

The background is a white marble surface with grey veining. Scattered around the text are various aromatic items: several glass bottles of essential oils (some amber, some clear), some with black dropper caps and others with cork stoppers. There are also fresh green herbs, including what appears to be rosemary, and several pink roses in various stages of bloom.

dr Eric Zielinski

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Skutecznie usuń przeziębienie, bóle głowy,
stany zapalne, popraw nastrój
i zapobiegaj chorobom autoimmunologicznym

Pochwały dla

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

„W *Leczniczej mocy olejków eterycznych i aromaterapii*, Dr Z przedstawia najnowocześniejsze i oparte na dowodach naukowych podejście do stosowania olejków eterycznych. Zręcznie przedstawia, jak przygotować różnorodne środki lecznicze. Jego dobrze podane i szczegółowe informacje sprawiają, że książka ta jest lekturą obowiązkową dla każdego użytkownika olejków eterycznych. Dobra robota!”

– DR STEVEN MASLEY, FAHA, FACN, FAAFP, CNS

„Jeśli jesteś zdezorientowany z powodu sprzecznych twierdzeń na temat olejków eterycznych, sięgnij po tę książkę i uzyskaj bezstronne, oparte na dowodach informacje, których szukasz. *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii* stanie się Twoim ulubionym przewodnikiem, jeśli poważnie myślisz o używaniu tych zdrowotnych olejków w sposób bezpieczny, mądry i skuteczny”.

– KELLYANN PETRUCCI, MS, ND,
autorka bestsellerów „New York Timesa”

„Niesamowita, porywająca i praktyczna! Ta książka to obowiązkowa pozycja w twojej rodzinnej bibliotece zdrowia. Dr Z nie tylko przedstawia nam historię olejków eterycznych, ale również podaje przepisy pomagające w różnych dolegliwościach. Jeśli chcesz wiedzieć, jak olejki eteryczne mogą pomóc twojej rodzinie w bólu, infekcjach, zmęczeniu, trawieniu i wielu innych przewlekłych dolegliwościach, nie szukaj dalej, sięgnij po tę biblię olejków eterycznych!”

– DR PETER OSBORNE, autor międzynarodowych bestsellerów

„Po prostu jest to najlepsza, najbardziej uczciwa, jasna, wiarygodna, naukowo poparta i podnosząca na duchu książka o olejkach eterycznych, jaką można znaleźć. Dr Eric Zielinski dokonał rzeczy prawie niemożliwej. Uzbrojony w umysł badacza, troskliwe serce i niepowstrzymaną wiarę,

podchwycił ten jakże ważny, ale skomplikowany temat i uczynił go dostępnym dla każdego. Rzeczywiście, jeśli w ogóle zaintrygowały Cię olejki eteryczne, prawdopodobnie zauważyłeś, że jest tak wiele zamieszania i tak wiele sprzecznych punktów widzenia przedstawianych przez ekspertów z tej dziedziny. Dobra wiadomość jest taka, że Dr Z jest świeżym i przekonującym głosem myśli w uświęconej czasem dziedzinie aromaterapii. *Lecznicza moc olejków eterycznych i aromaterapii* wyjaśnia wszystko i scala ciało, umysł, serce i duszę. Drzemiący w Tobie naukowy maniak będzie bardzo zadowolony, a domowy uzdrowiciel pokocha łatwe do zrozumienia i praktyczne zalecenia. Dowiesz się o wiele więcej o tych specjalnych lekach niż kiedykolwiek wydawało Ci się, że powinieneś wiedzieć! Więc czy jesteś profesjonalistą, czy jednym z niezliczonej liczby ludzi, których oczarowała magia olejków eterycznych, proszę, rozważ tę książkę jako swoją podstawową pozycję, podręcznik referencyjny i inspirujący przewodnik w jednym. Ogromnie polecam *Leczniczną moc olejków eterycznych i aromaterapii*”.

