

dr Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski

APTECZKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Ponad **150** sprawdzonych
i bezpiecznych przepisów
na stosowanie olejków eterycznych
w leczeniu chorób przewlekłych
i stanów zapalnych



Pochwały dla **APTECZKI OLEJKÓW ETERYCZNYCH**

„Wiele jest informacji na temat olejków eterycznych dla początkujących, ale kiedy zaczynamy szukać protokołów opartych na dowodach naukowych, znalezienie materiałów, którym można zaufać, jest niewiarygodnie trudne. Żałuję, że wiele lat temu nie miałam takiej książki jak *Apteczka olejków eterycznych*. Solidne, poparte nauką informacje połączone z prostymi, sprawdzonymi przepisami – z całego serca polecam to źródło wiedzy!”

— JILL WINGER,
autorka i gospodarz podcastu *Old Fashioned on Purpose*

„Misją Zielinski jest, aby olejki eteryczne stały się brakującym ogniwem w medycynie XXI wieku. Ich *Apteczka olejków eterycznych* oferuje jasne, oparte na dowodach naukowych strategie leczenia dwudziestu pięciu najbardziej powszechnych i poważnych schorzeń zdrowotnych z praktycznymi przepisami wewnętrznych środków leczniczych i inhalacji. Ta książka to mistrzowska praca łącząca starożytną mądrość ze współczesną nauką, pomoże ci ukoić ciało, umysł i ducha naturalną mocą roślin!”

— DR ANN LOUISE GITTLEMAN,
wielokrotnie nagradzana autorka bestsellera „New York Timesa”
Premenopauza – praktyczny poradnik dla każdej kobiety po 35 roku życia

„Olejki eteryczne to potężne leki, a nikt nie wie o nich więcej niż dr Eric i Sabrina Ann Zielińscy. Jeśli szukasz zarówno najnowocześniejszej nauki, jak i praktycznych informacji, to jest to książka, której potrzebujesz”.

— DR KELLYANN PETRUCCI,
autorka bestsellerów „New York Timesa”

„Olejki eteryczne są częścią wielu tradycyjnych metod leczenia. *Apteczka olejków eterycznych* łączy te tradycyjne zastosowania z nauką, aby udostępnić ci pomocne techniki i przepisy, z naciskiem na holistyczne leczenie

wielu przewlekłych chorób. Dzięki tej książce dowiesz się, jak olejki eteryczne i zmiany w stylu życia mogą wpłynąć na twoje zdrowie. To obowiązkowa pozycja w nowoczesnej bibliotece zdrowia!”

— DR DEANNA MINICH,
dietetyk, edukator i autor

„Doktor Eric Zielinski stał się autorytetem w dziedzinie nauki i codziennego stosowania olejków eterycznych. Jego prace są zawsze praktyczne, łatwe do zrozumienia i przepełnione serdecznością. Pozycją *Apteczka olejków eterycznych*, dr Z. podniósł temat na zupełnie nowy poziom. Napisał bowiem pierwszą książkę o zapobieganiu i leczeniu chorób przewlekłych przy użyciu tych niesamowitych, pochodzących od Boga leków. Książka ta jest skarbnicą szczegółowych informacji i spostrzeżeń. Głębokie zrozumienie naturalnego zdrowia i pełnego życia zainspiruje cię bez wątpienia do używania olejków eterycznych w trosce o siebie i swoich bliskich. Treść *Apteczki olejków eterycznych* naprawdę zapiera dech w piersiach. Uważam, że jest to obowiązkowa, jedyna w swoim rodzaju książka referencyjna, z której będziesz korzystać przez całe życie”.

— MARC DAVID,
założyciel Institute for the Psychology of Eating
i autor bestsellerów

„Ta książka jest wspaniałym odniesieniem do potężnej, opartej na roślinach medycyny. Doktor Zielinski jest wiodącym umysłem w edukacji na temat olejków eterycznych, a ja będę polegać na tej książce, bo chcę poprawić zdrowie swojego mózgu, nastrój i sen, a także wspierać zdrową odpowiedź immunologiczną”.

