

LEKÁRNIČKA S ESENCIÁLNÝMI OLEJMI

Stratégie a postupy
pre pokročilých:
chronické ochorenia
a problémy

Viac
ako 150 liečivých
receptov na nespavosť,
nízke libido, fibromyalgiu,
chronickú obštrukčnú
chorobu pľúc, úzkosť,
depresiu, cukrovku,
demenciu a iné
problémy.



ERIC ZIELINSKI, D. C.
SABRINA ANN ZIELINSKI

Autor bestsellera LIEČIVÁ SILA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

TATRAN

LEKÁRNIČKA S ESENCIÁLNÝMI OLEJMI

Stratégie a postupy
pre pokročilých:
chronické ochorenia
a problémy



ERIC ZIELINSKI, D.C.
SABRINA ANN ZIELINSKI

TATRAN

Z anglického originálu Eric Zielinski, D. C. and Sabrina Ann Zielinski:
THE ESSENTIAL OILS APOTHECARY, ktorý vyšiel vo vydavateľstve
Rodale Books, an imprint of Random House, a division
of Penguin Random House LLC, New York 2021,
preložila Zuzana Angelovičová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2022 ako 5374. publikácia.
Vydanie I.

Väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Odborná spolupráca Katarína Hrivňáková, Mgr. Lucia Draganovská

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazyková redaktorka Zlata Sršňová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil FINIDR, s.r.o., Český Těšín.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Rodale Books, an imprint
of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2021 by Natural Living Family, LLC

Translation © Zuzana Angelovičová 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2022

ISBN 978-80-222-1351-6

Esther, Isaiah, Elijah, Isabella a Ezekiel – milujeme vás celým srdcom. Vyzývame vás a celú nasledujúcu generáciu: Preberte štafetu a vyneste posolstvo o biblickom zdraví a prirodzenom uzdravovaní do nových výšin. Nech je vám táto kniha pri tom užitočným nástrojom.

*S láskou
ocko a mama*

Natural Living Family – ďakujeme vám. Pandémia ochorenia COVID-19 bola síce pre našu online komunitu väčšou a rôznorodejšou výzvou, než sme si kedy vedeli predstaviť, ale na druhej strane nás aj zbližila. Sme vďační za každú jednu a každého jedného z vás. Ako vždy dúfame a modlíme sa, aby ste so svojou rodinou zažívali život v hojnej miere.

*S láskou
Dr. Z a Mama Z*

Obsah

Predslov 9

Úvod 13

1. časť Liečivá sila esenciálnych olejov 19

1. kapitola Chronické ochorenia zblízka 21

2. kapitola Všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste začali
využívať esenciálne oleje 29

3. kapitola Ako predchádzať chronickým ochoreniam
zdravším domácim prostredím 53

**2. časť Používanie esenciálnych olejov
pri chronických ťažkostiach 75**

4. kapitola Poruchy spánku a nespavosť 77

5. kapitola Stres a úzkosť 98

6. kapitola Depresia a zneužívanie návykových látok 117

7. kapitola Chronický únavový syndróm a fibromyalgia 140

8. kapitola Libido a erektilná dysfunkcia 162

3. časť	Stratégie a postupy pre pokročilých: chronické ochorenia	177
9. kapitola	Alzheimerova choroba a demencia	179
10. kapitola	Ochorenia kostí a kĺbov	201
11. kapitola	Rakovina: podpora pri jej prevencii a liečbe	217
12. kapitola	Srdcovo-cievne ochorenia	237
13. kapitola	Chronické respiračné ochorenia	255
14. kapitola	Cukrovka a obezita	267
15. kapitola	Stukovatená pečeň	287
16. kapitola	Zápalové ochorenia čriev	298
17. kapitola	Parkinsonova choroba a epilepsia	314

Záver 327

Príloha A: Typy na zmenu životného štýlu proti rôznym ochoreniam 329

Príloha B: Tabuľka liekových interakcií 334

Redakčná poznámka 344

Poznámky a odporúčané zdroje 345

Ďalšie odporúčané zdroje 373

PodĎakovanie 377

O autoroch 379

Predslov

„Ak nie ste súčasťou riešenia, ste súčasťou problému.“

AFRICKÉ PRÍSLOVIE

Ak niekto nie je zdravotník, má k dispozícii len prekvapivo málo publikácií o zvládaní chronických ochorení a dokonca ešte menej o využívaní prírodných foriem liečby. Vnímame to ako paradox, lebo podľa údajov Centra pre kontrolu a prevenciu chorôb (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) má viac ako šesťdesiat percent americkej populácie (čiže takmer dvesto miliónov ľudí) aspoň jedno chronické ochorenie. Viac ako štyridsať percent má aspoň dve takéto ochorenia.

Ešte šokujúcejšie je, že v čase písania tejto knihy nebola k dispozícii žiadna príručka o využívaní esenciálnych olejov na prevenciu alebo liečbu chronických ochorení. Áno, čítate dobre. Ani jedna.

Túto medzeru sa pokúša zaplniť kniha, ktorú práve držíte v rukách.

STE V NAŠICH MODLITBÁCH

Som doktor Eric Zielinski a internetová komunita ma pozná ako Dr. Z. S manželkou Sabrinou (Mamou Z) po boku s radosťou predstavujeme najnovší prírastok do zbierky kníh o tom, ako sa naučiť využívať esenciálne oleje na vychutnanie života v hojnej miere.

Kým začneme, rád by som úprimne a pokorne uznal, že rakovi-

na, depresia, obezita a iné chronické zdravotné problémy spomínané v tejto knihe môžu byť devastujúce. Osobne poznám viaceré z nich, lebo som koncom puberty a začiatkom dospelosti netrpel len depresiou, panickými záchvatmi, úzkosťou či samovražednými náladami, ale aj nadužíval alkohol a omamné látky.

V prvom rade chcem, aby ste vedeli, že s Mamou Z sa za vás modlíme. Okrem nás sú po celom svete aj tisícky ďalších, ktorí sa k nám pridali v súkromných skupinách a na rôznych stránkach, aby podporili tých, čo bojujú s chronickými ochoreniami.

Po druhé, ešte je nádej! Som žijúci dôkaz, že ochromujúce chronické ochorenia vrátane problémov s duševným zdravím možno poraziť. Za svoje uzdravenie vďačím viere v Krista, lebo kým som sa nestal kresťanom, nedokázal som ostať triezvy a naplno prežívať radosť a šťastie. Dnes, po osemnástich rokoch, môžem sebaisto v Pánovi vyhlásiť, že som stále slobodný. Sabrina prešla uzdravením tiež a vie porozprávať príbeh o tom, ako ju Boh oslobodil od poruchy príjmu potravy a pomohol jej zbaviť sa desiatich liekov na predpis, ktoré užívala po dvadsiatke. Ak poviem, že sa naozaj vieme vžiť do ľudí, ktorí trpia chronickými zdravotnými problémami, môžete mi dôverovať.

Po tretie, s Mamou Z sme hlboko presvedčení, že je naším Bohom daným právom užívať si život v hojnej miere, o ktorom sa hovorí v Evanjeliu podľa Jána (10, 10)* – že si v každej oblasti svojho života vychutnávať plné zdravie: duchovné, fyzické, psychické, emocionálne, finančné, pracovné, sociálne a, samozrejme, aj duševné. Kristov prísľub života v hojnej miere je však ako vyhrať lotériu – mnohí to zanedbajú a výhru si nevyzdvihnú. Pridajte sa k nám a nárokuje si toto svoje právo! Užívajte si žiarivé zdravie v celej jeho radosnej hojnosti!

Po štvrté, keď už spomínáme radosť, Biblia nám hovorí: „... radosť Hospodina je vašim útočiskom“ (Kniha Nehemiášova, 8, 10).