– MARC DAVID, założyciel Institute for the Psychology of Eating

„W medycynie zatoczyliśmy pełne koło i zaczynamy rozumieć niesamowitą moc roślin. Olejki eteryczne z roślin są prawdziwym skarbem natury. Dr Zielinski przedstawił tę mądrość w sposób wyraźny i przystępny. Ta książka powinna być w każdym domu i być często używana”.

– PEDRAM SHOJAI, założyciel Well.org
i autor bestsellera „New York Times’a” *Miejski mnich*

„Olejki eteryczne są obecnie wszędzie; niestety, nie tak łatwo jest znaleźć rzetelne, oparte na dowodach informacje na temat tego, jak prawidłowo ich używać. Dr Z nie boi się przeszukiwać badań i zająć się trudnymi i często zagmatwanymi tematami, dlatego stał się dla mnie jednym z moich najbardziej zaufanych źródeł naturalnych informacji na temat zdrowia. Ta książka z pewnością stanie się jedną z najbardziej używanych i zaznaczanych oślimi rogami pozycji w mojej biblioteczce z książkami o olejkach eterycznych!”

– JILL WINGER, ThePrairieHomestead.com

LECZNICZA MOC
OLEJKÓW
ETERYCZNYCH
I AROMATERAPII

A black and white photograph of various essential oils and aromatic herbs arranged on a marble surface. The items include several glass bottles of different shapes and sizes, some with droppers, and sprigs of herbs like rosemary and lavender. There are also some dried flowers and leaves scattered around. The overall aesthetic is clean and natural.

dr Eric Zielinski

LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Skutecznie usuń przeziębienie, bóle głowy,
stany zapalne, popraw nastrój
i zapobiegaj chorobom autoimmunologicznym

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-193-5

Tytuł oryginału: *The Healing Power of Essential Oils*

Copyright © 2018 by DrEricZ.com, LLC
This translation published by arrangement with Harmony Books,
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Przedmowa • 11

Wprowadzenie • 17

Część 1 Rewolucja olejków eterycznych • 27

Rozdział 1 Podstawy aromaterapii • 29

Rozdział 2 Podstawowe narzędzia i techniki • 53

Rozdział 3 Zaopatrywanie apteczki • 83

Rozdział 4 Jak szybko wystartować z użyciem olejków
eterycznych, by zmienić swoje życie • 101

Rozdział 5 Zaczynamy: codzienna praktyka z olejkami
eterycznymi • 111

Rozdział 6 Poszerzanie apteczki • 125

Część 2 Olejki eteryczne zalecane przez Doktora Z na prawie wszystkie okazje • 141

Rozdział 7 Podstawowe przepisy • 143

Rozdział 8 Wylecz się • 151

Rozdział 9 Produkty do pielęgnacji • 171

Rozdział 10 W domu • 189

Rozdział 11 Olejki eteryczne dla sportowców • 201

Rozdział 12 Olejki eteryczne dla zwierząt • 213

Część 3 Zdrowie kobiet • 225

- Rozdział 13 Zespół napięcia przedmiesiączkowego • 229
Rozdział 14 Płodność, ciąża, poród, połóg i karmienie • 241
Rozdział 15 Kandydoza • 265
Rozdział 16 Choroby autoimmunologiczne • 283
Rozdział 17 Premenopauza, menopauza i postmenopauza • 299

Zakończenie • 317

Podziękowania • 319

Przypisy • 321

Zalecane źródła • 345

O Autorze • 347

Sabrino Anno, gdyby nie Ty, ta książka nie zaistniałaby. Jesteś jednym z najbardziej utalentowanych ludzi, jakich kiedykolwiek spotkałem, a Twój wkład w powstanie tej książki był bezcenny. Jesteś także jednym z najbardziej dających z siebie ludzi i nie ma na świecie nikogo innego, z kim chciałbym przejść przez życie.