— DR DAVID JOCKERS,
autor bestsellerów

„Medycyna ma tendencję do stawiania na pierwszym miejscu farmaceutyków, zamiast honorowania stworzonej przez Boga konstrukcji i umieszczania natury na pierwszym miejscu. Ta książka da ci solidne podstawy wiedzy, których potrzebujesz, aby to zrobić. To książka, którą każdy powinien mieć w swoim domu”.

— ANNA CABECA,
DO, OBGYN, autorka książek

„Olejki eteryczne są jednym z największych darów natury i mogą pomóc w wielu przewlekłych schorzeniach, zarówno psychicznych, jak i fizycznych. Ten zwięzły, oparty na dowodach, bezpieczny przewodnik traktujący o ich stosowaniu, pomoże ci zacząć używać olejków eterycznych we wszystkich twoich przewlekłych problemach zdrowotnych”.

— SYLLA SHEPPARD-HANGER,
założycielka Atlantic Institute of Aromatherapy

„Jeśli jesteś kimś, kto ma już dość syntetycznego schematu leczenia narzuconego Amerykanom, to ta książka powinna być podstawą w twoim domu. To twój pierwszy krok w ważnym zadaniu, jakim jest samodzielne myślenie i dbanie o siebie i swoją rodzinę”.

— JOETTE CALABRESE,
międzynarodowy praktyk homeopatii i prelegentka

„Nie wyleczysz świata olejkami eterycznymi, ale z pewnością poprawisz swoje zdrowie dzięki ich stosowaniu. Rozbudowanie własnej „apteczki” do „apteczki zdrowia” jest łatwe dzięki temu niezbędnemu, praktycznemu podręcznikowi „pierwszych odpowiedzi” natury. Przepisy są proste i łatwe do stosowania. To książka, z której będziesz korzystać wielokrotnie”.

— DR TOM O'BRYAN,
autor bestsellera *Jak wzmocnić swój mózg*

„Eric zrobił to po raz kolejny! *Apteczka olejków eterycznych* jest niezwykle dobrze przygotowana i świetnie napisana. Obowiązkowa pozycja w każdej bibliotece olejków eterycznych!”

— JODI COHEN,
autorka bestsellerów

„Książka, która powinna znaleźć się w każdym domu, u każdego eksperta od zdrowia i każdej klinice odnowy biologicznej. Przypomnienie, jak pewnie korzystać z potężnej, wrodzonej i starożytnej mądrości w naszym pędzącym, szybko reagującym, nafaszerowanym lekami, nowoczesnym świecie”.

— KIM MORRISON,
aromaterapeutka kliniczna, autorka, mówczyni
oraz edukatorka w zakresie zdrowia i wellness

APTECZKA
OLEJKÓW
ETERYCZNYCH

dr Eric Zielinski, Sabrina Ann Zielinski

APTECZKA OLEJKÓW ETERYCZNYCH

Ponad **150** sprawdzonych i bezpiecznych przepisów
na stosowanie olejków eterycznych
w leczeniu chorób przewlekłych i stanów zapalnych



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

[Kup książkę](#)

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

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-341-0

Tytuł oryginału: *The Essential Oils Apothecary:
Advanced Strategies and Protocols for Chronic Disease and Conditions*

Copyright © 2021 by Natural Living Family, LLC
Published in the United States by Rodale Books, an imprint of Random House,
a division of Penguin Random House LLC, New York.

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

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021
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 diety. 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

Kup książkę

Estero, Izajaszu, Eliaszu, Izabelo i Ezechielu –
kochamy Was z całego serca. Wyzwaniem dla Was i następnego
pokolenia jest przejęcie pałeczki i przeniesienie przesłania biblijnych
zasad zdrowia i naturalnego uzdrawiania na nowe wyżyny.
Niech ta książka będzie narzędziem, które pomoże wam to osiągnąć!

