРДАН РУБИН

50+

ЕТЕРИЧНИ  
МАСЛА

125+

НАТУРАЛНИ  
ЛЕЧЕБНИ  
СРЕДСТВА

70+

ЗДРАВΟΣЛОВНИ  
РЕЦЕПТИ

# ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

ДРЕВНОТО ЛЕКАРСТВО



# ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

---

Древното лекарство



Д-Р ДЖОШ АКС  
ДЖОРДАН РУБИН  
ТАЙ БОЛИНДЖЪР



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

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, диагнозата или лечение.

„Етеричните масла: древното лекарство“ 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 авторите 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 авторите, 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 авторите на книгата са положили максимални усилия да предоставят точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторите носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

ESSENTIAL OILS: Ancient Medicine

Copyright © 2016 Dr. Josh Axe

Дизайн: Allison Brochey

Снимки на рецептите: Ayla Sadler

Снимка на корицата: Борислава Люцканова

© Д-р Джош Акс, Джордан Рубин, Тай Болинджър – автори

© Александра Табакова – превод

ВДЪХНОВЕНИЯ 2021

ISBN 978-619-7342-54-3

# СЪДЪРЖАНИЕ

---

**Въведение.** Лечение с библейските лекарства ..... 10

## ЧАСТ I. ОСНОВИ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

**Глава 1.** От Третия ден до наши дни ..... 23

**Глава 2.** Противоречия, лекове и лечебни смеси ..... 42

**Глава 3.** Преминете към органични продукти и му отпуснете края ..... 52

**Глава 4.** Химия на етеричните масла ..... 64

**Глава 5.** Безопасна и ефективна употреба на етеричните масла ..... 73

## ЧАСТ II. ОТДЕЛНИ ЕТЕРИЧНИ МАСЛА И БАЗОВИ МАСЛА

Бергамот ..... 92

Босилек ..... 95

Бреза ..... 98

Ветивер ..... 101

Грейпфрут ..... 104

Джинджифил ..... 107

Дъхаво мушкато ..... 110

Евкалипт ..... 113

Ела, балсамова ..... 116

Жасмин ..... 119

Иланг-иланг ..... 122

Исоп ..... 125

Италиански хелихризум ..... 128

Канела (кора) ..... 131

Карамфил ..... 134

Кардамон ..... 137

Касия ..... 140

Кедър ..... 143

Кимион ..... 146

Кипарис ..... 149

Кориандър (листа) ..... 152

Кориандър (семена) ..... 155

Куркума ..... 158

Лавандула ..... 161

Лайка, римска ..... 164

Лайм ..... 167

Лимон ..... 170

Лимонова трева ..... 173

Майорана .....	176
Манука .....	179
Маточина .....	182
Мащерка .....	185
Мента .....	188
Меча стъпка .....	191
Нард.....	194
Пачули .....	197
Полегнала голтерия.....	200
Портокал .....	203
Резене .....	206
Риган.....	209
Роза.....	212
Розмарин .....	215
Сандалово дърво .....	218
Свещен босилек (тулси).....	221
Смирна .....	224
Тамян .....	227
Хвойна (плодове).....	230
Цитронела.....	233
Чаено дърво .....	236
Черен пипер .....	239
Базови масла .....	242

### ЧАСТ III. СЪСТОЯНИЯ

Акне .....	256
Алергии .....	257
Артрит .....	258
Астма .....	259
Аутизъм .....	260
Безплодие .....	261
Безсъние .....	262
Болест на Алцхаймер.....	263
Болест на Паркинсон .....	264
Болки в гърба .....	265
Болки във врата .....	266
Брадавици .....	267
Бронхит .....	268
Варицела .....	269
Възпаление .....	270
Гадене.....	271
Гингивит (възпаление на венците) .....	272

