

САБРИНА АН ЗЕЛИНСКИ и ЕРИК ЗЕЛИНСКИ,
автор на бестселъра „Лечебната сила на етеричните масла“

ЕТЕРИЧНА аптека

150+

рецепти за
безсъние, либидо,
стрес, тревожност,
рак, диабет,
депресия,
умора и още

Задълбочени
стратегии и протоколи за
хронични заболявания
и състояния



Със своя практичен подход д-р Ерик и Сабрина Ан Зелински определено поставят основите на овладяването на лечебната сила на етеричните масла. Техните оздравителни рецепти и успокояващи лекове – всички подкрепени от науката – ще ви научат как успешно да управлявате инвалидизиращи хронични заболявания и досадни симптоми.

Д-р Джош Акс, натуропат, хиропрактик,
АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРА *ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА: ДРЕВНОТО ЛЕКАРСТВО*

Тази книга е прекрасен наръчник за мощните лекарства от растителен произход. Д-р Зелински е водещ експерт в областта на етеричните масла, затова ще разчитам на тази книга да ми помогне да подобря здравето на мозъка си, настроението и съня си, както и да си осигуря здравословен имунен отговор.

Д-р Дейвид Джокърс, автор на бестселърите
КЕТО METABOLIC BREAKTHROUGH и *THE FASTING TRANSFORMATION*

Светът изобилства от информация за етеричните масла на ниво начинаещи, но ако човек започне да търси основани на доказателства протоколи за по-сложни проблеми, откриването на доверени източници е невероятно трудно. „Етерична аптека“ е книгата, която ми се иска да бях имала преди години. Солидна, подкрепена от науката информация, комбинирана с прости доказани рецепти – не мога да спра да препоръчвам това четиво!

Джил Уингър, автор на бестселъра *THE PRAIRIE HOMESTEAD COOKBOOK*

Семейство Зелински са приели мисията да докажат, че етеричните масла са липсващото звено в медицината на XXI век. Тяхната „Етерична аптека“ предлага ясно очертани, основани на доказателства стратегии за лечение на 25 от най-често срещаните и неотложни здравословни състояния на нашето съвремие с практични рецепти, вътрешно приемани лекарства и дифузиране. Тази книга съчетава майсторски древната мъдрост с модерната наука, за да облекчи тялото, ума и духа със свръхестествената сила на растенията!

Ан Луиз Гитълман, наградяван автор на бестселъра *RADICAL LONGEVITY*

Етеричните масла са мощни лекарства, а никой не знае за тях повече, отколкото д-р Ерик и Сабрина Ан Зелински. Ако търсите едновременно задълбочена наука и практична, лесноприложима информация, това е книгата, от която имате нужда.

Д-р Келиан Петручи, автор на бестселъра *DR. KELLYANN'S BONE BROTH DIET*

Тази книга е съкровищница, пълна с информация, задължително четиво за всяко домакинство. Д-р Ерик и Мама Зи живеят за етеричните масла и няма друг, на когото да се доверяваме повече за честна, проверена и достоверна информация. Книгата заслужава похвалите ни, защото знаем, че ще благослови стотици хиляди семейства.

Пърл Барет и Серена Алисън, автори на
TRIM HEALTHY МАМА COOKBOOK и *TRIM HEALTHY FUTURE*

Етеричните масла са част от множество традиционни лечебни подходи. „Етерична аптека“ обединява тази традиционна употреба с наличната научна информация, за да ви осигури полезни техники и рецепти, с които да се възползвате от предимствата им. Книгата се фокусира върху холистичното лечение на редица хронични заболявания. Вълнуващо е да се видят всички креативни начини, по които етеричните масла и промените в начина на живот може да ви направят по-здрави като цяло. Тази книга е задължителна част от съвременната здрава библиотека.

