



LIEČIVÁ SILA ESENCIÁLNYCH OLEJOV

viac ako
150
receptov

Ako zmierniť zápal, zlepšiť náladu,
predchádzať autoimunitným
ochoreniam a cítiť sa dobre

ERIC ZIELINSKI, D.C.

TATRAN

LIEČIVÁ SILA ESENCIÁLNYCH OLEJOV



Ako zmierniť zápal, zlepšiť náladu,
predchádzať autoimunitným
ochoreniam a cítiť sa dobre

ERIC ZIELINSKI, D.C.

TATRAN

Z anglického originálu Eric Zielinski, D.C.:
THE HEALING POWER OF ESSENTIAL OILS, Soothe Inflammation,
Boost Mood, Prevent Autoimmunity, and Feel Great in Every Way,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Harmony Books, an imprint of the Crown Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC, New York 2018,
preložila Zuzana Angelovičová.

Vyšlo vo Vydavateľstve TATRAN, Bratislava 2019 ako 5199. publikácia.
Vydanie I.

Prebal a väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval AldoDesign, Bratislava.

Odborná spolupráca Katarína Hrivňáková

Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová

Jazyková redaktorka Marta Bábiková

Technická redaktorka Eva Zdražilová

Sadzba Oto Dóra – Design, Bratislava

Vytlačili Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

www.slovtatran.sk

:: knihy pre **hodnotnejší** život

Preklad diela finančne podporil Literárny fond.

All rights reserved.

This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint
of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © 2018 by DrEricZ.com, LLC

Translation © Zuzana Angelovičová 2019

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2019

ISBN 978-80-222-0981-6

Sabrina Ann, táto kniha by bez teba nevznikla. Si jednou z najtalentovanejších osôb, aké poznám, a tvoj prínos k tomuto dielu nemá obdobu. Si tiež jednou z najštedrejších osôb na svete a neviem si predstaviť nikoho, s kým by som radšej prežil svoj život.

Esther, Isaiah, Elijah a Isabella – ďakujem vám za lásku, podporu a trpezlivosť počas tých dlhých dní a nocí, keď otecko nebol doma, lebo musel pracovať na rukopise. Dúfam a modlím sa, aby ste si uvedomili, že to všetko stálo za to, lebo sme (spoločne) pomohli mnohým ľuďom.

Som nesmierne vďačný Bohu za to, že mi vás daroval.

OBSAH

Predhovor 9

Úvod 15

1. časť Revolúcia v esenciálnych olejoch 25

1. kapitola Základy arómoterapie 27

2. kapitola Základné pomôcky a techniky 49

3. kapitola Zásobte si domácu lekárničku 77

4. kapitola Rýchly sprievodca používaním esenciálnych olejov
na zmenu svojho života 95

5. kapitola Na úvod: denné rituály s použitím esenciálnych olejov 103

6. kapitola Obohacovanie domácej lekárničky 116

2. časť Odporúčané oleje doktora Z 131

7. kapitola Základné recepty 133

8. kapitola Uzdravte sa 140

9. kapitola Výrobky osobnej starostlivosti 158

10. kapitola Domácnosť 174

11. kapitola Esenciálne oleje pre športovcov 184

12. kapitola Používanie esenciálnych olejov u zvierat 194

3. časť Zdravie žien 205

13. kapitola Predmenštruačný syndróm 208
14. kapitola Plodnosť, tehotenstvo, pôrod, postpartum
 a dojčenie 219
15. kapitola Kvasinky 242
16. kapitola Autoimunita 260
17. kapitola Menopauza a obdobie pred ňou a po nej 274
- Záver 291

PodĎakovanie 293

Edičná poznámka 295

Poznámky 296

Odporúčané zdroje 315

PREDHOVOR

Potom som počul hlas Pána, ktorý povedal: Koho mám poslať, kto ta pôjde? Povedal som: Hľa, tu som, pošli mňa! Povedal: Chod' a povedz tomuto národu: ...