Главоболие .....	273
Гнойна ангина.....	274
Грип .....	275
Гъбички по краката .....	276
Гъбички по ноктите на краката .....	277
Дентално здраве .....	278
Депресия.....	279
Диабет.....	280
Диария .....	281
Екзема .....	282
Еректилна дисфункция .....	283
Запек.....	284
Изгаряния.....	285
Изтощение на надбъбречните жлези .....	286
Имунна защита.....	287
Инфекции.....	288
Инфекции на уринарния тракт .....	289
Кандида.....	290
Кашлица .....	291
Киселинен рефлукс .....	292
Киселини.....	293
Колики .....	294
Косопад (алопеция) .....	295
Лаймска болест .....	296
Лупус.....	297
Менопауза .....	298
Множествена склероза .....	299
Мускулни болки.....	300
Напъняване/затлъстяване .....	301
Настинка.....	302
Никнене на зъби .....	303
Обриви.....	304
Остеопороза .....	305
Оток .....	306
Плантарен фасциит .....	307
Пневмония .....	308
Подуване на корема .....	309
Порязвания и ожулвания .....	310
Предменструален синдром .....	311
Пристрастявания.....	312
Простатит.....	313
Псориазис .....	314

Разширени вени.....	315
Рак.....	316
Розацея .....	317
СДВ/СДВХ.....	318
Синдром на карпалния тунел.....	319
Синдром на неспокойните крака .....	320
Синдром на поликистозните яйчници (СПКЯ).....	321
Синдром на пропускливите черва .....	322
Синдром на раздразненото дебело черво (СРДЧ) .....	323
Синдром на хроничната умора .....	324
Синини .....	325
Синузит .....	326
Старееща кожа .....	327
Телесна миризма.....	328
Тендинит .....	329
Тревожност .....	330
Ухапвания от насекоми .....	331
Ушни инфекции .....	332
Фибромиалгия.....	333
Хемороиди.....	334
Херпес .....	335
Херпес зостер .....	336
Хипертония (високо кръвно налягане) .....	337
Хипотиреоидизъм (хипофункция на щитовидната жлеза) .....	338
Холестерол.....	339
Язви .....	340
Допълнителни състояния .....	341

#### **ЧАСТ IV. СПЕЦИАЛНИ ОБЛАСТИ НА ПРИЛОЖЕНИЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА**

<b>Глава 6.</b> Рефлексология и масаж.....	348
<b>Глава 7.</b> Терапия с лечебно докосване „С Неговите рани“ .....	360
<b>Глава 8.</b> Бременност и грижа за бебето .....	370
<b>Глава 9.</b> Грижа за кожата и тялото .....	383
<b>Глава 10.</b> Почистване и детоксикация на дома .....	386
<b>Глава 11.</b> Натурална грижа за домашните любимци.....	391

#### **ЧАСТ V. РЕЦЕПТИ С ЕТЕРИЧНИ МАСЛА**

##### **ХРАНА**

##### **Закуски**

Канелено-ванилово смути.....	401
Портокалово-канелени палачинки .....	401
Рядко ментово смути .....	402

Смути с ананас и джинджифил .....	402
<b>Напитки</b>	
Лавандулова лимонада .....	405
Чай от куркума .....	405
<b>Леки закуски</b>	
Гуакамолe .....	407
Мъфини с лимон и маково семе.....	408
Ябълково-канелен хляб.....	409
<b>Основни ястия</b>	
Биволски бургери с куркума .....	411
Лимоново пиле с розмарин и мащерка .....	412
Портокалова съомга „Терияки“ .....	413
Пържола със салата с розмаринов зехтин .....	414
<b>Гарнитури/супи</b>	
Имуностимулираща пилешка супа .....	417
Карфиолен ориз с лайм и кориандър .....	418
Моркови с розмариново-портокалова глазура .....	420
Сушени на слънце домати с розмарин и сирене фета .....	421
Тиквена супа с джинджифил.....	422
<b>Десерти</b>	
Джинджифилови бисквити .....	425
Лимонови барчета .....	426
Ментови сладки.....	427
Мини чийзкейкове с ванилия и лавандула.....	428
Чийзкейк с кий лайм.....	429
Шоколадова торта с портокалова кора .....	430
<b>ЗДРАВЕ И ЛЕЧЕНИЕ</b>	
<b>Общо здраве</b>	
Сироп за кашлица .....	433
Мехлем за мазане на гърди .....	433
Бленд за помазване .....	434
Бленд за пропускливи черва .....	437
Дезинфектант за ръце.....	437
Крем за масаж на мускули.....	438
Бленд за подпомагане на ученето.....	438
<b>Хормонално здраве</b>	
Серум за хормонален баланс .....	441
Бленд за подмладяване на надбъбречните жлези .....	441
Серум за сън .....	442
Бленд за възстановяване на щитовидната жлеза .....	442
<b>Лечение на кожата</b>	
Маска за лице за премахване на белези от акне.....	445