Д-р Диана Минич, нутрициолог,
ПРЕПОДАВАТЕЛ И АВТОР НА *WHOLE DETOX*

Д-р Ерик Зелински се е доказал като най-голям авторитет относно науката и ежедневната употреба на етеричните масла. Работата му винаги е практична, лесна за разбиране и прекрасно съкровена. С „Етерична аптека“ д-р Зи достига едно ново ниво, като пише първата в света книга за превенцията и лечението на хронични заболявания с помощта на лекарствата, дадени ни от Бог. Тази книга е същинска съкровищница, пълна с подробна информация и прозрения. Задълбоченото разбиране на д-р Зи относно естественото здраве и пълноценния живот със сигурност ще ви вдъхнови да използвате етерични масла в грижата за себе си и за хората, които обичате. „Етерична аптека“ притежава наистина спиращ дъха размах. Смятам, че това е задължителна книга, единствена по рода си, която ще използвате през целия си живот.

МАРК ДЕЙВИД, основател на Института по психология на храненето
и АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРИТЕ *NOURISHING WISDOM* и *THE SLOW DOWN DIET*

Съвременната медицина е склонна да разчита преди всичко на фармацевтичните медикаменти, вместо да почита даденото ни от Бог и да поставя на първо място природата. „Етерична аптека“ ще ви даде здравата основа от знания, от която се нуждаете, за да го направите сами. Това е книга, която всеки трябва да има у дома си.

Д-р Анна Кабека, остеопат, акушер-гинеколог,
АВТОР НА *THE HORMONE FIX* и *KETO-GREEN 16*

Етеричните масла са един от най-големите дарове на природата. Те могат да помогнат при редица хронични състояния – както физически, така и психически. „Етерична аптека“ е стегнат, основан на доказателства и поставящ на първо място безопасността наръчник за употребата им, който ще ви помогне лесно да започнете да прилагате етерични масла за всичките си хронични здравословни проблеми.

САЙЛА ШЕПАРД-ХЕНГЪР, основател на
АТЛАНТИЧЕСКИЯ ИНСТИТУТ ПО АРОМАТЕРАПИЯ

Ерик го направи отново! „Етерична аптека“ е изключително добре написана книга, базирана на много задълбочени проучвания. Задължително заглавие за всяка библиотека относно етеричните масла!

ДЖОДИ КОЕН, АВТОР НА БЕСТСЕЛЪРА
ESSENTIAL OILS TO BOOST THE BRAIN AND HEAL THE BODY

САБИНА АН ЗЕЛИНСКИ и ЕРИК ЗЕЛИНСКИ,
автор на бестселъра „Лечебната сила на етеричните масла“

ЕТЕРИЧНА аптека

Задълбочени стратегии и протоколи
за хронични заболявания
и състояния



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.

„Етерична аптека“ 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 ESSENTIAL OILS APOTHECARY.

Advanced Strategies and Protocols for Chronic Disease and Conditions

Copyright © 2021 by Natural Living Family, LLC

Някои от рецептите в тази книга са адаптирани или взети от „Лечебната сила на етеричните масла“ от Ерик Зелински и *The Essential Oils Diet* от Ерик Зелински и Сабрина Ан Зелински.

© Д-р Ерик Зелински и Сабрина Ан Зелински – автори

© Александра Табакова – превод

ISBN 978-619-7342-63-5

ВДЪХНОВЕНИЯ 2022

Естер, Исая, Илайджа, Изабела и Езекил, обичаме ви с цялото си сърце. Нашето предизвикателство към вас и към следващото поколение е да поемете щафетата и да издигнете посланието за библейското здраве и естественото лечение до нови висоти. Нека тази книга бъде инструмент, който да ви помогне да го постигнете!

*С обич,
татко и мама*

Благодарим на всички в Natural Living Family. COVID-19 предизвика нашата онлайн общност по повече начини, отколкото някога сме си представяли, но същевременно ни и сблизжи. Благодарни сме за всеки един от вас! Както винаги, надеждите и молитвите ни са вие и семействата ви да живеете изобилен живот!