Z miłością,
Tatuś i Mamusia

Natural Living Family – dziękujemy. COVID-19 stanowił większe
wyzwanie dla naszej internetowej społeczności, niż mogliśmy to sobie
wyobrazić, a jednak zbliżył nas do siebie. Jesteśmy bardzo wdzięczni za
każdą i każdego z Was. Jak zawsze mamy nadzieję i modlimy się o to,
abyście Wy i Wasze rodziny doświadczali życia w obfitości!

Z miłością,
Dr Z. i Mama Z.

Spis treści

Przedmowa • 13

Wprowadzenie • 17

Część 1 Uzdrowiająca moc olejków eterycznych • 25

Rozdział 1 Bliższe spojrzenie na choroby przewlekłe • 27

Rozdział 2 Wszystko, co musisz wiedzieć, by zacząć stosować
olejki eteryczne • 37

Rozdział 3 Zapobieganie chorobom przewlekłym poprzez
stworzenie zdrowego domu • 65

**Część 2 Zastosowanie olejków eterycznych w chorobach
przewlekłych** • 89

Rozdział 4 Zaburzenia snu i bezsenność • 91

Rozdział 5 Stres i niepokój • 115

Rozdział 6 Depresja i nadużywanie substancji • 137

Rozdział 7 Zespół przewlekłego zmęczenia i fibromialgia • 163

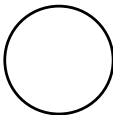
Rozdział 8 Zaburzenia libido i erekcji • 189

Część 3	Zaawansowane strategie i protokoły w zwalczaniu chorób przewlekłych	• 205
Rozdział 9	Choroba Alzheimera i demencja	• 207
Rozdział 10	Zaburzenia kostno-stawowe	• 233
Rozdział 11	Wsparcie dla chorych na raka	• 251
Rozdział 12	Choroby sercowo-naczyniowe	• 275
Rozdział 13	Przewlekłe choroby układu oddechowego	• 297
Rozdział 14	Cukrzyca i otyłość	• 311
Rozdział 15	Stłuszczenie wątroby	• 333
Rozdział 16	Choroby zapalne jelit	• 347
Rozdział 17	Choroba Parkinsona i epilepsja	• 367
Zakończenie		• 383
Załącznik A: Porady dotyczące zdrowego stylu życia		• 385
Załącznik B: Tabela interakcji leków		• 391
Odnosińniki i referencje		• 407
Polecane źródła		• 445
Podziękowania		• 449
O Autorach		• 451

Przedmowa

„Jeśli nie jesteś częścią rozwiązania, jesteś częścią problemu”.

— PRZYSŁOWIE AFRYKAŃSKIE

 ile ktoś nie jest profesjonalistą w dziedzinie medycyny, nie ma dostępu do zbyt wielu książek poświęconych radzeniu sobie z chorobami przewlekłymi, a tym bardziej omawiających stosowanie terapii naturalnych. To dla nas paradoks, ponieważ ponad 60 procent amerykańskiej populacji (prawie 200 milionów ludzi) jest dotkniętych przez co najmniej jedną chorobę przewlekłą, a ponad 40 procent ma ich dwie lub więcej, co potwierdza Centrum Kontroli i Prewencji Chorób.

Jeszcze bardziej szokujące jest to, że w czasie, gdy pisaliśmy tę książkę, nie było żadnych pozycji poświęconych tematowi używania olejków eterycznych do zapobiegania i/lub leczenia chorób przewlekłych. To prawda, dobrze przeczytaliście. Zero.

Najwyraźniej istnieje tu luka, a książka, którą trzymasz teraz w rękach, jest naszą próbą jej wypełnienia.

MODLIMY SIĘ ZA CIEBIE

Cześć, nazywam się dr Eric Zielinski, a ludzie w sieci znają mnie jako „dr. Z.” Wraz z moją żoną, Sabriną (albo „Mama Z.”), mamy ogromną

przyjemność zaprezentować ci naszą najnowszą pozycję o tym, jak używać olejków eterycznych, aby doświadczyć życia pełnego obfitości.