Esther, Isaiah, Elijah i Isabella – dziękuję Wam za Waszą miłość, wsparcie i cierpliwość podczas tych wszystkich długich dni i nocy, kiedy tata pracował nad tym rękopisem. Mam nadzieję i modlę się o to, abyście zrozumieli, że było warto, abyśmy razem mogli pomóc tak wielu ludziom!

Jestem wdzięczny Bogu za to, że dał mi Was wszystkich!

PRZEDMOWA

I usłyszałem głos Pana mówiącego: „Kogo mam posłać? Kto by nam poszedł?”
Odpowiedziałem: „Oto ja, poślij mnie!” I rzekł: „Idź i mów do tego ludu...”.

– IZAJASZ 6:8–9

Zawsze byłem facetem, który stawał na wysokości zadania i robił to, co miało być zrobione. Pamiętam, że jako dziecko pomagałem sąsiadom w odśnieżaniu chodnika nie dlatego, że rodzice mi tak kazali, ale dlatego, że po prostu chciałem. Czułem się dzięki temu dobrze. I wciąż tak jest. Kiedy widzę jakąś potrzebę, robię co w mojej mocy, żeby ją spełnić, szczególnie kiedy dotyczy to ludzi.

Kiedy zostałem chrześcijaninem, ta część mnie jeszcze bardziej się wzmocniła. Bardzo wcześnie natknąłem się na słowa Izajasza 6:8–9 i pamiętam, jak podniosłem w modlitwie ręce powtarzając słowa proroka „Oto jestem, Panie, poślij mnie!”, zawołałem. „Nieważne, co to jest, chcę być częścią tego!” Ta modlitwa okazała się być impulsem do podjęcia służby zdrowia w oparciu o Biblię, mojej kariery a szczególnie mojego skupienia na kształceniu ludzi, jak stosować olejki eteryczne w terapii.

Tak naprawdę późno dojrzałem do stosowania olejków eterycznych. W rzeczywistości moja żona, Sabrina, która używała ich od początku lat 90-tych wiele razy próbowała uczulić mnie na ich potęgę zanim wreszcie doznałem olśnienia. Przyznam, że jeszcze kilka lat temu

* Wszystkie cytaty biblijne pochodzą z *Biblii Tysiąclecia*, Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 2003 (przyp. wyd. pol.).

marginalizowałem olejki eteryczne jako „to pachnące coś” czego Mama Z używała każdego ranka.

Na szczęście w 2013 roku pewien klient zlecił mi napisanie serii publikacji zdrowotnych na temat olejków eterycznych. Utrzymując się w tym czasie z pracy jako pisarz medyczny byłem zmuszony spojrzeć na tę sprawę raz jeszcze.

Wtedy doznałem olśnienia. Zatraciłem się w literaturze. Studiując niezliczone, weryfikowane badania byłem zaszokowany wynikami testów klinicznych wspierających skuteczność olejków eterycznych jako realnej opcji w leczeniu przewlekłych stanów, takich jak rak, nadciśnienie, otyłość i cukrzyca typu 2, nie wspominając o zaburzeniach psychicznych typu uzależnienia, niepokój, depresja czy stres. Oj!

Nagle wszystkie te historie, zbyt piękne, by mogły być prawdziwe, o których czytałem w Internecie zaczęły wydawać się bardzo realne.

Podekscytowany nowo odkrytymi badaniami powiedziałem Mamie Z o potencjalnej roli, jaką olejki eteryczne mogą odgrywać w leczeniu ciała i zapobieganiu chorobom. Spojrzała na mnie tym dobrze znanym, wyrażającym „a nie mówiłam” wzrokiem i wiedziałem, że mam wiele do nadrobienia. I tak zaczęła się ta podróż.