*С обич,
Д-р Зи и Мама Зи*

СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДГОВОР	9
ВЪВЕДЕНИЕ	13
ЧАСТ 1. ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА	19
ГЛАВА 1. Задълбочен поглед върху хроничните заболявания	21
ГЛАВА 2. Всичко, което трябва да знаете, за да започнете да използвате етерични масла	29
ГЛАВА 3. Превенция на хроничните заболявания чрез създаване на по-здравословен дом	55
ЧАСТ 2. УПОТРЕБА НА ЕТЕРИЧНИ МАСЛА ПРИ ХРОНИЧНИ СЪСТОЯНИЯ	77
ГЛАВА 4. Нарушения на съня и безсъние	79
ГЛАВА 5. Стрес и тревожност	101
ГЛАВА 6. Депресия и злоупотреба с различни вещества	121
ГЛАВА 7. Синдром на хроничната умора и фибромиалгия	145
ГЛАВА 8. Проблеми с либидото и еректилна дисфункция	169
ЧАСТ 3. ЗАДЪЛБОЧЕНИ СТРАТЕГИИ И ПРОТОКОЛИ ЗА ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ	183
ГЛАВА 9. Болест на Алцхаймер и деменция	185
ГЛАВА 10. Костни и ставни заболявания	207
ГЛАВА 11. Подкрепа при рак	225
ГЛАВА 12. Сърдечносъдови заболявания	247
ГЛАВА 13. Хронични респираторни заболявания	265
ГЛАВА 14. Диабет и затлъстяване	279

ГЛАВА 15. Стеатоза (Омазнен черен дроб)	299
ГЛАВА 16. Възпалителни чревни заболявания	311
ГЛАВА 17. Болест на паркинсон и епилепсия	327
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	341
ПРИЛОЖЕНИЕ А. <i>Здравословни навици против разболяване</i>	343
ПРИЛОЖЕНИЕ Б. <i>Таблица на лекарствените взаимодействия</i>	349
БЕЛЕЖКИ И БИБЛИОГРАФИЯ	356
ЗА АВТОРИТЕ	380
АЗБУЧЕН ПОКАЗАЛЕЦ НА РЕЦЕПТИТЕ	381



ПРЕДГОВОР

„Ако не си част от решението, значи си част от проблема.“

АФРИКАНСКА ПОГОВОРКА

Освен ако човек не е медицинско лице, съществуват изненадващо малко книги на здравна тематика, посветени на управлението на хроничните заболявания, а още по-малко разглеждат приложението на естествени терапии. За нас това е парадокс, тъй като над 60% от американското население (близо 200 милиона души) са засегнати от поне едно хронично заболяване, а според Центъра за контрол и превенция на заболяванията на САЩ над 40% страдат от две или повече.

Още по-шокиращо е, че по времето, когато написахме това издание, не съществуваше нито една книга, посветена на употребата на етерични масла за превенция и/или лечение на хронични заболявания. Точно така, правилно сте разбрали. Нито една.

В тази област със сигурност е налице празнина, а книгата, която държите в ръцете си, е нашият опит да я запълним.

Молитвите ни са с вас

Здравейте, аз съм д-р Ерик Зелински, а хората в интернет ме познават като „Д-р Зи“. Аз и съпругата ми, Сабрина (известна като „Мама Зи“), с вълнение ви представяме най-новото попълнение в колекцията ни от книги, посветени на познанието за това как да използваме етерични масла, за да си осигурим изобилен живот.

Преди да започнем, искам да подчертая своето искрено и смирено разбиране, че ракът, депресията, затлъстяването и другите хронични състояния, споменати в тази книга, може да бъдат напълно опустошителни. Аз лично съм запознат с няколко от тях, като съм страдал не само от депресия, панически атаки, тревожност и суицидни мисли през пубертета и в началото на 20-те си години, но също и от злоупотреба с алкохол и други вещества.