To, ako sa cítime, je jadrom našej existencie. Tieto pocity sú votkané do našich každodenných životov a ovplyvňujú, ako dobre sa vieme prispôbovať nekonečnému životnému stresu. Ak nie sme zdraví a nie je nám dobre z emocionálnej, duševnej či fyzickej

*Pozn. prekl.: Pri citátoch z Biblie vychádzam z ekumenického prekladu, www.biblia.sk.

stránky, sme zraniteľní na najhlbšej úrovni našej ľudskosti. Zvyšuje sa riziko vzniku ďalších zdravotných problémov, ťažkostí s financiami či so vzťahmi, v práci alebo v duchovnom živote. Pamätajte, ste len takí silní, ako je silné najslabšie ohnisko pomyslenej reťaze vášho života – lebo všetky jej súčasti sú vzájomne prepojené. Na druhej strane byť „silný“ sa dá, len ak zažívame radosť, ako ju opisuje Nehemiáš – nesporne ten najsilnejší a najopojnejší pocit, aký sa dá zažiť. Radosť vám dá moc a poženie vás cez prekážky. S ňou prekonáte aj chronické ochorenia.

V neposlednom rade je úplne v poriadku (a často aj nevyhnutné) žiadať o pomoc a dostať ju. Ak trpíte akýmkoľvek chronickým ochorením a už to zasahuje aj vašu duševnú pohodu, odporúčame vám vyhľadať pomoc kvalifikovaného profesionála. Zistili sme, že hoci naši najbližší majú tie najlepšie zámery, často nám v ťažkých časoch nedokážu pomôcť. Mať v živote stabilného človeka, ktorý bude vašou pevnou kotvou, môže všetko zmeniť.

Máme vás radi, držíme vám palce a dúfame, že v tejto knihe nájdete odpovede, ktoré hľadáte.

Dr. Z

Úvod

„Ak je riešenie jednoduché, Boh odpovie.“

ALBERT EINSTEIN

K eď bola 15. apríla 2020 väčšina Ameriky aj celého sveta v izolácii z dôvodu pandémie ochorenia COVID-19, doktor Roger Seheult uverejnil na YouTube svoj príspevok s názvom *Coronavirus Pandemic Update 56: What Is 'Forest Bathing' & Can It Boost Immunity Against Viruses?* (Aktualizácia ku koronavírusovej pandémie č. 56: Čo je „lesný kúpeľ“? Dokáže posilniť imunitu proti vírusom?).

Bol to fascinujúci výklad, ktorý predstavil koncepciu lesného kúpeľa (starovekej japonskej praktiky, ktorá znamená jednoducho tráviť čas v prírode) ľuďom v západnej civilizácii. *Šinrin'joku* (*šinrin* v japončine znamená hlboký les a *joku* kúpeľ) značí ponoriť sa do lesnej atmosféry a vychutnávať si prírodu.

Túto aktivitu si netreba myliť s turistikou. Podstatné je naladiť sa pri nej na prírodu pomocou všetkých piatich zmyslov. Lesný kúpeľ sa považuje za premostenie medzi prežívaním človeka a svetom prírody – vystavujú nás prchavým organickým zlúčeninám, ktoré uvoľňujú do vzduchu okolité stromy a rastliny. Práve vďaka nim majú svoju typickú vôňu. Bežnejšie sa nazývajú esenciálnymi olejmi.

Ako sa ukázalo vo viacerých klinických štúdiách, prirodzene sa vyskytujúce prchavé organické zlúčeniny majú hlboký a merateľný vplyv na činnosť imunitného systému: okrem mnohých iných

pozitívnych vplyvov na zdravie zvyšujú množstvo a zosilňujú aktivitu prirodzených zabíjačských, tzv. NK buniek (z angl. natural killer cells, NK cells). Tak ako sú súčasťou imunitnej reakcie biele krvinky, aj NK bunky patria do prvej línie obrany proti nádorom, zápalu a vírusovým ochoreniam. Pobyt v prírode je ekvivalentom osobného arómoterapeutického inhalátora alebo náhrdelníkov, do ktorých sa vkladajú vankúšiky nasiaknuté esenciálnymi olejmi. Práve to bolo hlavnou myšlienkou príspevku doktora Seheulta – ak by ľudia skutočne chceli posilniť svoju imunitu, išli by do prírody a dopriali si lesný kúpeľ.

Asi tušíte, že pri vyhodnocovaní toho, ako sa účastníkom štúdie darilo vnútri miestnosti so zapnutými arómoterapeutickými difuzérmi, objavili podobný účinok ako pri pobyte v prírode.

Pomocou esenciálnych olejov teda môžeme doslova preniesť prírodu dovnútra a získať prospešné látky, ktoré stromy a rastliny uvoľňujú počas lesného kúpeľa. Pri tom zožneme ich mocné účinky: zlepšenie nálady, upokojenie nervovej sústavy, liečbu ochorení a posilnenie imunitného systému.

ESENCIÁLNE OLEJE: ZDRAVIE A UZDRAVOVANIE SA

Esenciálne oleje sa od nepamäti využívajú ako prírodné riešenie pre zdravie a celkovú pohodu. Zvýšený dôraz na holistické liečenie v posledných rokoch viedol k obrode tradičných spôsobov využívania esenciálnych olejov na obnovu zdravia, liečbu ochorení a ich príznakov, ako aj celkovú ochranu pred chorobami.

Využívanie esenciálnych olejov sa pevne zakorenilo ako účinná liečba, ktorá je alternatívou k bežnej medicíne, ale často aj jej doplnkom. Nedávna štúdia lekárov integratívnej medicíny zistila, že až 96,8 % odporúča svojim pacientom esenciálne oleje.

Od polovice deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia boli vykonané tisíce výskumných štúdií a veda sa konečne podpisuje pod to, čo naši predkovia vedeli už dávno: Prchavé organické zlúčeniny v rastlinách, z ktorých sa skladajú naše obľúbené esenciálne oleje, majú úžasné liečivé vlastnosti, vďaka ktorým môžeme svoje rodiny uchrániť pred chorobami.

Ešteže tá obroda prišla – podľa predpokladov bude do roku 2050

až 66 % populácie žiť v mestách a nedávno prudko sa šíriaci koronavírus nám naznačil, akým výzvam bude ľudstvo zrejme musieť čeliť, keď sa postupne viac a viac odlučuje od prírody.

Ochorenie COVID-19 je dobrým príkladom. Prudký nárast počtu aktívnych prípadov počas leta roku 2020 by bolo vhodné vnímať ako akési upozornenie, aby sme celú túto krízu pokladali za príležitosť na vybudovanie zdravšej a proti chorobám odolnejšej spoločnosti.

Akútne hrozby infekčných ochorení ako COVID-19 však nezmenšujú obavy plynúce z chronických ochorení, ktoré sú aj naďalej vedúcou príčinou úmrtí a invalidity po celom svete. Okrem mnohých iných máme na mysli aj srdcovo-cievne ochorenia, rakovinu, respiračné ochorenia, mŕtvicu, cukrovku, Alzheimerovu chorobu a rôzne formy demencie či duševné ochorenia. Výskyt týchto ochorení celosvetovo stúpa. Zasahujú všetky regióny a socioekonomické skupiny. Výskyt chronických ochorení sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie do roku 2020 zvýšil o päťdesiatšedem percent. Svoju úlohu zohrávajú aj v pandémie – rýchlo sa zistilo, že hlavnými rizikovými faktormi úmrtia kovidových pacientov sú práve tieto problémy, napríklad obezita.

Čo poháňa túto prívalovú vlnu? Medicínski experti uvádzajú nasledujúce dôvody: rýchlu urbanizáciu, sedavý spôsob života, zvyšujúci sa pomer obéznych ľudí a ľudí s vysokým percentom brušného tuku, nezdravú západnú stravu a nekvalitnú výživu, tabak, nadbytočnú konzumáciu alkoholu a zneužívanie drog.