CZTERY BEZCENNE LEKCJE

Kiedy ślęczałem nad badaniami stało się dla mnie jasne, że artykuły, jakie czytałem na blogach odnośnie olejków eterycznych i w dziennikach medycznych nie pasowały do siebie. Poza tym różne blogi zawierały bardzo sprzeczne informacje. Prawdę mówiąc, w sieci panuje prawdziwy bałagan, co tłumaczy ogromną liczbę osób regularnie szukających u mnie porady, jak prawidłowo używać olejków eterycznych. Każdego roku moją stronę internetową i profile społecznościowe odwiedzają miliony ludzi, by dowiedzieć się czegoś o olejkach eterycznych. Jak sądzę, są ku temu cztery powody.

Po pierwsze, większość blogerów to nie są badacze zdrowia publicznego, pisarze o zdrowiu czy aromaterapeuci i nie posiadają oni biznesowej wiedzy na temat terapeutycznej natury olejków eterycznych. Opowiedzenie

własnej historii odzyskania zdrowia to jedno, a przedstawienie siebie jako przeszkolonego eksperta – to coś zupełnie innego.

Po drugie, większość informacji w blogosferze jest żałośnie tendencyjna. Jako badacz zdrowia publicznego nauczyłem się wyczuwać tendencyjność na kilometr – szczególnie wtedy, kiedy w grę wchodzi potencjalne korzyści finansowe. Wielkim wyzwaniem jest znalezienie statystycznie solidnych artykułów na temat olejków eterycznych pozbawionych paska reklamowego promującego produkt opisywany na danej stronie.

Po trzecie, istnieje ogromna przepaść oddzielająca różne frakcje przemysłu olejków eterycznych i obserwuje się, że wkrada się do niego brud. Oto główni gracze na tym polu:

- ◇ aromaterapeuci
- ◇ blogerzy
- ◇ chemicy
- ◇ agencje rządowe takie jak Agencja Żywności i Leków (FDA)
- ◇ praktycy opieki zdrowotnej (lekarze, osteopaci itp.)
- ◇ sprzedawcy sieciowi
- ◇ badacze
- ◇ dostawcy i producenci.

Przykładów tych konfliktów jest mnóstwo: aromaterapeuci i dystrybutorzy MLM pozostają w nieustannym konflikcie, nie zgadzając się w najbardziej podstawowych kwestiach korzystania z olejków eterycznych w celach terapeutycznych; chemicy często nie zgadzają się z badaczami klinicznymi, ponieważ patrzą na olejki eteryczne przez inny pryzmat; konsumenci natomiast są zawsze zaniepokojeni tym, czy producenci na pewno dostarczają im czyste, wysokiej jakości olejki. Co więcej, agencje rządowe coraz częściej ograniczają używanie specyficznego języka na tym polu, ponieważ olejki eteryczne nie są zatwierdzonymi „lekami” i z tego powodu osoby i organizacje, które je sprzedają dla zysku nie mogą utrzymywać, że produkty te mogą uzdrawiać ciało, leczyć choroby a nawet wpływać w jakikolwiek sposób na strukturę czy funkcjonowanie organizmu.

Wreszcie, zaobserwowałem, że wielu lekarzy i farmaceutów niechętnie doradza swoim pacjentom, jak stosować olejki eteryczne, co sprawia, że boją się oni potencjalnych przeciwwskazań i interakcji z innymi lekami.

Nie byłoby prawdą stwierdzenie, że lekarze medycyny i farmaceuci są nieprzychylni stosowaniu terapii alternatywnych, ale ponieważ aromaterapia nie jest tematem znajdującym się w programie nauczania w ich szkołach, nie posiadają oni podstaw do omawiania jej z pacjentami, o ile nie prze-studiowali jej we własnym zakresie. Jak wspomniałem wcześniej, olejki eteryczne nie zostały jeszcze zatwierdzone przez FDA jako produkty do zapobiegania i leczenia chorób, co stawia praktyków medycznych w niekomfortowej sytuacji. Nie mogą ani potwierdzić, ani zaprzeczyć terapeutycznemu wykorzystaniu olejków eterycznych, ponieważ wybiega to poza zakres ich praktyki.