На първо място, искам да знаете, че Мама Зи и аз се молим за вас. В допълнение към това по цялото земно кълбо има хиляди хора, кои-

то се присъединиха към нас в затворени групи и почитателски страници, за да подкрепят онези, които се борят с хронични заболявания.

Второ, има надежда. Аз съм живото доказателство, че човек може да преодолее инвалидизиращи хронични заболявания, включително и психични проблеми! Отдавам излекуването си на вярата си в Христос, защото едва след като станах християнин, успях да спра да пия и да изпитам истинска радост и щастие. Днес, 18 години по-късно, мога уверено да се похваля пред Бог, че още съм свободен! Сабрина има своя собствена история как Бог я е спасил от хранително разстройство и я е освободил от десетте отпускани с рецепта лекарства, които е приемала в средата на 20-те си години. Така че повярвайте ми, когато ви казвам, че искрено съчувстваме на хората, страдащи от хронични здравословни проблеми.

Трето, Мама Зи и аз вярваме от цялото си сърце, че е наше право да се наслаждаваме на изобилния живот, за който Христос говори в Йоан 10:10 – най-пълния израз на здравето във всички сфери на живота: духовна, физическа, емоционална, финансова, професионална, социална и разбира се, психическа. Обещанието на Христос за изобилен живот обаче е като печеливш билет от лотарията, а много хора пренебрегват осребряването му. Каним ви да се присъедините към нас, за да упражните това свое право и да се наслаждавате на прекрасно психично здраве в цялото му радостно изобилие!

Четвърто, като говорим за радост, Библията казва: „... да се радвате, в Господа, е вашата сила“ (Неемия 8:10)¹.

В самата сърцевина на нашето съществуване е начинът, по който се чувстваме, а тези чувства са неразривно свързани с ежедневието ни и с това доколко добре се адаптираме към безкрайните стресори на живота. Да не се чувстваме добре емоционално, умствено или физически, означава да сме уязвими на най-дълбокото ниво на човешката си същност. Това ни поставя в риск от развитие на допълнителни проблеми със здравето, с финансите, във взаимоотношенията, в работата и в духовния ни живот. Помнете, вие сте толкова силни, колкото най-слабото ви звено, а всички сфери на живота ви са свързани помежду си. От друга страна, това да бъдем „силни“, се обуславя от радостта, описана от Неемия, която безспорно е най-мощното и укрепващо чувство, което човек може да изпита. Радостта ще ви зареди и ще ви помогне да преодолеете всички препятствия, тя е жизненоважна за справянето с хроничните заболявания.

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

На последно място, но със сигурност не по значение, не е лошо (а често е и необходимо) да поискате помощ. Ако страдате от каквото и да било хронично заболяване, ние силно ви насърчаваме да потърсите подкрепа от квалифициран професионалист, в случай че то засяга психическото ви добруване. Установили сме, че колкото и добронамерени да са близките ни, те често са неспособни да ни помогнат в тези трудни времена, а ако имате в живота си някой стабилен човек, който да действа като котва, това може да се окаже най-важното на света.

Ние ви обичаме, подкрепяме ви и се надяваме, че тази книга ще ви даде отговорите, които търсите!

Д-р Зи



ВЪВЕДЕНИЕ

„Когато решението е просто, Бог отговаря.“

АЛБЕРТ АЙНЩАЙН

На 15 април 2020 година, когато по-голямата част от света беше принудена да си остане у дома поради пандемията от COVID-19, д-р Роджър Шуелт публикува в YouTube своето видео, озаглавено „Пандемия от коронавирус, актуализация 56: Какво е „горско къпане“ и може ли то да подсили имунитета ни срещу вируси?“.

Това беше една увлекателна презентация, която представи концепцията за „горското къпане“ (древна японска практика на просто „потопяне в природата“) на хората от Западния свят. *Ширин-йоку* (*ширин* означава „гора“, а *йоку* – „баня“ на японски) представлява потопянето на човек в горската атмосфера и наслаждаването на природата.