Zanim zaczniemy, chciałbym szczerze i z pokorą przyznać, że rak, depresja, otyłość i inne przewlekłe choroby, o których mowa w tej książce, mogą być absolutnie wyniszczające. Osobiście znam kilka z nich, ponieważ cierpiałem nie tylko na depresję, ataki paniki, lęki i myśli samobójcze w wieku kilkunastu i dwudziestu kilku lat, ale także z powodu nadużywania alkoholu i innych substancji.

Po pierwsze i najważniejsze, wiedz, że Mama Z. i ja modlimy się za ciebie. Ponadto tysiące ludzi na całym świecie przyłączyło się do nas poprzez nasze prywatne grupy i strony fanów, aby wesprzeć tych, którzy walczą z przewlekłą chorobą.

Po drugie, jest nadzieja. Jestem żywym dowodem na to, że można pokonać wyniszczającą chorobę przewlekłą, w tym problemy ze zdrowiem psychicznym! Moje uzdrowienie zawdzięczam wierze w Chrystusa, ponieważ dopiero wtedy, gdy zostałem chrześcijaninem, mogłem wytrzeźwieć i doświadczyć pełni radości i szczęścia. Dzisiaj, osiemnaście lat później, mogę śmiało chwalić się w Panu, że nadal jestem wolny! Sabrina ma swoją własną historię o tym, jak Bóg uwolnił ją od zaburzeń odżywiania i od dziesięciu leków na receptę, kiedy miała dwadzieścia kilka lat. Zaufaj mi więc, kiedy mówię, że naprawdę czujemy głębokie współczucie dla ludzi, którzy cierpią z powodu przewlekłych problemów zdrowotnych.

Po trzecie, Mama Z. i ja z całego serca wierzymy, że danym nam przez Boga prawem jest cieszyć się obfitym życiem, o którym Chrystus mówi w Ewangelii św. Jana 10:10 – najpełniejszym wyrazem zdrowia we wszystkich dziedzinach życia: duchowej, fizycznej, emocjonalnej, finansowej, zawodowej, społecznej i oczywiście mentalnej. Jednak Chrystusowa obietnica obfitego życia jest jak zwyczajny los na loterii, a wielu ludzi zaniedbuje to, by go spieniężyć. Zapraszamy cię do przyłączenia się do nas, abyś mógł twierdzić, że to jest twoje prawo, i cieszyć się wspaniałym zdrowiem psychicznym w całej jego radosnej obfitości!

* Wszystkie cytaty z Pisma Świętego pochodzą z Biblii Tysiąclecia.

Po czwarte, jeśli chodzi o radość, Biblia mówi: „Radość w Panu jest waszą ostoją”. (Nehemiasz 8:10).

U podstaw naszego istnienia leży to, jak się czujemy, a uczucia te są ściśle związane z naszą codzienną egzystencją i tym, jak dobrze przystosowujemy się do niekończących się stresujących okoliczności życia. Być niezdrowym lub źle się czuć emocjonalnie, psychicznie lub fizycznie to być wrażliwym na najgłębszym poziomie swojego człowieczeństwa. To naraża cię na ryzyko pojawienia się dalszych problemów ze zdrowiem, finansami, związkami, pracą i życiem duchowym. Pamiętaj, że jesteś tylko tak silny, jak twoje najsłabsze ogniwo, a wszystkie obszary twojego życia są ze sobą połączone. Z drugiej strony, aby być „silnym”, potrzebna jest radość, jak opisuje to Nehemiasz, będąca prawdopodobnie najpotężniejszym i najbardziej ożywiającym uczuciem, jakiego można zaznać. Radość będzie cię napędzać i wzmacniać podczas zwalczania wszelkich przeszkód, a jest ona niezbędna do pokonania przewlekłej choroby.