GDY ODKRYŁEM SWOJE POWOŁANIE

Im więcej dowiadywałem się na temat tarć w przemyśle olejków eterycznych, tym bardziej pragnąłem pojednać twardych liderów reprezentujących każdą z grup i nakłonić ich do odłożenia na bok różniących ich poglądów. Wraz z moją przyjaciółką Jill Winger z ThePrairieHomestead.com jako współprowadzącą, w czerwcu 2014 roku powołaliśmy do życia internetowy szczyt Essential Oils Revolution®.

Postanowiliśmy zorganizować darmową konferencję internetową zwaną zazwyczaj „teleszczytem”, aby przedstawić większej widowni wywiady z ekspertami. Podobnie do filmów na żywo nadawanych na YouTube, stworzyliśmy stronę internetową, która działała jako miejsce konferencji. Ludzie z całego świata mogli połączyć się za darmo i w domowym zaciszu oglądać wywiady z ekspertami reprezentującymi prawie każdy sektor społeczności olejków eterycznych. Od dłuższego czasu dostępne były seminaria internetowe na temat zdrowia, ale nie odbywały się żadne dotyczące olejków eterycznych, ponieważ miały one tendencję do stawiania się prezentacją marketingową, mającą na celu sprzedaż produktów danej marki. Aby temu zaradzić wyeliminowaliśmy to, co badacze zdrowia publicznego nazywają finansami albo „inklinacją marki” i dopilnowaliśmy, że każdy wywiad, jaki prowadziliśmy był pozbawiony nazwy firmy, co oznaczało, że nawet najdrobniejsza wzmianka rozmówcy o jego ulubionej marce olejku eterycznego nie była dozwolona.

Rozpoczęliśmy coś, co ludzie uważali za niemożliwe z powodu niechęci panującej w branży olejków eterycznych. Poza moją kochającą, wspierającą mnie żoną, prawie każdy, z kim rozmawiałem twierdził, że nigdy nie uda mi się zebrać aromaterapeutów, blogerów, chemików, badaczy i praktyków opieki medycznej „pod tym samym dachem”, by porozmawiać o olejkach eterycznych.

Po prawie roku odrzucanych ofert, krytycyzmu i negatywnych reakcji ze strony niezliczonych liderów poszczególnych grup, 11 maja 2015 roku wraz z Jill wystartowaliśmy z Essential Olis Revolution. Rozważnie wybraлиśmy osoby do panelu dyskusyjnego, by przedstawiły swoje spostrzeżenia na różne tematy związane z ich konkretną ekspertyzą i udało nam się omówić cały wachlarz zagadnień, od bezpieczeństwa użytkowania poprzez gotowanie z olejkami eterycznymi, aż po ogrom stanów chorobowych, takich jak rak, choroby autoimmunologiczne, chroniczne zmęczenie i odchudzanie

W tym pierwszym szczycie uczestniczyło więcej niż 165 tysięcy ludzi z ponad dwudziestu krajów, co sprawiło, że było to jedno z największych tego typu wydarzeń. Otrzymaliśmy tysiące komentarzy i emaili od naszych internetowych zwolenników i stało się dla nas jasne, że większość użytkowników olejków eterycznych poszukuje opartych na dowodach, nie firmowanych źródeł informacji, które uczyłyby ich stosowania tych preparatów w problemach zdrowotnych. Ludzie pragnęli nie tylko pomocy, ale nie mieli też pewności, gdzie jej szukać z powodu wszystkich inklinacji i sprzecznych informacji znajdujących się w sieci.

Miłość i uznanie, jakie odczuliśmy w emailach dosłownie zmieniły moje życie, a doświadczenie prowadzenia szczytu oraz pomagania ludziom w poprawie ich życia dzięki olejkom eterycznym przekierowało bieg mojej kariery.

