

PUTEREA INCREDIBILĂ A ULEIURILOR ESEŢIALE

*„Fără uleiurile Naturii,
nu există viață pe Pământ”*

dr. **Max Stanley Chartrand**
(*Medicină Comportamentală*)

TRADUCERE

Vifor Rotar

CUPRINS

PREFAȚĂ.....7

CAPITOLUL UNU

PUTEREA ULEIURILOR ESENȚIALE:
SĂ FACEM VIAȚA, LONGEVITATEA
ȘI FERICIREA POSIBILE..... 11

CAPITOLUL DOI

SĂ ÎNȚELEM VINDECAREA
ȘI ACTORII SĂI IMUNOLOGICI..... 34

CAPITOLUL TREI

INTERSTIȚIUL ȘI APA
CU CONȚINUT RIDICAT DE
DEUTERIU: „ELEFANȚI ÎN
SUFRAGERIE”52

CAPITOLUL PATRU

SINDROMUL METABOLIC:
CAUZA MAJORITĂȚII
AFECȚIUNILOR CRONICE 66

CAPITOLUL CINCI

ÎNVIINGEREA ARTRITEI CU
PROPRIILE CELULE STEM ADULTE –
ÎN MOD NATURAL! 78

CAPITOLUL ȘASE

SECRETE ÎNVĂȚATE DIN
OBSERVAȚIA CLINICĂ ȘI
DECLARAȚIILE CONSUMATORILOR ... 90

ANEXA A

VĂ PREZENTĂM DEEP COLD LASER 114

ANEXA B

HIPERTENSIUNEA TRUSĂ DE
INSTRUMENTE DE ÎNGRIJIRE
PERSONALĂ! 118

ANEXA C

KERATOZA SEPTICĂ OBTURANTĂ:
*AMENINȚARE PENTRU SĂNĂTATEA
PUBLICĂ* 125

PREFAȚĂ

O fostă doctorandă care a lucrat pentru o agenție federală mi-a împărtășit uluitoarea informație că fuseseră nedumeriți în primăvara lui 2020 deoarece nu au putut găsi fragmente de ARN de COVID-19 pe fructele și legumele proaspete din supermarketuri. I-am spus că cercetările mele îmi arată că toate plantele conțin o mulțime de *uleiuri esențiale protectoare antibacteriene și antivirale* în cojile și în diversele lor părți, inclusiv semințe, frunze, muguri, rădăcini, fructe și scoarță.

Mai mult, nu mi-aș putea imagina să plec din casă în fiecare dimineață fără a-mi acoperi „coaja” propriului corp – pielea și mai puțin cunoscutul *interstitium* – cu uleiul de corp și șampounul doTerra pentru a mă proteja de toți pacienții bolnavi pe care îi văd zilnic, fără mănuși sau mască. Încerc să mă înconjur de puternica dar subapreciată protecție a Naturii, în toate modurile posibile. Drept urmare, rareori mă aleg cu ceva, chiar și de la cei mai bolnavi dintre pacienți.

Închipuți-vă, pentru o clipă, o lume fără uleiuri esențiale. Imaginați-vă o lume în care doar paraziți, boli, ciuperci, viruși și animale unicelulare cutreieră planeta Pământ și chiar și pentru ei, doar pentru o scurtă perioadă de timp. La drept vorbind, niciun copac, plantă, animal... sau om nu ar supraviețui fără uleiuri esențiale. *Dar cine să știe asta?*

Uleiurile esențiale sunt acele uleiuri volatile care se află în spațiile interstițiale ale fiecărei plante sau copac de pe Pământ, în frunze, tulpini, flori, trunchiuri, rădăcini, fructe, semințe etc. Datorită rolului lor de prezervare a vieții, uleiurile esențiale sunt *adaptogene* prin faptul că se adaptează la nevoile gazdei lor, ținând la distanță boli, dăunători, paraziți, mușecaiuri și alte organisme

nedorite, facilitând propagarea, astfel încât următoarea generație să poată fi cultivată.