Wreszcie, co nie mniej ważne, dobrze jest (a często nawet konieczne) poszukać pomocy. Jeśli cierpisz na jakąkolwiek chorobę przewlekłą, gorąco zachęcamy cię do szukania wsparcia wykwalifikowanego profesjonalisty, o ile ma ona wpływ na twoje samopoczucie psychiczne. Stwierdziliśmy, że mimo iż nasi bliscy mają dobre intencje, często nie potrafią pomóc nam przejść przez te ciężkie chwile, a posiadanie kogoś stabilnego w swoim życiu, kto będzie działał jak kotwica, może sprawić, że wszystko się zmieni. Kochamy cię, kibicujemy ci i mamy nadzieję, że ta książka dostarczy ci odpowiedzi, których szukasz.

— Dr Z.

Wprowadzenie

„Kiedy rozwiązanie jest proste, Bóg odpowiada”.

— ALBERT EINSTEIN

15 kwietnia 2020 roku, kiedy większość Ameryki i świata egzystowała pod nakazem izolacji z powodu pandemii COVID-19, dr Roger Seheult zamieścił na YouTube swój film: *Coronavirus Pandemic Update 56: What is Forest Bathing & Can It Boost Immunity Against Viruses?**

Była to fascynująca prezentacja, która przedstawiała ludziom Zachodu koncepcję „kąpeli leśnych” (starożytną japońską praktykę „bycia w naturze”). Shinrin-yoku (shinrin oznacza „las”, a yoku „kąpiel” w języku japońskim) odnosi się do zanurzenia się w atmosferze lasu i cieszenia się naturą.

Nie należy te go mylić z wędrówkami czy jakimikolwiek ćwiczeniami. Kluczem do shinrin-yoku jest bowiem połączenie się z naturą poprzez pięć zmysłów. Uważane za pomost pomiędzy człowiekiem a światem przyrody, kąpiele leśne wystawiają nas na działanie lotnych związków organicznych (LZO), które są uwalniane do powietrza przez drzewa i rośliny. LZO to oczywiście aktywne składniki chemiczne wydzielane przez

* „Aktualizacja w sprawie pandemii koronawirusa, 56: Czym jest kąpiel leśna i czy można wzmocnić swoją odporność przeciwko wirusom?” – przyp. tłum.

rośliny i kwiaty, które nadają im charakterystyczny zapach. Są one również powszechnie nazywane „olejkami eterycznymi”.

Jak wykazano w wielu badaniach klinicznych, naturalnie występujące w przyrodzie lotne związki organiczne mają, wśród innych korzyści zdrowotnych, głęboki, mierzalny wpływ na wzmocnienie funkcji immunologicznych poprzez zwiększenie ilości i aktywności naturalnych komórek zabójczych (komórek NK). Jako białe krwinki, które wspierają funkcje odpornościowe, komórki NK są składnikiem pierwszej linii obrony przed nowotworami, stanami zapalnymi i infekcjami wirusowymi. Zasadniczo przebywanie na łonie natury jest jak noszenie osobistego inhalatora do aromaterapii lub naszyjnika z dyfuzorem. Jak zaznaczył dr Seheult: gdyby ludzie *naprawdę* chcieli wzmocnić swoje funkcje odpornościowe, wyszliby na zewnątrz i zażyli kąpeli leśnej.

Jak można się domyślić, kiedy oceniano, jak uczestnicy badania radzili sobie w pomieszczeniach z włączonymi dyfuzorami do aromaterapii, stwierdzono efekt podobny do przebywania na łonie natury!

Możemy więc, dosłownie, przenieść się z zewnątrz z olejkami eterycznymi i uzyskać te same dobroczynne składniki, które drzewa i rośliny uwalniają podczas leśnych kąpeli. Czyniąc to, czerpiemy z nich potężne korzyści: poprawiamy nasz nastrój, uspokajamy system nerwowy, leczymy choroby i wzmacniamy układ odpornościowy.