Tak naprawdę nigdy nie miałem zamiaru porzucać kariery klinicznego badacza zdrowia publicznego i autora tekstów medycznych. Nigdy nie zamierzałem być internetowym „facetem od olejków eterycznych”. Jednak kiedy dostrzegłem oczywistą tego potrzebę, stało się dla mnie jasne, że Bóg powołał mnie i moją żonę jako wiarygodne źródło, którego ludzie tak rozpaczliwie szukali dla zapobiegania i leczenia chorób.

Książka, którą właśnie czytasz jest rezultatem tego powołania. Trzymasz w ręku zbiór najlepszych elementów spotkań na szczycie i dosłownie

tysięcy godzin osobistych badań. Przygotowałem tę książkę tak, aby stała się źródłem informacji we wszystkich kwestiach związanych z bezpiecznym i skutecznym zastosowaniem olejków eterycznych i aby dała ci siłę do zajęcia się najpowszechniejszymi problemami zdrowotnymi dotykającymi obecnie większość ludzi.

Dołącz do mnie w mojej podróży doskonalącej wiedzę i naukę o olejkach eterycznych. Mam nadzieję, że spodobają ci się osobiste anegdoty, jakie przytaczam oraz potwierdzenia naukowe i że moje sztuczki „zrób to sam” i przepisy okażą się przydatne w twoim dążeniu do doskonałego zdrowia!

WPROWADZENIE

Złodziej przychodzi tylko po to, aby kraść, zabijać i niszczyć. Ja przyszedłem po to, aby [owce] miały życie i miały je w obfitości.

– JAN 10:10

W obecnych czasach wiemy więcej na temat odżywiania i zdrowia. A jednak prawie każdy Amerykanin stosuje suplementy i/ albo lekarstwa. Skoro jesteśmy tak zaawansowani w swojej wiedzy na temat zdrowia, dlaczego jesteśmy bardziej chorzy niż kiedykolwiek?

Mówiąc prosto, to dlatego, że wykluczyliśmy ze swojego życia naturę. Bóg zapewnił nam wszystko, abyśmy byli naprawdę zdrowi. Potrzebujesz więcej witaminy D? Wyjdź na słońce! Brak ci witaminy C? Zjedz kilka cytryn! Potrzebujesz poprawić zdrowie przewodu pokarmowego? Jedz fermentowane pokarmy! Jesteś przeziębiony, boli cię głowa czy plecy? Zastosuj leki na bazie roślin, takie jak olejki eteryczne!

W Apokalipsie św. Jana (22:2) znajduje się następujący wers: „I ukazał mi rzekę wody życia, lśniąca jak kryształ, wypływającą z tronu Boga i Baranka. Pomiędzy rynkiem Miasta a rzeką, po obu brzegach, drzewo życia, rodzące dwanaście owoców – wydające swój owoc każdego miesiąca – a liście drzewa [służą] do leczenia narodów”.

Nie przychodzi mi do głowy żadna substancja na ziemi, która byłaby lepszym przykładem tego biblijnego zapisu niż olejki eteryczne. Uważam olejki eteryczne za podstawowe narzędzie do osiągnięcia zdrowia, o jakim wspomina Pismo Święte. Są one najważniejszą esencją drzew i roślin, i stanowią dla nas wehikuł skierowany ku zdrowiu. W mojej opinii są także kamieniem węgielnym naprawdę zdrowego życia.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

OLEJKI ETERYCZNE W DIECIE

Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski



Odkryj, w jaki sposób bioaktywne związki roślinne – czyli te występujące w olejkach eterycznych i żywności – pomogą Ci w utracie wagi, zwiększeniu poziomu energii i wyzwoleniu naturalnej obrony immunologicznej organizmu. Dzięki temu będziesz w stanie zwalczyć przewlekłe choroby, takie jak cukrzyca typu 2 czy choroby autoimmunologiczne. Poznaj oparty na dowodach, dwufazowy program naprawczy Twojego organizmu. Dzięki łatwym przepisom na pyszne dania, planom posiłków, odpowiednim ćwiczeniom fizycznym i sprawdzonym strategiom, nauczysz się wykorzystać olejki eteryczne i żywność bioaktywną, aby pomóc organizmowi osiągnąć homeostazę niezbędną do uzyskania i utrzymania zdrowej wagi i dobrego zdrowia. Rewolucja w odżywianiu dzięki diecie olejków eterycznych!

