

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ A KRÁSU 3/2024

**PODPORA DECHU
U DĚTÍ**



**BOROVICE
– JEDINEČNÁ PODZIMNÍ
SPOLEČNICE**



AROMAFUNA



AROMATERAPIE

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ A KRÁSU Č. 3/2024
další vydání – 6. 11. 2024

vydavatel a adresa redakce:

1. Aromaterapeutická KH a. s.
Kšice 11, 349 01 Stříbro-Kšice

Redakce:

Michaela Švorcová, Iva Šimonková, Sára Celundová,
MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D. Šárka Kapucianová,
Lucie Kubyncová, PharmDr. Vendula Víchová,
Lenka Rigová, Amálie Řízková

Předtisková příprava:

Mgr. art. Aneta Jelínek

Tisk:

TISK CAIZL, s. r. o.

Příjem objednávek:

pouze na www.aromakh.cz

Kontakty:

Tel.: +420 371 140 900
E-mail: poradna@aromakh.cz
E-mail: info@aromakh.cz
Reklama: reklamace@aromakh.cz
www.aromakh.cz
www.facebook.com/AromaterapieKarelHadek

ISSN 2464-8051

Obsah článků uveřejněných v časopise Aromaterapie vyjadřuje subjektivní názory a postoje jejich jednotlivých tvůrců. Vydavatel neodpovídá za obsah sdělení v článcích uvedených. V případě, že máte jakékoliv dotazy k jednotlivým tématům, kontaktujte prosím příslušné autory. Všechny články, fotografie a kresby otištěné v tomto vydání časopisu Aromaterapie, byly poskytnuty firmě 1. Aromaterapeutická KH a. s. Jejich další používání a šíření, byť jen jejich části, bez svolení vydavatele není povoleno. Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.



Prázdniny pomalu končí a začnou normální dny pro školáky a jejich rodiče. I nám ve Kšicích a Heřmanově Městci začne normální provoz a věřím, že začneme expedovat i v pátek. Stále však jsou teploty vyšší a na sběrných depech nemají chladicí boxy, kde by byly balíčky bezpečně uchovávány. Přesto však nic nebrání tomu, aby akce pro naše registrované klienty začala.

Imunita v podzimní a zimní dny bude velké téma, a proto přinášíme rady a typy, jak ji podpořit. Po covidu se objevují různá respirační onemocnění, při kterých aromaterapie pomáhá. Používání přípravků s námi můžete konzultovat na naší stále více oblíbené poradně. Osobní konzultaci mnohdy nic nenahradí.

A co je u nás nového?

- *Od června se ve vašich účtech uchovávají faktury za zboží, což znamená, že je již nebudeme dávat do balíčku. Elektronická faktura na e-mailu a v profilu účtu stačí a společně se budeme chovat ekologičtěji.*
- *Do balíčku pro vaši radost přidáváme voňavou kytičku, která se stala symbolem našeho spojeného e-shopu.*
- *Odměňujeme Vás za nákup malým dárkem. Menší odměnu máme nachystanou za nákupy v hodnotě nad 1000 Kč, při nákupu nad 2000 Kč k Vám poputuje hodnotnější dárek.*
- *Doprava zdarma při nákupu nad 1500 Kč stále trvá. V následujících měsících můžete očekávat dopravu zdarma při nákupu nad 800 Kč ve spolupráci s PPL.*
- *Nadále provádíme legislativní změny nařízené EU. O nich vás informujeme pravidelně v samostatných článcích a ecomaillem.*

Rádi vám děláme radost a proto jsme pro vás připravili v létě dvě novinky. Letní dny všem hodně znepríjemňují komáři, mouchy, vosy a kloši. Často jste s námi tento problém řešili, a tak přišly na svět směsi esenciálních olejů a aroma osvěžovače proti tomuto obtížnému hmyzu NoMoreBites a InsectGuard. Vaše první ohlasy nám dělají velkou radost. Děkujeme za pochvaly nejen za tyto dvě novinky, těší nás ohlasy na naše produkty, ať pro děti a dospělé, tak reakce na HOOFINOL CARE pro zvířata.

Stále platí, že zdraví vaše a vašich blízkých je pro nás důležité, ať je to člověk nebo zvíře.

Michaela Švorcová

OBSAH

Slovo odborníka

| | |
|--|----|
| Podpora dechu u dětí..... | 2 |
| Aromaterapie na cesty – tyčinky | 3 |
| Imunitní systém u dětí | 4 |
| Děti v sauně | 8 |
| Zase migréna? | 10 |
| Kdy vzniká bolest hlavy a migréna | 13 |
| Borovice – jedinečná podzimní společnice | 15 |
| Esenciální oleje do školy i do práce..... | 18 |
| Vůně, které proříznou vzduch..... | 21 |
| Tipy na použití Inhalačních tyčinek..... | 25 |
| Plané neštovice..... | 26 |
| Navštivte náš těhublog..... | 28 |
| Už zase bolest ucha? | 29 |

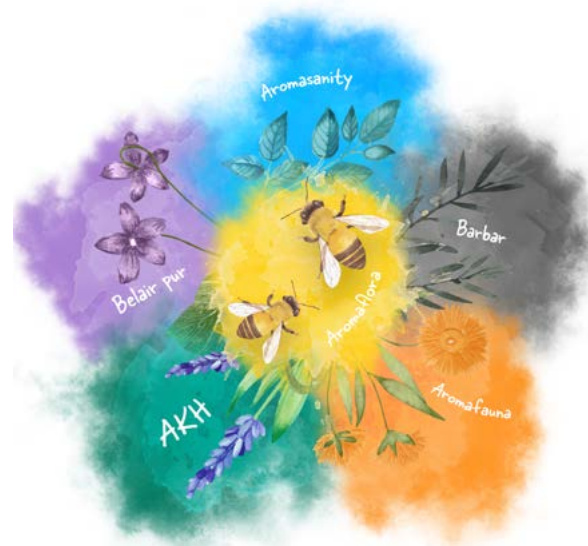
Pro registrované zákazníky jsme připravili 12% slevu na vybraný sortiment, která platí v termínu od 23. 8. – 15. 9. 2024.

Aromafauna

| | |
|---|----|
| Slzí váš pes? | 30 |
| MYCÍ OLEJE: šetrná přírodní kosmetika pro zvířata | 32 |
| Psí nos v akci: Nosework..... | 35 |

Recepty.....36

Kurzy.....37





Podpora dechu u dětí

Dnešní děti mají spoustu energie. Informace a dění kolem sebe absorbují jako houba a jen těžko se jim daří relaxovat nebo v klidu odpočívat. Jejich dech je často zrychlený i v klidu a postrádá hloubku tolik potřebnou pro oxygenuaci organismu a zklidnění mysli.

Dýchání je automatický proces organismu, na kterém závisí náš život. Neustálé zásobování buněk vnitřních orgánů kyslíkem je klíčové, ale přesto většina dětí nedýchá správně. Dýchání je samovolné, lze jej však zčásti ovlivnit.

Dech je mocný a zároveň snadno dostupný nástroj, s jehož pomocí se mohou děti zbavit stresu a zvládat emoce. Díky dechovým cvičením je učíme, jak s dýcháním pracovat.

Dechové cvičení musí být pro děti co nejvíce zajímavé, musí mít vhodnou motivaci. Základem je dobře větratelná, bezprašná místnost. Cvičení provádíme buď v klidových pozicích ve stoji, nebo ve spojení s pohybem. Základem dechových cvičení je naučit děti správný nádech a výdech. Děti si postupně uvědomují dech a prodlužují jej. Krátký dech nahrazují hlubokým, učí se pracovat s bránicí, učí se soustředit. Dýcháním se učí ovládat své tělo.

Vyvětranou místnost můžete provonět esenciálními oleji, které děti zaujmou a pomohou podpořit jejich obranyschopnost. Každé cvičení můžeme ovonět jiným olejem. Rozlišovat můžeme oleje pro dopoledne, odpoledne, večer. Pokud je skupina dětí se stejnými obtížemi, volíme oleje nebo směsi zaměřené svým působením na jejich obtíže.

Oleje nebo směsi používáme do aromalampy, difuzéru nebo nebulizéru. Další variantou jsou osvěžovače vzduchu, kdy olej přidáme do rozprašovače s alkoholem a rozstříkneme do prostoru nebo na textilie. Tekutá verze lze nanést na karimatku nebo cvičební úbor. V tomto případě volte nižší koncentraci oleje, aby se vůně nestala nepříjemnou.

Michaela Švorcová

Pro podporu dýchání – rozšíření dechu

Borovice
Smrk
Eukalyptus
Mateřídouška
Aromeclima
Atemol

Chřipkové dny

Citron
Citronový eukalyptus
Litsea cubeba
Imubaby
Aromababy
Desivir
Office desi

Harmonizace a podpora koncentrace

Meduňka
Růžové dřevo
Buchu
Bergamot
Jedle
Pelargonie
Pomeranč
Růžová palma
Anemosol
Stimulinox
Office parfémy

Aromaterapie na cesty – tyčinky

S návratem dětí do školních lavic přichází i období snížené imunity. Omezení pohybu, sezení ve školních lavicích, školní povinnosti, ranní chladnější počasí a je to tady. Imunita se snižuje a začíná rýma a kašel. Kapénkovou nákazu si děti předávají na počkání.

S posilováním imunity už to umíme. Přidáme ovoce a doplňky stravy, **EXTRAKT ELEUTHEROCOCC**, koupání v **EUKALYPTOVO-TYMIÁNOVÉM OLEJI**, na polštář kápneme **IMUBABY**, **BOROVICOVÝ OLEJ** a do sklenice s vodou **VITAMÍN C**.

O ucpaný nos se postaráme ráno a večer doma...
Ale co dál?

Při ucpaném nosu pomohou tyčinky, ke kterým si děti přivoní v průběhu dne a tím podpoří slizniční imunitu. Stejně tak mohou tyčinku vyndat z kapsy v okamžiku, kdy spolužák kýchá, nebo jedou hromadnou dopravou, a dýchat vzduch s mikročástičkami esenciálního oleje.

Olej aplikujete na tamponěk, který je součástí čichací tyčinky. Na vás a dítěti je, jaký olej zvolíte.

V naší nabídce najdete již připravené tyčinky, takže pokud se nemůžete rozhodnout, zkuste nejprve ty. Více informací o esenciálních olejích se dozvíte na našich stránkách.

Michaela Švorcová





Imunitní systém u dětí

Když ho pochopíme, budeme vědět, jak ho podpořit

Imunitní systém není vůbec jednoduchý. Jeho buňky mají různé schopnosti, pozice, vlastnosti i funkce. Stejně jako důstojníci a vojáci v armádě, každý zde má své důležité místo a svoji úlohu. Nepřítel se musí odhalit, správně identifikovat a musí se vymyslet konkrétní strategie pro boj s ním. Jeho rychlé rozpoznání a likvidace někdy není snadná. Než se zmobilizuje armáda a vyzbrojí se správnými zbraněmi, trvá to docela dlouho.