Серум против стареене .....	445
Мехлем за изгаряния .....	446
Крем против целулит .....	446
Крем против екзема.....	447
Крем против стрии .....	448
Спрей против слънчеви изгаряния.....	449
Бленд за разширени вени .....	449
<b>ЗА ДОМА</b>	
Сапун за пране .....	451
Спрей против насекоми.....	451
Почистващ препарат за домакинството .....	452
Празничен почистващ препарат .....	452
<b>ЛИЧНА ГРИЖА</b>	
<b>Грижа за тялото, лицето и косата</b>	
Дезодорант .....	455
Соли за вана.....	455
Крем за очи .....	456
Маска за лице .....	457
Балсам за устни.....	458
Сапун за ръце.....	458
Лосион за тяло с тамян и смирна.....	460
Масло за тяло с магнезий.....	461
Дамски парфюм.....	461
Овлажнител.....	462
Мъжки одеколон .....	462
Слънцезащитно масло .....	464
Сух шампоан .....	466
Балсам за коса.....	467
Душ гел .....	468
Шампоан за мазна коса .....	468
Шампоан с розмарин и мента .....	471
Шампоан със сода за хляб.....	471
Масло за сгъстяване на косата.....	472
<b>Орална грижа</b>	
Бленд за жабурене с масла .....	475
Вода за уста .....	475
Паста за зъби .....	477
<b>ИЗТОЧНИЦИ</b> .....	478



Вдохновения

# ВЪВЕДЕНИЕ

## Лечение с библейските лекарства

*Нека да се върнем повече от 3000 години назад във времето и да посетим двореца на цар Давид в столицата на Израел, Йерусалим. Докато разглеждате необятния замък, се натъквате на личните покои на царя и откривате голям шкаф. Намерили сте домашната аптечка на цар Давид! Отваряте тежките дървени врати, откривате вътре съкровище от лечебни балсами, масла, подправки и билки и решавате да погледнете по-отблизо.*

*Първо откривате сандаловото дърво с дървесен и сладък аромат, което царят може да използва за почистване на рани или като натурален афродизиак. След това попадате на малко исоп с ментов вкус, който цар Давид вероятно прилага, за да успокои болезнените си мускули след битка и който действа като мощен антисептик. Усещате отличителния аромат на чистия, енергизиращ кипарис, известен със способността си да лекува рани и инфекции и да служи като мощен дезодорант, с който царят да ухае свежо между царските си вани. Намирате опушената, горчиво-сладка, лепкава смирна, с която царят и неговото семейство се борят със стареенето и предотвратяват заболявания на венците. След това вземате стъкленица с топла, пикантна касия, която подсилва имунната система на тялото и същевременно действа като естествен репелент против насекоми, за да спаси царя от тормоза на буболечките през горещото йерусалимско лято. Накрая откривате и високо ценения и прехвален тамян, използван в сапуните и парфюмите на цар Давид и съпругата му, за да хидратира и защитава телата им.*

Всички тези масла и още други са това, което в древността кралиците и кралиците са използвали като лекарства. Не е имало аптеки на всеки ъгъл; вместо това са се използвали просто билки, подправки и части от други растения, за които се е знаело, че подпомагат здравето и лечението.

Да превъртим напред до наши дни и да влезем в своите собствени домове. Каним ви да погледнете в нашите домашни аптечки. Това, което няма да намерите там, е каквото и да било лекарство, отпускано по лекарско предписание. Вместо това ще откриете рога на изобилието на древните лекарства и природни лекове, включително билки, подправки, хранителни добавки и десетки етерични масла. В дома на д-р Джош винаги ще намерите тамян, Джордан винаги има подръка шишенце лавандула, а офисът на Тай е пропит с аромата на потокал и мента.

