

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.

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.

1. časť

Revolúcia v esenciálnych olejoch

Sama svet zmeniť nedokážem, ale môžem hodiť kameň do vody, aby som vytvorila veľa kruhov.

MATKA TEREZA

V prírodných liečebných metódach sa skrýva omnoho viac ako len uzdravenie. Umožnia vám prevziať zodpovednosť za svoj život.

Choroby boli prirodzenou súčasťou môjho života a presne ako mnohí dnešní ľudia, aj ja som bol obeťou pomýlených rád lekárov. Netušil som, ako sa starať o svoje vlastné zdravie. Za svoj jediný problém som považoval to, že potrebujem ďalšie antibiotiká alebo iné lieky na predpis – pri každej návšteve všeobecného lekára som v podstate očakával (a často aj vyžadoval) lieky. A očividne nie som sám.

Správa medicínskeho portálu Medscape uvádza príbeh jedného lekára, ktorý viní pacientov zo zneužívania medicínskej starostlivosti, a to z dôvodu obrovského množstva ľudí, „ktorí zaplavujú pohotovosti a vyžadujú liečbu bežných záležitostí ako vyvrtnutý členok, boľavé hrdlo, jednodňová hnačka či spálenie od slnka a podobne. Ani jednému z nás by nenapadlo vyhľadať pri takých triviálnych problémoch lekára,“ uviedol v rozhovore. „Denne ošetrujem asi päťdesiat pacientov a až sedemdesiatpäť percent z nich tam vôbec nemá čo robiť. A navyše – osemdesiat percent tých pacientov čaká, že im predpíšem antibiotiká.“¹

Základy arómoterapie

Pre vôňu tvojich výborných olejov – tvoje meno je ako vzácny olej – preto ňa devy milujú. ... Aké len krásne sú tvoje nežnosti, sestra moja, snúbenica! Tvoje nežnosti sú lepšie ako víno a vôňa tvojich olejov je nad všetky balzamy.

Pies 1, 3; 4, 10

Predstavte si, že kráčate nádhernou záhradou. Obtrieťte sa o ružu a zacítite jemnú kvetinovú vôňu. Nakloníte sa k nej, aby ste ju lepšie ovoňali, a pocítite vôňu, ktorá vás úplne očarí. Toto, moji milí, je esenciálny olej.¹

Alebo si predstavte, že po celom dni práce v rozhorúčenej záhrade na letnom slnku si pripravujete osviežujúcu domácu limonádu. Keď dokrájate a odšťavíte citróny, príjemne vás prekvapí, že kuchyňa je plná sviežej citrusovej arómy, vďaka ktorej pookrejte. Aj toto je esenciálny olej.

Esenciálne oleje sú tou najkoncentrovanejšou formou prírody. Extrahujú sa priamo z kôry, kvetov, ovocia, listov, orechov, živice či koreňov rastliny alebo stromu. Len jedna kvapka obsahuje zložitú sieť molekúl, ktoré telu pomôžu nespočítanými spôsobmi. Sú úplne a absolútne prírodné.

Už tisícky rokov sa využívajú aj na liečbu v rôznych nekoncentrovaných formách. Ich skutočná sila nespočíva v tom, že vyvolajú jednorazový terapeutický účinok (ako lieky), ale v tom, že vyrovňávajú fyziologický nedostatok harmónie a vášmu telu pomôžu dosiahnuť vnútornú rovnováhu, ktorú potrebuje na uzdravenie. Ich liečivá schopnosť je taká efektívna, že si ju už všimol aj svet vedy. Svedčia o tom tisíce kvalitných článkov v recenzovaných

2

Základné pomôcky a techniky

Daj človeku rybu a nasýtiš ho na jeden deň. Nauč ho chytať ryby a nasýtiš ho na celý život.

MAIMONIDES

Pri písaní tejto knihy vám neponúkam rybu, ale skôr udicu, ktorú budete môcť používať na to, aby ste znova získali kontrolu nad svojím životom. Keďže pôsobím v oblasti vzdelávania o zdraví, o akom sa písalo už v Biblii, zanietene sa snažím, aby sa tá udica stala tým najlepším a najužitočnejším nástrojom. Chcem, aby ste sami vedeli, kde, kedy a ako ju použiť.

V prvej kapitole sme sa venovali základom arómoterapie, histórii, metódam extrakcie, rôznym arómoterapeutickým produktom, taxonómii a všeobecným pravidlám bezpečného používania olejov.

V tejto kapitole chcem pokryť základy bezpečného a účinného zapájania esenciálnych olejov do prírodnej zdravotnej výbavy. Predstavím základné pomôcky a poskytnem vám zopár tipov v oblasti ich používania.