Schopnost imunity rozpoznávat a reagovat na vše, co je pro tělo škodlivé, se nejvíce vyvíjí v dětském věku. My jako rodiče samozřejmě chceme, aby naše děti stonaly co nejméně a hledáme možnosti, jak je ochránit. Někdy ale až zbytečně vše dezinfikujeme a držíme je ve sterilním prostředí, aby „něco nechytily“. Děti se ale potřebují setkávat s nemocemi. Jedině tak si bude moci imunitní systém zapsat informace o jejich původcích (patogenech) do své imunologické paměti. To je totiž klíčové pro její další vývoj. Tím, jak se „seznamuje“, si vytváří svou vlastní „imunologickou paměť“, díky které si pamatuje postup, jakým se podařilo infekci zlikvidovat. Při dalším setkání

s patogenem umí reagovat mnohem rychleji a nemoc zničí v zárodku. Tato část imunity se označuje jako specifická nebo také získaná a soustředí do své armády buňky a informace, které si sbírá v průběhu celého života. To je podstata imunologické paměti. Pro malé děti to v podstatě znamená, že čím více různých nemocí za svůj dětský život potkají, tím více informací si jejich imunitní systém do své paměti nasbírá a ony tak budou v dospělosti vůči nim odolnější.

Slizniční imunita – alfa a omega v prevenci respiračních onemocnění

Zásadní součástí imunitního systému je slizniční imunita. Chrání tělo před nepřátelskými buňkami vstupujícími přes kůži, sliznice nosu, úst, plic a trávicí trakt. Ochranné bariéry jsou neustále v pohotovosti a navzájem úzce komunikují s ostatními buňkami imunitního systému. Na svém povrchu soustřeďují složitý systém nazývaný mikrobiom, který stojí v první obranné linii. Jeho hlavní rolí je chránit tělo před vstupem patogenů do těla. Když si uvědomíme, že v první linii stojí naše kůže, nosní sliznice, sliznice úst, střeva i pohlavních orgánů, pak nám dojde, že pokud se na ně chceme spolehnout, musíme se o ně dobře starat. A tady je prostor pro nás rodiče. Pokud děti povedeme už od malička k dobrým návykům a zdravému životnímu stylu, podpoříme vývoj jejich imunity dobrým směrem.

Budování hygienických návyků

Přimět děti, aby si myly ruce, chodily brzo spát, nejedly sladkosti a šly se ven proběhnout, i když tam není zrovna hezké počasí, může být docela oříšek. Proto bychom jim měli zásady zdravého životního stylu vštěpovat už od útlého věku. Imunita tak bude mít dost času na „vytrénování“ se. Dobrým základem je samozřejmě strava, která by měla být co nejpestřejší a nejvyšší kvality. Ruku v ruce spolu jde dostatek pohybu, hlavně na čerstvém vzduchu, psychická pohoda a vhodné hygienické návyky.

Kdo má děti, moc dobře zná vývojové období „A proč?“. Děti milují otázky a ptají se pořád dokola na to samé, dokud je neuspokojí ta správná odpověď. Děti také milují experimenty. Jeden takový experiment můžete rovnou využít při vysvětlování otázky ohledně mytí si rukou. Vysvětlete jim, že na rukou mají bakterie, které když budou v přesile, mohou způsobit nemoc nejen jim, ale i jejich

kamarádům. K názorné ukázce použijte třpytky. Nasypejte je dětem na ruce a společně si představte, že to jsou bakterie. Pak je nechte dělat běžné činnosti. Díky tomu uvidí, jak snadno se mohou třpytky/bakterie přenášet. Děti pak pošlete si umýt ruce vodou a mýdlem. Lépe tak pochopí, jak je důležité umývat si ruce před každým jídlem, aby se zbavili z rukou všech bakterií. Ještě náročnější disciplínou je budování správné techniky čištění zubů. Chodte s dětmi na dentální hygienu už od předškolního věku, aby se naučili správně čistit si zoubky. Věděli, jste, že pro kontrolu správně vyčištěných zubů existují indikátory plaku, které zabarví zuby v místech, kde nejsou dostatečně dobře vyčištěny?

Při budování návyků ústní hygieny se nebojte zařadit olejové zubní přípravky. Jejich základem jsou rostlinné oleje, proto jejich složení negativně neovlivňuje ústní mikrobiom. Zároveň nevádí, když je děti spolknou. Navíc, přidané éterické oleje ulevují od bolesti při prořezávání nových zoubků. Naučte už malá miminka pravidelnému čištění pusinky. Po každém kojení jim lehce vyčistěte pusinku navlhčeným cípem kapesníku nebo pleny. Použijte pár kapek oleje **BABY-DENT** a miminku vyčistěte pusinku od zbytků mléka. Jednak si miminko lépe osvojí návyky ústní hygieny, ale také se sníží riziko rozvoje tzv. „moučnivky“, která je následkem nestabilního mikrobiomu v ústech.



Výchova ke správné výživě

Oslabená imunita a nedostatečná výživa jdou spolu ruku v ruce. Jídelníček dítěte by měl být proto poskládán tak, aby podporoval jeho normální vývoj. Problém v dnešní výživě dětí je snadná dostupnost sladkostí. S tím je spojená kazivost zubů a negativní ovlivnění střevního mikrobiomu. Zdravá střevní sliznice je pro dobrou imunitu zásadní. Funguje jako bariéra před vstupem patogenních mikroorganismů do krve, stimuluje imunitní odpověď těla a pomáhá regulovat zánětlivé reakce. Tím střeva významně přispívá k ochraně proti infekcím dýchacích cest a podporuje celkové imunitní zdraví.

Strava bohatá na cukry a zpracované potraviny může způsobit záněty i oslabení imunity. Omega-3 nenasycené mastné kyseliny mají antioxidační vlastnosti a také ovlivňují funkci B a T-lymfocytů. U dětí je dostatek omega-3 mastných kyselin důležitý hlavně z hlediska vývoje mozku, nervové soustavy a zraku. Do dětského jídelníčku zahrňte potraviny bohaté na prospěšné omega-3 mastné kyseliny. Jsou hlavně v rybách (losos, tuňák, sled, makrela...), ale i ve lněném semínku, chia semínku nebo oříšcích. Pro zdravou imunitu je velmi důležitý vitamín C, který je silným antioxidantem. Najdete ho například v citrusových plodech, kiwi, paprice, brokolici nebo kapustě.

V dětském jídelníčku by neměly chybět zdravé tuky. Nebojte se je dětem přidávat do prvních příkrmů. Důležitý je správný výběr. Zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin je **LNĚNÝ OLEJ, KONOPNÝ OLEJ, OLEJ Z VLAŠSKÝCH OŘECHŮ**. Do teplé kuchyně se dá zařadit **AVOKÁDOVÝ** a **SEZAMOVÝ OLEJ**, ve studené kuchyni můžete využít **OLIVOVÝ** a **DÝŇOVÝ OLEJ**. Jednotlivé oleje můžete střídat dle chuti.

Mně se ještě nechce spát

Během spánku probíhá celá řada procesů nezbytných pro obranyschopnost a celkovou vitalitu. Opravují se a obnovují buňky, včetně těch imunitních. Pokud dítě spí málo, může se to projevit oslabením imunitního systému. Děti jsou ještě malé na to, aby věděly, jak moc je pro ně spánek důležitý. Rodiče by měly nastavit a dodržovat pravidla spánkového režimu už u malého miminka. Klidné prostředí, pravidelný režim a večerní rituály – večere, sprcha, pohádka, pomazlení v postýlce, apod. Tím dítě uklidníte, pomůžete mu snadno usnout a zajistíte mu zdravý spánek. A pokud má dítě problém s usínáním, rozhodně neberte na pomoc do ruky mobil nebo tablet. Děti, které tráví čas před spaním u displeje, hůře usínají. Světlo vyzařované z displeje ovlivňuje kvalitu spánku. Vybudované spánkové návyky mají vliv na spánek a mohou se přenést do dospělosti.

Díky aromaterapii se může z usínání stát krásný a voňavý rituál. Éterické oleje můžete aplikovat formou koupele či masáže. Pro klidné dětské usínání je dobrá **MANDARINKA, HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ, LEVANDULE A RŮŽOVÁ PALMA**.



Otužování a sport

Pravidelný pohyb zlepšuje cirkulaci krve a transport kyslíku a živin do buněk, včetně těch imunitních. Nebojte se vyrazit ven, i když tam není ideální počasí. Pohyb venku v chladnějším počasí působí příznivě na organismus, a tím i na imunitu. Při sportu venku se také dítě ve zdravé míře otužuje a jelikož vše v našem těle je provázané, zlepšuje se kvalita spánku a snižuje působení stresu. Vyrazte s dětmi objevovat krásy přírody babího léta.

V rámci otužování můžete vzít děti do sauny. Krátkodobá tepelná stimulace kůže s následným ochlazením vede k aktivaci imunitního systému. Pravidelné saunování zvyšuje odolnost proti virovým i bakteriálním onemocněním.

PharmDr. Vendula Víchová





Děti v sauně

V rámci programu zdravého životního stylu tyto aktivity začalo podporovat mnoho škol i školek. Sauna má blahodárné účinky. Pořádným vypocením si zlepšujeme tělesnou odolnost vůči nepříznivým vnějším vlivům, vyčistíme si hlavu a tím se zbavíme stresu. Mnoho lidí již saunování považuje za očistný rituál jak fyzický, tak psychický.

Sauna podporuje cévní a oběhový, lymfatický, dýchací, a imunitní systém. Pokožka je po saunování jemnější, tělo odpočínuté a zbavené odpadních látek, které jinak z těla odcházejí při horečnatých onemocněních.



Jak se správně saunovat?

- Do sauny chodíme tak 2 hodiny po jídle.
- Nechodíme v plavkách, gumičky brání správnému toku krve a lymfy, zahalit se můžeme do prostěradla.
- Svaly by měly být uvolněné, proto je nejlepší ležet, tělo se tak prohřívá stejnoměrněji... ale jde to vždy? Pokud přitáhnete nohy k bradě, bude to lepší, než je ponechat na chladnější zemi.
- Největší horko je v sauně u stropu. Sauna bývá vyhřívána na 70–100 °C a vlhkost vzduchu je okolo 20 %. Pokud se saunováním začínáte, zůstaňte sedět na zemi nebo nejnižší lavičce.
- Asi v desetiminutových intervalech polévejte horké kameny, tím vzniká pára, která příznivě působí na pokožku, ale především na dýchací cesty. A co teprve když si přidáte kvalitní esenciální olej... .
- Místo metliček si pořídte drbadlo z mořské houby nebo přírodní trávy, třením podpoříte pocení.
- Pokud ležíte, před odchodem z potírny se asi na 3 minutky posadte, předejdete závratí či nevolnosti.
- Po odchodu z potírny se osprchujte studenou vodou a pak hurá do studeného bazénu. Následně se zabalte do suché osušky a odpočívejte v odpočívárně.
- Nezapomeňte i na dostatečný přísun tekutin, nejlépe čisté vody bez bublin, vody s citronem... . Po ukončení saunování je ideální doplnit i minerály v podobě čerstvých ovocných nebo zeleninových šťáv, vynecháme alkohol.
- Při pocení tělo vylučuje minerální látky a jiné různé kyseliny, které udržují kyselý povrch pokožky – kožní film (pH 5–6), tím se posiluje obranyschopnost organismu.

Každý z nás se potí jinak a proto se nedá přesně stanovit doba, po kterou bychom se měli potit, ale většinou se u dospělých pohybuje okolo 20 minut. Celý proces se opakuje 3–4x, ale i to záleží na nás samotných.