Ние използваме етеричните масла в живота си по множество различни начини. Те влизат в най-разнообразни роли – на лекарства, на почистващи препарати, на продукти за лична хигиена и грижа и безброй други приложения.

Защо разчитаме точно на етеричните масла и защо вярваме, че всички останали трябва да направят същото? Причините са прости: вместо да зависим от отпускани с рецепта медикаменти и синтетични лекарства с дълъг списък странични ефекти, нашите семейства избират по-безопасни, натурални лекове с хилядолетна история, която доказва техните ползи. Вместо да използваме обичайните домакински почистващи препарати и продукти за лична хигиена, които съдържат токсични съставки, предпочитаме превъзхождащите ги алтернативи, които могат да постигнат същите (или дори по-добри) резултати без риск да навредят на тялото ни.

В търсенето на здравето и пълноценния живот ние тримата сме си сътрудничили много пъти през последните няколко години, за да споделим важни послания на здраве и надежда. През това време сме установили, че всички ние вярваме, че етеричните масла са една от най-мощните форми на растителни лекарства в света. Сега искаме да ви покажем как етеричните масла могат да преобразят здравето на цялото ви семейство.

Етеричните масла могат да изпълняват неизброими функции във вашия живот – от релаксация и

Виждали сме етеричните масла да помагат на семействата ни и на нашите пациенти по някои от следните начини:

- » намаляване на токсичността;
- » балансиране на хормоните;
- » подобряване на храносмилането;
- » повишаване на енергията;
- » подобряване на мозъчната функция;
- » намаляване на емоционалния стрес;
- » осигуряване на сияйна кожа;
- » подсилване на имунитета и борба с инфекциите;
- » облекчаване на болки и болести;

И още много други!

грижа за ожулвания до подпомагане на борбата със заболяванията и на оздравяването.

Етеричните масла са на тази Земя, за да носят ползи за здравето ни и да ни осигуряват подмладяване. Всъщност те са ключова част от индивидуалното пътуване на всеки от нас както в личен план, така и в подпомагането на другите да открият изобилното здраве.

Позволете ни да споделим ролята, която етеричните масла играят в нашия живот, за да ви дадем силата и възможността да ги използвате всеки ден.

# НАПИСАНА С МИСЪЛ ЗА ВАС

---

Вярваме, че тази книга ще се превърне в настолен справочник за всеки, който иска да опази и подобри здравето си чрез употребата на етерични масла, но я написахме и с мисъл за няколко специфични групи. Първо, вярваме, че „Етеричните масла: древното лекарство“ може да се окаже мощен ресурс за лекарите и здравните работници, които се стремят да осигурят на своите пациенти и клиенти най-добрите възможни грижи за подобряване на здравето им.

Второ, групата хора, които ще спечелят най-много от прочитането на тази книга, са майките. Знаем, че майките са отдадени воители, които не само са отговорни за собственото си здраве, но и са натоварени с грижата за здравето на цялото семейство. От децата през домашните любимци до възрастните родители те служат постоянно. Ако можехме да доставим по едно копие от тази книга в ръцете на всяка майка в Америка, здравето на цялата ни нация би се променило радикално.

Етеричните масла не са модна приумица, а са подкрепени от хиляди години история. Използвани са още в библейската медицина, в египетската медицина, в китайската и древногръцката медицина и продължават да се използват по целия свят и до днес. В действителност етеричните масла са много по-популярни в редица други части на света, отколкото в Съединените щати.

За щастие, сега Америка преживява една революция на етеричните масла и тяхната употреба нараства с всеки изминал ден. Затова нека празнуваме факта, че етеричните масла стават толкова популярни! Важно е обаче това да остане така, а за да се случи това, вие трябва да разполагате с достъпна информация, която е лесна за разбиране и прилагане.

Създадохме тази книга, за да ви дадем ясни, лесни начини да използвате етеричните масла, за да подпомагате своето здраве и това на семейството си всеки ден. Препоръките ни са подкрепени от историята и науката. Вече съществуват хиляди научни изследвания, доказващи, че етеричните масла са ефективни натурални лечебни средства и прекрасни съставки за продукти за лична хигиена и грижа или почистване. Голяма част от тези изследвания сме използвали при написването на тази книга.