*Iz 6, 8 - 9**

Nikdy som sa nevyhýbal povinnostiam. Pamätám si, že už v detstve som pomáhal starším susedom odhadzovať sneh – nie preto, že by ma rodičia nútili, ale z vlastnej iniciatívy. Mal som z toho dobrý pocit. A mám ho doteraz. Keď vidím, že niekde treba podať pomocnú ruku, robím, čo môžem, hlavne, ak ide o dobro ostatných.

Keď sa zo mňa stal kresťan, táto moja vlastnosť sa prehĺbila. Veľmi skoro som objavil Izaiášove verše 8 – 9 a spomínam si, že som zopäl ruky v modlitbe a opakoval prorokove slová: „Bože, hľa, tu som, pošli mňa!“ Vykrikol som: „Nezáleží na tom, čo mám urobiť, chcem len pomáhať!“ Moju biblickú službu v oblasti zdravia a moju kariéru inšpiruje modlitba. Poháňa odhodlanie, s ktorým vzdelávam, ako terapeuticky využívať esenciálne oleje.

Sám som ich objavil až v neskoršom období života. Moja manželka Sabrina ich pozná už od začiatku deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia a niekoľkokrát sa pokúsila ukázať mi ich moc. Musel som ju však objaviť sám. Uznávam, ešte pred niekoľkými rokmi som ich podceňoval a tvrdil, že sú obyčajnými „vôňami“, bez ktorých si Mama Z nevie predstaviť svoje rána.

* Pozn. prekl.: Pri citátoch z Biblie vychádzame z ekumenického prekladu.

V roku 2013 mi však jeden klient, našťastie, zadal zákazku aby som napísal série článkov o význame esenciálnych olejov pre zdravie bežných ľudí. Vtedy som sa živil písaním článkov o medicíne, takže ma to prinútilo preskúmať túto problematiku bližšie.

A konečne som to pochopil. Zahrabal som sa do odbornej literatúry. Čítal som výskumné štúdie publikované v kvalitných periodikách. Keď som natrafil na výsledky klinického výskumu podporujúce tvrdenie, že esenciálne oleje sú platnou metódou riešenia chronických ochorení ako rakovina, vysoký tlak, obezita či cukrovka druhého typu, úplne ma to odrovnalo – nehovoriac o psychických ochoreniach ako závislosť, úzkosť, depresia či stres. To predsa nemôže byť pravda!

Zrazu mi dávali zmysel aj všetky tie príbehy, ktoré som si predtým čítaval na internete a neveril som im, lebo mi pripadali príliš dobré na to, aby boli pravdivé.

Celý natešený som Mame Z porozprával všetko o potenciálnom význame esenciálnych olejov pri liečení a prevencii ochorení. Len sa na mňa pozrela tým svojím pohľadom – veď som ti to hovorila – a ja som vedel, že mám čo doháňať. Tak sa začala moja cesta.

ŠTYRI NENAHRADITEĽNÉ LEKCIE

Pri štúdiu výsledkov vedeckého výskumu som rýchlo pochopil, že rôzne informácie o esenciálnych olejoch, na ktoré som narazil v blogových článkoch, sa nezhodujú s výsledkami v lekárskejších časopisoch. Navyše, aj jednotlivé blogy si protirečili. Informácie z internetu bývajú chaotické a mätúce, čo vysvetľuje záplavu ľudí, ktorí ma pravidelne navštevujú a nepoznajú presné použitie esenciálnych olejov. Na moju internetovú stránku a sociálne siete každoročne prichádzajú milióny ľudí, len aby sa o nich čosi naučili. Myslím si, že za tým stoja štyri základné dôvody.

Po prvé, prevažná väčšina blogerov nemá kvalifikáciu na to, aby rozumela vedeckému výskumu. Nie sú to autori, ktorí píšu o medicínskych témach, alebo arómoterapeuti a v skutočnosti by sa vôbec nemali vyjadrovať k terapeutickému využitiu esenciálnych olejov. Napísať príbeh o tom, ako vám esencie pomohli vyliečiť sa, je jedna vec. Prezentať sa ako kvalifikovaný expert je však niečo úplne iné.

Po druhé, väčšina informácií na internete je zaujatá a neobjektívna. Moja práca v oblasti rešerše informácií o zdraví ma naučila vypátrať zaujatosť – hlavne v prípadoch, keď sa do toho zapletie vidina zárobku. Nájst' články o esenciálnych olejoch s kvalitnými a štatisticky podloženými výsledkami je nesmierne ťažké, lebo zvyčajne ich dopĺňa aj reklama na produkt, o ktorom píš.

Po tretie, jednotlivé články biznisu s esenciálnymi olejmi sa zásadne odlišujú a veci sa často zvrhnú. Hlavní aktéri v tomto odvetví sú:

- arómoterapeuti
- blogeri
- chemici
- autority a regulačné úrady ako americký Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA)
- poskytovatelia zdravotnej starostlivosti (lekári, chiropraktici a pod.)
- predajcovia firiem sieťového marketingu (MLM),
- vedci
- dodávatelia a výrobcovia

Rozpory medzi nimi nie sú nepochopiteľné. Arómoterapeuti a distribútori firiem sieťového marketingu často tvrdia pravý opak. Nezhodujú sa ani v základných princípoch terapeutického využívania esenciálnych olejov. Chemici často nesúhlasia s vedcami vykonávajúcimi klinické skúšky, lebo esenciálne oleje vnímajú úplne inak. Spotrebitelia sa zaujímajú, či výrobcovia naozaj dodávajú čisté oleje vysokej kvality. Navyše, regulačné úrady čoraz viac obmedzujú, ako sa v tejto oblasti možno vyjadrovať, lebo esenciálne oleje nie sú schválenými „liekmi“. Organizácie a jednotlivci, ktorí ich predávajú s cieľom zarobiť, teda nesmú tvrdiť, že dokážu uzdravovať, liečiť choroby alebo dokonca ovplyvňovať štruktúru či fungovanie ľudského tela.

V neposlednom rade som si všimol, že mnohí lekári a lekárnici sa len veľmi opatrne vyjadrujú k spôsobu ich využívania. Pacienti sú potom nervózni, lebo nepoznajú kontraindikácie daného oleja a možné interakcie s užívanými liekmi. Ak by som tvrdil, že lekári a lekárnici nie sú za používanie alternatívnych terapií, klamal by

som. Ide len o to, že v škole sa o arómoterapii nič neučia, takže – ak sa v tejto oblasti sami nevzdelávajú – nemajú vedomosti, ktoré by im umožnili diskutovať o nej s pacientom. Ako som už povedal, Úrad pre kontrolu potravín a liečiv (FDA) ešte neschválil esenciálne oleje na prevenciu alebo liečbu ochorení, čo znamená, že zdravotníci sú v nezávideniahodnej situácii. Nemôžu potvrdiť ani poprieť terapeutický význam esenciálnych olejov, lebo táto téma je úplne mimo ich odbornosti.

AKO SOM OBJAVIL SVOJE POSLANIE

Čím viac som vedel o napätí medzi odvetviami zaoberajúcimi sa esenciálnymi olejmi, tým viac som túžil spojiť vedúce osobnosti jednotlivých skupín. Chcel som, aby zabudli na to, čo ich oddeľuje. V spolupráci s Jill Wingerovou, ktorá vedie ThePrairieHomestead.com, sa v júni 2014 zrodil nápad zorganizovať internetový samit Essential Oils Revolution[®].

Rozhodli sme sa usporiadať internetovú konferenciu bez vstupného poplatku, aby sme širokému obecenstvu sprostredkovali rozhovory s odborníkmi. Vytvorili sme stránku na živé prenosy, niečo podobné ako vysielanie na YouTube, tzv. *streaming*. Fungovala ako konferenčná miestnosť. Ľudia z celého sveta sa mohli zadarmo zapojiť a z pohodlia svojho domova sledovať sériu rozhovorov s odborníkmi z takmer každého sektora komunity esenciálnych olejov. Zdravotnícke online konferencie existujú už dlho, ale žiadna s tematikou esenciálnych olejov neprežila, lebo sa poväčšine rýchlo zmenila na sled predajných prezentácií. Rozhodli sme sa to napraviť a odstrániť to, čo sa v oblasti rešerše zdravotníckych informácií nazýva finančnou zaujatosťou či zaujatosťou z dôvodu „značky“. Vo vysielaných rozhovoroch sa nesmeli uvádzať žiadne značky. Rečníci nesmeli spomínať dokonca ani len názov svojej obľúbenej.

Pustili sme sa do toho, čo sa vo všeobecnosti pre ohromnú súťaživosť v oblasti esenciálnych olejov považuje za nemožné. Okrem mojej milujúcej manželky, ktorá ma podporovala, mi takmer všetci hovorili, že arómoterapeutov, blogerov, chemikov, vedcov a zdravotníkov určite nepresvedčím, aby „pod jednou strechou“ hovorili o esenciálnych olejoch.

Takmer po roku plnom odmietnutých ponúk, kritiky a negatívnych reakcií zo strany nespočetných predstaviteľov jednotlivých táborov sme 11. mája 2015 s Jill hrdo spustili Essential Oils Revolution®, revolúciu v oblasti esenciálnych olejov. Panelistov sme vybrali veľmi starostlivo – mali hovoriť o rôznych témach súvisiacich s ich špecializáciou a pokryť množstvo oblastí od bezpečnostných opatrení pri varení s esenciálnymi olejmi až po záplavu zdravotných problémov vrátane rakoviny, autoimunitných ochorení, chronickej únavy a chudnutia.

Na prvom samite sa zúčastnilo viac ako stošesťdesiatpäťtisíc ľudí z vyše dvadsiatich krajín. Naplnil očakávania a stal sa jedným z najväčších internetových podujatí svojho druhu. Dostali sme tisícky komentárov a e-mailov od fanúšikov. Čoskoro bolo jasné, že väčšina užívateľov esenciálnych olejov hľadá nejaký objektívny zdroj, ktorý je založený na výsledkoch vedeckého bádania a nie je prepojený so žiadnou značkou. Chceli sa naučiť, ako im oleje môžu pomôcť s konkrétnym zdravotným problémom. Nejde len o to, že zúfalo hľadali pomoc, ale v dôsledku zaujatých a protichodných informácií na internete často netušili, kam sa obrátiť.

Ocenenie a vďaka, ktoré sa ku mne dostali cez tie e-maily, mi doslova zmenili život. To, čo som zažil počas organizácie samitu, a ako som pomohol druhým, mi úplne zmenilo smerovanie kariéry.

Pravdupovediac, nikdy som nechcel zanechať prácu v klinickej rešerši zdravotníckych informácií a písanie článkov o medicíne. Vôbec som neplánoval, že sa stanem „internetovým odborníkom na esenciálne oleje“. Skoro som však pochopil, že ľudia to naozaj potrebujú. Potom mi už bolo jasné, že Boh ma, spoločne s mojou manželkou, povoláva, aby sme sa stali tým spoľahlivým zdrojom, ktorý tak zúfalo hľadajú, aby konečne vedeli predchádzať chorobám a liečiť ich.

Kniha, ktorú držíte v rukách, je dôsledkom toho povolania. Je zbierkou toho najlepšieho z internetových samitov a tisícok hodín venovaných rešerši a štúdiu. Napísal som ju, aby som vytvoril zdroj, ktorý pokryje všetko súvisiace s bezpečným a účinným využívaním esenciálnych olejov a aby som vám do rúk vložil moc vyriešiť najčastejšie zdravotné problémy dnešného človeka.

Pridajte sa ku mne na mojej ceste za zvládnutím umenia a vedy esenciálnych olejov. Dúfam, že sa vám zapáčia osobné príbehy, rovnako ako výsledky vedeckého výskumu a že moje domáce tipy a recepty využijete na svojej ceste za pevným zdravím.

Úvod

Zlodej prichádza, len aby kradol, zbíjal a hubil. Ja som prišiel, aby mali život, a to v hojnej miere.

Jn 10, 10

○ výžive a zdraví v súčasnosti vieme viac ako kedykoľvek predtým. Napriek tomu však všetci Američania užívajú výživové doplnky, lieky alebo oboje. Prečo sa dnes, keď máme toľko poznatkov o zdraví, oveľa viac ako kedykoľvek predtým trápime s chorobami?

Jednoducho povedané, je to preto, že zabúdame na prírodu. Boh nám poskytol všetko, čo potrebujeme pre pevné zdravie. Potrebujete viac vitamínu D? Choďte na slnko! Chýba vám vitamín C? Zjedzte zopár limetiek! Trápi vás zlé trávenie? Konzumujte fermentované potraviny! Máte nádchu, bolí vás hlava či chrbát? Užite liečivá z rastlín – napríklad esenciálne oleje!

V Zjavení Jána sú dva verše (22, 1 – 2): „Ukázal mi aj riekku s vodou života, priezračnú ako krištáľ, ktorá vyteká od Božieho a Baránkovho trónu. Uprostred jeho námestia a z oboch strán rieky je strom života, ktorý prináša dvanásť ráz ovocie, každý mesiac dáva svoje ovocie i lístie stromu na uzdravenie národov.“

Na svete podľa mňa niet inej látky, ktorá by vystihovala Písmo tak dokonale ako esenciálne oleje. Ja ich dnes vnímam ako základnú pomôcku na dosiahnutie zdravia, o ktorom sa v ňom píše. Sú esenciou stromov a rastlín a takisto nástrojom uzdravenia. A navyše, podľa mňa sú tiež základom skutočne zdravého života.

BLIŽŠÍ POHĽAD NA ZDRAVIE

Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody, nielen neprítomnosť choroby alebo postihnutia.¹

SVETOVÁ ZDRAVOTNÍCKA ORGANIZÁCIA

Považujete sa za zdravého človeka?

Nehovorím o „neprítomnosti choroby“, o ktorej čítame v definícii zdravia od Svetovej zdravotníckej organizácie. Pýtam sa, či sa máte *naozaj* dobre – fyzicky aj psychicky a či sú dobré aj vaše vzťahy. Zdravie, o ktorom sa píše v Biblii, nie je len zoznamom toho, čo „sa nesmie“. Je to nadstavbový pojem, ktorý značí, že od Boha máte právo užívať si dostatok „života v hojnej miere“, o ktorom Kristus hovorí v Jn 10, 10. Povedané inými slovami: v každej oblasti svojho života vychutnáвате plné zdravie: duchovné, fyzické, psychické, emocionálne, finančné, pracovné a sociálne. Jednotlivé oblasti sú prepojené. Presne ako reťaz – aj vaša sila je len taká ako výdrž jej najslabšieho ohnivka. Slabší výkon vášho fyzického tela vás emocionálne zataží a spôsobí vám problémy vo vzťahoch. Ak sa vám nedarí v práci a nenapĺňate svoj potenciál, v dôsledku vyššieho stresu sa vám zhorší finančné a psychické zdravie.

Znova sa pýtam: Považujete sa za zdravého človeka?

Skúste si teraz zapísať odpoveď na túto otázku – na okraj stránky alebo, ak si počas čítania robíte poznámky, do zápisníka. Pravidelne sa k nej vracajte a úprimne na ňu odpovedajte. Rád by som si pozrel, ako sa postupom času, keď sa pri čítaní tejto knihy zmení vaše vnímanie zdravia a uzdravovania sa, bude meniť aj vaša odpoveď. Cesta za zdravím je v prvom rade o rovnováhe. Pocit, že žijete život v hojnej miere, ovplyvňujú mnohé faktory – strava, nápoje, doplnky výživy, užívané lieky, myšlienky, nespracované emócie, pocity z práce, finančná situácia a spúšťače, ktoré nechávate preniknúť do svojho života.

V každej z týchto siedmich oblastí si treba nájsť bod rovnováhy, aby ste sa necítili vyvedení z miery. Prišiel som na zaujímavý objav, že takúto rovnováhu možno dosiahnuť práve prostredníctvom užívania esenciálnych olejov. V tejto knihe vám ukážem, ako na to.

MOJA CESTA ZA ZDRAVÍM

V detstve sa mi ani nesnívalo, že jedného dňa budem takto pomáhať ostatným. O zdraví som v podstate vôbec nepremýšľal, len v nevyhnutných súvislostiach – považoval som sa za zdravého, lebo som netrpel žiadnymi vážnymi a život ohrozujúcimi ochoreniami ako rakovina. Keď sa však teraz obzriem do minulosti, vidím niečo úplne iné. Určite som vtedy neprežíval ten „stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody“, o ktorom hovorí Svetová zdravotnícka organizácia.

Zdravotné problémy sa u mňa objavili v ranom detstve. Keď som mal len pár mesiacov, bol som „bučľatý“, aspoň takto to dnes označuje moja milujúca mama. Lekár jej vtedy odporučil, aby ma krmila polotučným mliekom, lebo z umelého detského mlieka, ktoré bolo vtedy mojou jedinou stravou, som priberal. Nevieam síce, čo o tejto veci píše *Guinnessova kniha rekordov*, ale som presvedčený, že som si tým zaslúžil pochybný titul jedného z najmladších ľudí na diéte.

Nuž a takto sa začalo detstvo poškvrnené mylnými odporúčaniami lekárov na moje, zdanlivo normálne, zdravotné problémy.

Mama vraví, že po nástupe do škôlky som začal chorľavieť. Ako mnohé dnešné deti, aj mňa často chytali angíny a pravidelne som brával antibiotiká. Keď som chodil do základnej, museli mi vybrať nosové aj krčné mandle. Zhruba v tom období sa u mňa prejavila aj úzkosť. Okrem toho som sa musel vyrovnáť so stresom a s množstvom obáv. Bojoval som aj so zajakávaním, ktoré sa s napredovaním sociálnych fóbií zhoršovalo. V prvom ročníku sa začal môj sedemročný vzťah s logopédom.

Kým som sa dostal do nižšej strednej školy, stal sa zo mňa uzatvorený chlapec. Keď sa mi na tvári objavili jazvy po cystickom akné, moje nešikovné spoločenské vzťahy sa ešte zhoršili. Kožná lekárka navrhla riešenie – začať užívať Accutane, liek, ktorý pôvodne slúžil ako chemoterapeutikum, ale neskôr ho začali vo veľkom predpisovať aj na kožné problémy. Jeho nežiaduce účinky sa však spájali s postihnutiami novorodencov, depresiou a sklonom k samovražde.

Na strednej sa k tomu pridali chronické bolesti kĺbov a pravidelné tráviace problémy – plynatosť a zlé zažívanie. Môj každodenný život bol veľmi nepríjemný. Neistota a strach mi zabránili splniť si

svoj sen z detstva a odísť študovať na vysokú školu do iného štátu. Zvolil som jednoduchšie riešenie a prihlásil som sa na štúdium anglickej literatúry na miestnej univerzite, lebo sa mi to zdalo ľahšie.

Na výške som si uvedomil, že vôbec nežijem. Dovolil som, aby smerovanie môjho života predurčovali očakávania iných a spoločenské postavenie. Tieto pocity vyústili do hlbokého pocitu bezcieľnosti, na ktorý nikdy nezabudnem. Bolo to, ako prepadnúť sa do čiernej diery. Každým dňom mizlo čoraz viac svetla navôkol. Onedlho sa ma zmocnila depresia a navykol som si na voľnopredajné lieky, alkohol a drogy, len aby som tú bolesť otupil.

Celé noci som si užíval a zakrýval svoju vnútornú rozorvanosť ľahkovážnym životným štýlom. Nemal som na nič energiu a dostal som sa až do bodu, keď som potreboval celú kanvicu kávy a škatuľku cigariet, len aby som nejako prežil deň. A to som ešte ani neskončil vysokú!

Kým som dovŕšil dvadsaťdva rokov, už som stihol spadnúť na úplné dno. Dokonca som zvažoval, že si vezmem život. Vtedy som sa však s dôverou obrátil na vyššiu moc a môj život sa navždy zmenil. Akoby to bolo včera, keď som poprosil Boha, nech ma oslobodí od závislosti. Predtým som už niekoľkokrát neuspel, keď som chcel s fajčením a drogami skončiť, ale Bohu sa to podarilo zo dňa na deň. A bez abstinenčných príznakov. Žiadna detoxikačná fáza. Nič. Akoby moje telo dostalo druhú šancu. Akoby som sa druhý raz narodil. Po depresii a samovražedných sklonochoch neostala ani stopa a cítil som novú chuť do života a nádej, že aj ja mám na tomto svete splniť nejakú úlohu.

Len aby bolo jasné – Boh nepovedal: „Abrakadabra, už si zdravý!“ Moje príznaky hneď nezmizli. Všetky tie problémy, ktoré som opísal – črevné nepríjemnosti, bolesti a akné –, prervali. Sprvu som nechápal. „No čo, Bože?“ snažil som sa vyjednávať. „Niečo si vyliečil, prečo nie rovno všetko?“

Viete, ak by ma bol úplne uzdravil zo dňa na deň, asi by som si zdravie a pohodu nevážil tak, ako si ich cením dnes. Vďaka tomu, že som spadol až na dno a potom krok za krokom postupne riešil jednotlivé zdravotné problémy, som si vypestoval trpezlivosť, charakter a vytrvalosť – vlastnosti, ktoré si dnes na sebe vážim a ktoré sa každý deň snažím vštepovať aj svojim deťom.

PREŽÍVANIE SVOJEJ VLASTNEJ PREMENY

Naučil som sa, že za svoje zdravie zodpovedám len a len ja – nie lekáár, manželka alebo hocikto iný. Pochopil som, že zdravie je činom sebalásky a nie niečo, čomu sa treba venovať, aby som sa oslobodil od choroby. To mi vložilo opraty naspäť do rúk. Tiež som si uvedomil, že nesmiem veriť všetkému, čo počujem od ostatných, bez ohľadu na to, *kto* to hovorí. Pavol v Prvom liste Tesaloničanom píše: „... všetko skúmajte; dobrého sa držte!“ Vzal som si to k srdcu a odvtedy tak konám. Napokon som pochopil, že my všetci sa ešte vyvíjame a že ak sa mi niečo nepodarí, musím si odpustiť.

T. F. Hodge vo svojej knihe *From Within I Rise [Povstávam zvnútra]* píše: „Sen nevybudujete na základoch z piesku. Ak má vydržať aj skúšku búrkou, v srdci musí byť upevnený cementom nekompromisného presvedčenia.“² Vyzývam vás, aby ste aj vy objavili svoje presvedčenie, že chcete byť zdraví, nech už vás k tomu inšpiruje čokoľvek. A potom tak aj konajte.

Ak toto presvedčenie v tejto chvíli necítite, nič to. Aj tak môžete začať pracovať na pevnejšom zdraví. Keď sa z týchto stránok postupne budete učiť, ako na to, najprv sa sústreďte na najľahšie veci – tie, ktoré viete hneď zaviesť do svojho života. Z nich získate okamžité výhry, ktoré potom posilnia vaše vnútorné presvedčenie. Kráčajte krok za krokom. Nachádzajte drobnosti, ktoré môžete zmeniť. Ak využijete základné zásady uvedené v tejto knihe a privediete do svojho života esenciálne oleje a celistvý prístup k zdraviu, ktorý je na nich založený, už nikdy sa neobzriete späť.

AKO Z TEJTO KNIHY VYŤAŽIŤ ČO NAJVIAC

Neviete si vybrať z množstva informácií, ktoré sú dnes dostupné o esenciálnych olejoch? Nie ste sami! Mnohé zdroje, na ktoré ste možno narazili, zastrášujú alebo prehánajú možné terapeutické účinky, len aby vás presvedčili, že práve ich rady sú tie správne (a že si máte kúpiť ich výrobky). Chybné a často aj protichodné informácie vytvárajú zástup zmätených spotrebiteľov, ktorí ani netušia, ako esenciálne oleje používať bezpečne a efektívne.