Pro děti saunu nevyhříváme na tak vysokou teplotu. Pokud chodí děti v doprovodu rodičů do dospělácké sauny, tak je necháme sedět na nižší lavičce a interval saunování zkrátíme.

Saunovací cyklus dítěte

Je obdobný jako u dospělého, není však potřeba jej opakovat příliš často, alespoň při začínání se saunováním.

- očista – osprchujte dítěti celé tělo i vlasy vlažnou vodou
- saunování - celou dobu pozorujte reakce dítěte, použijte nižší teploty a kratší dobu než u dospělého – batole 3 minuty, školkové děti 5–8 minut, od 10 let 8–15 minut
- ochlazení – vlažnou vodou, opatrně a citlivě, nikdy ne hlavu, bazén vynecháváme u batolat a školkových dětí
- odpočinek – osušte dítě a zabalte ho do suchého ručníku a odpočívejte

Saunovací rituály jsou mezi dospělými stále oblíbenější. Otázkou je zda je mohou navštívit i děti. Mohou, pokud dodržíte body saunování pro děti. Na saunovací rituál můžete použít esenciální oleje: **BOROVICOVÝ, EUKALYPTOVO-CITRONOVÝ, MEDUŇKOVÝ, CITRONOVÝ, MATEŘIDOUŠKOVÝ** nebo speciální **SAUNOVACÍ SMĚSI**. Dbejte však na to, aby byly oleje opravdu z přírodních surovin a ne syntetická náhrada. To by celý saunovací rituál postrádal smysl a imunitu vašeho dítěte by nepodpořil.



Michaela Švorcová

Zase migréna?

Slyšet stížnosti na migrénu není neobvyklé. Často je ale migrénou nazývána každá bolest hlavy – přitom se nejedná o synonyma. Běžná bolest hlavy není migrénou. Toto neurologické onemocnění však bohužel i přes svou závažnost může být okolím podceňováno a jeho vážnost nepochopena...

Co je to migréna?

Intenzivní pulzující, většinou jednostranná bolest hlavy, která může být spojena s řadou dalších nepříjemných příznaků. Doprovází ji nevolnost, zvracení, poruchy vidění, zvýšená citlivost na světlo, pachy a zvuky. Může trvat hodiny až několik dní. Tyto silné bolesti brání člověku v běžných denních aktivitách, práci nebo školní docházce a při častých opakováních narušují rodinný, společenský i pracovní život. **Zaměňování migrény s běžnou bolestí hlavy, která občas potrápí snad každého, opravdu není na místě.**



HLAVNÍ PŘÍZNAKY

Silná pulzující bolest hlavy, většinou jednostranná, často v oblasti očí a spánků.

Bolest se zhoršuje s fyzickou aktivitou, při hluku a intenzivním světle.

Nevolnost, zvracení.

„Běžná“ bolest hlavy vyvolaná např. strnulostí krční páteře při práci u počítače, únavou či nedostatečným příjmem tekutin nebo stresem je označována jako tenzní bolesti hlavy. Úlohu hrají i vlivem stresu stažené svaly šíje a z toho vycházející špatné držení páteře. Tato bolest je většinou mírnější, oboustranná.

Migrény mohou doprovázet i jiná onemocnění – nádorová, zánětlivá, cévní příhody, epilepsii. Objevují se po úrazech hlavy a krku. Mohou doprovázet některá infekční onemocnění, záněty paranasálních dutin.

Zvláštním typem migrén jsou ty s tzv. aurou. Zažívá ji asi třetina lidí s migrénami. Tento stav předchází krátce samotné migréně. Aura představuje širokou škálu příznaků, ale nejčastěji je spojována s poruchami řeči, zraku a dalších smyslů. Pacienti mohou vidět záblesky, různé obrazy nebo nedokážou zaostřit. Objevuje se také mravenčení kůže.

Příčiny migrény

Přesné příčiny jsou různorodé a stále zůstávají neodhaleny, úlohu ale jistě mají i genetické vloh, což potvrzuje častý výskyt v rodinných liniích. Zřejmě to ale bude otázka více genů, které se u dané osoby sejdou. Častěji trpí migrénami ženy, v návaznosti na hormonální výkyvy během periody. Někdy mohou migrénu vyvolat i antikoncepční pilulky. U každého může být spouštěč jiný. Někdy migréna odstartuje, až když se spouštěčů spojí více. Může se jednat o stres, úzkost, nedostatek spánku nebo jeho nepravidelnost, dlouhé sledování obrazovky počítače, ostré světlo, hlasité zvuky, potíže se zuby... bohužel jsou to často situace, kterým se v běžném životě nevyhneme, ať se snažíme sebevíc. Těžko ovlivníme i změny atmosférického tlaku, které také mohou mít vliv.

Některé věci ale ovlivnit můžeme – třeba svou stravu. Pravidelnost i její složení. Spouštěčem totiž může být příjem alkoholu, kávy, zrajících sýrů, čokolády, také glutamát i některá umělá sladidla... Migrénami častěji trpí obézní lidé. Vliv mohou mít změny na krční páteři vlivem špatného držení těla v důsledku nesprávných pohybových návyků a opomíjení správného cvičení.

Léčba

Pomáhá odpočinek, ticho a klid. Obvyklé léky proti bolesti jsou účinné jen při mírných formách. Univerzální léčba bohužel neexistuje. Existují léčiva, která snižují frekvenci výskytu migrény a jsou využívány jako prevence při chronických migrénách (beta-blokátory, blokátory kalciových kanálů, antidepressiva, antikonvulziva – topiramát, valproát...). Úplně však výskytu migrén nezabrání. Při záchvatu jsou využívány tzv. triptany ovlivňující hladinu serotoninu.

Prevence

Životospráva, pravidelný spánek, pravidelná vyvážená strava a dostatečný příjem tekutin. Prospěšná jsou dechová cvičení a přiměřená fyzická aktivita. Příliš intenzivní cvičení může být naopak spouštěčem migrény. Je doporučováno obohatit stravu o hořčík, koenzym Q10 a riboflavin. Neváhejte do preventivních opatření zařadit dechové cvičení, jógu, akupunkturu a fyzioterapii.

S bylinkami na migrénu?

Tak jako nejsou vyjasněny přesné mechanismy rozvoje migrény, nejsou úplně odhaleny cesty a účinné látky z bylinek, které při migrénách přinášejí úlevu. **V této souvislosti se mluví zejména o heřmánku pravém (ale i římském a žlutém), meduňce lékařské a levanduli, muškátové šalvěji, mátě kadeřavé, rolní i peprné, kanuce, kozlíku a kopaivě.** Jistě nelze tvrdit, že zastaví akutní migrénový záchvat, mohou ale mírnit příznaky. Tyto byliny obsahují esenciální oleje, u kterých jsou prokázány protizánětlivé a analgetické účinky, tedy tlumí bolest. Nápomocné jsou také svým zklidňujícím účinkem na psychiku. Ovlivňují přenos nervových vzruchů. **O některých (např. o šalvěji) můžeme směle hovořit jako o přírodním antidepresivu, levandule má zas účinky sedativní.**

Při stresujících situacích využijete zklidňující esenciální oleje tím, že je jednoduše nakapete na ubrousek a necháte odpařovat v místnosti. **Nebo vyzkoušejte inhalační tyčinky, do kterých si nachystáte svůj oblíbený zklidňující esenciální olej a tyčinku můžete nosit stále při sobě.** Můžete si i vytvořit vlastní směs.

Z čerstvého i sušeného heřmánku, meduňky nebo máty nachystáte bylinné čaje, které můžete pravidelně popíjet. Vychladlý nálev je ideální pro vytvoření obkladu.

Kdo nemusí silné bylinné vůně, určitě si oblíbí **KOPAIVU**. Esenciální olej jemné pryskyřičné vůně je opravdu příjemný snad pro každého. Při bolestech jej použijte v 1% koncentraci v nosném masážním oleji (mandlový nebo třeba z vlašských ořechů) pro jemnou masáž v oblasti

spánků a pro uvolnění svalů v oblasti krční páteře. Pro tuto jemnou masáž se výborně hodí i esenciální oleje z eukalyptu a máty peprné. Menthol z máty peprné opravdu dokáže tlumit bolest. Jelikož jsou to oleje výrazně „větrové“, použijte koncentraci určitě nižší.

Pokud se úplně necítíte na to si směs sami míchat, sáhněte po přípravku **CHINA BALZAM**, který právě eukalyptus a mátu pepřnou obsahuje. Společníky jim dělá borovice, sibiřská jedle a jalovec. Aplikujte jemnou masáž na čelo, spánky a šíji a následně si dopřejte odpočinek.

Jak je uvedeno výše, u někoho mohou mít silná aromata naopak úlohu spouštěče a na každého funguje něco jiného.



Bylinné doplňky stravy

Pomocnou ruku či chcete-li lístek přiloží rostliny také jako doplňky stravy. Pozitivní vliv byl objeven u **HARPAGOFYTU LEŽATÉHO** neboli čertova drápu/děblova spáru. Extrakt z něj je protizánětlivý a působí také jako antikonvulzivum. **Pomocí může i ZÁZVOR, ŠIŠÁK BAJKALSKÝ, DRMEK nebo GINKGO BILOBA. KURKUMA** a její hlavní účinná složka kurkumin působí proti bolesti, protizánětlivě a antioxidačně.

Na první pohled neuvěřitelně působí i spreje do nosu s obsahem kapsaicinu, tedy účinnou látkou z chilli papriček. Takový sprej si asi do nosu stříknout netoužíte, ale silné pálení a sžení brzy pomine a dostaví se znatelná úleva od bolesti hlavy.

TŘEZALKA TEČKOVANÁ, další bylina s uklidňujícími účinky na organismus. Svě využití nachází při začínající depresi, zažene melancholii a pocitu úzkosti. V řadě klinických studií byl potvrzen její účinek na mírné a středně silné deprese. Zjistilo se, že má podobný vliv jako ostatní antidepresiva, avšak účinek se projeví až po několikátýdenním pravidelném užívání třezalky. Klinické pokusy s třezalkou tečkovanou naznačují prospěšnost užívání této bylinky při změnách nálady spojených s menopauzou a premenstruačním syndromem, s obsedantně-kompulzivní poruchou a také se zimními (sezónními) depresemi. Je vhodná při nadměrném stresu a doporučuje se také při žaludečních neurozách, při migrénách či při léčbě závratí.

Život s migrénou není jednoduchý – nebojte se vyhledat pomoc odborníků! Spoustu věcí, které mohou průběh migrény nebo četnost záchvatů zmírnit, ale můžete ovlivnit sami.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.

KDY VZNIKÁ

bolest hlavy a migréna – souvislosti

Mozkomíšní mok je čirá tekutina, která obklopuje mozek a míchu. Tvoří tekutý obal, nadlehčuje je a zajišťuje rovnoměrný tlak. Mozkomíšní mok vzniká v mozkových komorách. V případě úbytku mozkomíšního moku může pacient pociťovat bolesti hlavy, neboť mozek při sebemenším pohybu hlavy více „naráží“ do kostí lebky. To značí, že mok se jemně přelévá mezi lebkou a pávní. Mozkomíšní mok je součástí kraniosakrálního systému a hraje roli při bolestech hlavy i trvajících migrenózních stavech, a to zejména v souvislosti se zvýšeným tlakem mozkomíšního moku. To se může stát, pokud je přelévání tekutiny nevyvážené. Jakýkoliv blok na páteřním sloupci způsobí překážku v plynulém toku. Je to stejné, jako když teče voda v potoce nebo řece, a musí obtékat kámen.