Тази практика не бива да се бърка с походите или с друг вид физически упражнения. Ключът към *ширин-йоку* е да се свържете с природата с петте си сетива. Смятано за мост между човешките преживявания и света на природата, горското къпане ни излага на летливи органични съединения, които се освобождават във въздуха от околните дървета и растения. Летливите органични съединения, разбира се, са активните химични компоненти, излъчвани от растенията и цветята, които им придават отличителния им аромат. Те също така по-често са наричани „етерични масла“.

Както е установено в множество клинични проучвания, естествено срещаните се в природата летливи органични съединения имат силен, измерим ефект за подсилване на имунната функция чрез увеличаване на количеството и активността на клетките естествени убийци (NK-клетки), наред с други ползи за здравето.

Докато белите кръвни телца подкрепят имунната функция, NK-клетките са компонент на първата защитна линия срещу тумори, възпаление и вирусни инфекции. В общи линии излизането сред природата е синоним на носенето на персонален ароматерапевтичен инхалер или дифузиращо колие. Това е и идеята на д-р Шуелт: ако хората наистина искат да подсилят имунната си функция, трябва да излязат навън и да се изкъпят в гората!

Както вероятно сте се досетили, в едно проучване при участниците, оставени на закрито с работещ ароматерапевтичен дифузер, се наблюдава сходен ефект като този от излизането сред природата.

Ето защо чрез етеричните масла можем съвсем буквално да внесем природата у дома си и да получим същите полезни конституенти, които дърветата и растенията освобождават във въздуха по време на горското ни къпане. По този начин можем да пожънем и всичките им ползи за здравето: подобряване на настроението, успокояване на нервната система, лекуване на заболяванията и заздравяване на имунната система.

Етеричните масла в здравето и лечението

Още от древността етеричните масла се използват като натурални лечебни средства за подобряване на здравето и благополучието. В последните години засиленият интерес към холистичното лечение доведе до нов подем в традиционната употреба на етеричните масла за възстановяване на здравето, лечение на заболявания и техните симптоми и защита от разболяване.

Днес практиката на употреба на етерични масла се е установила като достойна здравословна алтернатива на (и допълнение към) конвенционалната медицина. Всъщност скорошно изследване сред практикуващи интегративна медицина разкрива, че 96,8% от проучваните лекари препоръчват етерични масла на своите пациенти.

От средата на 90-те години на XX век досега са проведени хиляди научни изследвания и науката най-сетне доказва това, което предците ни знаят от самото начало: летливите органични съединения на растителна основа, които съставляват любимите ни етерични масла, имат чудесни лечебни свойства и могат да ни помогнат да опазим семействата си от болести и проблеми.

Това завръщане към природата идва дори със закъснение. Имайте предвид, че се очаква до 2050 година 66% от световното население да живее в градовете, а появилият се наскоро коронавирус ни показва здравословните проблеми, за които човечеството трябва да се замисли, докато продължава да се отделя от природата.

COVID-19 е добър пример. Стремглавото покачване на активните случаи през лятото на 2020 година трябва да се възприема като

призив да погледнем на тази криза като на възможност да изградим по-здраво и по-устойчиво на заболявания общество.

Когато ни нападнат заразни болести, като COVID-19, това не намалява притесненията относно хроничните заболявания, които все още са водещата причина за смърт и инвалидизация в световен мащаб. Говорим за сърдечносъдови заболявания, рак, респираторни нарушения, инсулт, диабет, болест на Алцхаймер и деменция, психически заболявания и много други. Заболеваемостта от тези състояния се увеличава глобално, като обхваща всички региони на света и прониква във всички социоекономически класи. До 2020 година случаите на хронични заболявания вече са се увеличили с 57% според Световната здравна организация (СЗО), а за състояния като затлъстяването бързо е установено, че са основен рисков фактор, свързан с по-висока смъртност сред пациентите с COVID-19.