Толкова много от заболяванията, на които сме свидетели днес, се дължат на високите нива на токсичност в телата ни. Токсичните химикали

В крайна сметка бихме искали да използвате тази книга, за да постигнете три неща в живота си:

1. Да бъдете **образовани** относно това какво представляват етеричните масла и защо са толкова мощни.
2. Да се чувствате достатъчно **сигурни**, за да използвате етеричните масла безопасно и ефективно с цел да подкрепяте както собственото си здраве, така и това на семейството си.
3. Да бъдете **екипирани** с този доверен наръчник, към който да се обръщате за начини да използвате етеричните масла в ежедневието си – от одрасквания и запушен нос през продукти за лична грижа и за домакинството без химикали до натурална грижа за домашните любимци.

са се превърнали в коварни нашественици в нашия живот посредством храната, която ядем, лекарствата, които приемаме, продуктите, които използваме, и дори водата, която пием.

Част от нашата обща мисия е да научим хората как да живеят живот без токсини и медикаменти – етеричните масла може да се използват като естествен заместител на някои лекарства, конвенционални продукти за лична хигиена, продукти за тяло и домашни почистващи препарати. Етеричните масла може да се прилагат по толкова много начини, че единствените им истински граници се дължат на липсата на знания за безопасната им и правилна употреба – а именно това ще получите от тази книга.

С подходящите инструменти във вашия арсенал вие и семейството ви може да постигнете пълна трансформация на домашната си аптечка, а и на живота си.

Ако сте готови да получите повече енергия, по-добро здраве, балансирани хормони, подобро храносмилане и по-високо качество на живота като цяло, тогава сте открили правилния ресурс в правилното време. Искаме да ви осигурим на едно място всичко, което е необходимо да знаете за етеричните масла, както и всичко, от което се нуждаете, за да ги използвате ефективно.

Надяваме се тази книга да ви даде отговорите, които търсите.





# ЧАСТ I

## ОСНОВИ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА







# ЕВКАЛИПТ

## *EUCALYPTUS RADIATA*

Според английския фолклор един от ранните английски заселници в Австралия почти отрязал палеца си с брадва. Баща му, който бил много вещ в народната медицина на аборигените, го посъветвал след зашиване на порязания участък да направи около него превръзка от плътно привързани евкалиптови листа. По-късно, когато раната била прегледана от хирург, той бил изумен от бързото заздравяване на палеца, при това без следа от инфекция.

Евкалиптът е вечнозелено дърво, растящо в Австралия, което често е смятано за основния хранителен източник на коалите. Дървото наистина има невероятна хранителна стойност за дивите животни, а етеричното масло, което се извлича от листата му, се отличава с мощни терапевтични свойства. Евкалиптът има хладен, свеж аромат. Основните химични компоненти на *Eucalyptus radiata* са евкалиптол и алфа-терпинеол, които го правят идеалното средство за предизвикване на усещане за дълбоко дишане и отворени дихателни пътища, както и за успокояващ масаж.



Съпругата ми Шарлийн и аз използваме blend от евкалипт и мента за подсилване на здравето на децата ни, когато са болни.

– Тай

За маслото от евкалипт е установено, че е ефективно за намаляване на болката, отока и възпалението. Когато се прилага при пациенти, претърпели пълна подмяна на колянната става, вдишването на евкалипт значително понижава кръвното налягане и нивата на болка.<sup>37</sup>

Научно изследване от 2015 година заключава, че топикалното приложение на 1,8-цинеол (основната активна съставка на евкалипта) предоставя новаторски терапевтичен подход към намаляването на мукозната секреция, предизвикана от инфекция.<sup>38</sup>

## КЛЮЧОВИ ПОЛЗИ

- Облекчава болката в ушите.
- Помага за намаляване на болката и възпалението.
- Може да понижи високата температура.
- Спомага за дезинфекция на дома и дрехите.
- Бори се с инфекции.
- Облекчава респираторни заболявания.
- Повишава яснотата на ума.
- Служи като натурален лек за кожни раздразнения и ухапвания от насекоми.

## БЕЗОПАСНОСТ

Хората с чувствителна кожа трябва да разреждат етеричното масло от евкалипт преди топикална употреба. Задължително разреждайте преди прилагане при деца. Не нанасяйте близо до лицето на малки деца.