Kraniosakrální terapie je jedna z možností. Působí blahodárně na autonomní nervovou soustavu, přispívá k její harmonizaci. Pracuje s fasciemi, což umožňuje celé oblasti hlavy uvolnit se a relaxovat. Terapie provedená odporníkem působí na tlak mozkomíšního moku a reguluje jej. Kraniosakrální systém se neustále rytmicky pohybuje a terapeuti tento rytmus jemným dotykem monitorují. Pokud je tento rytmus narušen, poukazuje to na napětí v určité oblasti nebo v okolních tkáních. Jakmile se v jedné části těla objeví dysfunkce, může ovlivnit tělo jako celek. Terapeut podpoří uvolnění měkkých tkání, aby se postižená oblast mohla uvolnit a navrátit k harmonickému fungování. Odstraněním překážek dochází k uvolnění tlaku v hlavě, krku.

PREVENCE ZÁCHVATŮ MIGRÉNY:

- Pravidelný pohyb
- Reflexní terapie
- Duševní hygiena
- Kvalitní spánek
- Racionální životospráva
- Pitný režim

Kraniosakrální terapie navíc účinně zmírňuje následky stresu a obnovuje rovnováhu autonomního nervového systému – parasympatického i sympatického. V tomto směru má kraniosakrální terapie na tento systém velmi pozitivní vliv. Kraniosakrální terapie, někdy také známá jako kraniosakrální osteopatie, je specializovaný přístup zaměřený na diagnostiku a terapeutickou práci s dysfunkcemi v kraniosakrálním systému.

Kraniosakrální terapie doplňuje holistický přístup, zabývající se léčbou bolestí hlavy, ale také mnoha dalšími problémy, jako jsou sinusitida, dysfunkce čelistního kloubu a fibromyalgie, bolesti zad, skolióza, výhřez ploténky, ischias, bolesti kloubů, svalové křeče.

Holistický přístup je charakteristický i v praktikování aromaterapie. Používáním esenciálních olejů při preventivních aromaterapeutických masáží pomáháte tělu při zatuhlých svalech. Bolestem v pánevní oblasti ulevíme péčí o bedra, oblast křížkové kosti a hýždě. Vždy je však lepší chápat tělo jako celek a tak k němu přistupovat.

Pokud se migréna objeví, může jít o blokaci toku moku v sakrální oblasti. Zkuste oblast kosti křížové, pánevních kostí a bederních obratlů potřít masážním olejem **CAYATHERM** nebo lecitinovou emulzí **COPATHERM**, přikryt potravinářskou fólií a nechat působit 40–50 minut. Oblast 2–4 krčního obratle ošetřit pomocí přípravku **CHINA BALZAM**. Ten samý balzám naneste na spánky a při bolesti čela i na čelo. Pokud byste museli jít ven, doporučuji místa chránit, budou intenzivně chlazena balzámem.

Trpíte-li na časté bolesti hlavy a migrény, pomůže vám jóga nebo spinální cvičení – nejen krokodýlí cviky. Oboje se zaměřuje na správné postavení páteře, dobře fungující tok moku a správné dýchání. I dechová cvičení mají své opodstatnění. Pohybem bránice uvolňujete napětí a masírujete vnitřní oblast těla. Uvolníte napětí vnitřních orgánů, odvedete z nich odkysličenou krev a přivedete tu okysličenou. Regenerujete je, ozdravujete. Pokud se podíváte do filozofie jógy, objevíte, že jogíní při cvičení pracují s energií. Sušumna je centrální kanál, který prochází přímo páteří. Kolem sušumny se vinou Ida a Pingala, které začínají stejně jako Sušumna v Múladháře – oblasti kostrče.

Sedavým zaměstnáním, nesprávným držením těla, špatnou chůzí, krátkým dýcháním si blokuje správnou funkci mozkomíšního moku a vytváříme si civilizační onemocnění. Zkuste to jinak. Možnosti jsou...

Ke správnému dechu pomohou dechová cvičení. Spojit a podpořit je můžete s esenciálními oleji. Dech začíná v nosních dírkách a zde vnímáme vůni, kterou si uvědomíme v mozku. Pokud je vůně příjemná, dojde k uvolnění napětí ve svalech a zklidnění nervové soustavy. Není krásné, jak to vše spolu souvisí?

Michaela Švorcová



BOROVICE

– jedinečná podzimní společnice

Kdybyste si měli pro tento podzim vybrat jen jeden éterický olej, který by to byl? Za nás určitě olej z borovice. Přináší našemu zdraví široké spektrum účinků.

Rod borovice se sestává z více než 100 různých druhů jehličnatých stromů a vyskytuje se téměř ve všech koutech světa. Je to strom, který má skromné nároky na půdu a roste i tam, kde jiné stromy strádají. U nás je původním druhem a pravděpodobně nejčastěji se setkáte s borovicí lesní. Starší název borovice je SOSNA. Pamatujete, jak ve známé pohádce visely na sosnách jitrnice?

Borovice je strom s všestranným využitím. Zpracovávají se šišky i výhonky. Jehličí a výhonky jsou zdrojem vitamínu C. Ze dřeva se získává pryskyřice, která se používá k výrobě kolomazi, terpentýnu, z kořenů a kůry vzniká dehet.

Borovice se využívá také v lékařství a zejména v aromaterapii, kde se parní destilací získává esenciální olej. K destilaci se používá jehličí, mladé větvičky a šišky, ale nejkvalitnější esenciální olej se získává pouze z jehličí. V Evropě se k destilaci nejčastěji používá jehličí z borovice lesní (*Pinus sylvestris*) a borovice přímořské (*Pinus pinaster*).

Borovice a imunita

Borovice je známá svými vlastnostmi podporujícími imunitu, a to díky bohaté koncentraci antioxidantů a vitamínu C. Antioxidanty pomáhají neutralizovat škodlivé volné radikály v těle, chrání buňky před poškozením a podporují celkovou imunitní funkci. Zejména vitamín C hraje klíčovou roli v imunitním zdraví tím, že podporuje tvorbu bílých krvinek a zvyšuje schopnost těla bránit se infekcím. Tuto vlastnost oceníte při výrobě borovicového sirupu či čaje z jehličí. Svými účinky patří do kategorie adaptogenů.

V esenciálním oleji vitamín C nenajdete, ale vdechováním borovicového éterického oleje posílíte svoji slizniční imunitu. To se hodí zejména v období nachlazení a chřipek. Zdravá sliznice nosu a úst znamená menší pravděpodobnost uchycení virů a tím nižší riziko onemocnění. A o to nám jde. K podpoře slizniční imunity přispívá i používání **NOSNÍCH OLEJŮ**. Udrží je zvlhčené a tím lépe odolají útokům virů. Nosní oleje poskytují úlevu v průběhu onemocnění, ale hodí se i k prevenci.

Borovice a dýchání

Při nachlazení a dýchacích potížích je borovicový esenciální olej nedocenitelným pomocníkem. V období mezi světovými válkami se v borových lesích stavěly léčebny pro nemocné tuberkulózou, protože vzduch nasycený silicemi potlačoval rozvoj této infekce. Jeho významné antibakteriální a protinfekční účinky působí pozitivně na širokou škálu dýchacích potíží od běžného nachlazení až po astma. Uvolňuje hleny, usnadňuje vykašlávání, zlepšuje dýchání a prokrvuje dýchací cesty. Uleví při zahlnění, při rýmě, ucpaných dutinách nebo kašli.

Borovicový olej nebo směs s jeho obsahem můžete nakapat do aromalampy či difuzéru, na vatový tampónek, papírový tácek nebo pórovitý předmět, ze kterého se bude vůně uvolňovat do prostoru. V tramvaji, na poradě, v kině jsou diskrétním řešením inhalační tyčinky. Stačí nakapat cca 20 kapek na buničitý váleček, vložit do obalu plastové tyčinky, zacvaknout a podle potřeby přivonět – inhalovat. Účinky borovicového oleje oceníte v prsním balzámu **PROATEM**. Uleví při kašli a nachlazení.

Borovice a děti

Borovicový olej je jednou ze složek dětských mycích olejů **CITRONEK**, **MELINKA** a **FENYKLÁČEK**, které jsou určeny zejména pro citlivou dětskou pokožku. Je také důležitou součástí směsi esenciálních olejů **AROMA BABY** a **IMUBABY**, které nesmí na podzim chybět v žádném dětském pokojíčku.



Borovice a ekzém

Kromě respiračních výhod má borovice i výrazné protizánětlivé vlastnosti, které oceníte i zevně při kožních onemocněních – ekzémech a dermatitidách. Borovicový olej stimuluje činnost nadledvinek, které produkují kortizol, a ten pak posiluje protizánětlivé procesy v organismu. Jako pohlazení podrážděné pokožky působí borovice ve **SPRCHOVACÍM** a **KOUPELOVÉM** oleji a spolu s meduňkovým olejem je první volbou v péči o ekzematickou pokožku.

Borovice a sauna

Vůně borovice je často spojována s pocitem relaxace a klidu. Spolu se schopností dezinfikovat vzduch a podpořit dýchání se jeví jako ideální olej pro použití v sauně. Proto je nedílnou součástí **SAUNOVACÍCH SMĚSÍ – FINSKÁ, LESNÍ, HORSKÁ**.

Borovice a masáž

Pro své povzbuzující a prokrvující účinky je oblíbenou složkou masážních přípravků proti ztuhlým a namoženým svalům a kloubům. Je účinná při revmatických bolestech i bolestech svalů a kloubů. Podobně jako jalovec zlepšuje tok lymfatických tekutin a tím přispívá při detoxikaci těla, dně, celulitidě nebo syndromu neklidných nohou. Borovici najdete v chladivém balzámu **COPACOOOL**, i v masážním oleji **LECTOL WALO**. Tělový balzám s lesní vůní **BORO-BORO** využijete nejen k masážím těla, ale skvěle poslouží při masáži obličeje. Má osvěžující účinek, podpoří tok lymfy při otocích.

Borovice a psychika

Svěží ostré lesní aroma borovice posiluje také naši psychickou odolnost. Pomáhá obnovovat sebedůvěru, podněcuje k pozitivnímu pohledu na svět. Rozptyluje melancholii, dodává sílu zvládnout náročné situace nebo dotáhnout do konce, to co jsme si předsevzali. Inhalace borovicového oleje napomáhá odbourávat nahromaděný stres. Nejen proto se jeví jako jednička mezi oleji pro začátek školního roku nebo předvánoční období. Povzbuzující aroma borovice zlepšuje kognitivní funkce a duševní jasnost, čímž přispívá ke zvýšení soustředění a produktivity. Vůně borovice přináší úlevu při únavě a chaotickém přemýšlení, dodává chybějící životní energii.

Borovicový olej je právem považován za přírodní antiseptikum, které nám nejen krásně voní ale i mikrobiálně vyčistí vzduch. Jeho čistící schopnosti využíváme spolu s dalšími esenciálními oleji v osvěžovačích vzduchu zejména v období se zvýšeným výskytem respiračních infekcí nebo v místech s výskytem většího množství osob. Borovici objevíte v aroma osvěžovači vzduchu **CLIMAFRESH, VIROSALK**, ve směsi esenciálních olejů **INSPI FREE** i autoparfému **FRESH MOOD**.

