

Naslov originala:

Eric Zielinski, D.C.

The Healing Power of Essential Oils: *Soothe Inflammation, Boost Mood, Prevent Autoimmunity, and Feel Great in Every Way*

Copyright © 2018 by DrEricZ.com, LLC

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

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Srđan Ladičorbić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

ERIK ZJELINSKI

**LEKOVITA MOĆ
ETERIČNIH
ULJA**

HARMON**NIJA**

Sabrina En, da nije bilo tebe, ova knjiga ne bi postojala. Ti si jedna od najtalentovanijih osoba koje sam ikada sreo i tvoj doprinos ovoj knjizi je neprocenjiv. Pored toga, ti si i jedna od najvelikodušnijih osoba koje poznajem i ne mogu da se setim nikoga drugog s kim bih radije živeo.

Ester, Ajzeja, Elajža i Izabela – hvala vam za ljubav, podršku i strpljenje tokom svih dugih dana i noći kada je tatica bio odsutan radeći na ovoj knjizi. Nadam se i molim da ćete s vremenom shvatiti da je sve ovo bilo vredno toga, jer smo zajedno pomogli mnogim ljudima!

Večno sam zahvalan Bogu što mi vas je podario.

SADRŽAJ

Predgovor 9

Uvod 15

Prvi deo:

Revolucija eteričnih ulja

Prvo poglavlje:	Osnove aromaterapije 27
Drugo poglavlje:	Osnovni alati i metode 51
Treće poglavlje:	Kako popuniti medicinski ormarić 81
Četvrto poglavlje:	Vodič za brz početak korišćenja eteričnih ulja kako biste promenili svoj život 101
Peto poglavlje:	Kako da započnete svakodnevnu primenu eteričnih ulja 111
Šesto poglavlje:	Kako dodatno popuniti medicinski ormarić 125

Drugi deo:

Ulja koja dr Z preporučuje za skoro svaku priliku

Sedmo poglavlje:	Osnovni recepti 145
Osmo poglavlje:	Izlečite sebe 153
Deveto poglavlje:	Proizvodi za ličnu negu 173
Deseto poglavlje:	Obavite kućne poslove pomoću eteričnih ulja 191
Jedanaesto poglavlje:	Eterična ulja za ljude koji se bave sportom 201
Dvanaesto poglavlje:	Kako korišćenjem eteričnih ulja pomoći životinjama 213

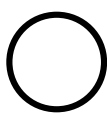
Treći deo:**Žensko zdravlje**

Trinaesto poglavlje:	Predmenstrualni sindrom	233
Četrnaesto poglavlje:	Plodnost, trudnoća, porođaj, postporođajno stanje i dojenje	245
Petnaesto poglavlje:	Kandida	271
Šesnaesto poglavlje:	Autoimunost	289
Sedamnaesto poglavlje:	Predmenopauza, menopauza i postmenopauza	303
Zaključak		321
O autoru		323

Predgovor

Potom čuh glas Gospodnji gde reče: „Koga ću poslati? I ko će nam ići?” A ja rekoh: „Evo mene, pošalji mene!” A on reče: „Idi, i reci tom narodu...”

– Isaija 6:8-9

 duvek sam bio čovek koji će napraviti iskorak i uraditi ono što je potrebno. Sećam se da sam kao dete pomagao svojim vremešnim komšijama tako što sam čistio sneg ispred njihovih kuća, ne zato što su me moji roditelji terali na to, nego zato što sam želeo da to uradim. Zbog toga sam se osećao dobro, a i dalje se zbog toga osećam dobro. Ako vidim nekakvu potrebu, dajem sve od sebe da je ispunim, posebno kada ona uključuje ljude.

Kada sam postao hrišćanin, taj deo mene postao je izraženiji. Još na početku svog hrišćanskog života naišao sam na stih iz Biblije – Isaija 6:8-9 – i sećam se da sam podigao ruke u molitvi, ponavljajući prorokove reči: „Evo me, Gospode, pošalji mene!”, uzviknuo sam, „ne marim o čemu je reč, samo želim da uradim svoj deo!” Ispostavilo se da je ta molitva bila podsticaj za moje posvećivanje zdravlju po Bibliji i bavljenje njime, za moju karijeru i naročito moju usredsređenost na podučavanje ljudi kako da terapijski koriste eterična ulja.