OLEJKI ETERYCZNE W ZDROWIU I UZDRAWIANIU

Olejki eteryczne są stosowane od czasów starożytnych jako naturalne środki poprawiające zdrowie i dobre samopoczucie. Zwiększony nacisk na holistyczne uzdrawianie doprowadził w ostatnich latach do odrodzenia się tradycyjnego stosowania olejków eterycznych do przywracania zdrowia, leczenia chorób i ich objawów oraz do ochrony przed chorobami.

Praktyka stosowania olejków eterycznych jest obecnie uznawana za realną alternatywę (i uzupełnienie) dla medycyny konwencjonalnej. W rzeczywistości ostatnie badania lekarzy medycyny integracyjnej wykazały,

że 96,8 procent ankietowanych klinicystów zaleca swoim pacjentom stosowanie olejków eterycznych.

Od połowy lat 90. przeprowadzono tysiące badań i nauka w końcu zrozumiała to, co nasi przodkowie wiedzieli od zawsze: roślinne lotne związki organiczne, tworzące nasze ulubione olejki eteryczne, mają wspierające właściwości lecznicze i mogą pomóc utrzymać nas i nasze rodziny z dala od chorób i dolegliwości.

Ten zwrot nie nastąpił zbyt szybko! Weźmy pod uwagę fakt, że do 2050 roku 66 procent ludności świata będzie zamieszkiwać miasta, a niedawna epidemia koronawirusa dała nam wgląd w problemy zdrowotne, których narastanie musimy uwzględnić w miarę oddalania się ludzi od natury.

Dobrym przykładem jest COVID-19. Gwałtowny wzrost liczby aktywnych przypadków latem 2020 roku powinien być postrzegany jako sygnał alarmowy, aby potraktować ten kryzys jako szansę na zbudowanie zdrowszego i bardziej odpornego na choroby społeczeństwa.

Chociaż choroby zakaźne takie jak COVID-19 są naszą zmołą, nie zmniejsza to obaw związanych z chorobami przewlekłymi, które nadal są główną przyczyną zgonów i niepełnosprawności na całym świecie. Mówimy tu między innymi o chorobach serca, nowotworach, chorobach układu oddechowego, udarach, cukrzycy, chorobie Alzheimera i demencjach oraz zaburzeniach psychicznych. Liczba zachorowań na te schorzenia wzrasta w skali globalnej w każdym regionie świata i dotyczy wszystkich klas społeczno-ekonomicznych. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) do 2020 roku liczba przypadków chorób przewlekłych wzrosła o 57 procent, a schorzenia takie jak otyłość okazały się być głównymi czynnikami zwiększonego ryzyka zgonu u pacjentów z COVID-19!

Co spowodowało ten wzrost? Eksperci medyczni wymieniają następujące przyczyny: przyspieszoną urbanizację, bardziej siedzący tryb życia, rosnące wskaźniki przyrostu masy ciała i tłuszczu brzuszego, niezdrowe zachodnie diety i złe odżywianie, palenie tytoniu, nadmierne spożywanie alkoholu i nadużywanie leków.

Przyjrzyj się tej liście jeszcze raz. Każdy z tych czynników jest możliwy do kontrolowania, co oznacza, że modyfikując swój styl życia, eliminujemy

jeden lub więcej czynników, które mogą prowadzić do przewlekłej choroby, zapobiegamy jej i poprawiamy swoje samopoczucie.

WHO zgadza się z tym stwierdzeniem: „Zapobieganie i kontrola chorób przewlekłych pomaga ludziom żyć dłużej i zdrowiej”.

Kto nie chciałby żyć dłużej i zdrowiej? *Apteczka olejków eterycznych* może pomóc ci to osiągnąć.

WSPÓŁCZESNA APTEKA

W XIX wieku, jeśli cierpiełaś z powodu paskudnego kaszlu, rozstroju żołądka lub innej dolegliwości, twoja matka szła do aptekarza, który przygotowywał ziołową miksturę, być może nawet z olejkami eterycznymi, i czekała, aż zadzieje się magia.