## ТЕРАПЕВТИЧНИ СЪСТАВКИ

Алфа-терпинео

Евкалиптол  
(1,8-цинеол)

# 7 СУПЕРПРИЛОЖЕНИЯ

---

## 1. Помага за облекчаване на симптомите на бронхит и пневмония.

---

Евкалиптът може да облекчи респираторните заболявания, като разширява кръвоносните съдове и така позволява достъпа на повече кислород до белите дробове. Смесете 3 до 5 капки масло от евкалипт със същото количество етерично масло от мента и добавете към кокосово масло, за да пригответе домашен мехлем за мазане на гърдите; втривайте сместа в гърдния кош.

## 2. Намалява болките в ушите.

---

Евкалиптът може да бъде ефективно лечебно средство за болки в ушите. Добавете няколко капки етерично масло от евкалипт към тенджерата с вряща вода, отстранете тенджерата от котлона, покрийте главата си с кърпа и вдишвайте парата. Опитайте също да втривате нежно маслото в кожата около ухото.

## 3. Помага при астма и алергии.

---

Проучванията показват, че маслото от евкалипт е ефективно за лечение на синусит, а понякога пациентите усещат подобрене по-бързо, когато използват етеричното масло за алергии и проблеми с дишането и синусите. Правете гаргара с 1 до 2 капки етерично масло от евкалипт или го нанасяйте топикално върху гърдния си кош.

## 4. Повишава енергията и концентрацията.

---

За да се почувствате заредени с енергия, дифузирайте масло от евкалипт у дома или на работа или втрийте няколко капки в слепоочията или врата си.

## 5. Осигурява облекчение при херпес зостер.

---

Маслото от евкалипт може да помогне с болката, свързвана с херпес зостер. Нанесяйте маслото върху кожата за незабавно облекчаване на сърбежа и болката.

## 6. Служи като почистващо средство.

---

Поради противомикробните си свойства етеричното масло от евкалипт може да помогне за дезинфекцията на дома. Добавете 10 до 15 капки от него към почистващи продукти като перилен препарат или препарат за почистване на тоалетна. Може също да го капнете в прахосмукачката или да го дифузирате, за да инхибирате растежа на плесени и бактерии в дома.

## 7. Подпомага лекуването на рани.

---

Поради своите противомикробни и антисептични свойства маслото от евкалипт лекува ефективно рани, изгаряния, порязвания, ужилвания от насекоми, ожулвания, язви и охлузвания. То се бори и с инфекциите и може да ускори заздравяването. Нанесяйте етерично масло от евкалипт върху засегнатия участък по два пъти на ден.

# КАШЛИЦА



## ЕТЕРИЧНИ МАСЛА



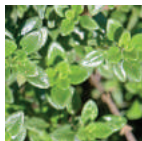
**Мента.** Помага за отварянето на дихателните пътища. Може да облекчи болката, свързана с възпаленото гърло.



**Евкалипт.** Установено е, че прочиства тялото от токсини и вредни микроорганизми.<sup>79</sup>



**Лимон и портокал.** Подобрят лимфния дренаж и подсилват имунната система.



**Мащерка.** Втечнява секретата и подкрепя имунната система по естествен начин.



### Проучвания

Според научните изследвания ментолът, основен конституент в етеричното масло от мента, потиска кашлицата, възникнала в долните дихателни пътища предимно посредством рефлекс, започнал в носа.<sup>80</sup>



### Домашно лечение

**Сироп за кашлица.** Добавете 1 капка етерично масло от лимон, 1 капка етерично масло от тамян, 1 капка етерично масло от мента и 1 капка етерично масло от римска лайка към 1 супена лъжица мед и приемайте, когато е необходимо.

### Описание

Кашлицата е често срещана реакция на дихателната система, когато тя се опитва да се освободи от вредни микроби, прах или дразнителни. Когато в дихателните пътища се натрупа слуз или други вещества, кашличният рефлекс се опитва да осигури безпрепятствено дишане. Кашлицата може да не е нищо повече от естествена реакция на тялото към дразнителни или да е симптом на подлежащо заболяване или дори на рак на белите дробове. В общия случай кашлицата се причинява от инфекция (например инфекция на горните дихателни пътища, възпаление на синусите или пневмония), но може да има и неинфекциозен произход (например поради астма, алергия, ГЕРБ или хроничен бронхит). Етеричните масла са широкоизвестно средство за облекчаване на упоритата кашлица.