Kada je reč o korišćenju eteričnih ulja, ja sam u stvari kasno zakoračio u taj svet. Zapravo, moja žena Sabrina, koja ih koristi još od ranih devedesetih godina dvadesetog veka, pokušala je nekoliko puta da mi ukaže na njihovu moć pre nego što sam najzad doživeo providenje. Priznajem, pre samo nekoliko godina gledao sam na eterična ulja kao na nevažnu stvar ne baš prijatnog mirisa koju je mama Z koristila svakog jutra.

Na sreću, 2013. godine jedan moj klijent je tražio da napišem niz izveštaja o javnom zdravlju sa osvrtom na eterična ulja. Budući

da sam se tada izdržavao pišući medicinske tekstove, bio sam primoran da se detaljnije pozabavim eteričnim uljima.

Upravo tada sam doživio trenutak spoznaje. Bio sam potpuno zaokupljen stručnom literaturom. Dok sam proučavao bezbrojne studije stručnjaka iz te oblasti, zapanjio sam se kada sam pročitao jedno kliničko istraživanje koje je podržalo delotvornost eteričnih ulja kao ostvarivu mogućnost za lečenje hroničnih bolesti poput kancera, visokog krvnog pritiska, gojaznosti i dijabetesa tipa 2, a posebno psihičkih bolesti poput zavisnosti, anksioznosti, depresije i stresa. Prosto neverovatno!

Odjednom, sve te priče koje sam pročitao na internetu i koje su zvučale previše dobro da bi bile istinite počele su da zvuče verodostojnije.

Uzbuđen zbog svog novootkrivenog istraživanja, ispričao sam mami Z o mogućoj ulozi koju eterična ulja mogu da igraju u lečenju tela i predupređivanju bolesti. Kada me je pogledala s dobro poznatim izrazom u očima koji je govorio „zar ti nisam rekla“, znao sam da moram mnogo toga da nadoknadim u vezi sa znanjem o eteričnim uljima. I tako je počelo putovanje.

ČETIRI NEPROCENJIVE LEKCIJE

Dok sam pažljivo istraživao tu temu, postalo je sasvim očigledno da se članci o eteričnim uljima koje sam pročitao u blogosferi i informacije u medicinskim žurnalima ne podudaraju. Osim toga, i sami blogovi bili su međusobno protivrečni. Iskreno rečeno, blogovi o eteričnim uljima mogu da se opišu kao potpuna zbrka, što objašnjava veliki broj ljudi koji redovno dolazi kod mene zato što ne znaju kako da pravilno koriste eterična ulja. Svake godine milioni ljudi posete moju veb-stranicu, kao i moje stranice na društvenim mrežama kako bi saznali više o eteričnim uljima. Prema mom mišljenju, postoje četiri razloga zašto je to tako.

Prvo, velika većina blogera jednostavno nije jednako stručno obučena kao i istraživači javnog zdravlja, medicinski pisci ili aromaterapeuti i uopšte ne bi trebalo da podučava o terapijskoj prirodi eteričnih ulja. Podeliti priču o sopstvenom isceljenju je jedno, a predstaviti sebe kao obučenog stručnjaka je nešto sasvim drugo.

Drugo, većina informacija u blogosferi krajnje je pristrasna. Kao istraživač javnog zdravlja, obučan sam da izdaleka namirišem pristrasnost – posebno kada je u igri mogući finansijski podsticaj. Pravi je izazov pronaći statistički pouzdane članke o eteričnim uljima, a da preko čitave veb-stranice ne vidite istaknute oglase upravo za proizvod koji je tema članka.

Treće, postoji ogroman jaz koji razdvaja različite interesne grupe u industriji eteričnih ulja, a stvari obično krenu u neželjenom pravcu. Ovo su glavni igrači na tom polju:

- aromaterapeuti,
- blogeri,
- hemičari,
- vladine agencije poput Administracije za hranu i lekove (FDA),
- zdravstveni radnici (doktori, osteopate itd.),
- oglašivači na internetu,
- istraživači,
- proizvođači i snabdevači.

Postoji bezbroj primera tih sukoba interesa: aromaterapeuti i mrežni marketinški distributeri neprestano su u sukobu jer se ne slažu u pogledu najosnovnijih načela terapijske primene eteričnih ulja; hemičari se često ne slažu s kliničkim istraživačima zato što posmatraju eterična ulja s drugačijeg stanovišta; a potrošači su uvek zabrinuti u vezi s tim da li ih proizvođači snabdevaju čistim, visokokvalitetnim uljima. Štaviše, vladine agencije sve više ograničavaju korišćenje stručnog jezika na tom polju zato što eterična ulja nisu odobreni „lekovi“, pa zato organizacije i pojedinci koji ih prodaju radi dobiti ne mogu da tvrde da ta ulja mogu da isceljuju telo, leče bolesti, pa čak ni da imaju određeno dejstvo na telesnu građu i funkcije.