OLEJKI ETERYCZNE I AROMATERAPIA



Wykorzystanie olejków eterycznych oraz aromaterapii sięga czasów Starożytnego Egiptu. Wtedy były to luksusy dostępne dla nielicznych, dziś te naturalne kuracje należą nie tylko do najtańszych, ale często również najbardziej bezpiecznych. Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji poznasz wyjątkowe właściwości olejków zapachowych oraz 10 zasad prawidłowego i bezpiecznego ich mieszania. Znajdziesz tu również ponad 80 prostych przepisów pomocnych w leczeniu różnego rodzaju schorzeń, wzmacnianiu urody czy pielęgnacji domu. Otrzymasz wskazówki na co zwracać uwagę przy zakupie olejków naturalnych oraz w jaki sposób prawidłowo je przechowywać. Rozpoczęcie przygody z aromaterapią jeszcze nigdy nie było takie proste. Naturalna moc olejków eterycznych!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

AROMATERAPIA DLA KAŻDEGO

dr Iwona Konopacka-Brud,

dr Władysław S. Brud



Olejki eteryczne cieszą się coraz większą popularnością nie tylko wśród zwolenników terapii naturalnych. Przekonują swoją skutecznością, brakiem efektów ubocznych i możliwością samodzielnego stosowania. Aromaterapia w wielu przypadkach zapobiega konieczności odwiedzenia gabinetu lekarskiego. Dzięki niej poradzisz sobie zarówno z drobnymi dolegliwościami, takimi jak ból gardła czy kaszel, jak również z uciążliwymi zmianami skórными, chronicznymi problemami z układem oddechowym czy wyniszczającą organizm depresją. Warto pamiętać, że aromaterapia pomoże Ci spełnić marzenia o zdrowej, aksamitnie gładkiej skórze czy lśniących, pięknych włosach. Wszystko to dzięki mocy naturalnych składników ukrytych w roślinnych ekstraktach. Olejki, które uzdrawiają i pielęgnują!

AROMATERAPIA PRAKTYCZNA

Beata Matuszewska



Czy wiesz, że dzięki aromaterapii możesz poprawić samopoczucie i pozbyć się powszechnych dolegliwości, takich jak bóle, zmęczenie, bezsenność, stany zapalne, biegunka, zaparcia, otyłość, grzybica, łuszczyca i wiele innych? Stosowanie olejków eterycznych jest bardzo łatwe i przyjemne. Wystarczy, że wybierzesz odpowiedni olejek i poznasz sposób jego użycia, stosując kilka prostych zasad. Ta książka to swoista aromaterapia w pigułce! Autorka przekazuje Ci informacje o 66 popularnych olejkach eterycznych, między innymi jego nazwę łacińską, surowiec roślinny, opis zapachu oraz działanie. Tabele, kolorowe ilustracje i alfabetyczny układ sprawiają, że chętnie będziesz sięgał po tę publikację. Twoja aromatyczna recepta na pełnię zdrowia, bez skutków ubocznych.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.wydawnictwovital.pl