Pentru oameni, uleiurile esențiale *ar trebui* să facă parte din fiecare îmbucătură de alimente pe bază de plante crude sau gătite ușor ori la abur. Dar într-o lume a alimentelor gătite la microunde și supraprocesate, în care cea mai mare parte a nutrienților vii și a uleiurilor esențiale de obicei se pierde, ratele bolilor cronice cresc vertiginos. Prin urmare, persoanele care consumă alimente gătite la microunde și foarte procesate sunt afectate de cele mai mari rate de boli cronice, printre care diabet, tulburări digestive, boli cardiovasculare, neuropatie și cancer.

Este cât se poate de grăitor faptul că în 2015, la doar șapte ani de la lansarea doTerra, *Verify Markets* cota doTerra drept cea mai mare companie de uleiuri esențiale din lume. În primii săi șapte ani, creșterea doTerra a egalat-o pe cea din primii șapte ani ai Apple, Inc., când a devenit o companie de un miliard de dolari. Astăzi, doTerra numără peste șapte milioane de clienți angro și Promotori Wellness în peste 113 țări, iar numărul lor este în continuă creștere! Diverse sondaje și studii independente au demonstrat că doTerra a menținut, în mod constant, cea mai înaltă calitate dintre toate companiile importante de uleiuri esențiale existente în prezent.

Dintr-o multitudine de uleiuri esențiale de calitate premium, doTerra oferă, de asemenea, o mare varietate de produse de îngrijire personală, printre care amestecuri de uleiuri brevetate, suplimente nutritive, ajutoare digestive, shake-uri de proteine, ingrediente adăugate pentru smoothie-uri și cereale sănătoase, produse de îngrijire a pielii, șampon foliculostimulant, spumant antiseptic pentru curățarea mâinilor, detergent de rufe, pastă de dinți pentru albire și refacere minerală, șampon, balsam de buze și o gamă largă de produse de sprijin, cum ar fi difuzori durabili și atractivi, ajutoare pentru educația consumatorilor și multe altele!

NEVOIA DE ÎNGRIJIRE PERSONALĂ INFORMATĂ ÎN ZILELE NOASTRE!

Îngrijirea personală este cea la care se referea Hipocrate, celebrul părinte al medicinei occidentale, când spunea: „Lasă hrana să-ți fie leac și leacul să-ți fie hrană”. „Leacul” la care făcea aluzie consta în uleiuri esențiale pe bază de plante, nutrienți, minerale electrolitice, precum ierburi și condimente. În vremuri străvechi sau în epoci moderne, uleiurile esențiale încă sunt și vor fi mereu printre cele mai puternice soluții în sprijinirea eforturilor de contracarare a unei game largi de boli și afecțiuni cronice care îi afectează pe atât de mulți dintre noi.

Cercetările actuale demonstrează, de asemenea, sprijin imunologic pentru mitocondrii, telomeri ADN, producția de celule stem adulte, mesageri de citokine și ATP, energia imunologică care repară și menține homeostazia în corpul uman. Este atât de vital pentru toată lumea să afle unde se încadrează uleiurile esențiale în schemele mai mari de sănătate, stare de bine și îngrijire personală, chiar dacă medicina convențională le ignoră. Nesocotirea lor trădează vulnerabilități serioase și neglijarea a ceea ce au nevoie pacienții pentru a trăi mai mult și mai sănătos.

Pandemia inventată de la o proteină spiculară până la coronavirus prin care am trecut, la cheremul unor conspiraționiști din guvern, a făcut să devină mai imperativ ca niciodată ca indivizii și familiile să adopte strategii puternice de auto-îngrijire și de protecție imunitară. Fără îndoială, până când tot mai mulți oameni vor afla despre aceste escrocherii și cum să se protejeze de consecințele groaznice pe care ni le-au adus, avem în față o sarcină grea.