Znova si prečítajte ten zoznam. Ani jeden zo spomínaných faktorov nie je mimo našej kontroly, čo znamená, že ak zmeníte svoj životný štýl k lepšiemu, zbavíte sa čo najväčšieho množstva príčin chronických ochorení, predídete im a zlepšíte svoj celkový stav.

Svetová zdravotnícka organizácia pokračuje: „Prevencia a zvládanie chronických ochorení pomáha ľuďom žiť dlhší a zdravší život.“

A kto by nechcel žiť dlhšie a zdravšie? Môže vám v tom pomôcť práve *Lekárnička s esenciálnymi olejmi*.

MODERNÁ APATIEKA

Ak by vás v devätnástom storočí trápil škaredý kašeľ, bolesť brucha či niečo iné, vaša matka by sa vybrala za apatiekárom. Ten by namiešal nejakú bylinnú zmes, možno dokonca aj esenciálne oleje, a čakalo by sa, kým prípravky zázračne zapôsobia.

Apatiekári boli a do istej miery aj sú zdravotnícki pracovníci, ktorí pripravujú a predávajú lieky, zvyčajne bylinné, ale aj liečitelia, ktorí rozumejú moci prírody predchádzať ochoreniam a liečiť ich. Aj Benjamin Franklin bol popri mnohých iných aktivitách apatiekárom a lekárnikom.

Lekárnictvo ako profesia sa datuje až do obdobia okolo roku 2 600 pred n. l. a najskoršie aktivity v tejto oblasti sa pripisujú starovekým Babylončanom. Našli sa hlinené tabuľky z toho obdobia, ktoré obsahovali texty zaznamenávajúce príznaky, predpisy a pokyny na miešanie liekov.

Apatiekári boli známi skúmaním bylinných a chemických prípad. Išlo o oblasť záujmu, ktorá je predchodcom moderných vied chémie a farmakológie. Moderným ekvivalentom apatiekára je farmaceut – kvalifikovaný zdravotnícky pracovník, ktorý podľa receptov pripravuje a vydáva lieky na predpis.

V čase, keď farmaceutický priemysel už vymyslel liek na každý problém a každú bolesť, sa predstava apatiekára zdá osobitá a starobylá. Nie je to však tak. Remeselné zručnosti apatiekárstva nie sú asi nikde také živé a relevantné ako pri používaní esenciálnych olejov, hlavne v umení ich miešania na vytvorenie povznášajúcich, príjemných a liečivých vôní.

Pri miešaní olejov sa môžu udiť všelijaké zázračné veci. Vzniká synergický efekt a rôzne oleje sa začnú dopĺňať. Na povrch vychádzajú liečivé vlastnosti, ktoré by sa pri použití len jedného samostatného oleja neukázali.

Esenciálne oleje účinkujú po zmiešaní s iným esenciálnym olejom lepšie. Táto vlastnosť je úplným opakom farmaceutických liekov, ktoré sa vyrábajú z izolovaných zložiek s dlhým zoznamom nežiaducich účinkov.

Aj miešanie má svoj systém, ktorý má tiež korene v ranej práci apatiekárov. Oleje sa miešajú buď podľa čeladi – kvetinové, citru-

sové či drevnaté –, alebo podľa liečivých účinkov. Liečivé oleje sa zvyčajne kombinujú podľa typu pôsobenia – energizujúce, upokojujúce, detoxikačné alebo liečivé.

V tejto knihe spoznáte mnohé esenciálne oleje a ich kombinácie. Pomôže vám nadobudnúť sebavedomie pri ich miešaní a objaviť kombinácie vôní, ktoré sa vám budú páčiť. Zakrátko si rozviniete inštinkt na tvorbu vlastných zmesí. Hra na apatiekára vás zaiste začne aj baviť.

NADOBUDNITE ROVNOVÁHU S LEKÁRNIČKOU S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

Ak vy alebo váš blízky zápasí s fyzickým chronickým ochorením, určite dobre poznáte ten boj a frustráciu. Prežili ste si to. Chronické ochorenie môže viesť aj k emocionálnym problémom, strachu, smútku, depresii či stresu. Život je pre tých, ktorí sa s tým boria každý deň, ťažký. Chronickým ochoreniam sa nedá predchádzať očkovaním a nedajú sa ani vyliečiť. Lieky len zmierňujú príznaky a niektoré ani poriadne neúčinkujú. Mnohí sa preto obracajú k alternatívnej liečbe a metódam, ktoré dokážu poskytnúť úľavu – vrátane esenciálnych olejov.

Cieľom tejto knihy je posunúť hranice toho, čo dokážu esenciálne oleje – nielen pre vaše osobné zdravie, ale aj pre celú spoločnosť. Pomôže vám s nasledujúcimi vecami:

- naučíte sa liečiť hlavné druhy chronických ochorení a predchádzať im pomocou esenciálnych olejov na základe vedeckých dôkazov publikovaných v popredných časopisoch,
- upravíte svoj životný štýl pomocou krokov, ktoré podporia účinky esenciálnych olejov na chronické ochorenia,
- získate zrozumiteľný a rozsiahly úvod do liečby esenciálnymi olejmi,
- nadobudnete skutočne celistvý prístup, aby ste sa naučili používať esenciálne oleje nielen na liečbu ťažkostí, ale aj na podporu obranyschopnosti proti nim,
- objavíte, ako bezpečne tvoriť vlastné lieky s použitím esenciálnych olejov, ktoré poznáte a máte radi, získať viac energie, uľa-

viť pri strese a depresii, zlepšiť sústredenie, znova nadobudnúť pocit pohody a žiť prírodnejším spôsobom života,

- na vlastnej koži pocítite silu esenciálnych olejov a arómoterapie, pričom položíte základy celoživotných dobrých návykov v oblasti zdravia.

V tejto knihe nájdete profily stoviek najdôležitejších esenciálnych olejov vrátane informácií o ich používaní na liečenie aj receptov na bežné ťažkosti. Vytvorili sme pestrú ponuku liečivých receptov, ktoré vám pomôžu riešiť mnohé problémy od nepatrných až po vážne. Používame ich aj my v rodine, naši priatelia, klienti a kolegovia. Ak by sme nemali veľkú dôveru v liečivú moc esenciálnych olejov a ich bezpečnosť, nerobili by sme to. V knihe nájdete esenciálne oleje a zmesi, o ktorých vieme, že sú veľmi účinné pri najviac rozšírených ochoreniach a zdravotných problémoch. Naše informácie sa zakladajú na osobných skúsenostiach aj na stále sa rozširujúcej databáze vedeckých informácií o prchavých organických látkach v rastlinách.

Táto kniha nevznikla len na základe celoživotných skúseností, ale plynie aj z našich srdiec, v ktorých pátrame po tom, ako pomôcť ľuďom uzdraviť sa prírodne.

Ak súhlasíte, poďme spoločne otvoriť *Lekárničku s esenciálnymi olejmi*.



Aby som vám trochu pomohol, vytvoril som sériu ukázkových videí, v ktorých je vysvetlená príprava niektorých zmesí esenciálnych olejov a receptov uvedených v Lekárničke s esenciálnymi olejmi. Každé z nich obsahuje aj dodatočné informácie o stratégiách a informáciách v tejto knihe. Môžete si ich pozrieť na stránke EOApothecary.com*.