Dobře se kombinuje s esenciálními oleji z rozmarýnu, kajeputu, myrhy, mateřídoušky, tymiánu a kafru. Pojdme se na podzim zahalit do přírodního borovicového aromatu a pozitivně tím ovlivnit naše fyzické i duševní zdraví.

Lenka Rigová



Esenciální oleje do školy i do práce



Připadáte si v září jako byste spadli z nebe? V hlavě jen zážitky z cest, a myšlenky přeskakují sem a tam jako luční koník. Po letním vlání, kdy nám mysl odpočívá a pozornost se toulá v jiných dimenzích, bývá těžké se začít znovu soustředit. Účinnou pomoc s pozitivními výsledky nám nabízí i aromaterapie. Po kterých olejích sáhnout, když se potřebujete naučit novou látku, soustředit na poradě, nebo pracovat dlouho do noci nebo zklidnit bandu rozjívěných školáků?

OSVĚDČENÉ OLEJE PRO LEPŠÍ KONCENTRACI A PODPORU PAMĚTI:

Borovice – jehličí

Zklidňuje a harmonizuje organismus, tlumí bolest hlavy. Povzbuzuje mysl při stavu nervového vyčerpání. Podporuje dýchání.

Citron

Podporuje soustředění a pomáhá dotáhnout věci do konce. Jako bonus osvěží vzduch a podpoří imunitu.

Máta peprná

Posiluje nervový systém a celkově tonizuje. Účinně působí při apatii a hysterii. Její účinky oceníte při úkolech vyžadujících trvalou pozornost a duševní odolnost.

Rozmarýn

Výrazně stimuluje. Probere a zároveň povzbudí. Je známý i tím, že pomáhá rozvíjet znalosti a intelekt, podporuje paměť a schopnost koncentrace. Dokáže osvěžit paměť mladým i starým. Pomáhá proti únavě a migrénám.

Jste-li učitel, tak jistě víte, že pozornost a soustředění jsou základem úspěchu. Vy ale máte třídu plnou rozjívených dětí, co s tím? Vsaďte na **MEDUŇKU INDICUM**. Zklidní emoce, podpoří pozornost ale zároveň aktivuje mozkovou činnost. Třešničkou na dortu je, že pomáhá zmírnit napětí, což platí i pro dospělé.

Při odpoledním vyučování už bývají děti často unavené a jen se tak povalují po lavicích. Na nohy je postaví a zaručeně nastartuje **ROZMARÝN**.

Spolu s **MÁTOU**, **CEDREM** a **POMERANČEM** ho najdete v osvěžovači vzduchu **ANEMOS**. Ani vzduch ve třídách nebývá zrovna voňavý. I s tím si **ANEMOS** poradí. Vyvětrejte a proveňte místnost několika stříknutími a děti ožijí.

TIP! Nechte děti vybrat si vůni, která je jim příjemná a psaní domácích úkolů nebo neoblíbený předmět už nebude trápení. Vyzkoušejte také přiřadit vůni ke konkrétnímu předmětu.

Další éterické oleje sloužící ke zlepšení soustředění a koncentrace jsou kadidlo, bergamot, cypřiš, bazalka nebo eukalyptus.

Využít můžete i naše **OFFICE směsi**, každý den je s nimi jiný.

Lenka Rigová



Vůně, které proříznou vzduch

Během podzimních měsíců, kdy je počasí proměnlivé, se vyplatí sáhnout po éterických/esenciálních olejích s dezinfekčními účinky. Podvědomě si vybíráme oleje, které zlepšují dýchání, ulevují nám od příznaků nachlazení a posilují imunitní systém. Mezi takové éterické oleje patří jednoznačně ty, které mají ve svém složení eukalyptol (1,8-cineol), kafr, limonen, thymol, eugenol či pineny. Významně snižují koncentraci rhinovirů a koronavirů (viry, které nejčastěji způsobují nachlazení) a dalších patogenů. Proto, když nás nejvíce ohrožují respirační nemoci, oceníme KAFR, MENTOL, ČAJOVNÍK, RAVINTSARU, KAJEPUT, BOROVIČI, SMRK, EUKALYPTUS, TYMIÁN či MATEŘÍDOUŠKU, NIAOULI, MYRHU a MYRTU.

Aromaterapie je nejlepší způsob, jak ochránit dýchací cesty před typickými respiračními nemocemi. O éterických olejích víme, že obsahují farmakologicky aktivní složky, které jsou schopny potlačit virové patogeny. Působí na epitel dýchacích cest, který dráždí, čímž podporují vydatnější sekreci hlenu. Současně působí antisepticky přímo na zanícenou sliznici. Výhodou aromaterapie je, že si její účinek můžeme užít formou, která je nám v daný okamžik nejpříjemnější. Mohou to být inhalace, masáže, koupele, ale i saunování.

INHALACE páry přináší úlevu při kašli, bolesti v krku, zánětu dutin a jiných onemocněních dýchacího ústrojí. Výběr éterických olejů záleží na tom, jaké příznaky řešíme. Pokud se snažíte předejít nachlazení, inhalujte několikrát denně páru s levandulí, tea-tree a eukalyptem. Na přetrvávající suchý kašel je vhodná myrha, majoránka, kadidlo a levandule, odstranit hlenu z dýchacích cest pomůže myrta, tymián, mateřídouška či badyán.

TEPLÁ KOUPEL dokáže v době nachlazení tělo pořádně prohřát. Silnější prokrvení těla způsobuje koupel o teplotě 35–38 °C. Lázeň proti nachlazení můžete obohatit oleji z eukalyptu, kafru, jedlového nebo borovicového jehličí. Dokáží povzbudit prokrvení a uvolnit dýchací cesty. Ve vaně se nezdržujte příliš dlouho, aby jste zbytečně nepřetěžovali krevní oběh. Dobré je pak po koupeli ještě minimálně 20–30 minut odpočívat zabalený v teplé dece či peřině.

KAFR, nejen na dýchání je machr

- Kafrův vůně je typická, silná a pronikavá. Dokáže pročistit vzduch od negativní energie a také umí zbavit tělo negativních emocí.
- Kafr stimuluje krevní oběh, na nervový systém působí uvolňujícím účinkem, na pokožku zklidňujícím.
- V aromaterapii se používá k posílení imunitního systému při nejrůznějších infekcích, zejména dýchacího ústrojí, pomáhá při kašli, při potížích s dýchacími cestami.
- V homeopatii se kafr doporučuje v případech chladu celého těla.
- Kafr je oblíbenou složkou přípravků určených na svalové bolesti a bolesti kloubů při revmatismu a artritidě. Velmi rychle se vstřebává do kůže a okamžitě vyvolává lehce hřejivý pocit, který je v počátku vnímán jako silně chladivý. Prohřívací účinek kafru je ve skutečnosti reakcí těla na chladný stimul. A v tom kafr připomíná mátu.
- Kafr má schopnost vyrovnávat jin a jang. Je proto užitečný při narušení rovnováhy mezi nimi. Je dobré ho mýt po ruce při šoku, hysterii, přílišném přehřátí či podchlazení. Zmírňuje šok, rozvášněné i hysterické projevy nebo také nadměrnou sexuální vzrušivost.

- Použití: na masáže či koupele, jako studený obklad na otoky, podlitiny a podvrtnutí, deodorant na upocené nohy.

*Chodíte rádi do sauny a potřebujete zklidnit rozbouřené emoce či uvolnit svalové napětí? Vsaďte na kafrové krystaly či éterický olej z **KAFRU**. Ten také najdete spolu s rozmarýnem, eukalyptem, skořicí a hřebíčkem ve směsi **ČÍNSKÁ SAUNA**. Svalové napětí uvolní osvěžující **CITRONOVO-KAFROVÁ** koupel, která uklidní rozbouřené emoce a povzbudí vyčerpanou mysl.*



EUKALYPTOVÁ VŮŇE, KDYŽ NĚKDO STŮŇE

- Eukalyptový olej má čistou typicky kafrovou, medicínskou vůni s krásnými svěžími tóny.
- Patří mezi nejoblíbenější oleje při onemocnění z nachlazení a poslouží také jako prevence před infekcemi.
- Nejvýznamnější jsou jeho antiseptické účinky na horní cesty dýchací. Dokáže mírnit symptomy nemocí z nachlazení, otevírá hrudník, rozšiřuje cévy a zlepšuje dýchání při bronchitidách, zánětech dutin či zápalu plic.
- V aromaterapii se používá pro svůj antiseptický, analgetický, protizánětlivý a stimulační účinek.
- Eukalyptus působí na tělo chladivě. Mezi jeho významné účinky patří snížení horečky, úleva od bolesti hlavy, zklidňuje přes dechové centrum a oživuje náladu.
- Nejen, že je velkým pomocníkem v léčbě různých onemocnění dýchacích cest, ale poradí si také při kožních onemocněních a je doporučován k ošetření svalových bolestí a při revmatismu.

- Nechte eukalyptus odpařovat spolu s tea-tree, myrhou, kajeputem či tymiánem. Ve směsích působí jako balzám na podrážděné dýchací cesty, pomáhá zmírnit příznaky suchého kašle a uvolní ucpané dutiny.

*Ráno jste vstali fit a plní energie a večer jste domů přišli s náladou pod psa? Máte pocit, že na vás „něco leze“? Máte zimnici a cítíte únavu? Dopřejte si **EUKALYPTOVO-TYMIÁNOVOU KOUPEL**. S velkou oblibou se eukalyptus používá také v saunách, buď samotný nebo ve směsích. Najdete ho v naší nejoblíbenější **RELAX SAUNĚ, FINSKÉ a ČÍNSKÉ SAUNĚ**.*



MENTOL osvěží dech i dýchání

- Mentol má čerstvé, chladivé mátové aroma s čistými kafrovými podtóny.
- Mátový olej je užitečný při problémech s dýcháním, zvláště dobrý je při suchém kašli, ucpaných dutinách, a při bolestech hlavy způsobených překrvením. Pokud příliš namáháte mozek a cítíte slabost, mátový olej rozptýlí nevolnost a stabilizuje hlavu.
- Působí též slabě anesteticky a odstraňuje svědění při podráždění pokožky, snižuje sekreci sliznic, a tím, že stahuje kapiláry, působí velmi osvěžujícím dojmem.
- Při nachlazení se dobře kombinuje s levandulí, rozmarýnem, eukalyptem a citronem.

*Ke zmírnění únavy si dopřejte koupel se 2 kapkami **MÁTY** a 2 kapkami **MYRTY** (smíchejte s **NEUTRÁLNÍM KOUPELOVÝM OLEJEM**).*



MYRHA

- Myrha je aromatický keř s ostrými trny, který produkuje červenooranžovou pryskyřici. Ta uzavírá kůru keře a chrání ho před patogeny přenášenými vzduchem a zároveň zabraňuje ztrátám vlhkosti.
- Myrhový olej stimuluje a posiluje, působí hlavně na plíce a dýchací systém. Velmi účinně pomáhá při nachlazení, kašli, chrapotu či ztrátě hlasu z nachlazení.
- Povzbuzuje při odkašlávání a velmi účinně pomáhá při nachlazení a všech problémech souvisejících se zvýšenou produkcí hlenu. Nejenže podporuje tvorbu a odkašlávání hlenu, ale také uklidňuje sliznice se zánětem (bronchitidách).
- Dobře se mísí s myrtou, hřebíčkem, smrkem, heřmánkem, kadidlovníkem, eukalyptem či borovicí.