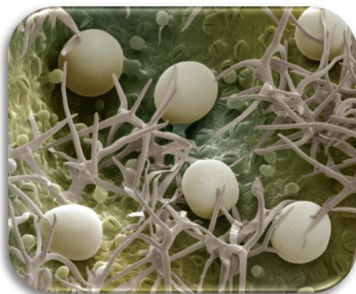
Această carte este dedicată celor care caută răspunsuri la problemele supărătoare ale zilelor noastre; care sunt dispuși să împărtășească aceste cunoștințe cu *toți* cei pe care îi cunosc. Este darul autorului pentru ei și rezultatul unei practici clinice de-o viață, al unor proiecte de cercetare și experiențe ale pacienților, în

căutarea unor modalități mai bune și în același timp pragmatice de a-și recăpăta sănătatea și funcționarea în viață. Este vorba despre îngrijirea de sine și confruntarea fără menajamente a problemelor, pentru o viață mai bună a celor ce doresc să profite de perlele de înțelepciune și cunoștințe prețioase care se găsesc în aceste pagini.

PUTEREA ULEIURILOR ESEŢIALE: SĂ FACEM VIAȚA, LONGEVITATEA ȘI FERICIREA POSIBILE

CE SUNT ULEIURILE ESEŢIALE?

Uleiurile esențiale sunt „esențiale” deoarece întreaga viață, așa cum o știm, ar înceta să existe pe acest Pământ fără ele. Păduri întregi ar face loc dăunătorilor, virusilor fungici, amoebelor, protozoarelor și paraziților de orice fel, fără nicio apărare împotriva apetitului vorace al acestora de a trăi pe seama gazdelor lor. Nutrienții s-ar pierde iar orice ființă vie ar putrezi și ar muri fără ele. Nu ar exista habitat pentru viața animalelor, nici apărare imunologică pentru ele, ceea ce ar însemna, într-o imagine de ansamblu, niciun habitat pentru oameni.



Să ducem afirmația noastră un pas mai departe și să presupunem că pădurile, plantele și animalele găsesc o modalitate de a supraviețui fără uleiuri esențiale; cum ar supraviețui, însă, oamenii? Fără uleiuri esențiale în vegetația, nucile și fructele pe care oamenii le mănâncă, simplele infecții ale urechii ne-ar termina încă din pruncie, ciupercile și drojdiile ar pune stăpânire pe corpurile noastre de preadolescenți, iar virusii și paraziții ar termina ceea ce a mai rămas, înainte ca o altă ființă umană să se poată

naște. Fiecare boală ar deveni precum temuta *Ciuma Neagră* a Evului Mediu Întunecat.

Uleiurile esențiale sunt compuși *volatili, ușor combustibili* din lumea botanică. Sunt compuse din esterii, fenoli, terpene, alcool, etanol, eteri, citotoxine, aldehide, antifungice, antivirale, antibiotice, antiseptice cu milioane de proprietăți biochimice distinctive. Scopul acestor uleiuri este de a-și proteja plantele gazdă de prădători, boli și alte plante, animale invazive, precum și de a inspira polenizatorii și alți agenți care au nevoie să germineze, să-și răspândească semințele, astfel încât să poată supraviețui și să continue să se înmulțească. De asemenea, uleiurile esențiale vindecă plantele de boli și răni optimizându-le durata de viață durată de viață.

Plantele și copacii cei mai longevivi au cele mai robuste și mai concentrate forme de uleiuri esențiale. Unii copaci care au câteva mii de ani, cum ar fi Redwood of Yosemite cu uleiul său esențial *Arborvitae* sau cea mai longevivă specie de copaci care a supraviețuit vreme de milioane de ani, cum ar fi pinul umbrelă japonez (*Sciadopitys*) cu uleiul său esențial *Wintergreen* se bucură de aceste distincții, în mare măsură, datorită acestor puternice uleiuri esențiale native.