*Pozn. prekl.: Na základe konzultácií s Ing. Katarínou Hrivňákovou sa s autormi nestotožňujeme v niektorých postupoch prípravy domácich výrobkov. Podľa nášho názoru nebezpečujú neškodnosť prípravkov a bezpečnosť používania. Preto neodporúčame:

1. Vyrábať a používať prípravky s vodnou fázou bez použitia konzervantu – ak si ich predsa len chcete vyrobiť bez konzervovania, skladujte ich v chladničke a spotrebujte do 24 hodín (nevydržia niekoľko mesiacov, ako uvádzajú autori).
2. Používať ako nosné médium esenciálnych olejov kastílske mydlo, alkohol, alou, hamamel (hydrolát ani extrakt či tinktúru), stéviový extrakt, ocot alebo med. Jediné bezpečné nosné médium sú neprchavé oleje.
3. Konzervovať prípravky vitamínom E – nemá konzervačné vlastnosti, len antioxidačné.
4. Používať na sliznice prípravky s obsahom mydla (ani neparfumovaného), lebo nemá vhodné pH.
5. Okrem toho v súlade s Nariadením Európskeho parlamentu a Rady (ES) č. 1223/2009 z 30. novembra 2009 o kozmetických výrobkoch a jeho prílohami a vykonávacími predpismi upozorňujeme na potenciálne alergizujúce pôsobenie linaloolu, d-limonénu, geraniolu, citralu, eugenolu, citronellolu, farnesolu, kumarínu, izoeugenolu a iných zložiek esenciálnych olejov.

Liečivá sila esenciálnych olejov

1. ČASŤ

Ak ste ako my, budete príjemne prekvapení, koľko liečivých možností ponúkajú esenciálne oleje. Kým sa ponoríte do knihy, treba ešte ozrejmiť niekoľko základných princípov.

Určite si dôsledne prezrite nasledujúce kapitoly – nielen preto, aby ste sa naučili niečo o kontexte využívania arómoterapie na predchádzanie chronickým ochoreniam a zvládanie ich príznakov, ale aj aby ste zvládli základy a vedeli ich používať bezpečne a efektívne.

Verte nám, pri správnom používaní síce dokážu uzdravovať, no ak sa používajú nesprávne, môžu byť aj veľmi nebezpečné. Tieto informácie vás nemajú vyľakať, skôr vám vštepiť hlboký rešpekt pred ich silou, aby ste s nimi narábali opatrne. Majte na pamäti, že pri správnom používaní nemajú v podstate žiadne vedľajšie účinky, preto ich bez obáv môžete zaradiť do svojej domácej prírodnej lekárničky.

Keď sa oboznámite s arómoterapiou a naučíte sa základy, nechajte sa viesť svojou intuíciou. Potom sa ukáže pravá liečivá sila esenciálnych olejov.

1. kapitola

Chronické ochorenia zblízka

„Za každým chronickým ochorením sa skrýva človek, ktorý sa pokúša nájsť svoju cestu svetom.“

GLENN SCHWEITZER

Dá sa povedať, že kým nám ochorenie COVID-19 neprevrátilo životy naruby, dvadsiate prvé storočie bolo pre väčšinu z nás pohodlné a príjemné. Dožívame sa vyššieho veku ako naši predkovia v nedávnej minulosti. Sme relatívne aktívni, a to dokonca aj počas jesene života. Naše deti prežívajú svoje detstvo aj dospievanie v takej miere ako nikdy predtým. Fajčenie cigariet sa medzi dospelými v Spojených štátoch dostalo na historické minimum.

Sme však zdravší? Žijeme lepšie? Čo vy – vychutnáвате si dokonalé zdravie a naplnený život?

Je pravda, že moderná medicína udržiava ľudí nažive. Aký je to však život? Výskyt obezity je na svojom historickom maxime a cukrovka sa po rebríčku šplhá čoraz vyššie. Srdcovo-cievne ochorenia sú stále hlavnou príčinou úmrtí mužov aj žien. Rastúca miera výskytu samovrážd poukazuje na vážny nedostatok starostlivosti o duševné zdravie.

Kým modernej medicíne sa do veľkej miery podarilo vykoreniť infekčné ochorenia (hoci nové druhy ako COVID-19 odhalili vážne

nedostatky aj v tejto oblasti), je mimoriadne neefektívna v oblasti prevencie chronických ochorení alebo znižovania miery ich výskytu.

Čo presne myslíme chronickými ochoreniami?

Možno vás to prekvapí, ale napriek medicínskemu pokroku a snahe zjednotiť procesy zdravotníckych autorít po celom svete stále neexistuje zhoda na presnej definícii chronického ochorenia.

Centrum pre kontrolu a prevenciu chorôb (CDC) napríklad medzi chronické ochorenia radí týchto sedem: srdcovo-cievne ochorenia, rakovinu, chronické ochorenia pľúc, mŕtvicu, Alzheimerovu chorobu, cukrovku a chronické ochorenia obličiek.

V porovnaní s tým Centrum pre služby Medicare a Medicaid (Centers for Medicare and Medicaid Services) má dlhší zoznam dvadsaťjeden chorôb, medzi ktoré patrí aj zneužívanie alkoholu, depresia či HIV/AIDS. Nespomína však obezitu.

Zoznam Svetovej zdravotníckej organizácie je rozsiahly a nachádzajú sa na ňom rôzne duševné poruchy, poškodenia zraku a sluchu, choroby ústnej dutiny, kostí či kĺbov aj genetické poruchy.

Hlavná bibliografická databáza americkej Národnej medicínskej knižnice Medline zase uvádza aj neurologické poruchy ako skleróza multiplex, Parkinsonova choroba či epilepsia.

Nediskutuje sa len o zozname chronických ochorení, ale aj o presnej definícii samotného pojmu. CDC definuje chronické ochorenie ako „stav, ktorý trvá aspoň jeden rok a vyžaduje si pretrvávajúcu lekársku starostlivosť alebo obmedzuje aktivity každodenného života, prípadne oboje“. Medline k tomu pristupuje vágnejšie: „dlhodobý zdravotný problém, ktorý nemusí mať riešenie“.

Aby to bolo ešte komplikovanejšie, *chronické ochorenia* sa označujú rôznymi názvami. Niekedy sa používa termín *neprenosné ochorenia* v protiklade k prenosným, čiže infekčným. Niektoré chronické ochorenia, ako napríklad rakovina krčka maternice alebo pečene, však majú aj infekčný aspekt, takže toto nie je správne. Pomenovanie *ochorenia súvisiace so životným štýlom* zdôrazňuje vplyv stravy, cvičenia a celkovo správania na rozvoj chronických ochorení. Mnohé chronické ochorenia však spúšťajú faktory okolitého prostredia, ktoré nie sú dôsledkom rozhodnutí jednotlivca.

Prečo vám toto všetko rozprávame? Sú tieto informácie dôležité?

V prvom rade to mátie ľudí. Neexistencia presnej definície toho,

čo je alebo nie je chronické ochorenie, viedla k rozšíreniu nedorozumení.

Podľa SZO dokonca existuje niekoľko poloprávd a bežných mýtov, ktoré si ľudia po celom svete vymieňajú v súvislosti s chronickými ochoreniami. Tu uvádzam ich stručný prehľad:

- *„Môj starý otec fajčil a mal nadváhu a aj tak sa dožil deväťdesiatich šiestich.“* (Áno, stáva sa to, ale je to zriedkavé a to riziko pri veciach, o ktorých sa vie, že sú nezdravé, za to nestojí.)
- *Chronické ochorenia postihujú zámožných ľudí a bohaté krajiny.* (Práve naopak, čím je niekto chudobnejší, tým vyššiu má pravdepodobnosť rozvoja život ohrozujúceho ochorenia.)
- *Postihnutí sú hlavne starší.* (V skutočnosti sa takmer päťdesiat percent chronických ochorení vyskytuje u ľudí pod sedemdesiat rokov.)
- *Zvyčajne sa to týka mužov – vezmite si napríklad srdcovo-cievne ochorenia.* (Nuž, nie je to pravda. Ohrození sú rovnako muži aj ženy.)
- *Zdravie a prevencia chronických ochorení sú príliš drahé.* (Ani toto nie je pravda a v tejto knihe predostrieme mnoho lacných riešení.)
- *Všetci jedného dňa umrieme a chronickým ochoreniam sa nedá vyhnúť.*

Posledný bod je zásadný. Nič by nemohlo byť vzdialenejšie od pravdy. Toto pretrvávajúce presvedčenie, že sa nedá robiť nič na predídenie alebo liečbu chronických ochorení, je úplný nezmysel.

V tejto knihe sa budeme opierať o široký prístup SZO k definovaniu chronického ochorenia, jeho príznakov a ich zvládaniu. Chronické ochorenie:

- začína sa v mladom veku,
- potrebuje celé desaťročia, aby sa rozšírilo natoľko, že jeho výskyt možno považovať za epidémiu,
- vyžaduje si dlhodobý a systematický prístup k liečbe a
- (čo je najdôležitejšie) existuje mnoho spôsobov na jeho prevenciu – dokonca aj zvrátenie progresie.

RIZIKOVÉ FAKTORY CHRONICKÝCH OCHORENÍ

Všetky hlavné chronické ochorenia – artritída, srdcovo-cievne ochorenia, rakovina, chronická únava, chronická obštrukčná choroba pľúc, stukovatená pečeň, obezita, osteoporóza, poruchy spánku a cukrovka druhého typu – podľa CDC a iných globálnych zdravotníckych autorít spájajú bežné rizikové faktory, ktoré možno odstrániť:

- užívanie tabaku a pasívne fajčenie,
- nedostatočná a nevyvážená výživa vrátane stravy s nízkym obsahom ovocia a zeleniny a vysokým obsahom cukru, sodíka a spracovaných potravín,
- sedavý spôsob života,
- zneužívanie alkoholu.

Väčšina chronických ochorení má aj iné rizikové faktory, čo sa zistilo z veľkých kľúčových štúdií.

Chronický zápal

Nastáva, keď sa normálny zápalový hojivý proces tela neskončí, keď by mal, ale pokračuje. Telo zostáva v nezdravom stave poplachu, ktorý môže poškodiť fyzický aj duševný stav. Chronický zápal môže po čase zhoršiť fungovanie tkanív aj orgánov a nastoliť deštruktívny stav vedúci k mnohým chronickým ochoreniam.

Toxická záťaž

V tkanivách sa môžu hromadiť aj rôzne látky z okolitého prostredia (napríklad nečistoty zo vzduchu v interiéroch, fluoridy z upravovanej pitnej vody, pesticídy, chemické čistiace prostriedky, lieky a iné) a spôsobiť ochorenia.

Toxické látky vplývajúce na gény

Ide o chemické zložky či látky, ktoré sa zvyčajne nachádzajú v okolitom prostredí a môžu poškodiť genetický materiál. Podieľajú sa

na vzniku mnohých chronických ochorení, ako napríklad chorôb pečene, mozgu, srdcovo-cievnych ochorení, cukrovky, artritídy, rakoviny, chronického zápalu a starnutia.

Prehnaná hygiena

Ľudia, ktorí žijú v prehnane hygienických či dezinfikovaných oblastiach, neprichádzajú do normálneho kontaktu s mikróbmami, peľom a inými mikroskopickými súčasťami okolitého prostredia. Nedostatočné vystavenie negatívne ovplyvňuje rozvoj imunitného systému, čo znamená, že ľudia sú náchylnejší na nové vírusy, ale dokonca aj na choroby ako Alzheimerova.

Stres

Vie sa, že stres poškodzuje zdravie mnohými spôsobmi. Narúša spánok, oslabuje imunitný systém, spôsobuje tráviace ťažkosti a obezitu a zvyšuje riziko rozvoja depresie.

Vystavenie elektromagnetickým poliam (EMF)

Mobily, mikrovlnky, routre bezdrôtovej siete a iné zariadenia, všetky spôsobujú určité vystavenie elektromagnetickým poliam. Vydávané žiarenie môže poškodiť imunitný systém. Nadmerné vystavenie dokonca aj nízkej hladine žiarenia z týchto zdrojov spôsobuje poruchy spánku, bolesti hlavy, únavu, problémy s pamäťou, kognitívne ťažkosti a rôzne iné zdravotné problémy.

Komorbidity

Toto slovo označuje chronické ochorenia, v dôsledku ktorých ste náchylnejší na ďalšie chronické ochorenia. Tak ako sa spieva v tej anglickej detskej piesni o tom, ako sa na seba napájajú jednotlivé kosti ľudského tela: na chodidlo nadväzuje členok... Presne to platí o chronických ochoreniach. Napríklad obezita a cukrovka druhého typu môžu súvisieť s rakovinou, artritídou a chronickými bolesťami. Okrem toho vás vystavia riziku rozvoja asi každej dnes známej

chronickej choroby. Nový výskum tiež našiel súvislosti medzi cukrovkou druhého typu, Alzheimerovou chorobou a inými formami demencie.

Spoločenská izolácia

Na základe čoraz väčšieho počtu štúdií sa ukazuje, že spoločenská izolácia môže škodiť ešte viac ako zlá strava, obezita či fajčenie.

Vedci zo Španielska a z USA v roku 2018 publikovali štúdiu o tejto téme – poznatky ich priviedli k záveru, že „spoločenská izolácia zvyšuje riziko, že vám diagnostikujú chronické ochorenia. To znamená, že ľudia, ktorí sú viac zapojení do spoločnosti, majú nižšie riziko, že budú trpieť viacerými chronickými ochoreniami.“

Najbežnejšie chronické ochorenia súvisiace so spoločenskou izoláciou sú srdcovo-cievne ochorenia, choroby mozgu a demencia. Ľudia, tak ako všetky ostatné druhy, sú naprogramovaní na život v komunite. Bez neho prežívame stres, ktorý môže spôsobiť zlyhanie zdravia. Jedným z výsledkov intenzívneho stresu súvisiaceho so spoločenskou izoláciou a s chronickými ochoreniami sú aj samovraždy. *Začiatkom pandémie v roku 2020 viedol práve intenzívny stres popri nezamestnanosti, strachu z nakazenia sa, narušenom režime, spoločenskej izolácii a zvýšenej miere užívania rôznych látok k tomu, že odborníci začali COVID-19 v súvislosti so samovraždami nazývať „dokonalou búrkou“.*

Priepustná koža

O tomto rizikovom faktore chronických ochorení nikto nehovorí.

Možno ste počuli o priepustnom čreve. Ide o syndróm, pri ktorom dochádza k priepustnosti výstelky črevnej steny. Za normálnych podmienok je to nepriepustná bariéra, ktorá reguluje, čo sa dostane do krvného obehu. Narušená, čiže priepustná výstelka čreva však spôsobí, že sa tam dostanú aj toxíny, nestrávené čiastočky jedla a zlé baktérie. Potom sa krvným obehom rozšíria do celého tela.

Podobne je možné mať aj priepustnú kožu. Ak je váš kožný mikrobióm, čiže mikroorganizmy, ktoré bežne osídľujú vašu kožu, v nerovnováhe (dobrý pomer prospešných kožných baktérií k škod-

livým je narušený), prirodzená kožná bariéra môže byť porušená. To spôsobuje zápal, ktorý vedie k chronickým kožným problémom ako akné, ekzém, ružienka či psoriáza.

Hlavným príznakom je svrbenie kože. Často je tiež suchá, lebo von sa dostáva aj voda. Škriabanie stav ešte viac zhoršuje, koža sčervenie, je podráždená a zhrubnutá. Priepustnú kožu často spôsobujú antibakteriálne aj bežné prípravky starostlivosti o telo, lebo vysušujú a poškodzujú. Do veľkej miery sa jej dá zabrániť používaním čistiacich prostriedkov a kozmetiky domácej výroby alebo v biokvalite.

Odstránenie týchto primárnych rizikových faktorov chronických ochorení by nepochybne mohlo zabrániť viac ako štyridsiatim percentám prípadov rakoviny a prinajmenšom osemdesiatim percentám prípadov srdcovo-cievnych ochorení, mŕtvice a cukrovky druhého typu.

Áno, je to tak, chronické ochorenia možno zvrátiť a možno im aj predchádzať – pozitívnymi zmenami životného štýlu – stravou, cvičením, vyhybaním sa drogám, tabaku a nadmernému príjmu alkoholu, úľavou od stresu a obmedzením expozície toxínom v okolí.

Je tu však jeden obrovský problém: Lekári ani ich pacienti zvyčajne neriešia problémy, až kým choroba naplno neprepukne. V najlepšom prípade odporúčia mierne zníženie telesnej hmotnosti a cvičebné programy, ale bez nejakých konkrétnych pokynov alebo sledovania pokrokov. Lekári tiež radi predpisujú lieky, ktoré sú často oveľa menej účinné ako zdravá zmena životného štýlu, pričom majú viac vedľajších účinkov (napríklad metformín pri cukrovke). A takto – uchýľovaním sa k liekom a polovičatými pokusmi zmeniť životný štýl – sa zacykluje, ba dokonca zrýchľuje začarovaný kruh chronických ochorení.

Čoraz viac vedeckých dôkazov poukazuje na hodnotu prevencie. Nie je len spôsobom na záchranu a zlepšenie životov, ale aj cestou k vyriešeniu problémov, ktoré sa úplne vymkli z rúk – obrovských nákladov na zdravotnú starostlivosť, celkovej preťažnosti zdravotníckych systémov a zdravotníctva zameraného na liečbu ochorení namiesto udržiavania ľudí v zdraví.

Nemusí byť vaším životným osudom uspokojiť sa s chatrným zdravotným stavom. Cieľom tejto knihy je poskytnúť vám nástroje, ktoré potrebujete na to, aby ste si až do zrelého veku užívali život v hojnej miere.

NA SCÉNU PRICHÁDZAJÚ ESENCIÁLNE OLEJE

„... i lístie stromu na uzdravenie národov.“ (Zjavenie Jána, 22, 2)
Nenapadá mi iná látka, ktorá by lepšie ako esenciálne oleje vystihovala tento biblický verš.

Extrahujú sa priamo z kôry, kvetov, listov, zo živice či z koreňov rastlín a sú vysoko koncentrovanými chemickými látkami rastlinného pôvodu, ktoré sa tisícky rokov uznávajú pre svoje liečivé vlastnosti.

Len jedna kvapka esenciálneho oleja obsahuje až tristo mocných a život meniacich chemických zložiek, ktoré sa prirodzene nachádzajú v rastlinách. Slúžia na ochranu pred chorobami, priťahujú včely a iné opelovače a chránia rastliny pred predátormi. Sú rastlinnou medicínou v tej najčistejšej forme.

Aj tie chemické látky, z ktorých sa skladá väčšina farmaceutík na dnešnom trhu, sú založené na chemických zložkách esenciálnych olejov. V porovnaní s liekmi na liečbu chronických ochorení však esenciálne oleje, ak sa používajú správne, nemajú takmer žiadne vedľajšie účinky.

Ich prínos pre zdravie je v prípade chronických ochorení hlboko a dobre preskúmaný. Potvrdzujú ho aj mnohé svedectvá od miliónov každodenných používateľov po celom svete.

Ste pripravení použiť silu najlepších liečivých prostriedkov na svete na boj proti chronickým ochoreniam? Chcete sa naučiť úplne nový spôsob, ako zdravo a prírodne žiť?

Ak áno, otvorte si myseľ a prijmite nový spôsob prevencie a zvrátenia zdravotných problémov, s ktorými sa trápíte celé roky.

Obráťte list a pozrite sa, ako začať.

2. kapitola

Všetko, čo potrebujete vedieť, aby ste začali využívať esenciálne oleje

„Najjednoduchšie riešenie je takmer vždy to najlepšie.“

OCCAMOVA BRITVA

Kedysi dávno, keď na každom rohu nestála pobočka nejakej lekárne, by ste pri zdravotných problémoch navštívili apatičku. Po vstupe by vás obklopili bylinky, čaje, esenciálne oleje, mydlá a iné ručne vyrábané produkty. Závany zemitých, vlhkých a takmer hmatateľných aróm produktov vydestilovaných z kvetinových pukov, bylín a iných rastlín by vám celé telo zaplavili čarovným pocitom pokoja a relaxácie.

Všade by stáli nástroje typické pre toto umenie lekárníkov – esenciálne oleje a bylinky, ktoré prinášajú stovky možností receptov na liečivé zmesi, mažiare a tlčiky, ručne fúkané sklenené lekárnícké ampulky označené zlatým písmom či knihy receptov plné návodov na prípravu liečiv.

Za tie roky sa nás mnohí pýtali, kde majú začať, ak chcú používať esenciálne oleje a zriadiť si vlastnú domácu lekárníčku so všetkým, čo do nej patrí. Máme z toho náramnú radosť. Vytvárať si doma prostredie, kde možno využívať esenciálne oleje na staromódnu, ale pritom účinnú preventívnu aj akútnu starostlivosť, je predsa skvelé.

Nemusí to byť hotové naraz. Tento proces závisí od potrieb vás a vašej rodiny. V tejto kapitole sa pozrieme na to, do čoho sa oplatí investovať, aké pomôcky sú potrebné na vykonávanie tohto umenia, a to na základe stupňa vašich skúseností s esenciálnymi olejmi, aby ste ich hneď mohli začať skúšať a zistili, ktoré vám vyhovujú najviac.

NAKUPOVANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Keď si uvedomíte, že na naplnenie jednej fľaštičky v objeme 15 mililitrov treba šupky z 50 citrónov, 1,3 kilogramu levandulových kvetov, 85 kilogramov medovky alebo 726 000 ružových lupenôv, oceníte, aké sú koncentrované. Iste uhádnete, že množstvo základnej suroviny potrebné na naplnenie malej nádoby závisí od konkrétnej rastliny. To je jeden z dôvodov, prečo sa ceny jednotlivých olejov tak líšia.

Esenciálne oleje môžete nakupovať z rôznych zdrojov, medzi hlavné patria online predajcovia a obchody so zdravou výživou. Pravdepodobne ste ich videli aj na pultoch veľkých obchodných reťazcov, v tomto prípade však radím opatrnosť. Často sú označené ako stopercentne čisté, ale ich cena naznačuje pravý opak. Nedajte sa oklamať. Bolo preukázané, že tieto produkty sú často riedené syntetickými verziami prírodných a aktívnych ingrediencií.

Určite čítajte etikety. Hľadajte informácie o taxonomii rastlín, ich pôvode, metóde extrakcie a chemotype (type chemickej zložky esenciálneho oleja podľa podmienok pestovania – často sa označuje za hlavným názvom skratkou „ct.“). Ostatné informácie sú len reklama. Dokonalým príkladom je označenie „*therapeutic grade* (vhodný na liečebné použitie)“, ktoré svieti na mnohých etiketách. Jeho jediným účelom je naznačiť, že daný olej je v porovnaní s ostatnými kvalitnejší. Aká je pravda? Je to len marketingová propaganda a neznamena to takmer nič, lebo všetky esenciálne oleje sú vo svojej podstate vhodné na liečebné použitie – ak sú čisté a kvalitné. Ak výrobné firmy do esenciálnych olejov pridávajú syntetické látky, už viac nie sú esenciálnymi olejmi, ale len chemickými výrobkami, ktoré pekne voňajú.

Na trhu je mnoho kvalitných značiek. Mnohé z nich aj využíva-

me. Pred použitím nového esenciálneho oleja odporúčame nasledujúce kroky:

Vyžiadať si od firmy informácie o dodávateľoch a kvalitatívnych štandardoch. Na jej stránke zrejme nájdete informácie o danej šarži (niekedy označené ako *batch report*). V podstate ide o správu o výsledku plynovej chromatografie/hmotnostného spektrometra (GC/MS), v ktorej sú rozobrané jednotlivé chemické zložky olejov. Vďaka tomu určíte chemotyp a zistíte, či sa v oleji nachádzajú aj riediace látky alebo kontaminanty.

Na pamäti treba mať aj to, že esenciálne oleje, dokonca aj tie, ktoré boli certifikované ako bio, môžu obsahovať zvyšky pesticídov. Pesticídy sa ľahko rozpúšťajú v tukoch, čo znamená, že ich prestupovanie do esenciálneho oleja je možné. Potom nastupuje dôvera. Áno, dôvera. Trh s esenciálnymi olejmi a výživovými doplnkami je ako divoký západ. Federálne autority neregulujú, čo sa na ňom nachádza. V podstate hocikto môže predávať hocičo, takže je mimoriadne dôležité, aby ste si sami vykonali prieskum a uistili sa, že firma, od ktorej kupujete, je dôveryhodná.

Overte si kvalitu. Kým nakúpите kopu olejov od nejakej firmy, považujte nad nasledujúcimi otázkami, vďaka ktorým budete vedieť lepšie posúdiť kvalitu:

- Má predávajúca firma vzťah so spoločnosťami, ktoré jej oleje destilujú?
- Dokáže na požiadanie poskytnúť karty bezpečnostných údajov materiálu (MSDS)?
- Aký je bežný názov a latinský názov (presný rod a druh)? Mnohé firmy okrem bežného názvu rastliny, z ktorej olej pochádza, uvádzajú aj latinský. Napríklad – na mnohých fľaštičkách populárneho levanduľového oleja nájdeme názov *Lavandula angustifolia*. Ide o levanduľu lekársku. Jej chemické zloženie sa mierne odlišuje od príbuznej *Lavandula stoechas* (zvanej aj francúzska či španielska levanduľa).
- Aká je krajina pôvodu a spracovaná časť rastliny? Aký druh extrakcie bol použitý (destilácia alebo lisovanie)? Ako bola rastlina pestovaná (ekologické poľnohospodárstvo, zber na mieste pôvodného výskytu alebo tradičné pestovanie)?

- Koľko stojí? Logicky ide o dôležitú informáciu, už len na základe množstva rastlinného materiálu, ktorý je potrebný na extrahovanie fľaštičky v objeme 15 mililitrov. Ak nájdete ružový olej v cene 10 dolárov, naisto je falošný. Predstavu o bežnej cene jednotlivých esenciálnych olejov získate jednoduchým prieskumom na internete.

Všimnite si obal. Neriedené esenciálne oleje sa po vystavení ultrafialovému žiareniu môžu pokaziť. Skutočné oleje sa teda skladujú v tmavých fľaštičkách (často hnedých alebo tmavomodrých).

Čisté esenciálne oleje sa skladujú len v sklenených nádobách. Inak nie je možné zachovať ich kvalitu, lebo silné chemické zložky v nich môžu reagovať s plastom a dokonca ho aj rozložiť.

PREDĹŽENIE TRVANLIVOSTI VAŠICH OLEJOV

Ak ich pravidelne používate a vystavujete kyslíku, trvanlivosť väčšiny olejov sa zvyčajne pohybuje od dvoch do štyroch rokov. Ak ich otvárate len málokedy, vydržia celé desaťročia.

Tu je niekoľko tipov na predĺženie ich trvanlivosti:

- Skladujte ich na chladných a tmavých miestach.
- Dôkladne ich zatvárajte.
- Skladujte ich mimo slnečného svetla a vysokých teplôt (lebo urýchľujú oxidáciu).
- Trvanlivosť z dvoch až štyroch rokov predĺžite aj skladovaním v chladničke.
- Vždy, keď je to možné, zmiešajte ich s frakcionovaným kokosovým olejom, ktorý sa nekazí tak ako ostatné nosné oleje. Viac informácií nájdete v časti Kuchynské nosné oleje na s. 41.

Hľadajte odporúčania. Oslovte priateľa alebo príbuzného, ktorý používa esenciálne oleje a o ktorom viete, že je svedomitý a dôsledne si zisťuje informácie. Dávajte si pozor na to, aby sa vám do cesty k pravde nepostavili nenávistné reči a propaganda sieťového

marketingu. Každého obľúbená značka je predsa najlepšia! Hlavne, ak ju niekto aj predáva, však?

Vyskúšajte to na sebe. Otestujte oleje niekoľkých značiek. V odbornej arómotherapeutickej terminológii sa to označuje ako organoleptické vyhodnotenie kvality (čiže zisťovanie, ako na daný olej reaguje vaše telo prostredníctvom chuti, hmatu, čuchu, zraku, sluchu a intuície). Zapojte ho zakaždým, keď si kúpite nový neznámy olej. Len tak prídete na to, či jednotlivé zložky v ňom sedia vášmu telu. Kúpte si citrónový, levanduľový a mäťový olej od viacerých značiek – sú to bežné a relatívne lacné oleje. Hneď zistíte, či je tá značka pre vás, alebo nie.

Overte si pôvod. Podľa nášho názoru je jedným z najdôležitejších faktorov zber na mieste pôvodného výskytu, čiže akási „vrodená biokvalita“ oleja. Znamená to, že rastliny sa zbierajú tam, kde ich Boh zasadil. Označujú sa ako pôvodné alebo natívne druhy. Ak je niečo bio, nemusí to znamenať, že je to aj čisté. Ešte dôležitejšie je, že nepôvodné druhy sú v porovnaní s pôvodnými omnoho chudobnejšie na výživné látky a majú horšie chemické zloženie.

Keď už budete mať pripravených niekoľko olejov, začnite ich po jednom používať v difuzéri (viac na s. 39). Neskôr skúste kombinácie a začnite niekoľkými kvapkami dvoch či troch olejov naraz. Môžete si kúpiť difuzér alebo jednoducho pridať niekoľko kvapiek do hrnca s vriacou vodou.

Keď sa oboznámite s vôňami a zvyknete si na ne, môžete sa začať učiť, aké kombinácie máte radi. Keď zistíte viac o ich účinkoch, nastal ideálny čas vytvárať zmesi na konkrétne účely, napríklad dodanie energie počas pomalého popoludnia alebo prečistenie vzduchu po vírusovej infekcii celej rodiny. Pri tom vám pomôže aj táto kniha.

Následne môžete experimentovať s lokálnou aplikáciou riedených zmesí a vyrobiť si napríklad upokojujúcu masážnu zmes alebo mäťový krém proti bolesti.

Najdôležitejšie je nikdy sa neprestať učiť. Čím viac sa učíme a rastieme, tým lepšie vieme využívať vzácne esenciálne oleje.

ZÁSOBTE SA HLAVNÝMI POTREBAMI

Na zmesi budete potrebovať sklenené nádoby jantárovej farby, niekoľko z každej veľkosti a každého druhu. Odporúčame tieto:

- fľaštičky so skrutkovacím uzáverom v objeme 5, 10 a 15 ml na zmesi olejov,
- fľaštičky s kvapkadlom v objeme 60 ml na masážne a telové oleje,
- fľaštičky s guľôčkovým aplikátorom s objemom 10 ml na liečivé zmesi s obsahom frakcionovaného kokosového oleja, parfumy a toaletné vody,
- fľaše s rozprašovačom v objeme 30, 60, 120, 500 a 1 000 ml sú najlepšie na zmesi, ktoré treba rozprašovať (napríklad osviežovače vzduchu, odstraňovače škvŕn, spreje na vlasy, dezinfekciu na ruky a čistiace prostriedky),
- niekoľko arómoterapeutických inhalátorov – sklenených túb vo veľkosti balzamu na pery s dobre tesniacim uzáverom, ktoré vám poskytnú liečivé účinky na cestách bez neporiadku,
- arómoterapeutický náhrdelník, do ktorého sa vkladajú vaničky nasiaknuté esenciálnym olejom – módna ozdoba má pekný dizajn a je perforovaná, takže esenciálne oleje sa dostanú do ovzdušia a môžu prinášať prospech tomu, kto ich nosí; niekoľko receptov v tejto knihe sa do nich veľmi hodí,
- mini lieviky a kvapkadlá z nehrdzavejúcej ocele na tvorbu zmesí,
- aspoň jeden ultrazvukový difuzér – výborný a jednoduchý spôsob, aby ste si užili prospešné účinky esenciálnych olejov,
- vegánske gélové alebo gastrozrezistentné (s predĺženým uvoľňovaním) kapsuly veľkosti č. 0, ktoré sú nevyhnutné pri väčšine receptov v tejto knihe odporúčaných na vnútorné užívanie.

Poznámka: Fľaštičky a sklenené kvapkadlá možno dezinfikovať v umývačke riadu. Je potrebné vyčistiť ich medzi jednotlivými použitiami, aby ste krížovo nekontaminovali nové zmesi už použitými olejmi. Je tiež vhodné pred každým použitím vytrieť zásobník difuzéra suchou papierovou utierkou. Dôkladnejšie ho vyčistíte tak, že

zásobník do polovice naplníte vodou, pridáte 10 kvapiek octu a necháte ho niekoľko minút bežať. Potom zvyšnú vodu vylejte a vytrite zásobník čistou handričkou alebo papierovou utierkou. Vypláchnite čistou vodou a pred ďalším použitím nechajte vyschnúť.

TYPY VÝROBKOV Z ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Esenciálne oleje sa extrahujú z rastlinného materiálu (pozri tabuľku na s. 36) pomocou rôznych metód vhodných na spracovanie jednotlivých častí rastlín obsahujúcich oleje. Rôznymi formami extrakcie sa získavajú mnohé druhy produktov. Ak pochopíte rozdiely medzi nimi, nestanete sa len sčítaným posudzovateľom etikiet, ale aj lepšie informovaným spotrebiteľom, ktorý svoje peniaze míňa múdro. Uvádzam ich prehľad:

Esencie typu *absolue*. Využívajú sa v parfumérstve aj arómoterapii a podobajú sa esenciálnym olejom. Sú to koncentrované a silno aromatické olejnaté zmesi vyextrahované z rastlín. Zatiaľ čo esenciálne oleje sa extrahujú destiláciou a inými metódami, esencie typu *absolue* sa zvyčajne vyrábajú zložitým laboratórnym postupom zvaným enfleuráž, pri ktorom sa na zachytenie esencie rastlinných zložiek používajú tuky bez vône pri izbovej teplote.

Extrakcia pomocou CO_2 . Pri tomto procese sa využíva superkritický (tekutý) oxid uhličitý (sCO_2). Pri procese ide o jeho udržiavanie v tekutom stave pri kritickej teplote a kritickom tlaku alebo nad nimi. V tomto stave sa dá šikovne využiť ako komerčné a priemyselné rozpúšťadlo. Na rozdiel od iných bežne využívaných toxických rozpúšťadiel ako hexán je bezpečný a neškodí životnému prostrediu. Výsledný extrakt založený na esenciálnom oleji je v súčasnosti módnou vlnou v arómoterapii.

Za studena lisované citrusové oleje. Väčšina esenciálnych olejov je destilovaná, ale oleje z citrusových šupiek sú *za studena lisované*. Pri tomto procese sa poprepichuje šupka buď celého ovocia, alebo už ošúpaná a potom sa z nej vytlačí esenciálny olej.

Destilácia. Pri tejto metóde sa využíva para na odparenie prchavých látok v rastline, ktoré neskôr prejdú aj procesom kondenzácie a zberu.

Extrakty. Obsahujú prchavé aj neprchavé častice extrahované z rastliny pomocou nealkoholových rozpúšťadiel, ako napríklad voda, glycerín či ocot.

Hydroláty. Sú výsledkom destilácie rastlinnej suroviny. Obsahujú vo vode rozpustné zložky rastlinnej suroviny aj nepatrné množstvo vo vode rozpustných zložiek esenciálnych olejov. V hydrolátoch sa nachádza len veľmi málo esenciálnych olejov.

Maceráty. Pripravujú sa namáčaním rastlinnej suroviny v nosnom oleji. Pri macerovaní sa do nosného oleja dostanú aj esenciálne oleje z nej.

Tinktúry. Zvyčajne ide o extrakt rastlinnej alebo živočíšnej suroviny rozpustený v etanole (etylalkohole).

ČASTI RASTLÍN, KTORÉ OBSAHUJÚ ESENCIÁLNE OLEJE

ČASŤ	RASTLINA
balzam, guma a živica	kanárium luzonské (elemi), kadidlo, galbanum (druh fenikla), myrha, peruánsky balzam (živica balzamovníka <i>Myroxylon balsamum</i> var. <i>pereirae</i>)
kôra	škorica čínska (<i>Cassia</i>), cejlónska škorica
bobule a plody	nové korenie, čierne korenie, jalovec (borievka), vavrín kubébový (<i>Litsea cubeba</i>)
kvety a listy	bazalka, kocúrník obyčajný, šalvia muškátová, yzop, levandul'a, majorán, medovka, oregano, kvety pomarančovníka, mäta pieporná, rozmarín, šalvia, mäta klasnatá, tymian
kvety, lupene a puky	harmanček, klinček, slamiha (slamienka), jazmín, kvety pomarančovníka horkého (neroli), ruža, ylang-ylang
listy	bobkový list, kajeput (<i>Melaleuca cajuputi</i> – druh čajovníka), škorica, eukalyptus, geránium, niaouli, myrta, pačuli, listy pomarančovníka horkého (<i>petitgrain</i>), čajovník
ihličie	cyprus, jedľa, borovica lesná, smrek
šupky	bergamot, citrón, limeta, mandarínka, pomaranč, tangerínka (<i>Citrus tangerina</i>), yuzu (japonský citrón)
korene	angelika, zázvor, nard pravý (spikenard), valeriána, vetiver
semená	aníz, kardamóm, mrkva, koriander, rasca rímska, kôpor, fenikel, muškátový oriešok, petržlen
drevo	cédrové drevo, kopál tmavý (palo santo), ružové drevo, santalové drevo

ROZŠÍRENÉ POUŽÍVANIE ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Možno vás prekvapí, že komerčne sa esenciálne oleje používajú vo veľkom – ako chemikálie v poľnohospodárstve, vône, príchute, priemyselné čistiace prostriedky a dokonca aj farmaceutiká.

Toto je prehľad oblastí, v ktorých našli uplatnenie, a približný pomer esenciálnych olejov na trhu podľa jednotlivých výrobkov:

- potraviny a príchute: 50 percent,
- vôňa: 25 percent,
- farmaceutický priemysel: 20 percent (dodávajú príchuť liekom, dobrým príkladom je mentol),
- priemyselné využitie: 3 percentá,
- arómoterapia: 2 percentá.

TRI SPÔSOBY NA VYUŽITIE LIEČIVÝCH VLASTNOSTÍ ESENCIÁLNYCH OLEJOV

Esenciálne oleje možno využívať tromi základnými spôsobmi – inhalovať, nanášať na pokožku alebo jesť. V súvislosti s chronickými ochoreniami sa dajú využiť všetky. Presnejšie informácie o nich nájdete v druhej a tretej časti tejto knihy. Tu si však každý z nich aspoň stručne predstavíme.

Inhalácia

Inhalácia alebo vdychovanie nie je len najstaršou formou využívania esenciálnych olejov, ale jednoznačne aj najbezpečnejšou. Pri správnom používaní sú oleje rozptýlené v miestnosti vo väčšine prípadov z dôvodu nízkej koncentrácie relatívne bez rizika pre ľudí všetkých vekových skupín aj domáce zvieratá.

V začiatkových fázach používania esenciálnych olejov odporúčame ultrasonický (ultrazvukový) difuzér. Silnejšie účinky možno dosiahnuť pomocou nebulizéra, priamym dýchaním pary alebo inhalovaním rovno z fľaštičky (prípadne po nakvapkaní niekoľkých kvapiek na tkaninu).