Naposletku, zapazio sam da mnogi doktori i farmaceuti nisu voljni da savetuju svoje pacijente o tome kako da koriste eterična ulja, što pacijente čini uznemirenim kad je reč o mogućim neželjenim dejstvima i međudejstvima lekova. Bilo bi neistinito reći da doktori i farmaceuti nisu pristalice korišćenja alternativnih terapija, ali pošto o aromaterapiji nisu učili u školi, nemaju potrebno znanje da razgovaraju o njoj sa svojim pacijentima osim ako nisu

proučavali tu temu zbog sopstvene zainteresovanosti. Kao što sam već napomenuo, Administracija za hranu i lekove još nije odobrila eterična ulja kao sredstva za predupređivanje ili lečenje bolesti, što medicinske stručnjake stavlja u nezgodan položaj. Oni ne mogu ni da potvrde ni da opovrgnu terapijsko dejstvo eteričnih ulja zato što to prevazilazi okvire njihovog posla.

KAKO SAM OTKRIO SVOJ POZIV

Što sam više saznavao o razdoru unutar industrije eteričnih ulja, više sam žudeo da spojim idejne vođe svake grupe kako bi ostavili po strani svoje razlike. Ideja o održavanju onlajn-samita pod nazivom „Revolucija eteričnih ulja” rođena je u junu 2014. godine, a osmislili smo je moja prijateljica – i sudomaćin samita – Džil Vinger s theprairiehomestead.com i ja.

Odlučili smo da održimo besplatnu onlajn-konferenciju – koja se obično naziva „telesamit” – kako bismo omogućili razgovor tih stručnjaka sa širokom publikom. Slično video-prenosima uživo na Jutjubu, pokrenuli smo veb-stranicu koja je služila kao mesto održavanja konferencije. Ljudi iz čitavog sveta mogli su da se besplatno uključe i da iz svog udobnog doma posmatraju niz razgovora sa stručnjacima iz gotovo svih ogranaka zajednice koja se bavi eteričnim uljima. Zdravstveni onlajn-samiti postoje već dugo, ali nijedan od onih koji su bili posvećeni uljima nije zaživeo zato što su obično služili kao reklama za prodaju eteričnih ulja. Da bismo to ispravili, uklonili smo ono što istraživači javnog zdravlja zovu finansijskom ili „brendovskom pristrasnošću” i postarali se da nijedan razgovor koji smo vodili nema nikakve veze s brendovima, što znači da naši stručni sagovornici nisu smeli ni da pomenu svoju omiljenu marku eteričnog ulja.

Odvažili smo se da uradimo ono za šta su mi mnogi rekli da je nemoguće zbog velike netrpeljivosti unutar industrije eteričnih ulja. Izuzev moje žene, koja mi je pružila ljubav i podršku, skoro svako s kim sam razgovarao rekao je da nećemo moći da okupimo aromaterapeute, blogere, hemičare, istraživače i zdravstvene stručnjake pod „isti krov” radi razgovora o eteričnim uljima.

Nakon nepunih godinu dana odbijenih ponuda, primljenih kritika i negativnog stava brojnih vođa u svakom kampu, Džil i ja smo

s ponosom pokrenuli „Revoluciju eteričnih ulja” 11. maja 2015. Pažljivo smo izabrali paneliste koji će pružiti uvid u različite teme u vezi sa svojom užom stručnošću i pokriti veliki broj tema od bezbednosnih saveta u vezi s kuvanjem s eteričnim uljima do svakoja-kih zdravstvenih stanja, uključujući i kancere, autoimuna oboljenja, hroničan umor i gubitak telesne težine.

Na tom prvom samitu učestvovalo je više od sto šezdeset pet hiljada ljudi iz više od dvadeset zemalja, pa se ispostavilo da je to bio jedan od najvećih onlajn-događaja te vrste. Primili smo na hiljade komentara i imejlova od naših onlajn-pratilaca, pa je postalo jasno da većina korisnika eteričnih ulja traži nepristrasan izvor zasnovan na dokazima koji će ih podučiti kako da koriste eterična ulja za rešavanje svojih zdravstvenih problema. Ljudi ne samo da su očajnički tražili pomoć nego nisu znali ni kome da se obrate zbog očigledne pristrasnosti i protivrečnih informacija na internetu.

Ljubav i zahvalnost koje sam primio putem tih imejlova doslovno su mi promenile život, a iskustvo organizovanja samita i pomaganja ljudima da poboljšaju svoj život pomoću eteričnih ulja zapravo je pomerilo čitav fokus moje karijere.

Iskreno govoreći, nikada nisam nameravao da napustim svoju karijeru kliničkog istraživača javnog zdravlja i medicinskog pisca. Nikada nisam nameravao da postanem onlajn „poznavalac eteričnih ulja”. Međutim, pošto sam video očiglednu potrebu za tim, činilo se prilično jasnim da je Bog pozvao moju ženu i mene da budemo taj pouzdani izvor koji ljudi tako očajnički traže kako bi predupredili i lečili bolesti.

Knjiga koju čitate rezultat je tog poziva. Ono što držite u rukama predstavlja sažetak najboljih informacija dobijenih iz mojih telesamita i doslovno nekoliko hiljada sati ličnog istraživanja i proučavanja. Ova knjiga je napisana tako da bude vaš glavni izvor za sva pitanja koja se odnose na bezbedno i delotvorno korišćenje eteričnih ulja, kao i da vas osposobi da pristupite rešavanju uobičajenih zdravstvenih problema s kojima se danas suočava većina ljudi.

Pozivam vas da mi se pridružite dok nastavljam svoje putovanje kako bih usavršio umetnost i nauku eteričnih ulja. Nadam se da ćete uživati u ličnim anegdotama i naučnom istraživanju koje potvrđuje razne činjenice i otkriti da su vam moji alati i recepti korisni u vašoj potrazi za odličnim zdravljem!

Uvod

Lupež ne dolazi ni za šta drugo nego da ukrade i ubije i pogubi. Ja dođoh da imaju život i izobilje.

– Jevanđelje po Jovanu 10:10

Sada o ishrani i zdravlju znamo više nego ikada ranije. Pa ipak, skoro svaki Amerikanac uzima dodatke ishrani i/ili farmaceutska sredstva. Ako smo toliko unapredili znanje o svom zdravlju, zašto nam je ono lošije nego ikad?

Jednostavno rečeno, razlog je što smo izostavili prirodu iz jednačine. Bog nas je opskrbio onim što nam treba da bismo bili istinski zdravi. Treba vam više vitamina D? Izadite na sunce! Nedostaje vam vitamina C? Pojedite dve-tri limete! Želite da poboljšate probavno zdravlje? Jedite fermentisanu hranu! Prehlađeni ste ili imate glavobolju ili bolove u leđima? Koristite lekovita sredstva na bazi biljaka poput eteričnih ulja!

Postoji stih u Otkrivenju Jovanovom (22:2) koji glasi: „I pokaza mi čistu reku vode života, bistru kao kristal, koja izlažaše od prestola Božjeg i Jagnjetovog. Nasred ulica njegovih i s obe strane reke drvo života, koje rađa dvanaest rodova dajući svakog meseca svoj rod, i lišće od drveta beše za isceljivanje narodima.”

Ne mogu da se setim nijedne druge supstance na zemlji koja odražava ovaj odlomak iz Biblije više od eteričnih ulja, a s vremenom sam shvatio da su eterična ulja osnovno sredstvo za postizanje zdravlja po Bibliji. Ona predstavljaju samu srž drveća i biljaka, kao i sredstva za isceljivanje. Po mom mišljenju, eterična ulja su i temelj istinski zdravog života.

BLIŽI POGLED NA ZDRAVLJE

Zdravlje je stanje potpunog fizičkog, psihičkog i društvenog blagostanja, a ne puko odsustvo bolesti ili slabosti.

– Svetska zdravstvena organizacija

Smatrate li sebe zdravom osobom?

Ne govorim o pukom „odsustvu bolesti”, kao što je to sročila Svetska zdravstvena organizacija u svojoj definiciji zdravlja. Pitam vas da li ste zaista dobro – fizički, psihički i društveno. Zdravlje po Bibliji nije spisak „onoga što ne treba raditi”, nego sveobuhvatna zamisao da je vaše bogomdano pravo da imate izobilan život koji Hrist pominje u Jevanđelju po Jovanu (10:10). Imati izobilan život znači uživati u punom obimu zdravlja u svim oblastima svog života: duhovnoj, fizičkoj, psihičkoj, emocionalnoj, finansijskoj i društvenoj. Svaka oblast vašeg života povezana je sa svim ostalim oblastima. Poput lanca, jaki ste samo onoliko koliko i vaša najslabija karika. Ako vaše fizičko telo ne funkcioniše onako kako bi trebalo, to će vas emocionalno opteretiti i izazvati napetost u vašim odnosima. Ako nemate uspeha u poslu ili ne iskorišćavate svoj pun radni potencijal, to će uticati na vaše finansijsko i psihičko zdravlje tako što će povećati vaš nivo stresa.

Dozvolite mi da vas ponovo upitam: „Smatrate li sebe zdravom osobom?”

Razmislite o tome da napišete odgovor na marginama ove knjige ili u svom dnevniku ako ste zapisivali beleške dok ste je čitali. Povremeno se vratite na ovo pitanje i iskreno odgovorite na njega. Zanimalo bi me da čujem kako se vaš odgovor menja u skladu s razvitkom vašeg razumevanja zdravlja i isceljivanja, i to zahvaljujući onome što ste naučili u ovoj knjizi. U svojoj srži, ovo putovanje do zdravlja u vezi je s ravnotežom. Hrana koju jedete, pića koja pijete, dodaci ishrani koje unosite u telo, lekovi koje koristite, misli koje vas okupiraju, osećanja koja nosite sa sobom, osećanja koja imate u vezi sa svojim poslom, vaše finansijske navike, izazivači stresa koje puštate u život – sve to doprinosi vašem doživljaju izobilnog života ili ga pak umanjuje.

Trebalo bi da pronađete tačku ravnoteže u svakoj od sedam oblasti kako se ne biste osećali zbunjeno. Zanimljivo, otkrio sam

da korišćenje eteričnih ulja može da vam pomogne da pronađete tu ravnotežu, a na stranicama ove knjige pokazaću vam kako da to postignete.

MOJ PUT DO BLAGOSTANJA

Kao dete, nisam ni sanjao da ću jednog dana pomagati ljudima da povrate svoje zdravlje. Iskreno rečeno, gotovo da uopšte nisam razmišljao o zdravlju, osim što sebe smatram prilično zdravim, jer ne patim ni od kakve ozbiljne, životno ugrožavajuće bolesti poput kancera. Međutim, kada se osvrnem na svoj život, vidim drugačiju sliku zato što svakako nisam živeo u „potpunom fizičkom, psihičkom i društvenom blagostanju” koje pominje Svetska zdravstvena organizacija.

Moji zdravstveni problemi pojavili su se ubrzo nakon mog rođenja. Kada sam imao samo pet meseci, bio sam toliko „bucmast”, kako bi to moja mama privrženo rekla, da ju je moj pedijatar savetovao da me hrani dvoprocentnim mlekom zato što sam se gojio od formule koju sam pio. Nisam proverio podatak u *Ginisovoj knjizi rekorda* kako bih ga potvrdio, ali uveren sam da bih zavredeo ne baš laskavo zvanje jednog od najmlađih ljudi koji su ikada stavljeni na dijetu!

Bio je to početak mog detinjstva poremećenog time što su medicinski stručnjaci dali pogrešan savet u vezi sa, čini se, uobičajenim zdravstvenim problemom.

Mama mi je rekla da sam počeo da obolevam kada sam pošao u predškolsku ustanovu. Poput mnoge današnje dece, često sam imao upale krajnika, zbog čega sam pio mnoštvo antibiotika, što je naposljetku dovelo do vađenja krajnika i adenoidektomije¹ kada sam bio u osnovnoj školi. Otprilike u to vreme počeo sam da bivam i anksiozan i da se borim sa stresom i raznoraznim strahovima. Da bih izašao na kraj s hroničnim mucanjem koje se pogoršalo s daljim razvitkom mojih socijalnih fobija, u prvom razredu sam počeo da idem kod logopeda, što je trajalo sedam godina.

Do trenutka kada sam krenuo u srednju školu, počeo sam da se povlačim u sebe. Moja društvena neprilagođenost dosegla je nove

¹ Adenoidektomija je operativno uklanjanje adenoida ili trećeg krajnika. (Prim. prev.)

visine kada su mi cistične akne naružile lice. Moj dermatolog je predložio rešenje: da pijem *akutan*, lek koji je prvobitno razvijen za hemoterapiju, ali je kasnije obično prepisivan za kožne bolesti – i koji je bio povezivan s defektima kod novorođenčadi, depresijom i samoubilačkim mislima.

U srednjoj školi počeo sam da patim od hroničnih bolova u zglobovima, a gastrointestinalne tegobe – poput gasova i lošeg varenja – stalno su se vraćale i skoro svakog dana činile moj život prilično neprijatnim. Nesigurnost i strah su me sprečili da ispunim svoj san iz detinjstva, da odem na univerzitet u drugu državu. Izabrao sam lakši put i pohađao lokalni univerzitet na kojem sam studirao englesku književnost, jer mi je taj predmet išao od ruke.