*Ke zmírnění příznaků akutní bronchitidy nebo zánětu dutin smíchejte 3 kapky **NIAOULI** a 3 kapky **EUKALYPTU** a inhalujte. Ke zmírnění suchého a dráždivého kašle si udělejte směs z **NIAOULI, MYRHY** a **CEDRU**.*



NIAOULI, ČAJOVNÍK A KAJEPUT

- Tyto éterické oleje mají společného zástupce z rodu kajepuťů (Melaleuca), jichž existuje mnoho.
- Některé z nich jsou ceněné pro éterický olej, který se z nich získává. Z kajepuťu střídavolistého (M. alternifolia) se získává velmi oblíbený tea tree, z kajepuťu bělodřevého (M. leucadendron) se získává kajepuťový olej a kajepuť pětižilní (M. quinquevneria) je zdrojem pro olej niaouli.
- Tyto rostliny jsou z čeledi myrtovitých, jsou příbuzné blahovičnicku (eukalyptový olej), novému koření (pimentovník pravý), hřebíčku a myrtám.
- Co mají tyto oleje společné, je velmi svěží medicínská vůně s kafrovitými tóny a eukalyptu podobnými podtóny.
- Z hlediska kvality a účinku je u čajovníkového oleje významný obsah terpinenolu, který je považován za hlavního nositele antiseptického účinku. Další jeho účinnou složkou je, stejně jako u kajepuťového oleje, 1,8-cineol (eukalyptol).
- Vůně těchto éterických olejů jsou povzbuzující a navozují pocit „svobodného prostoru k dýchání“, pomáhají překonat nedostatek energie, obnovují chuť do života a pomáhají udržovat jasnou a bdělou mysl.
- Pro své výborné expektorační účinky se tyto oleje hodí jako přísady k inhalacím a do koupelí.

- Tyto oleje se dobře mísí s levandulí, eukalyptem, borovicí, citronem, myrhou, myrťou či pomerančem.

*Máte doma dítě, které trápí rýma a kašel a děsíte se, co přijde v noci? Mějte vždy doma v pohotovosti směs **ATEMOL**. Jeho příjemná vůně povzbuzuje a osvěžuje vyčerpanou dětskou mysl, zároveň uleví při kašli, rýmě, zánětu dutin, bronchitidě a strašáku všech rodičů, kterým je laryngitida.*

Připravit si také můžete balzám, kterým můžete pro zmírnění kašle potírat hrudník. Do rostlinného oleje či másla přidejte kapku vybraného kajeputu a smíchejte s levandulí, myrhou, borovicí a eukalyptem (4 kapky).



MYRTA zmírňuje a uklidňuje dráždivý kašel

- Myrta má svěží, ovocnou vůni, která spojuje s přírodou.
- Pomáhá zprůchodnit dýchací cesty, podporuje rozpouštění hlenu a jeho vykašlávání.
- Má jemné zklidňující účinky a hodí se i při dětských nemocech, má lehkou a příjemnou vůni.
- Doporučuje se zejména při onemocnění dýchacích cest, jako přísada do koupele i k inhalaci páry.
- Celkově je myrta tišící, uklidňující a rozveselující, vyjasňuje, pročiští a ochraňuje ducha.
- Dobře se mísí s kořením, ale také s levandulí, nerolí, citronem, bergamotem, rozmarýnem, borovicí, mentolem.

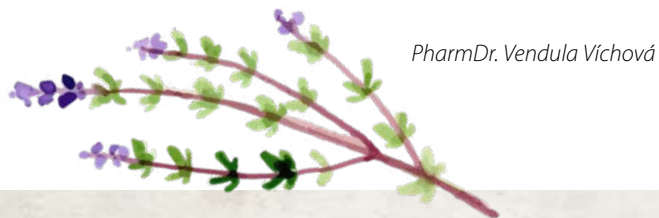
*V době, kdy jsme nejvíc ohroženi respiračními nemocemi, jistě oceníte svěží účinky myrty ve směsích **HORSKÁ** či **JAPONSKÁ SAUNA**. Nejenže nás jejich vůně propojí s přírodou, ale díky obsaženým éterickým olejům nám pomohou překonat únavu při virovém nachlazení. Ideální je jejich použití, když na nás tak zvané „něco leze“ (do kanceláří, do auta či inhalačních tyčinek).*



MATEŘÍDOUŠKA a TYMIÁN, bylinky z babiččiny zahrádky

- Tyto dvě bylinky patří do jedné velké rodiny tymiánů a s ohledem na chemické složení se dá říci, že mateřídouška je jemnější verzi silnějšího tymiánu.
- Oproti tymiánu obsahuje mateřídouška méně thymolu a paracymenu a má významné množství geraniolu a geranyl-acetátu s imunostimulačními, relaxačními a protizánětlivými účinky.
- Působí protizánětlivě při kašli a nachlazení, zmírňují zahlenění, pomáhají při zánětech dutin, hrtanu i průdušek.
- Mateřídouškový i tymiánový éterický olej můžete použít k inhalaci i při koupeli.
- Pokud máte děti, mateřídouškový olej využijete při virových onemocněních. Díky jemnému prohřívacímu účinku zlepšuje krevní oběh a zmírňuje bolesti svalů a kloubů z prochladnutí.
- Často jsou součástí saunovacích směsí s dalšími éterickými oleji. Při virové infekci je můžete zkombinovat s hřebíčkem, eukalyptem, mátou či citronem.

Velmi oblíbenou metodou našich babiček bylo vtírání léčivých balzámů na hrudník či mezi lopatky. **MATEŘÍDOUŠKA a TYMIÁN** stále patří mezi nejoblíbenější bylinky, a tak je také najdete ve směsi **PROATEM**. Tento prsní balzám můžete použít při záchvatu laryngitidy, při rýmě či kašli.



PharmDr. Vendula Víchová

Tipy na použití **INHALAČNÍCH TYČINEK**

Proč inhalační tyčinky? Doma nebo v práci je aplikace esenciálních olejů jednodušší, nakapete na ubrousek, použijete aromalampu, nebulizér nebo difuzér. To není ale ideální „kabelkové“ nebo „batůžkové“ řešení na cesty.

Pokud chcete mít své oblíbené esenciální pomocníky nablízku, jsou inhalační tyčinky skvělou volbou. Na bavlněnou výplň nakapejte esenciální olej nebo směs dle vlastního výběru a uzavřete do tyčinky. Váleček vstřebá zhruba 1 ml tekutiny. Doporučené množství je 20–30 kapek éterického oleje či směsi.

- Pro uklidnění při stresu – **LEVANDULE, KADIDLOVNÍK, MEDUŇKA, SANTAL, HEŘMÁNEK, BERGAMOT**
- Zklidnění dítěte v novém prostředí (škola, školka...) – **MEDUŇKA INDICUM, HEŘMÁNEK, MANDARINKA, POMERANČ, RŮŽOVÁ PALMA** nebo i jiná oblíbená vůně, na kterou je děťátko zvyklé z domova.
- Pro povzbuzení a aktivaci – **ROZMARÝN, BAZALKA, SMĚS AROMA-BUDÍK, DOBRÝ DEN**
- Podpora dýchání v období respiračních infekcí – směsi esenciálních olejů **VIROSAN, ATEMOL, ANEMOSOL, INSPI FREE**
- Astma – **BOROVICE, EUKALYPTUS, MYRHA, LEVANDULE, KADIDLOVNÍK, RAVENSÁRA**
- Rýma a alergie – **BOROVICE, MÁTA PEPRNÁ, EUKALYPTUS, TYMIÁN**
- Při bolesti hlavy – **MÁTA PEPRNÁ, EUKALYPTUS, KAJEPUT, LEVANDULE**
- Nevolnost – **MÁTA PEPRNÁ, ZÁZVOR, POMERANČ**

MVDr. Alena Vaničková a Ing. Lenka Rigová

PLANÉ NEŠTOVICE

Horečka, únava, bolest hlavy, červené svědivé puchýřky s tekutinou...ano, řeč je o planých neštovicích, které jsou nám velmi známé.

Jedná se o vysoce infekční virové onemocnění, které je způsobené virem Varicella zoster (HHV-3) z čeledi Herpesviridae. Výše vyjmenované jsou nejčastější příznaky neštovic a ty patří k typickým dětským nemocem prodělaným nejčastěji ve věku 3–10 let, avšak výjimkou nejsou ani mladší děti a dospělí.

V letošním roce zavítaly neštovice i k nám domů. A jako každá máma jsem ihned hledala, jak nejlépe od příznaků svému dítěti pomoci. Jistě si téměř všichni pamatujeme ze svých dětských let, jak jsme byli od hlavy k patě „zaťupaní“ tekutým pudrem. V současné době se tato metoda již moc nedoporučuje a tak jsem se raději obrátila na přírodní produkty.

Nalité pupínky jsme začali potírat směsí **NELINOL** – jde o speciálně vytvořenou směs obsahující esenciální oleje z **VRATIČE, MANUKY, ČAJOVNÍKU, LITSEY CUBEBY, SATUREJKY A BOROVICE**. Tyto esenciální oleje jsou známé pro své antimikrobiální účinky. Oleje puchýřky vysušují, brání zavlečení sekundární infekce a dokonce zmírňují svědění. V případě, že dítě nesnese dotyk při potírání, je možné směs aplikovat kapátkem. Pokud na těle nemocného potřebujeme ošetřit větší plochu, je vhodné směs naředit s tukovým základem – skvělým pomocníkem je v tomto například masážní olej **LECITOL NEUTRAL SUPER**. Na tělo ředíme v 10–15% koncentraci.



Pokud se puchýřky objeví i na sliznici v ústech – tak jako v našem případě – můžeme využít dětský zubní olej **ZOUBEK**. Obsahuje především **KOPAIVU**, která má opět velmi dobré regenerační schopnosti.

Po 5–7 dnech, kdy nastává fáze vzniku strupů, vybereme na promazávání hojivý balzám. Osobně se nám skvěle osvědčil dětský balzám **MAZÁNEK**. Obsahuje esenciální oleje z **HEŘMÁNKU, LEVANDULE, TYMIÁNU, ČAJOVNÍKU** a **MRKVOVÉHO SEMENE**. Působí na strupy i pokožku velmi regeneračně a má zvláčňující účinek. Pro úplné zhojení pokožky pokračujeme v mazání ještě několik dní i po odloučení strupků. **MAZÁNEK** se rychle vstřebává a osvědčil se při drobných oděrkách a podrážděních. Jako náhradu jsme použili i intimní balzám **INTIMISS**.