În vechime, egiptenii, caldeenii, asiaticii, aborigenii, grecii, romanii și popoarele din fiecare colț al globului venerau și depindeau de uleiurile esențiale de la Farmacia Naturii pentru a trăi, pentru a vindeca, a prezerva, a comunica, a atenua, a alina, a calma și pentru a putea face exact ceea ce plantele lor gazdă nu puteau face pentru ele însele, mai precis creșterea, supraviețuirea, întreținerea, vindecarea, protejarea și propagarea. În timp ce prădătorii sunt avertizați să stea departe, polenizatorii sunt atrași și recompensați pentru propria supraviețuire, făcând munca vitală de polenizare a plantei sau copacului gazdă și/sau prin eliminarea dăunătorilor care le amenință. Vreme de mii de ani, uleiurile esențiale au fost comercializate precum aurul și argintul, adesea rezervate capetelor încoronate din pricina valorii lor ridicate.

În zenitul vremurilor, trei „înțelepți”, veniți din tărâmurile îndepărtate și diverse, au adus cele mai prețioase daruri cunoscute la acea vreme, printre care se numărau uleiurile esențiale. Călăuziți de o stea timp de câțiva ani, ei și anturajul lor regal au închinat aceste daruri extraordinare la pătuțul unui rege copil. De-a lungul secolelor, uleiurile esențiale au fost extrase și rafinate în forme sporite și mai puternice, prin distilare cu abur, extracție cu CO₂, presare la rece, extracție cu solvent, proces fitonic fără clorofluorocarburi. Din punct de vedere istoric, aproape toate condimentele alimentelor se bazează în întregime pe caracteristicile medicinale și vindecătoare ale uleiurilor și ierburilor cu care sunt asezonate mâncărurile locale. Variațiile de la o zonă la alta sunt determinate de ceea ce crește într-o anumită regiune.

În ultimii mai bine de 300 de ani, au fost efectuate nenumărate studii și experimente științifice fiabile despre eficacitatea uleiurilor esențiale, cele mai multe dintre acestea îngropate în mod intenționat în arhive, ferite de privirile publicului și ale specialiștilor. Din această cauză, medicamentele *sintetice* mult mai profitabile (dar și periculoase) obținute din ele au devenit pilonul de bază al medicinei moderne, creând sensibilități nedorite, efecte secundare – interacțiuni – sevrăj și noi clase de boli. Unele medicamente sinteticeucid sute de mii de oameni în fiecare an în Statele Unite. Medicamentele sintetice care încearcă să imite proprietățile de bază ale biochimiei uleiurilor esențiale naturale nu se pot compara cu eficacitatea blândă, de lungă durată, cu costuri reduse, riscuri scăzute și netoxice a verilor lor naturali.

Uleiurile esențiale ale naturii diferă de „uleiurile din plante” prin aceea că sunt componentele volatile pe bază de ulei, stocate în spațiile interstițiale ale tulpinilor, trunchiurilor, frunzelor, rădăcinilor, cojilor etc. ale unei plante, unui copac, nucleu sau fruct, în timp ce este posibil ca uleiurile din plante să nu fie deloc uleiuri, ci chiar tulpinile, frunzele, rădăcinile și fructele unei anumite plante. Fiecare plantă are o biochimie aromatică, tămăduitoare, antimicrobiană și nutritivă, distinctă și identificabilă,

complet separată de uleiurile esențiale ale omoloagelor sale din vecinătate. Uneori, există o suprapunere a biochimiei între uleiurile esențiale și cele din plante.

Toate uleiurile esențiale naturale au proprietăți antimicrobiene, altfel nu ar putea îndeplini rolul protector de care au nevoie plantele și copacii gazdă. Cel mai antimicrobian dintre ele poate ucide practic toți microbii neprietenoși de pe planeta Pământ – mult mai mult decât orice medicament sintetic. Pe de altă parte, toate uleiurile esențiale au unele calități hrănitore, calmante, cele mai puternice dintre ele ajută la încetinirea sângerării interne la victimele traumatismelor sau la calmarea celor care suferă de tulburări de panică. În cuprinsul acestui capitol vor fi discutate unele dintre calitățile imune și de antrenare ale unor uleiuri utilizate în mod obișnuit.