U jednom trenutku tokom studiranja, sinulo mi je da ne živim sopstveni život. Izneverio sam očekivanja koja su ljudi imali od mene, a postojeće stanje određivalo je način na koji sam živio. To je izazvalo dubok osećaj besciljnosti koji nikada neću zaboraviti. Činilo mi se kao da sam upao u crnu rupu, a sa svakim novim danom svetlost oko mene postajala je sve nejasnija. Nedugo zatim zapao sam u depresiju i stekao naviku da uzimam lekove, alkohol i ulične droge kako bi bol otupeo.

Ostajao sam napolju do kasno u noć, zabavljajući se i prikrivajući unutrašnju muku nepromišljenim življenjem. Imao sam sve manje energije i došao sam do tačke da nisam mogao da preguram dan bez bokala kafe i paklice cigareta. A još nisam bio završio ni univerzitet!

Kada sam imao dvadeset dve godine, dotakao sam dno i počeo da razmišljam o samoubistvu. Tek tada sam položio veru u višu silu i moj život se zauvek preobrazio. Čini mi se kao da je juče bilo kada sam zamolio Boga da me oslobodi od svih mojih zavisnosti. Pošto mnogo puta nisam uspeo da ostavim pušenje i droge, Bog me je oslobodio toga prekonać; bez simptoma povlačenja, bez detoksikacije, bez ičega. Bilo je to kao da je mom telu data druga prilika, doslovno kao da sam se ponovo rodio. Depresija i samoubilačke misli su nestale, a ja sam imao obnovljenu želju za životom i nadu da zaista imam svrhu koju treba da ispunim na ovoj planeti.

Da pojasnim, nije svaki simptom odmah iščezao, kao da je Bog rekao: „Puf! Izlečen si!” Niz zdravstvenih problema koje sam opisao – problemi s crevima, razni bolovi i akne – i dalje je bio prisutan.

Isprva sam bio zbunjen. Pokušao sam da pregovaram s Bogom: „Hajde, Bože. Izlećio si me od drugih bolesti, zašto ne i od ovih?”

Vidite, da sam odjednom bio izlečen od svega, mislim da ne bih cenio zdravlje i blagostanje kao što ih danas cenim. Činjenica da sam dotakao samo dno, a zatim se borio da povratim zdravlje oslobodajući se jednog po jednog zdravstvenog problema, pomogla mi je da razvijem strpljenje, karakter i upornost – vrline koje cenim kod sebe i koje svakog dana pokušavam da usadim svojoj deci.

DOŽIVLJAJ SOPSTVENOG PREOBRAŽAJA

Naučio sam da sam odgovoran za sopstveno zdravlje – da to nije odgovornost mog doktora, moje žene, niti ikoga drugog. Bio sam osposobljen otkrićem da zdravlje predstavlja čin samoljubavi, a ne nešto na šta bi trebalo da se usredsredim zbog pukog ozdravljenja od neke bolesti. Shvatio sam i da ne mogu svakome da verujem na reč. Savet Svetog apostola Pavla solunskoj crkvi da „ispituje sve stvari i da se čvrsto drži onoga što je dobro” postao je moja ideja vodilja. Naposljetku, s vremenom sam shvatio da se svi izgrađujemo ili obnavljamo kao osobe i da je trebalo da progledam sebi kroz prste kad god sam pretrpeo neuspeh.

U svojoj knjizi *From Within I Rise* T. F. Hodž je ovako govorio o tome: „Ne možeš da gradiš san na osnovi od peska. Da bi pregrmeo ispit predstojećih nevolja, san mora da bude usađen u srcu s nepokolebljivim uverenjem.” Podstičem vas da pronađete sopstveno uverenje o postizanju istinskog zdravlja – šta god da ga je nadahnulo – i da radite na tome.

Čak i ako ovog časa ne osećate to uverenje, počnite već danas da poboljšavate svoje zdravlje. Dok na stranicama ove knjige budete učili kako to da učinite, usredsredite se na ono što možete najlakše da ostvarite. Latite se onoga što je najlakše sprovesti u delo kako biste ostvarili nekoliko brzih pobeda, što će vam osnažiti uverenje. Radite to korak po korak; malo vamo, malo tamo. Ako se budete vodili osnovnim načelima ove knjige i prihvatite holistički način života zasnovan na korišćenju eteričnih ulja, nikada se više nećete osvrtnuti unatrag.

KAKO DA IZVUČETE NAJVIŠE IZ OVE KNJIGE

Jeste li preplavljeni svim tim informacijama o eteričnim uljima? Niste sami! Mnogi izvori koje ste možda čitali koriste taktiku zaplašivanja ili prenaglašavaju moguću terapeutsku delotvornost kako bi vas ubedili da sledite njihove savete (ili kupite njihove proizvode). Te obmanjujuće i često protivrečne informacije ostavljaju za sobom prilično zbunjene potrošače koji ne znaju kako da bezbedno i delotvorno koriste eterična ulja.

S tim na umu, nudim vam četiri korisna saveta koji će vam pomoći da izvučete ono najbolje iz ove knjige:

- 1) Nemojte previše da analizirate.
- 2) Utišajte buku.
- 3) Usredsredite se na ono što možete najlakše da ostvarite.
- 4) Zapamtite biohemijsku individualnost.

1) Nemojte previše da analizirate

Postoje dva izraza koje sam naučio dok sam kratko radio u prodaji: „paraliza zbog analize” i „uspeh zbog neznanja”.

Naučili su nas da ne preteramo s razmišljanjem; preterano razmišljanje je najsigurniji način da osetite kako niste spremni da priđete mušteriji i paralisaće vas pre nego što uopšte dobijete priliku da nešto prodate – drugim rečima, paraliza zbog analize. S druge strane, najuspešniji prodavci nastoje da deluju pre nego što razmotre sve moguće primedbe i imaju kudikamo veću stopu prodaje – dokazujući time uspeh zbog neznanja.

Zapazio sam da kod mnogih onlajn-kupaca zdravstvenih proizvoda dolazi do paralize zbog analize. Skloni su tome da se preterano bave pojedinostima i brzo postaju preplavljeni bezbrojnim informacijama – a zatim i previše uplašeni da sprovedu ono što su naumili. Pošteno govoreći, razumem zašto je to tako. Narušeno zdravlje je ozbiljan problem i ljudski životi su u pitanju, a da ne pominjem da informacije u blogosferi nisu nimalo dosledne.

Šta je rešenje? Nemojte previše da analizirate! To ne znači da bi trebalo da isprobate eterična ulja bez prevelikog razmišljanja.

Posvetite se sopstvenom obrazovanju u toj oblasti, ali učite sopstvenim tempom i primenite preporuke ponuđene u ovoj knjizi samo ako vam to odgovara. Ovo nije trka.

2) Utišajte buku

Kada prvi put počnete da koristite eterična ulja, možda ćete biti u iskušenju da pročitate sve tekstove o uljima koji vam dopadnu ruku – od reklamnog materijala vašeg novog prodavca eteričnih ulja, preko posta vašeg omiljenog blogera do izveštaja vašeg doktora, pa čak i iznetog mišljenja vašeg prijatelja na Fejsbuku koji sebe smatra stručnjakom za eterična ulja. Važno je zadržati usredsređenost na ono što je naučno potkrepljeno, ali osećanje da o toj temi morate da pročitate sve što možete i da ispitete svakoga koga poznajete – a koje ne prestaje dok potpuno ne ovlada vama – može da bude kontraproduktivno.

Zgodan način da prevaziđete ovo jeste da ograničite broj svojih učitelja na samo dva ili tri kada budete počinjali da koristite eterična ulja. Ovo ne znači da ne bi trebalo da potražite drugo mišljenje, nego da bi trebalo da se oduprete porivu da potražite četvrto, peto ili šesto mišljenje; u protivnom, verovatno ćete čuti tako protivrečne informacije da nećete znati šta da radite.

Obavite istraživanje i temeljno procenite svoje izvore kako biste bili sigurni da imaju valjanu dokumentaciju. Kada sam počeo da učim o eteričnim uljima, nisam pratio blogere koji se bave hranom. Tražio sam aromaterapeute, hemičare i zdravstvene stručnjake koji imaju veliko iskustvo korišćenja eteričnih ulja u svom istraživanju i delovanju.

Kada pronađete dobar izvor, ne morate više da budete oprezni i primite ono što se deli s vama, baš onako kako učenik čini sa svojim učiteljem. Potom, kada savladate osnove, bićete bolje pripremljeni da odvažno kročite u neuređenu oblast i pročešljate mnoštvo izvora na internetu!

3) Usredsredite se na ono što možete najlakše da ostvarite

Uključivanje eteričnih ulja u vašu svakodnevicu više je od kratkotrajne zaludenosti; to je način života. Iako je putovanje ka zdravlju

maraton, a ne sprint, brze pobede su neophodne zato što stvaraju samopouzdanje, koje predstavlja osnovu dugotrajnog uspeha.