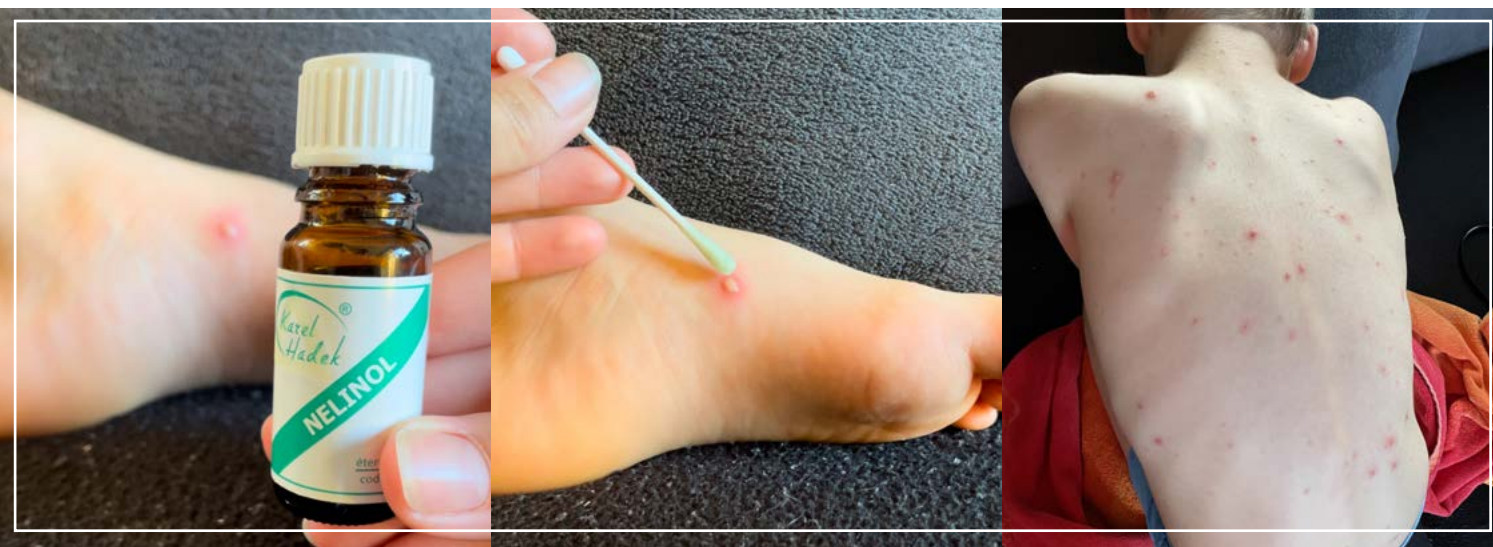
Pokud se nějaký pupínek nedopatřením strhne a vznikne jizva, tak můžeme využít masážní olej **NARBENOL**, který navrácí elasticitu a zjemňuje jizvy.

Před a po mazání puchýřků je vhodné použít dezinfekční lecitinové emulze **DESISTRONG** nebo **DESICITRO** v kombinaci s mycími oleji na ruce s antimikrobiálními účinky **HY-DESISTRONG** nebo **HY-DESICITRO**. Tyto emulze a oleje dezinfikují, pokožku nevysušují a zanechávají ji krásně vláčnou a pružnou.

Stejně tak jako při každé jiné nemoci, tak i u této infekce dochází k oslabení celkové imunity nemocného. Pro podporu imunitního systému a ke kratší rekonvalescenci podáváme **ELEUTHEROCOCC** extrakt. Má detoxikační a imunitu posilující účinek.

Přesto, že jsou plané neštovice nepříjemná nemoc, tak je děti s těmito pomocníky zvládly výborně a nenesou si po nich žádnou nechtěnou „památku“.

Daniela Hanzlová



Navštivte náš těhublog

Náš příběh se začal psát na přelomu podzimu a zimy minulého roku, kdy se na mém těhotenském testu objevily vytoužené dvě čárky. To, že mi už v prvním trimestru těhotenství budou po ruce přípravky AKH, esenciální a rostlinné oleje, pro mě nebylo nic nečekaného, naopak. Provázely mě totiž už prvním těhotenstvím, proto jsem hned věděla po čem sáhnout. A když jsem náhodou začala váhat, obrátila jsem se na své kolegyně z poradny, které mi byly velkou oporou a vždy mi dobře poradily.



Aromacestou jsem řešila ranní nevolnosti, oteklé nohy, bolavá záda nebo mazání bříška před striemi. Jakmile se objevil další těhu problém nebo patálie, hledala jsem řešení tady – v aromaterapii. Pak můj kolektiv napadla krásná myšlenka. Proč se o tyto těhu zkušenosti nepodělit s ostatními těhulkami nebo se ženami, které se na miminko teprve připravují, protože kvalitní a šetrná péče o tělo ještě před otěhotněním je nesmírně důležitá.

A tak jsme založili Blog, kam postupně vkládáme články zaměřené na slasti i strasti spojené s těhotenstvím, ve kterých najdete spoustu rad a zkušeností, ale taky tipů na přípravky nebo jiné způsoby, jak si pomoci. Můžu vám slíbit, že porodem blog rozhodně nekončí. Jeho součástí budou také články, ve kterých se budu věnovat péči o novorozené miminko a samozřejmě péči o tělo v šestinedělí pomocí přípravků **AKH**. Tak neváhejte a pravidelně sledujte **TěhuStory** na našem BLOGU.

No a aby té Aroma těhotenské osvěty nebylo málo, začali jsme spolupracovat s porodnicemi v Chrudimi a Havlíčkově Brodě, kde se novopečené maminky a jejich miminka mohou radovat z našich dárkových balíčků plných voňavé a šetrné péče.

Iva Šimonková

Rady a tipy

Už zase bolest ucha?

Syn je zdravý kluk, občas ale trpí na bolest ucha. Ve věku asi 3 let dostal zánět středního ucha a dopadlo to návštěvou lékaře a „píchnutím“ bubínku. Ouško bylo doléčeno antibiotiky, je ale náchylnější a při nachlazení nebo podzimních infekcích se často ozve. Většinou samozřejmě někde na dovolené nebo o víkend, když jsme s rodinou na výletech a poblíž žádná lékárna...

Když se jednou ucho zase ozvalo, měla jsem po ruce v cestovní lékárničce alespoň **NOSNÍ OLEJ** a rozhodla jsem se ho vyzkoušet jako „nouzovku“. A nouzovka se osvědčila!

Kdykoli se začne ucho ozývat, nakapu do ucha **NOSNÍ OLEJ** a nechám syna 5 minut ležet na boku, aby olej působil. Opakujeme ráno, v poledne a večer. Druhý den už je většinou od bolesti pokoj, většinou ale do ucha kapu ještě 2 dny.

Třeba se Vám tento tip také osvědčí!

Jarmila Vaňousová





Slzí váš pes?

Má váš pes stále usazené oči a špinavou srst u vnitřního koutku? Co s tím?

Nadměrné slzení je odborně nazýváno epiphora. Dochází k němu kvůli zvýšené produkci slz nebo v důsledku ucpání slzného kanálku, který pak slzy, které se kontinuálně tvoří, nemůže odvádět do nosní dutiny. Slzy pak vytékají z vnitřního očního koutku.

Při dlouhodobém nadměrném slzení se u vnitřního koutku mohou utvářet krusty, objeví se nevzhledné hnědé nebo hnědočervené pruhy obarvené srsti v tomto místě. To je zřejmě způsobeno složkami slz patřícími mezi porfyriny. Kůže je vlivem neustálého zvýšení vlhkosti podrážděná. Následně se zde mohou uchytit bakterie, rozvíjí se infekce.

Slzy mají pro oko ochrannou funkci, vyživují rohovku a při každém mrknutí jsou po oku rozprostřeny. Pomáhají odplavit prach a cizí částice. Nadměrná produkce je způsobena drážděním.

Nejčastěji těmito potížemi trpí plemena, u kterých došlo během šlechtění k takovým anatomickým změnám v obličejové části, jež mají za následek i funkční potíže.

Těmito komplikacemi trpí malá plemena s vypouklejšíma očima, jako jsou maltézáčci, toy a trpasličí pudlové, pomeranian, krátkolebí mopsi, pekingští palácový psi či shih tzu nebo velcí psi s volnou kůží. Jejich dolní víčko nenaléhá přímo na oko a neplní svou funkci (blood hound, neapolský mastin atd.).

Slzný kanálek může být zcela nebo částečně neprůchodný v důsledku předchozího zánětu nebo z důvodu vývojové abnormality. Dalšími příčinami slzení může být cizí těleso v oku, alergie, zánět spojivek, glaukom, poškození rohovky, neustálé dráždění špatným směrem rostoucími řasami nebo chlupy směřujícími do oka při vtočeném víčku.

Vždy je vhodné tento problém konzultovat s ošetřujícím veterinářem, který vyloučí vážnější příčiny a může pomoci zjistit, zda je nadměrné slzení řešitelné. Veterinář zhodnotí postavení očních víček, zda není poškozena rohovka nebo se nerozvíjí zánět spojivek. Pomocí speciálního barviva ověří průchodnost slzného kanálku. V případě nutnosti provede jeho proplach. Někdy je potřebná chirurgická korekce víček.

Vždy je nutná návštěva veterináře, pokud v oku pozorujete překrvení a zčervenání spojivky nebo pokud pozorujete žlutý nebo žlutozelený hnis nebo jinak zbarvený výtok.

V případě, že nadměrné slzení nemá řešitelnou příčinu, je nezbytná denní péče o oční okolí. Nikdy nepoužívejte lidské přípravky, ale přípravky schválené pro používání u zvířat.

K citlivému ošetření očního okolí je určen schválený veterinární přípravek **OCUSENZOL**. Obsahuje extrakt a éterický olej z **HEŘMÁNKU PRAVÉHO** a **KOPAIVY**. Působí protizánětlivě, zklidní pokožku, jejich antimikrobiální účinek je namířen proti případnému rozvoji bakterií. Přidaný vitamín C pomůže s očištěním srsti. Panthenol zlepšuje kvalitu poškozené srsti. Přípravek naneste na kosmetický tampon nebo vatou a 2x denně jemně oční okolí ošetřete.

V případě hnědě zbarvených chlupů u vnitřního koutku na ošetření srsti použijte tekutý vosk **FELLEOL** pro péči o srst. Obsažený jojobový vosk pomáhá pečovat o strukturu chlupu a jeho ochranného filmu, vytékající slzy zde nebudou ulpívat a nebude docházet k uchycení pigmentů. Přiměřené množství přípravku 1 až 2x denně naneste na vatou nebo odličovací tampón a jemně naneste na zbarvenou srst.

Vhodným doplněním péče je i použití nosního oleje **FAUNA RINIS**, který působí v nosní dutině a může být vhodnou podporou v některých případech potíží se slzným kanálkem.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.





MYCÍ OLEJE: šetrná přírodní kosmetika pro zvířata

**Pro běžné denní mytí i pro
výstavní šampiony**

MYCÍ OLEJE AROMAFAUNA jsou alternativou, která zcela nahrazuje klasické šampony. Díky nim je jednoduché koupání, případné fénování i česání. Srst rychleji schne.

Oleje neodmašťují pokožku ani srst a ta je díky tomu přirozeně lesklá. Ačkoliv se jedná o olej, srst není mastná. Mycí oleje mohou zlepšovat prokrvení pokožky a tím reaktivovat činnost chlupových kořínků.

Jedná se o veterinární přípravky schválené Ústavem pro státní kontrolu veterinárních biopreparátů a léčiv, jejich bezpečnost je zaručena. Jsou založeny na rostlinných olejích obohacených o éterické oleje. Ty přinášejí kromě antimikrobiálních a regeneračních účinků také schopnost odpuzovat hmyz.

Je možné pomoci olejů zvíře opravdu kvalitně umýt?