### Препоръчителни добавки

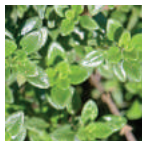
- » **Витамин С.** Подпомага функцията на имунната система и подсилва белите кръвни телца.
- » **Ехинацея.** Може да подпомогне борбата с настинките; най-добре е да се приема при първите признаци на заболяване.



# НАСТИНКА



## ЕТЕРИЧНИ МАСЛА



**Мащерка.** Помага за оттичане на секретите; доказано е, че се бори с инфекциите и освобождава тялото от токсини.<sup>73</sup>



**Лимон.** Може да стимулира лимфния дренаж и да ви помогне да се справите бързо с настинката.



**Джинджифил.** Облекчава дискомфорта, причиняван от излишните секрети и от инфекцията.



**Евкалипт и мента.** Имат отхрачващо действие и помагат за прочистването на тялото.

### Проучвания

Според изследване от 2002 година д-лимоненът (основна съставка в етеричното масло от лимон) активира директно имунния отговор на алвеоларните фагоцити. Фагоцитите са клетки, които защитават тялото, като поглъщат вредните чужди паразити, бактерии и мъртви или умиращи клетки.<sup>74</sup>



### Домашно лечение

**Парна инхалация.** Направете си парна инхалация, като смесите 10 капки етерично масло от евкалипт и 10 капки етерично масло от мента, добавите ги към тенджерата с вряла вода, покриете главата си с кърпа и вдишвате дълбоко в продължение на 5 до 10 минути.

### Описание

Според обобщените данни възрастните и децата в САЩ изкарват по 1 милиард настинки всяка година. Съществуват над 200 вируса, които може да причинят настинка. Вирусите на настинката се заселват в лигавицата на носа и растат, като в крайна сметка се опитват да заразят тялото. Ако човек е слаб или не може да устои на атаката на микробите, той се разболява. **Противно на това, което някои хора си мислят, няма доказателства, че студеното време, уголемените сливици или други подобни бабини деветини може да ви накарат да „настинете“.**<sup>72</sup> Фактите показват обаче, че стресът и алергиите може да повишат вероятността да хванете настинка. В общия случай заболяването продължава от около два дни до две седмици. Някои от често срещаните негови симптоми са хрема или запушен нос, леко повишена температура, възпалено гърло, кашлица и болки по тялото.

### Препоръчителни добавки

- » **Ехинацея и черен бъз.** Имат противовъзпалително действие, като помагат за намаляване на симптомите на настинка и грип.
- » **Чесън.** Някои проучвания показват, че суплементирането с чесън води до по-малко настинки и по-бързо възстановяване.<sup>75</sup>

# МЕНТОВИ СЛАДКИ

ВРЕМЕ ЗА ПРИГОТВЯНЕ: 30 МИНУТИ

КОЛИЧЕСТВО: 12 СЛАДКИ

## НЕОБХОДИМИ ПРОДУКТИ

- 2 чаши кокосово масло (на стайна температура)
- ½ чаша мед
- 5–10 капки етерично масло от мента
- 3 тъмни шоколада (по 100 грама всеки), минимум 70% какао

## НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ

1. Смесете кокосовото масло, меда и етеричното масло в купа и разбъркайте добре.
2. Оформете сладки от сместа и ги поставете в покрита с хартия за печене чиния. Приберете ги в хладилника, за да се втвърдят.
3. Междувременно разтопете шоколадите в тенджера на водна баня. Отстранете тенджерата от котлона и оставете шоколада да изстине за 5–10 минути.
4. Потопете втвърдените сладки в шоколада, като ги покриете от всички страни, и ги върнете в чинията. Отново приберете чинията в хладилника, докато шоколадът се втвърди.





Книгата

„Етеричните масла: древното лекарство“  
от д-р Джош Акс, Тай Болинджър и Джордан Рубин  
може да закупите онлайн [ТУК](#).