ZÁKLADNÁ VÝBAVA: ESENCIÁLNE OLEJE, NOSNÉ OLEJE, DIFUZÉRY A NÁDOBY

Ak by som bol majstrovským remeselníkom (ktorým určite nie som), mohol by som vám povedať, ako sa stavia dom. Ak by ste však nemali stavebný materiál, asi by ste sa nedostali ďaleko. Mám pravdu? To isté platí o esenciálnych olejoch.

Kým začnete používať esenciálne oleje, budete potrebovať základné pomôcky.

- sa nehodia na pestovanie v ekologickom poľnohospodárstve bez pesticídov, lebo sa v nich nevyvinula prirodzená obrana proti pôvodným predátorom,
- miestne prostredie a ekosystémy ovplyvňujú negatívne, lebo zvyčajne začnú v biotope prevažovať, bez pesticídov sa im neďarí a nie sú prirodzeným zdrojom potravy pre miestne živočíšne druhy.

Jednoducho povedané, dajte si záležať na tom, aby ste našli čo najkvalitnejšie oleje. Najlepšie to však aj tak spoznáte podľa toho, ako na vás daný olej bude pôsobiť. Ak nejaký vyskúšate a nevšimnete si žiadne pozitívne účinky alebo, naopak, zaznamenáte nepríjemné vedľajšie účinky, skúste inú značku.

2. POMÔCKA: NOSNÉ OLEJE



Tri časti mojej video série o nosných olejoch, odporúčaníach na riedenie a tipoch na zmesi do aplikátora roll-on nájdete na HealingPowerOfEssentialOils.com.

Svojim priateľom by ste určite nemali dovoliť nanášať neriedené esenciálne oleje priamo na pokožku (tzv. priama aplikácia). Nie je to potrebné ani bezpečné.

Mnohé esenciálne oleje sú veľmi koncentrované a silné, takže ak ich chcete účinne využívať, musíte ich zriediť. Robí sa to primiešaním niekoľkých kvapiek esenciálneho oleja do tzv. nosného oleja, čiže masťného extraktu orechov alebo semien. Tvrdenie, že nejaká látka sa vďaka zriedeniu stane účinnejšou, sa môže zdať protirečivé, ale je to naozaj tak. Ak by ste esenciálny olej naniesli priamo na pokožku, mohlo by nastať niečo z nasledujúceho zoznamu:

- **Podráždenie pokožky.** Pokožka môže citlivo zareagovať na koncentrovaný olej a zmať zdraviu prospešné účinky, o ktoré vám ide.
- **Trvalé poškodenie.** Ešte horšie – ak daný olej nezriedite nosným olejom, môžete si naň vybudovať *precitlivenosť* (tzv. *sensibilizácia*). Keďže ide o typ alergickej reakcie, v budúcnosti by ste ten olej už vôbec nemohli používať. Reakciu spoznáte

3

Zásobte si domácu lekárničku

Keď potom stoloval v dome, prišli tu aj mnohí colníci a hriešnici a stolovali s ním a s jeho učeníkmi. Keď to videli farizeji, hovorili jeho učeníkom: Ako to, že váš učiteľ jedáva s mýtnikmi a hriešnikmi? On to počul a povedal: Lekára nepotrebujú zdraví, ale chorí.

Mt 9, 10 – 12

Tento citát poukazuje na to, že zdravotníctvo vo svojich začiatkoch slúžilo na pomoc chorým, nie zdravým. Zodpovednosť *zachovať si* zdravie spočívala v rukách jednotlivca a za lekárom sa išlo, len ak bolo potrebné zdravie *prinavrátiť*.

Na túto základnú pravdu sa však neskôr zabudlo. Dnes sa za úlohu zdravotníkov nepovažuje len liečba ochorení, ale aj ich prevencia.

MEDICÍNA NIE JE PREVENCIA

S týmto chápaním zdravotníctva mám problém, a to z viacerých dôvodov. V prvom rade si treba uvedomiť, že lekári neboli vyšskolení v prevencii. Naozaj hlboké sú len ich zručnosti a schopnosti v oblasti diagnostiky ochorení a liečby pomocou farmaceutických a chirurgických postupov.

Veźmite si napríklad fakt, že lekári nie sú dôsledne vzdelávaní vo veciach výživy, ktorá je základom zdravia každého živého tvora na tejto planéte. A ako vám má s prevenciou pomôcť niekto, kto nemá v hlave vedomosti a v rukách pomôcky, ktoré telo potrebuje, aby zahnilo chorobu a uzdravilo sa?

Prieskum z roku 2015 hodnotil stav vzdelávania o výžive na amerických lekárskech fakultách a porovnal ho s odporúčaný-