Pokud nejste na mytí pomocí olejů zvyklí, určitě vám vrtá hlavou, jak pomocí něčeho mastného svého psa nebo jiné zvíře umyjete. Není totiž olej jako olej. Přípravky jsou vyráběny na základě lety vyzkoušených receptur. Vždy záleží na tzv. hydrofilně-lipofilní rovnováze (HLB hodnota). Přípravky s vysokou hodnotou pokožku intenzivně umyjí, berou však s sebou i ochranný kožní film, což je zbytečné. Pokožka je pak citlivější, bez své ochranné bariéry, mohou se rozvíjet ekzémy, atopie. Mycí oleje mají HLB hodnotu mnohem nižší. Obsahují přirozené emulgátory, které špínu taktéž umyjí, kožní film a ochranný obal chlupu však zachovávají.

Pokud již pokožka trpí následkem dlouhodobého používání šampónů, nečekejte, že se její zdraví obnoví po jednom umytí. Dejte jí k regeneraci čas. Odměnou vám bude spokojené zvíře.

Je mycí olej vhodný pro mytí výstavních psů?

S mycími oleji bez problémů dosáhnete u svého šampiona výstavní kondice. Tím, že bude srst a kůže zdravá, omezíte potřebu dalších přípravků a vystačíte si s menším množstvím.

- **Jako kondicionér je ideální FELL BALZAM ANTIPARAZIN.**
- **Pro konečnou úpravu srsti sáhněte po tužícím FELL-TONIKUM,** které díky obsaženému panthenolu zlepšuje kvalitu srsti.
- **Proti tvorbě dredů a pro ošetření létavé srsti je ideální vosk na srst FELLEOL,** který díky jojobovému oleji vytvoří na chlupech ochranný film.

Jaký mycí olej zvolit?

HY-FLEA obsahuje rostlinný olej z rostliny zederach indický (známý také jako neem), který odpuzuje blechy. Přidané éterické oleje z tymiánu, růžové palmy a litsey cubebey vytváří voňavou kompozici pro blechy nepříjemnou. Olej je ideální pro pravidelné mytí. Má vyšší hustotu, proto je vhodnější pro psy s dlouhou splývavou srstí.

HY-INSI obsahuje éterické oleje pocházející z rostlin rodu eukalyptus, z tymiánu, hřebíčku, citronové trávy či bazalky. Ty jsou známé svými repellentními účinky. V sezóně obtížného hmyzu je ideální volbou ve spojení s přípravky **FAUNA SPOT** a **INSI SPRAY**.

HY-NEUTRAL je mycím olejem bez přidaných éterických olejů vhodný pro ty, kteří chtějí dopřát svému mazlíčkovi rozličné voňavé koupele. Přidáním pár kapek libovolného éterického oleje můžete experimentovat a míchat si vlastní, individuální receptury. Je vhodný také pro ty, kdo mají zájem o koupelový olej bez vůně nebo mají obavy z alergických reakcí.



HY-DERMAL je přípravkem s obzvlášť důležitým posláním. Je určen především pro citlivou pokožku se sklonek k ekzémům, lupům a svědivosti. Obsažený olej z vlašských ořechů má protiplísňové účinky a společně s jojobovým a meduňkovým olejem zklidňuje citlivou a podrážděnou pokožku zvířete.

HY-PUPPY je určený k mytí srsti mláďat. Voňavá kombinace meduňkového, levandulového a citronového éterického oleje v jojobovém základu pomáhá šetrně pečovat o jejich citlivou pokožku a jemnou srst.

HY-NEDEMOD oceníte při péči o zvířata trpící kožními roztoči. Stejně jako **HY-FLEA** je poněkud hustší a hodí se k mytí dlouhé srsti.

HY-WASH PADS je určen pro mytí špinavých tlapek a srsti po procházce. Když si s ním rovnou umyjete ruce i vy, poznáte na vlastní kůži šetrnost našich přípravků.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.



TIP: Na kvalitu srsti a kůže má zásadní vliv složení krmiva. Důležité je dodávat dostatek omega-3 a 6 nenasycených mastných kyselin. Třeba v podobě KONOPNÉHO nebo SVĚTLICOVÉHO OLEJE lisovaného za studena nebo lososového oleje.

Psí nos v akci: Nosework

Psí nos nás již od narození nepřestává fascinovat. Již malinké štěně dokáže čichem vyhledat mámu a zdroj mléka a později si stejným způsobem získává informace z okolního prostředí. Velmi brzy dokáže zjistit, jestli je pes starý či nemocný anebo v jaké je kondici.

I lidé vždy využívali psí nos ke své potřebě. Pro policii, celní správu nebo kriminalisty, je vycvičený pes nepostradatelný.

Proto v roce 2006 vznikl v zahraničí dnes již velmi populární sport Nosework – se snahou uvést pachové práce mezi širokou veřejností. U nás získává stále větší oblibu právě pro svou rozmanitost, kreativitu a zábavné učení.

Nosework je určen jak mladým pejskům plným energie, kteří se dokážou u práce soustředit, tak i starým psům, kteří znovu naleznou společnou aktivitu se svým páníčkem. Velmi důležité je i prohloubení vztahu mezi týmem pes a člověk, protože radost z úspěchu při společné práci je velmi naplňující.

Na prvních hodinách tréninku představujeme psovi pach, který pak bude vyhledávat. **Vždy začínáme skořicí a postupně přidáváme pomeranč, hřebíček, anýz a myrtnu.** Pejsek velmi ochotně a s nadšením začíná označovat místa, kde jsme vzorky s pachem ukryli, protože nález je vždy spojen s chutnou odměnou nebo oblíbenou hračkou.

Jako nosiče pachu používáme nejčastěji hlavičku vatové tyčinky napačované esenciálním olejem či bavlněnou látku. Hledáme v budovách, v lese, ve výrobních halách, parcích, skladech.

Pokud si chce majitel vyzkoušet, jak to s pejskem mají dobře natréno-
váno, může se přihlásit na některou ze zkoušek. **Všechny plánované akce jsou vždy zveřejněny na stránkách www.czechnosework-club.cz, kde naleznete i seznam trenérů a jak a kde začít trénovat.**

Martina Macurová



Ve znamení rychle a chutně:

OMÁČKA Z PEČENÝCH RAJČAT S ČESNEKEM NA BAGETCE

Co potřebujeme:

Rajčata (má oblíbená jsou keříčková)

Česnek

Bylinky dle libosti – bazalka, tymián.

Himalájská sůl, bílý pepř (lze použít i klasickou sůl a pepř)

Bagetka či jiné pečivo, které je vaše oblíbené

Mini mozzarella

Ocet balzamikový

Kvalitní olivový olej (tip pro ty, kteří nemusí aroma olivového oleje – mandlový (lisovaný za studena), olej z makadamiových ořechů či z vlašských ořechu (lisovaný za studena)

Polníček nebo rukola dle chuti

Zapékací misku vymažeme olejem nebo použijeme pečící papír, do ní dáme celá rajčata a česnek, zakapeme olivovým olejem. Přidáme bylinky dle výběru. Já dávám bazalku ze zahrádky. Osolíme, opepříme. Vložíme do trouby na cca 20 minut, dokud rajčátka nezačnou chytat barvu. Poté rozmačkáme vidličkou nebo rozmixujeme tyčovým mixérem. Záleží, jak moc směs chceme mít jemnou. Já preferuji kousky rajčat.

Bagetku rozpůlíme a opečeme na sucho na pánvičce. Kdo má rád, může opéct na trošce oleje, nebo vložíme do topinkovače. Poté dáme rozpečenou bagetku na talíř. Každou půlku zakápneme olejem, množství opět dle chuti. Naložíme rajčatovou omáčku, na ni naservírujeme mozzarellu, ochutíme solí a pepřem dle chuti, nakonec dáme polníček nebo rukolu a zakápneme balzamikem. Dobrou chuť!

TIP: místo oleje na bagetku můžeme použít bazalkové pesto, recept na něj naleznete v časopise Aromaterapie pro zdraví a krásu 2/2023

**Něco na zahřátí pro chladné
podzimní večery**

HORKÝ CIDER

**Na jeden nápoj
potřebujeme:**

1 jablečný cider
šťávu z 1 pomeranče
šťávu z 1 granátového jablka
3–5 hřebíčků
hvězdičku badyánu
cukr podle chuti

Vše smícháme a pomalu zahříváme, necháme jen mírně probublat a před bodem varu stáhneme z plotny a můžeme podávat. Já si do hrníčku přidávám ještě plátek citronu a pomeranče.

**TIP: Pro zvýraznění aroma
můžeme použít kapku
éterického oleje dle výběru
– Pomeranč, badyán.**



TERMÍNY SEMINÁŘŮ AROMATERAPIE – II. POLOLETÍ 2024

VÍKEND S AROMATERAPIÍ V RAČÍM ÚDOLÍ TERMÍN 25. – 27. 10. 2024

Víkend je určen příznivcům aromaterapie, voňavých esencí a přírodní kosmetiky. Tedy všem, kdo se chtějí naučit pečovat s láskou a něhou o své tělo i duši. Aromaterapie byla po staletí využívána pro zdraví a krásu. Celé věky si lidé cení aromatických rostlin – jejich ozdravných vlastností i krásných vůní. Prospěšnost a vícestranné uplatnění činí z éterických olejů jeden z nejužasnějších darů přírody.

Pořádá: Martina Řehová

Informace o aromaterapii: Michaela Švorcová

Email: info@raciudoli.cz, Tel: +420 584 440 161,

Mob: +420 604 209 900

Více na: www.raciudoli.cz

16. – 17. 11. 2024

SEMINÁŘ AROMATERAPIE PRAHA

Školitel: Michaela Švorcová, Ing. Lenka Rigová

Kontakt: Drahomíra Vaculová

Telefon: +420 737 312 571 – večer

Email: kurzypraha@seznam.cz

vaculovadrahomira@seznam.cz

Web: www.zdravuska2.webnode.cz

Víte co je AROMATERAPIE? Rádi se s vámi podělíme o náš pohled na tento obor. AROMATERAPIE je naše cesta. Seznámíme vás s aromaterapeutickou olejovou kosmetikou. Vysvětlíme v čem je jiná a jak ji máte používat. Povídání bude o esenciálních olejích, jak je používat a kde mohou pomoci. Těšíme se na Vás.

SEMINÁŘ ESENCIÁLNÍ OLEJE PŘI CHOVU ZVÍŘAT

kurzy: ESENCIÁLNÍ OLEJE & ZVÍŘATA

Zajímáte se o využití aromaterapie u vašich zvířecích mazlíčků? Rádi Vás přivítáme na našich seminářích!

Kdy? 19. 10. 2024 a 30. 11. 2024

Kde? V Heřmanově Městci

Cena: 1000 Kč

Kapacita: 5 až 10 osob

Pro koho je seminář určen?

Pro chovatele domácích mazlíčků i hospodářských zvířat, veterinární fyzioterapeuty, veterinární lékaře, provozovatele psích salónů, pracovníky v pet shopech a každého, kdo se o toto téma zajímá.

Kontakt v případě zájmu: info@aromafauna.eu

Pořádá: Aromaterapie Fauna s. r. o.



1. Aromaterapeutická KH a. s.
Kšice 11, 349 01 Stříbro-Kšice
www.aromakh.cz