Aceste calități pot fi împărțite în trei domenii de efect: fizic, psihologic, emoțional și spiritual. În continuare, vom analiza amănunțit – la nivel introductiv – unele dintre efectele fizice și psiho-emoționale ale uleiurilor.

Cuvântul cheie aici este *Îngrijirea personală*, pentru că prin chiar răspunsul la sănătatea individuală și a familiei, uleiurile abordează cauzele care stau la baza afecțiunii cronice prin respectarea principiilor predate în această carte și în altele asemenea, utilizarea inteligentă și informată a uleiurilor esențiale reprezintă piesa centrală a oricărui program viabil de îngrijire personală. De-a lungul acestui capitol, scopul nostru va fi să dezvoltăm cunoștințe fundamentale, împreună cu alte lucrări de referință deja publicate, despre cum să folosim diferitele uleiuri esențiale pentru a efectua o serie amplă de îngrijiri neurgente, de zi cu zi.

Ceea ce urmează este doar o scurtă introducere în lumea celor peste 140 de uleiuri esențiale cel mai frecvent utilizate astăzi. Mai multe informații sunt disponibile pe www.oillife.com și www.aromatools.com:

- **Arborvitae** [*Thuja placata*]: Anti-fungic, anti-viral, anti-candida, insectifug – aplicat pe talpa picioarelor pentru controlul

paraziților și ciupercilor, pe piept pentru tulburări de respirație, proteine spiculare.

- **Bergamotă** [*Citrus bergamia*]: Anti-colesterol, anti-trigliceride, antioxidant, scade glicemia în cazurile de diabet, ameliorează pancreatita – infecții urinare, anti-anxietate, antidepresiv. De asemenea, crește energia asemeni cofeinei, fără oboseală suprarenală (cea mai eficientă este administrarea pe cale orală pentru diabet, pancreatită etc.)
- **Lemn de cedru** [*Juniperus virginiana*]: Calmant, anti-anxietate, anti-ADHD pe mâini și picioare, anti-psoriazic și anti-eczema pe infecții interstițiale pe zonele afectate, insecticid, sedativ când este difuzat.
- **Mușețel roman** [*Chamamelum nobile*]: Sedativ, antispastic, crampe, anti-anxietate, antidepresiv, insomnie, antiinflamator, adjuvant la ceaiul de plante.
- **Scoarță de scortişoară** [*Cinnamomum verum*]: Cea mai mare putere de acțiune antibiotică dintre toate substanțele cunoscute de om, antiviral, antifungic, antisepsic, antiplanctonic. *Atenție: în formă foarte concentrată poate provoca ultrasensibilitate topică sau internă la unele persoane, necesită o diluare substanțială.*
- **Salvie** [*Salvia Sclaria*]: Anti-spasmodic, alină crampele menstruale, afrodisiac, anti-anxietate, gestionarea durerilor de travaliu, ameliorează hipoxia.
- **Mugur de cuișoare** [*Eugenia caryophyllata*]: Pentru sepsis dentar și ca analgezic (pe cale orală, local), curățarea ficatului, stimularea sistemului imunitar (pe tăpile picioarelor), antiparazitar (intern), renunțarea la fumat (pe limbă pentru a reduce pofta de nicotină).
- **Copaiba** [*Copaifera L. genus*]: Analgezic, antiinflamator, anti-cefalee, anti-fungic, reînnoire a pielii, ameliorarea căilor respiratorii superioare, hipertensiune arterială. Administrat intern (GRAS), local și difuz.
- **Chiparos** [*E. globulus, E. redata*]: Ulei purtător pentru aplicații topice ale altor uleiuri esențiale, anti-spasmodic, celulită, tulburări ale căilor respiratorii superioare, dureri musculare, astringent. Excelent purtător al altor uleiuri atunci când este folosit pe piele, ajută la pătrunderea în interstițiu.
- **Eucalipt** [*E. globulus, E. radiata*]: Decongestionant, expectorant, energizant, curativ, detresează respiratorie superioară