Aptekarz jest (i był) profesjonalistą, który przygotowuje i sprzedaje leki, zwykle ziołowe, a także uzdrowicielem, który rozumie moc natury w zapobieganiu i leczeniu dolegliwości. Benjamin Franklin był, między innymi, aptekarzem.

Zawód aptekarza sięga swoją historią do około 2600 r. p.n.e., a najwcześniejsze wzmianki o tej praktyce przypisywano starożytnym Babilończykom. Znalezione pochodzące z tamtego okresu gliniane tabliczki z tekstami medycznymi, na których zapisywano objawy, recepty i wskazania dotyczące mieszania środków leczniczych.

Aptekarze słynęli z badań nad ziołowymi i chemicznymi składnikami. Ta dziedzina nauki była prekursorem współczesnych nauk chemicznych i farmakologicznych. Odpowiednikiem aptekarza naszych czasów jest farmaceuta, wykwalifikowany pracownik służby zdrowia, który przyjmuje zamówienia na leki i realizuje recepty.

W czasach, gdy przemysł farmaceutyczny wydaje się wymyślać leki na każdy ból i dolegliwość, idea aptekarza wydaje się wręcz dziwaczna. Ale tak nie jest! Nigdzie rzemiosło aptekarskie nie jest bardziej żywe i aktualne niż w praktyce olejków eterycznych, szczególnie jeśli chodzi o sztukę ich mieszania, aby stworzyć podnoszące na duchu, przyjemne i terapeutyczne zapachy.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



LECZNICZA MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

dr Eric Zielinski



Czy wiedziałeś, że do stworzenia 15-mililitrowej buteleczki różanego olejku eterycznego potrzeba ponad 130 kilogramów płatków róży? Olejki eteryczne reprezentują naturę w najbardziej skoncentrowanej formie. Zawierają wszystkie lecznicze właściwości rośliny, od której pochodzą, dzięki temu stanowią doskonałą terapię w wielu dolegliwościach. Z powodzeniem możesz stosować je przy chorobach autoimmunologicznych, bólach głowy, przeziębieniu i dla relaksu. Dr Z odkryje przed tobą pachnący świat aromaterapii! Odpowie na twoje pytania dotyczące bezpiecznego stosowania olejków eterycznych, ich łączenia, a także tego,

na co zwracać uwagę przy zakupie. Poznasz receptury na różaną kąpiel leczniczą, mieszankę wzmacniającą odporność, inhalację na poprawę nastroju czy roll-on do zwalczania infekcji. Wykorzystaj olejki eteryczne do poprawy zdrowia!

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 wzmoczeniu 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 wykorzystywać 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!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



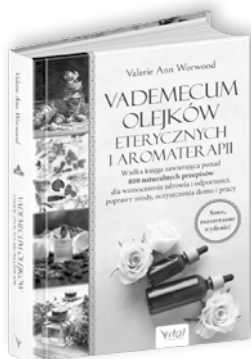
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



VADEMECUM OLEJKÓW ETERYCZNYCH I AROMATERAPII

Valerie Ann Worwood



Spośród książek dotyczących aromaterapii ta jest wyjątkowa. To najlepsza publikacja o olejkach eterycznych, jaka pojawiła się na polskim rynku! Jedyne tak specjalistyczne kompendium na temat aromaterapii. Oferuje ponad 800 przepisów opracowanych przez doktora medycyny naturalnej z ponad 20-letnim stażem, które korzystnie wpłyną nie tylko na twoje zdrowie i eliminację chorób, ale także urodę, zdrową skórę, pielęgnację ciała czy relaks. Są tu olejki, które pomogą ci na niemal każdą dolegliwość. Od kaszlu czy bólu zębów po infekcje ucha, a nawet zapalenie płuc. Dodatkowo na obronę przed wirusami i bakteriami. Na wszystkie te schorzenia znajdziesz tutaj optymalną terapię naturalną w postaci olejku. Co więcej – niektóre z nich pozwolą ci pozbyć się cellulitu, a nawet wysprzątać dom i uleczyć domowego pupila. Olejki eteryczne dla relaksu i zdrowia.