Какво е в основата на това повишение? Медицинските експерти цитират следните причини: ускорена урбанизация, по-заседнал начин на живот, повишаване на напълняването и на коремните мазнини, нездравословна западна диета и неправилно хранене, тютюн, прекомерна употреба на алкохол и злоупотреба с лекарства и наркотици.

Прегледайте списъка още веднъж. Всеки един от тези фактори може да бъде контролиран. Това означава, че когато промените начина си на живот към по-здравословен, ще елиминирате един или повече фактори, които може да доведат до хронични заболявания, ще предотвратите тези заболявания и ще подобрите качеството на живота си.

СЗО заключава: „Превенцията и контролът на хроничните заболявания помагат на хората да живеят по-дълго и по-щастливо“.

Кой не иска да има по-дълъг живот в по-добро здраве? „Етерична аптека“ може да ви помогне да постигнете именно това.

Съвременният аптекар

През XIX век, ако дете имало лоша кашлица, разстроен стомах или друга болестка, майка му отивала при аптекар, който да забърка някаква билкова отвара, може би дори етерични масла, и чакала магията да подейства.

Аптекарят е (и е бил) медицински специалист, който приготвя и продава лекарства, обикновено от билкови видове, а също и лечи-

тел, който разбира силата на природата за предотвратяване и лекуване на болести. Наред с многото си други занимания Бенджамин Франклин е бил и аптекар.

Аптекарството като професия датира още от около 2600 г.пр.Хр., когато древните вавилонци са създали най-старите писмени сведения за занаята. Открити са глинени плочи от този период, съдържащи медицински текстове и записи на симптомите, предписанията и насоките за смесване на лекарствата.

Аптекарите били известни със своите проучвания на билковите и химическите съставки – научна област, станала предшественик на съвременните химия и фармакология. Днешният еквивалент на аптекаря е фармацевтът – акредитиран здравен специалист, който приема поръчки за медикаменти и изпълнява рецепти.

В нашето време, когато фармацевтичната индустрия, изглежда, е изобретила лекарство за всяка болка и болезка, идеята за аптекарите звучи съвсем старомодно. Но не е! Няма друга сфера, в която занаятът на аптекаря да е по-жив и смислен, колкото в употребата на етерични масла, особено в изкуството на създаване на блендове с повдигащ духа, приятен и терапевтичен аромат.

Когато смесвате етерични масла, може да се случат всякакви прекрасни неща. При създаването на така наречения „синергичен ефект“ различните масла се допълват едно друго и извеждат лечебни свойства, които иначе не бихте получили при приложението на всяко отделно масло.

Етеричните масла обикновено действат по-добре, когато се смесят с други етерични масла. Това тяхно качество е крайно необичайно за фармацевтичните медикаменти, които се правят от изолирани конституенти и имат дълъг списък с нежелани странични ефекти.

При създаването на блендове от етерични масла си има система, която се корени в някогашната работа на аптекарите. Маслата се смесват или според ароматните си семейства (флорални масла, цитрусови масла, дървесни масла), или според лечебните си свойства. С лечебна цел маслата обикновено се комбинират в зависимост от групата им (енергизиращи, успокояващи, детоксикиращи, заздравяващи).

Тази книга ще ви запознае с много етерични масла и комбинации от тях, ще ви помогне да придобиете увереност, за да създавате блендове, и да откриете ароматните комбинации, които ви харесват. Съвсем скоро ще развиете инстинкт, с който ще създавате свои собствени смеси от етерични масла. По пътя ще се забавлявате, докато откриете своя вътрешен аптекар!