Upravo zato usredsređivanje na ono što možete najlakše da ostvarite ima najviše smisla. Ostavite po strani napredne aromaterapijske koncepte i formule sve dok ne razvijete znanje i samopouzdanje. Prvo napravite nešto brzo i lako poput mešavina u petom poglavlju. Sve je tamo, lako razumljivo i dostupno za korišćenje.

Još jedno odlično mesto za početak jeste samostalno pravljenje sredstva za dezinfekciju i pranje ruku. Čini se da danas svi koriste industrijske proizvode, iako mogu da budu veoma toksični. Želite li brzu pobedu? Bacite sredstvo za dezinfekciju i pranje ruku i napravite ga sami. Sve što vam treba možete da nabavite na Amazonu; sastojci koštaju svega nekoliko dolara, a trebaće vam samo nekoliko minuta da napravite dovoljnu količinu za duži period. Pogledajte moj recept u devetom poglavlju.

4) Zapamtite biohemijsku individualnost

Pojam koji novopečeni korisnici eteričnih ulja ubedljivo najteže shvataju jeste biohemijska individualnost. Ukratko: ono što deluje na mene, tridesetsedmogodišnjeg belca poljskog i sicilijanskog porekla, neće nužno delovati na sedamdesetpetogodišnju crnkinju. Naše fiziologije su jednako jedinstvene kao i naši otisci prstiju. Jednostavno ne postoji univerzalan pristup lečenju. Uvek postoji više načina da se postignu dejstva koja želite, baš kao što postoji više od jednog načina da ofarbate zid.

Budući da nas je medicinska zajednica indoktrinirala da verujemo kako je standardizovani pristup zdravlju savršen, to zbunjuje i ometa ljude. Jeste li bolesni? Uzmite ovu tabletu koju i svi drugi uzimaju. Pošto svi imate istu bolest, zašto svi ne biste uzimali isti lek?

Iako se to čini logičnim, nemojte da zaboravite da to pretpostavlja da su sve varijable iste. Možda svi imate istu bolest, ali da li je i sve drugo isto? Gde su tu vaša težina, rasa, pol, komorbiditeti,² doprinoseći činioci poput stresa, načina ishrane i lekova koje tog trenutka uzimate?

² Komorbiditeti ili pridružene bolesti označavaju postojanje dva ili više poremećaja ili oboljenja kod iste osobe bez obzira na redosled njihove pojave. (Prim. prev.)

Budući da svi imamo različite biohemijske sastave, morate da pronađete ono što deluje na vas.

Eterično ulje lavande predstavlja savršen primer. Ovo omiljeno ulje, koje se tradicionalno koristi kao sredstvo za smirenje, može da ima potpuno suprotno dejstvo na određene ljude i da deluje više kao stimulativno sredstvo. Upravo zato uvek predlažem da isprobate više ulja pre nego što odustanete od njihovog korišćenja i otrčite u apoteku – nikada ne znate šta će delovati na vas. Morate da date vremena svojoj potrazi za pravim uljima, a to zahteva vežbu.

Opirite se svakome ko tvrdi: „Postoji ulje za to”. To nije tačno, jer smo svi mi različiti!

POKLON KOJI ĆE VAM POMOĆI NA VAŠEM PUTOVANJU

Terapeutsko korišćenje eteričnih ulja ne mora da bude komplikovano. Da, možete da se susretnete sa složenim pojmovima u vezi s hemijom, mešanjem i tumačenjem naučnih istraživanja, ali kada je ova knjiga u pitanju, uopšte ne morate da brinete o tome. Pažljivo sam izbacio sve neosnovane pretpostavke i dao sve od sebe da uprostim celokupnu građu na lako razumljive pojmove.

Zapamtite, učenje novih veština zahteva vreme i vežbu, a shodno tome ni razumevanje građe izložene u ovoj knjizi ne predstavlja izuzetak. Dozvolite mi da vam predložim da napravite šolju vrućeg biljnog čaja, da se zavalite u omiljenu fotelju i započnete čudesno putovanje. Verujte mi, biće vredno toga!



Kako bih vam pomogao tokom ovog putovanja, napravio sam niz demo-zapisa koji će vam pokazati kako da napravite nekoliko mojih uljnih mešavina. Svaki video-zapis sadrži i dodatni uvid u strategijske pristupe i informacije obrađene u ovoj knjizi. Možete besplatno da pristupite tim video-zapisima na veb-stranici healingpowerofessentialoils.com.