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

[Kup książkę](#)



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!

SKUTECZNA REGENERACJA UKŁADU ODPORNOŚCIOWEGO

dr Joseph Mercola



Pandemia COVID-19 była sygnałem alarmowym, który zwrócił naszą uwagę na układ odpornościowy. W tej książce znajdziesz potężny zestaw terapii naturalnych, opartych na roślinach leczniczych, które podpowiedzą ci jak wzmocnić układ immunologiczny. Zioła i przyprawy na poprawę odporności, to dużo więcej niż tylko dodatek do diety. Regularne spożywanie różnych ziół i przypraw jest niezwykle pomocne w przeciwdziałaniu chorobom przewlekłym i wzmacnia odporność, nawet w czasach pandemii. Z książki dowiesz się jak za pomocą ziół na odporność, herbat ziołowych, nalewek czy syropów po-

konać stany zapalne i oczyścić organizm. Znajdziesz przepisy i dietę opartą na zdrowym odżywianiu oraz wpierające odporność. Wszystko, co musisz wiedzieć, aby wzmocnić układ odpornościowy.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

[Kup książkę](#)



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
Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080





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

[Kup książkę](#)



Polecamy:



Najwyższej jakości
olejki eteryczne
do nabycia w sklepie
www.vitalni24.pl

Dr Eric Zielinski – aromaterapeuta, badacz zdrowia publicznego i kręgarz. „Dr Z” wraz z żoną Sabriną prowadzą stronę internetową NaturaLivingFamily.com, gdzie uczą bezpiecznego i skutecznego korzystania z naturalnych środków, takich jak olejki eteryczne.

Sabrina Ann Zielinski – certyfikowana instruktorka fitnessu, trenerka zdrowia, konsultantka laktacyjna i guru naturalnych metod dbania o zdrowie. Jako „Mama Z” znana jest wielu mamom, które szukają naturalnych sposobów opieki nad swoimi rodzinami.



**Skompletuj swoją apteczkę pełną olejków eterycznych!
Odkryj ponad 70 olejków i 150 przepisów
na stosowanie aromaterapii w leczeniu chorób przewlekłych.**

Olejki eteryczne, pozyskiwane bezpośrednio z kory, kwiatów, liści, żywic i korzeni roślin są silnie skoncentrowanymi związkami chemicznymi. Od tysięcy lat stanowią podstawę medycyny naturalnej. Badania dowodzą, że niezależnie czy stosujesz je miejscowo, spożywasz, czy rozpylasz w powietrzu, mają dobroczynny wpływ na twoje zdrowie. Działają delikatnie i szybko, dlatego coraz więcej osób cierpiących na choroby przewlekłe stosuje je jako terapię uzupełniającą.

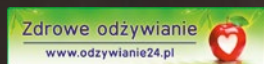
Autorzy odkrywają przed tobą ponad 70 olejków i 150 łatwych do przygotowania receptur, które zlikwidują stany zapalne – przyczynę wszystkich chorób przewlekłych. Dowiedz się, które olejki są najskuteczniejsze w walce z depresją, cukrzycą, stresem, fibromialgią czy chorobami serca. Stwórz własne maści na bolące stawy, antystresowy roll-on, kapsułki na zapalenie jelit czy dezynfekujący żel do rąk.

Najbardziej wszechstronne źródło dotyczące stosowania olejków eterycznych, jakie znam... Gorąco polecam!

— dr AMY MYERS, autorka bestsellerów *Możesz wyleczyć choroby autoimmunologiczne* oraz *Możesz wyleczyć choroby tarczycy*

Stwórz swoją eteryczną apteczkę!

Patroni:



Kup książkę