Възстановете равновесието си с „Етерична аптека“

Ако вие или ваш близък сте се сблъскали с физическо хронично заболяване, значи са ви познати борбата и фрустрацията. Преживели сте ги. Хроничните заболявания може да доведат и до емоционални проблеми, като страх, тъга, депресия и стрес. Това допълнително усложнява живота на хората, които се борят с тях всеки ден. Не съществуват ваксини за предотвратяване на хронични заболявания, няма и лекарства, които да ги излекуват. Медикаментите могат само да облекчат симптомите, а някои дори не действат кой знае колко добре. Ето защо много хора се обръщат към алтернативни терапии и лечения, които да им донесат облекчение – включително към етеричните масла.

Целта на *тази* книга е да разшири границите на това, което са способни да направят етеричните масла не само за здравето ви, но и за обществото като цяло. От нея вие:

- ще научите как да лекувате и предотвратявате най-разпространените форми на хронични заболявания с помощта на етерични масла въз основа на проучвания и доказателства, публикувани във водещите научни журналы;
- ще предприемете действия за промени в начина на живот, които подкрепят силата на етеричните масла срещу хроничните заболявания;
- ще получите достъпно и задълбочено въведение в лечението с етерични масла;
- ще развиете наистина холистичен подход, за да можете да използвате етеричните масла не само за лечение на заболявания, но и за подсилване на имунитета срещу тях;
- ще откриете как безопасно да създавате свои собствени лекарства, като използвате етеричните масла, които познавате и обичате, за да увеличите енергията си, да облекчите стреса и депресията, да подобрите концентрацията си, да си върнете благополучието и да водите един по-естествен начин на живот;
- ще усетите силата на етеричните масла и ароматерапията, с която да си изградите цял живот на чудесни здравословни навици.

Тази книга включва профилите на стотици от най-важните етерични масла с информация за техните терапевтични приложения и рецепти за често срещани проблеми. Разработихме огромно многообразие от лечебни рецепти, които ще ви помогнат да лекувате много от оплакванията си – от леки до сериозни. Самите ние използваме тези лекарства от етерични масла за себе си и семейството си, както и за приятели, клиенти и колеги. Очевидно е, че не бихме направили подобно нещо, ако няхмахме огромно доверие в лечебната сила на етеричните масла и в тяхната безопасност. В цялата книга ще откриете етерични масла и блендове, за които знаем, че са най-ефективни за лечението на дадено заболяване или здравословен проблем. Информацията ни се базира на личния ни опит, както и на непрекъснатото увеличаващата се база данни от научни изследвания върху летливите органични съединения, които се съдържат в растенията.

Тази книга се роди не само от опита ни през целия ни живот, но и от сърцата ни, защото нашата цел е да направим всичко възможно, за да помогнем на хората да се лекуват по естествен начин.

И така, ако сте готови, нека да разгледаме нашата „Етерична аптека“.



ЛЕЧЕБНАТА СИЛА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

ЧАСТ ПЪРВА

Ако и вие сте като нас, ще останете приятно изненадани, като разберете колко далеч може да ви отведе лечебната сила на етеричните масла. Въпреки това, преди да се гмурнете в приключението, има някои основни принципи, които трябва да научите.

Уверете се, че прочитате задълбочено следващите глави не само за да разберете контекста в употребата на етерични масла за превенция и управление на хронични заболявания, но и за да можете да овладеете основите и да сте сигурни, че използвате маслата безопасно и ефективно.

Повярвайте ни, колкото маслата са способни да излекуват тялото ви, толкова опасни може да бъдат, ако се прилагат неправилно. Не казваме това, за да ви уплашим, а за да ви вдъхнем дълбоко уважение към силата на етеричните масла и да сме сигурни, че ще ги използвате внимателно. Като имате предвид тази бележка, ако ги прилагате правилно, те практически нямат странични ефекти, така че може да ги добавите към естествената грижа за здравето си без никакви притеснения.

След като се запознаете с нюансите на ароматерапията и усвоите основите, оставете интуицията си да ви води. Именно така се разкрива истинската лечебна сила на етеричните масла!



Книгата
„Етерична аптека“
от д-р Ерик и Сабрина Ан Зелински
може да закупите онлайн [ТУК](#).