JAK SKUTECZNIE ZLIKWIDOWAĆ STANY ZAPALNE W ORGANIZMIE

dr Will Cole, Eve Adamson



Przewlekły stan zapalny może być przyczyną miażdżycy, chorób tarczycy, chorób autoimmunologicznych, a nawet różnego rodzaju nowotworów. Wynika on nie tylko z nieprawidłowej reakcji układu immunologicznego, ale często również z niestosowania zasad zdrowego odżywiania. Dr Will Cole, ekspert medycyny funkcjonalnej, pomoże ci określić twój bioindywidualny profil zapalenia, dzięki czemu z łatwością dopasujesz do niego narzędzia terapeutyczne. Prosta dieta eliminacyjna pomoże ci sprawdzić, które produkty pogłębiają twój stan zapalny, a które go zmniejszają. Na tej podstawie dopasujesz dietę przeciwzapalną, która będzie celowała prosto w źródło zapalenia! Dodatkowo poznasz zioła, suplementy diety, aktywność fizyczną czy też mantry, które wzmocnią twój organizm i pomogą wrócić do pełni zdrowia! Powiedz stop stanom zapalnym!

NAJSKUTECZNIEJSZE RECEPTURY Z ZIOŁOWEJ APTEKI

JJ Pursell



Kompendium wiedzy o ziołach, naturalnych terapiach, stosowanych w medycynie ludowej oraz Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. 375 przetestowanych przez lekarzą preparatów ziołowych pozwoli ci skutecznie zadbać o zdrowie i odporność. Pokonasz choroby i dolegliwości, włączysz zioła do diety jako element zdrowego odżywiania. Od nalewek i maści po herbaty ziołowe, kapsułki, spreje i oleje – wykorzystasz te przepisy do leczenia wielu problemów zdrowotnych, takich jak przeziębienie i grypa, bezsenność, problemy trawienne czy dyskomfort mięśni. Znajdziesz tu najskuteczniejsze receptury z ziołowej apteki na napary przeciw bólowi głowy czy stawów, cukierki dla dzieci na zaparcia, sprej na drobne rany czy nalewkę na problemy z żołądkiem. Sprawdzone ziołowe receptury dla zdrowia całej rodziny.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

Zioła, nalewki

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

Publikacje o zdrowym odżywianiu

Lampy solne, dyfuzory

Produkty prozdrowotne

E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Polecamy:



Dr Eric Zielinski – aromaterapeuta, badacz zdrowia publicznego i kręgarz. W 2014 roku „Dr Z” wraz z żoną Sabriną założyli stronę internetową NaturalLivingFamily.com, aby inspirować ludzi do bezpiecznego i skutecznego korzystania z naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne.

Cierpisz na bóle głowy? Sięgnij po olejek eteryczny z mięty pieprzowej. Przy przeziębieniu lub grypie świetnie sprawdza się olejek eukaliptusowy, który ma silne właściwości przeciwbakteryjne i przeciwwirusowe. Olejek lawendowy przyniesie ukojenie zszarganym nerwom, a pomarańczowy pomoże w poprawie koncentracji.

Olejki eteryczne reprezentują naturę w najbardziej skoncentrowanej formie. Zawierają wszystkie lecznicze właściwości rośliny, od której pochodzą, dzięki temu pomagają w wielu dolegliwościach. Z powodzeniem możesz stosować je nie tylko dla relaksu, ale przede wszystkim w chorobach autoimmunologicznych, bólach głowy, dolegliwościach ze strony układu pokarmowego, menopauzie, przeziębieniu oraz katarze.

Dr Z odkryje przed tobą pachnący świat aromaterapii! Odpowie na twoje pytania dotyczące bezpiecznego stosowania olejków eterycznych i ich łączenia. Podpowie, na co zwracać uwagę przy zakupie olejków, jak przedłużać ich trwałość oraz jakie oleje są najlepsze w roli olejów nośnych. Poznasz również receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszankę wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy wielozadaniowy roll-on do zwalczania infekcji. Dowiesz się, jak z pomocą olejków eterycznych zadbać także o swoją urodę i dom, dzięki naturalnemu detergentowi do prania, przeciwstarzeniowemu balsamowi czy sprayowi na komary i kleszcze.

Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

Patroni:

