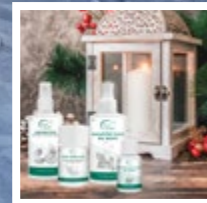


# ČASOPIS PRO ZDRAVÍ A KRÁSU 4/2022

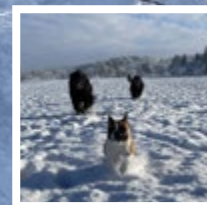
**EXTRAKT  
Z KADIDLA  
HOJARI**



**TIPY NA  
VÁNOČNÍ DÁRKY**



**AROMAFUNA  
A AROMAFLORA**





*Teplé a slunečné léto s časem dovolených již delší dobu patří jen do říše vzpomínek. Minulostí je i podzimní rovnodennost, která se letos konala 23. září. Od tohoto dne denního světla pomalu, ale jistě neustále ubývá, noci se prodlužují. Nebude dlouho trvat a o slovo se přihlásí další roční období – zima.*

*Chladné roční období má svá specifika v tom, že oproti tomu teplému období daleko více času trávíme ve svých obydlích. Jednou z úžasných zimních příjemností jsou aromaterapeutické koupele. Nejen, že účinně poslouží k prohřátí prokřehlé tělesné schránky. Nabízí i mnohé zdravotní benefity. Na takovou koupel je třeba značné množství (kolem 200 l) teplé vody. Naštěstí ne vždy je praktikování aromaterapie spojeno s vysokou energetickou náročností. Éterické oleje nám nejen provoní prostory, v nichž se zdržujeme, a příjemný pobyt v nich. Jejich antimikrobiální a protivirové účinky nám nabízejí ochranu před onemocněním, pokud je inhalujeme. Jako extrémně důležité právě pro toto těžké období mohou být i éterické oleje s antidepresivními účinky. Sice neohřejí, ale při splínu či depresích vyvolaných nedostatkem denního světla zlepšují náladu, stávají se vynikajícími, každodenními průvodci. Opomenout bychom neměli ani osvědčený eleutherococc. Krom aktivace imunitního systému působí i jako vynikající adaptogen.*

*Čas kráčí milovými kroky, zanedlouho zde budou Vánoce se svými svátky. Následně se rozloučíme s tímto rokem abychom hned nato uvítali ten přicházející. Všem čtenářům časopisu Aromaterapie přeji krásné Vánoce. Přeji, aby pro všechny byly svátky klidu, míru a pohody. Poslední dva roky se sice úplně nevydařily, a tak nezbyvá než popřát, aby ten příští byl konečně podstatně lepší. Za sebe i zaměstnance firmy přeji všem do nového roku jen to nejlepší, především pak pevné zdraví.*

*Karel Hadek*



# OBSAH

## Novinky

Pomalu přichází poslední měsíce roku 2022..... 2

Extrakt z kadidla HOJARI..... 3

## Slovo odborníka

Mandlový olej ..... 5

Mandarinkový olej ..... 7

Amarant – zlato Inků ..... 10

Nachlazení ..... 12

## Zkušenosti a rady

Proleženiny (dekubity) = noční můra ..... 14

Sůl nad zlato ..... 15

Aromaterapie a muži..... 16

## Děti

Dětství – klíčové období pro vývoj  
imunitního systému..... 18

Tipy na vánoční dárky .....21

## Novinky, recenze, zkušenosti

Krásná pleť téměř zadarmo.....26

Po čtyřicítce. ....28

Lék na zničené vlasy .....29

## Aromafauna

Nepříjemné zvířecí pachy? .....30

Sada pro zvířecí miláčky  
s přípravky Aromafauna .....32

## Aromaflore

Péče o skleník před zimou .....34

Zpátky do tepla.....35

Kurzy.....36

Soutěž.....36

**I letos máme VÁNOČNÍ SLEVVU od 11. 11. do 16. 12. 2022 pro registrované klienty.  
Najdete ji po přihlášení do svého profilu na našem e-shopu.**

# Pomalou přichází poslední měsíce roku 2022

Přináší s sebou sychravá rána, mráz, led, sníh, melancholii. Mnoho z nás vzpomíná na teplé slunečné dny, rodinná setkání, krásné chvíle naplněné radostí, které melancholickému období předcházely. Přesto se na zimní měsíce těšíme. Po období dušiček přijdou adventní dny a začnou přípravy na Vánoce.

Vánoční výzdoba začíná první adventní nedělí. Pečení vánočních perníčků patří většinou k adventní neděli druhé a třetí. Objeví se čert, Mikuláš a anděl, kteří připomenou nejen dítkům, že nemají zlobit. Se čtvrtou adventní nedělí se schází generace žen ke společnému pečení vánočního cukroví. V mezidobí kupujeme nebo vyrábíme dárky, které mají udělat radost obdarovaným. Nic nenahradí zářící oči dětí, když pod stromečkem objeví vytoužený dárek.

Každou předvánoční neděli zapalujeme jednu ze čtyř adventních svící. Přidejte adventní vánoční vůni a probudte vzpomínky. Poměrně obvyklá varianta je ještě svíčka pátá, která se klade doprostřed věnce a symbolizuje Vánoce nebo Ježíše Krista. Tato svíčka se zapaluje na Štědrý den. I mezi našimi adventními vůněmi najdete vůni také pro tento slavnostní den.

Krásné adventní dny, klidné prožití Vánoc a šťastné vykročení do nového roku 2023 přejeme všem lidem.

*Michaela Švorcová a všichni kolegové ze společnosti*

1. Aromaterapeutická KH / Service AKH / Aromaterapie Fauna / AKH Cosmetics / Belair Pur



**ŽÁDNÝ Z TĚCHTO PLAMENŮ BY NEMĚL V NAŠEM ŽIVOTĚ ZHASNOUT...**

**1. svíčka je symbolem Naděje / 2. svíčka je symbolem Míru / 3. svíčka symbolizuje Přátelství / 4. svíčka symbolizuje Lásku / 5. svíce symbolizuje Krista, Vánoce, Štědrý večer**

# EXTRAKT Z KADIDLA HOJARI

## Novinka v doplňcích stravy!

V minulém vydání našeho časopisu jste se mohli seznámit s historií a používáním ománského kadidla – pryskyřice, kterou jsme nově zařadili do našeho sortimentu. V loňském roce se nám totiž podařilo navázat spolupráci s producenty vysoce kvalitního kadidla získávaného z kadidlovníku pravého (lat. *Boswellia sacra/carterii*) přímo v Ománu v oblasti Dhófar. Tato oblast je od roku 2000 zařazena na seznam světového dědictví UNESCO pod označením Land of Frankincense.

Dovezené kadidlo **HOJARI** bylo surovinou pro naši další novinku – **EXTRAKT Z KADIDLA**. Jedná se o lihovou tinkturu, výtažek z pryskyřice. Má velmi široké využití. Díky protizánětlivým účinkům s ní podpoříte organismus při výskytu zánětlivých onemocněních kloubů a pohybového aparátu, střevního traktu, dýchacího a reprodukčního systému. Pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi a činnost kardiovaskulárního systému. Podporuje duševní zdraví. Ocení ji ženy při menstruačních potížích.

Proč právě lihový extrakt? Hlavní účinnou látkou je kyselina boswellová, která má více podob. Kyseliny boswellové jsou velmi špatně rozpustné ve vodě, proto je pro perorální využití nejvhodnější příprava tinktur z kadidlovníkové pryskyřice. V lihu je kromě uvedené kyseliny rozpustná i řada dalších prospěšných složek. Biologickou dostupnost můžete zvýšit i kombinací s výtažky a extrakty z černého pepře.

Jak funguje? Nejvýrazněji prozkoumána je kyselina acetyl-keto- $\beta$ -boswellová (AKBA), které jsou připisovány nejvýraznější protizánětlivé účinky. Blokuje enzym 5-lipoxygenázu a cyklooxygenázu-1, které se na rozvoji zánětu silně podílejí.



Další zkoumanou je kyselina keto- $\beta$ -boswellová (KBA). Hlavně tyto dvě jsou v hledáčku vědců pro vývoj nových protizánětlivých přípravků. V některých studiích se ale hovoří, že jiné deriváty mají efekt ještě vyšší, konkrétně kyselina  $\alpha$ - a  $\beta$ -boswellová.

## V JAKÝCH KONKRÉTNÍCH PŘÍPADECH POMÁHÁ?

Protizánětlivé účinky kyseliny boswellové podporují organismus obecně při chronických zánětlivých onemocněních. Použití kadidla tak může snižovat potřebu medikace NSAID, tyto léky při dlouhodobém používání nesou riziko poškození žaludeční sliznice a zažívacího systému.

- Zmírňuje bolestivost a otoky kloubů, zlepšuje pohyblivost a tím i životní komfort. Je tedy volen jako doplněk při artróze, artritidě, revmatu apod.
- Při astmatu potlačuje zánětlivou reakci, díky čemuž může být snížena produkce hlenu. Vlivem uvolnění hladké svaloviny se rozšiřují dýchací cesty. Dýchání je opět volnější.
- Bronchitida, kašel, laryngitida, nachlazení, chřipka.
- Při potížích v dutině ústní, zánětech dásní a aftách kadidlo pomáhá díky svému antiseptickému působení.
- Průjem a nevolnost
- Protizánětlivé účinky mohou zlepšovat stav při ulcerativní kolitidě a Crohnově chorobě. Zde může být vhodná kombinace s éterickým olejem z **KANUKY**.
- Působí na organismus jako celkové tonikum.
- Podpora kognitivních funkcí – zlepšení paměti a soustředění
- Pro duševní pohodu a vyrovnanost, uleví při stresu a depresivních stavech.

Dávkování: 10 až 15 kapek 3x denně, podáváme vnitřně. Délka kúry cca 4–6 týdnů, následně 2 týdny přestávka. Tinkuru můžete přidat do

čaje nebo jiného nápoje. Lahvička o objemu 100 ml vám tedy vystačí na 2 až 3 měsíce užívání.

Při perorálním podání se mohou vyskytnout vedlejší účinky v podobě nevolnosti či průjmu. Nepoužívejte v období těhotenství. Boswellie může ovlivňovat účinnost některých léčiv, např. antikoagulačních a protizánětlivých. Při jakýchkoli pochybnostech konzultujte použití se svým lékařem.

MVDr. Alena Vaničková, Ph.D.

## TIP:

### ČÍM DOPLNIT ÚČINKY KADIDLOVÉHO EXTRAKTU PŘI POTÍŽÍCH S KLOUBY?

Vhodné je použití masážní emulze **COPAFLEX** obsahujících silně protizánětlivý éterický olej z **KOPAIVY**. Je určen k denní aplikaci, ideálně **2x denně vmasírujte do problematické oblasti**.

Přípravek uleví při bolesti zad a ztuhlých kloubů (např. při artróze kolene a kyčle), při chronických problémech se šlachami a úpony (tenisový nebo golfový loket, při přetížení úponu Achillovy šlachy...), při revmatoidní artritidě, Bechtěrevově chorobě atd. Je vhodný pro rehabilitační masáže po úrazech pohybového aparátu.





# MANDLOVÝ OLEJ

Mandloň je keřovitá nebo stromovitá rostlina dosahující výšky od 2 do 9 metrů. Původem je pravděpodobně z jihozápadní Asie. Některé zdroje uvádí původ v Íránu. Již ve starověku se rozšířilo pěstování mandlovníků podél břehů Středozemního moře do severní Afriky a jižní Evropy. V současnosti je pěstování rozšířeno v příhodných podmínkách po celém světě. Největšími producenty mandlí jsou v současné době USA (speciálně stát Kalifornie). Následují Španělsko, Austrálie, Írán, Turecko, Maroko, Sýrie, Itálie a mnohé další země. Jen jako zajímavost lze uvést, že celoročně je ve světě sklizeno více než 4 miliony tun mandlí.

Konzumace mandlí má mnohostranné pozitivní účinky na imunitní a oběhový systém i metabolismus. Výživoví nadšenci právem označují mandle jako superpotravinu. Vzhledem k nízkému obsahu sacharidů jsou velmi často běžným doplňkem snídaňových müsli, případně dalších výrobků z ovesných vloček. Velice známou mandlovou pochoutkou je marcipán.

Mandle se skládají ze zhruba 5% vody, více než 20% bílkovin, cca 6% sacharidů. Další obsahovou složkou je kolem 50% tuku (oleje), což je činí velice bohaté na kalorie (cca 580 kcal na 100 g). Mandle jsou také bohaté na různé vitamíny a stopové prvky a jsou též dobrým zdrojem vlákniny (cca 13%). Jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů vápníku a fosforu. Obsahují též významné množství hořčičku, draslíku, železa, zinku, mědi a manganu, tj. stopových prvků s důležitými funkcemi v organismu. Dále obsahují vitamíny skupiny B a E. Nejzajímavější složkou oleje je cca 70% obsah kyseliny olejové. Klinické výzkumy prokázaly, že pravidelná konzumace mandlí může snížit riziko srdečních onemocnění snížením hladiny LDL cholesterolu v krvi.

Z kosmetického hlediska je velice zajímavý právě mandlový olej. Jeho INCI označení je *Prunus amygdalus dulcis oil*. Vyzískává se buď lisováním za studena, případně i za tepla ze zralých mandlí. Výťažnost oleje z jedné tuny mandlí je přibližně 400 až 450 litrů oleje. Olej lisovaný za studena má světle žlutou barvu, jemně oříškově-vanilkovou vůni. Olej lisovaný za tepla je bezbarvý a bez vůně. Krom výše zmíněného obsahu kyseliny olejové obsahuje kolem 20% kyseliny linolové. V malém množství jsou též zastoupeny kyselina palmitová, stearová, palmitoolejová a další nasycené i nenasycené mastné kyseliny v objemech do 1%. Z dalších zajímavých složek jmenujme fytoosteroly.

Za studena lisovaný mandlový olej je vynikající volba ve studené kuchyni díky vysokému obsahu kyseliny olejové (omega-9). Procentuální obsah je téměř stejný jako u olivového oleje. Dle mého názoru je však mandlový olej podstatně chutnější. Lze jej označit jako vynikající olej do salátů a majonéz. Vzhledem k jeho mandlovému aromatu jej lze doporučit i k výrobě sladkých jídel.

Mandle se po celá staletí uplatňovaly v lidovém léčitelství. Díky zklidňujícím účinkům nachází mandlový olej i v dnešní době bohaté využití ve farmacii. Bývá nejen součástí krémů a mastí, vzhledem k jeho jemnosti je aplikován např. i jako nosič účinných složek v očních kapkách. Známé je i použití teplého oleje při bolestech uší. Mandlový olej je doporučován na změkčení a následné odstranění šupinek, jež se velice často tvoří na vlasové pokožce kojenců. Mandlový olej nachází díky své jemnosti bohaté použití v kosmetice, hlavně pak u citlivé pleti. Z tohoto pohledu jej lze označit za specialitu u dětských přípravcích.

Mandlový olej určený pro použití v kosmetice se získává z tzv. sladkých mandlí. Při pořízování mandlového oleje nemůže uniknout naší pozornosti, že olej lisovaný za tepla je podstatně levnější než olej lisovaný za studena. To je dáno technologií zpracování mandlí. Mandlové pecky jsou rozbíjeny stroje, a ne každá pecka je rozlousknuta tak, aby se nepoškodilo mandlové jádro. Poškozené, rozdrčené mandle jsou pak zpracovány na olej lisováním za tepla. Takovýto olej je pak následně čištěn neboli rafinován. Je tedy evidentní, že se jedná o účelné zpracování, „odpadu“, který by byl jinak nejspíše nepoužitelný. Olej lisovaný za studena pak pochází z nepoškozených mandlí, tedy i podstatně dražší výchozí suroviny.

Mandlový olej je jedním z nejvhodnějších pro péči o pokožku. Díky svému složení, hlavně vysokému obsahu kyseliny olejové, je mandlový olej velmi jemný, nedráždivý, a proto je zvláště vhodný pro suchou a citlivou pokožku. Svým složením napomáhá optimalizovat funkčnost kyselého hydro-lipidového pláště pokožky. Působí tak proti podráždění, přecitlivělosti, suchosti, zarudnutí a svědění pokožky. Oleje obsahující kyselinu olejovou (mandlový, olivový, makadamiový, meruňkový) se dobře roztírají a vytvářejí pocit jemné pokožky. U mononenasycených mastných kyselin (jako je kyselina olejová) byla prokázána schopnost zlepšit vnímavost lipidové bariéry

pokožky k lipofilním účinným složkám. Tato schopnost z něj činí vynikající nosič lipofilních účinných látek, tedy i éterických olejů. Běžně je používán v recepturách pleťových krémů, balzámů na rty, masážních a koupelových olejích, tělových mlék. Excelentně se osvědčil jako základní složka pro výrobu masážních olejů. Pro své hydratační vlastnosti a jemnost je také velmi oblíbenou součástí očních krémů a pleťových masek.

Mnozí autoři taktéž zmiňují, že mandlový olej obsahuje velké množství lecitinu. S tím bohužel nelze souhlasit. Mandle jako taková jej obsahuje značné množství, bohužel prakticky všechny lecitin zůstává ve zbytkovém koláči po lisování. Proto je doporučeníhodné před aplikací na pokožku do oleje přidat cca 1 až 2% lecitinu super, jenž působí nejen jako emulgátor, ale i jako účinná složka. Olej je snášen jak citlivou, tak i podrážděnou pokožkou. Doporučuje se nanášet v malém množství na mírně vlhkou pokožku. Na navlhčené pokožce se rovnoměrně roztírá, pokožka lépe absorbuje vlhkost a olej se i rychleji vstřebává.

Mandlový olej je považován za hypoalergenní, takže téměř nikdy nezpůsobuje alergie. Je proto zvláště vhodný pro citlivou pokožku se sklonem k alergickým reakcím a osvědčil se i při neurodermatitidě, kde uvolňuje napětí a působí proti bolestivosti. Mandlový olej dobře poslouží i k udržení vláčné pleti. Osvědčil se i u nečisté a aknézní pleti. Mandlový olej je považován za nekomedogenní. V kombinaci s oleji z pšeničných klíčků a brutnáku se osvědčil po operacích na ošetřování jizev. Mandlový olej vykazuje i jisté modulační účinky v celé řadě fyziologických funkcí. Usnadňuje hojení drobných ran, má příznivý vliv na autoimunitní a zánětlivá onemocnění. Osvědčil se i na ošetřování suchých a popraskaných rtů. Mandlový olej vykazuje celkem dobrou chemickou stabilitu, přesto jej doporučuji vždy skladovat v temnu a chladu, aby jeho stárnutí bylo co nejpomalejší a co nejdéle si udržel co nejvyšší účinnost.

*Karel Hadek*







## Mandarinkový olej

Mandarinka je známa vysokým obsahem vitamínu C, coby osvědčeného antioxidantu. Obsahuje též rozpustnou vlákninu, která má pozitivní vliv na trávení, a je doporučována ke snižování hodnot cholesterolu. Samotný původ pojmenování mandarinka je poněkud záhadný. Někteří autoři uvádí, že pojmenování je odvozeno od původního názvu ostrova Mauricius Mandare, odkud bývaly v minulosti mandarinky dováženy. Jiní autoři dávají pojmenování do souvislosti s jejím původním domovem Čínou, kde byly určeny jen ke konzumaci výše postavených osob – mandarínů (kteří se při obřadech oblékali do oranžových rób), což bylo vnímáno jako tradiční symbol štěstí a hojnosti. Čína je současně největším producentem mandarinek, následovaná Španělskem, Tureckem, Marokem, Brazílií, Egyptem, Itálií a dalšími menšími producenty.

Z pohledu aromaterapie lze označit mandarinku za velice zajímavý strom, neboť nabízí možnost výroby hned několika éterických olejů. Asi nejméně známý je olej mandariny petit grain, který se vyrábí parní destilací z větvíček a listů, které jsou vyzískány při prořezávání mandarinkovníků. Dále se v mandarinkové nabídce nachází další tři druhy jen mírně odlišných olejů: žlutý, zelený a červený. Všechny tři jmenované oleje pochází ze slupek stejného ovoce, avšak v různých fázích procesu jejich zrání.

Kůra plodů se rozemele s vodou na kaši a následně dochází k odfiltrování pevných částic, takže zůstane jen voda s éterickým olejem. Éterické oleje se s vodou nemísí, a proto vyzískaný olej, který je podstatně lehčí než voda, plave na povrchu. Výjimečně se v nabídce objevují i mandarinkové oleje vyzískané technologií parní destilace. Všechny tři zmíněné druhy olejů mají velice podobné chemické složení a stejné platí i o jejich použití. Zdravotní přínosy účinků mandarinkových olejů

jsou velice zajímavé. Jsou prokázány antiseptické, oběhové, nervově relaxační, sedativní, a mnohé další účinky. Lze je označit i jako tonikum, napomáhají optimální obnově kožních buněk.

Zelený mandarinkový se získává z toho, co bylo původně odpadem. Mandarinkovníky je třeba protrhávat. V rámci tohoto procesu je ze stromu odstraněna více než polovina ještě zelených plodů. Nezralé zelené mandarinky jsou kvůli silné kyselosti nevhodné ke konzumaci. Původně bylo toto ovoce buď vyhazováno, nebo ponecháno pod stromy v sadu. Skutečnost, že i nezralé plody jsou velice voňavé, vedla k jejich dalšímu zpracování za účelem vyzískání cenných éterických olejů, což vedlo k zvýšení ekonomické efektivity pěstování mandarinek. Zelený mandarinkový olej se získává rozemletím celých mandarinek, byť éterický olej je obsažen výhradně ve slupce. Olej takto vyzískaný z nezralých plodů se odlišuje nižším obsahem limonenu, složky extrémně silně vonící po pomerančích. Vykazuje však vyšší koncentraci gama-terpinenu. Tento poměr se v průběhu zrání mění ve prospěch limonenu. Lze konstatovat, že jeho vůně je svěžejší a kyselejší než u následujících olejů.

Žlutý mandarinkový je málo známý a lze jej označit jako specialitu. Jeho výroba probíhá z polozralých plodů. Mimo jiného bývá velice často požíván k aromatizaci jak v potravinářství, tak i v lihovarnictví v oblasti likérů.

Posledním z olejů je červený mandarinkový olej. Vzniká výše popsanou technologií z čerstvé kůry zralých mandarinek. Tento olej je nejznámější a má ze jmenovaných olejů nejsladší pachovou informaci. Na jeden litr mandarinkového oleje je potřeba zhruba kolem 60 kg slupek. Všechny mandarinkové oleje sice obsahují furokumariny, avšak v tak malém množství, že ani jejich 10% koncentrace v nosném oleji žádnou fototoxicitu nevyvolala. Co se složení mandarinkových olejů týká, je u nich velice malý rozdíl. Hlavními obsahovými

složkami jsou monoterpeny, kolem 90%. Nejvýrazněji je zastoupen limonen (65–75%) a gama-terpinen (16–22%). Čím zralejší ovoce se zpracovává, tím více se zvyšuje obsah limonenu a snižuje obsah gama-terpinenu ve vyzískaném oleji. Dalšími jsou alfa a beta-pinen, do 2%. Dále jsou obsaženy v malém množství monoterpenické alkoholy citronelol, linalool, alfa-terpineol. Stejně tak v množství do 1% jsou v mandarinkových olejích aldehydy. Jako zajímavost lze označit obsah esteru kyseliny anthranilové, který má velice silné sedativní účinky.

Všechny tři mandarinkové oleje patří svým účinkem v aromaterapii k oněm nejjemnějším. Jsou vhodné pro všechny věkové skupiny, obzvláště pak i pro malé děti. Inhalace mandarinkových olejů lze s úspěchem použít při špatné náladě, depresích (zde je vhodná kombinace s bergamotem a levandulí) nebo stresu. Osvědčily se i při bronchitidě a bronchiálním astmatu. Mandarinkový olej může být dobrým pomocníkem i u problémů se spánkem. Uklidňující a antistresové účinky nabízí použití mandarinkových olejů v paliativní péči. Mandarinkové oleje nachází i široké uplatnění v kosmetice. V péči o pleť se používají na akné, strie, jizvy, pupínky, ucpané póry a mastnou pleť. Optimalizují fyziologické funkce pokožky a mohou být výbornou součástí péče o pleť u mladistvých s výskytem mastné pleti, případně i akné. Zde je vhodná kombinace s myrtoým olejem, v oleji z vlašských ořechů. Díky jemnosti lze požívat mandarinkové oleje nejen v době těhotenství a kojení, ale i u malých dětí a kojenců. Asi i to je důvod, proč ve Francii pro ně zdomácněla přezdívka „dětská medicína“, kde jsou doporučovány podobně jako podstatně levnější alternativa římského heřmánku k potlačení žaludečních nevolností.

Oleje lze užívat v malém množství i vnitřně (1–2 kapky). U kojenců se pak výhradně vmasírovávají do břišní krajiny. Jako vhodnou lze uvést koncentraci od 1 až 1,5%, což odpovídá množství cca od 3 do 5 kapek na 10 ml (1 polévková lžice) neutrálního rostlinného oleje (např. mandlový).

Masáže mandarinkovými oleji se osvědčily při namožených svalech, nervozitě, splínu, špatném trávení, poruchách spánku. Díky velice příjemné vůni a zmiňovaným účinkům se nabízí mandarinkové oleje k relaxačním či partnerským masážím. U dospělých lze použít vyšší koncentrace (od 3 do 5%), což odpovídá cca 50 až 80 kapkám na 50 ml základního oleje. Podobné účinky jako masáže mají i mandarinkové koupele, které jsou velice vhodné hlavně v chladném ročním období. Svě místo nachází mandarinkové oleje i v péči o vlasovou pokožku i samotné vlasy. Vhodné je použití při nadměrné činnosti mazových žláz. Pozitivní je i jejich účinek pro obnovení vitality zplihlých vlasů.

Jako jedinečnou volbu je lze označit pro účely aromatizace obývaných prostor. Mandarinkové oleje jsou oblíbené i u mnohých návštěvníků sauny. Speciálně červený mandarinkový díky vysokému obsahu voňavého limonenu je zajímavý i pro použití v kuchyni, kde může pár kapek dodat velice příjemnou vůni výsledné práci např. při pečení. Lze jej použít k aromatizaci všeho, co obsahuje tukové/olejové složky. Používá se v opravdu malém množství, nejen proto, že je pachově velice aktivní, ale i proto že jeho chuť na rozdíl od vůně zase až tak příjemná není.

Karel Hadek





# Nachlazení

Ač by se dle pojmenování tohoto zdravotního problému mohlo zdát, že příčinou je chlad či prostydnutí, faktem je, že původcem nemoci jsou zejména viry. Ty za vhodných podmínek, tedy snížené imunity, stresu způsobeným chladem, mají jedinečnou šanci přivodit onemocnění. Kašel, bolesti v krku, bolesti hlavy, rýma i horečka jsou pak běžnými projevy onemocnění. Nemoc občas postihuje i dutiny.

Běžně problémy přetrvávají týden až čtrnáct dní, zde velice záleží na imunitním systému. Odborná literatura uvádí více jak 200 různých virů nastydnutí způsobujících, byť nejběžnějším původcem daného problému bývá rhinovirus. Nastydnutí lze označit za nejčastěji se vyskytující infekční onemocnění. I zde jsou nejčastěji postiženými jedinci hlavně děti a starší lidé. Vzhledem ke známé skutečnosti, že předcházet je daleko jednodušší než následně léčit, rád bych věnoval pár řádků prevenci.

Viry se šíří od infikovaného jedince vzduchem, do organismu vstupují nosem a ústy, mohou vniknout do těla i přes oční spojivku. Mohou ale ulpívat i na různých předmětech, na něž infikované kapénky dopadají. Jedním z prvních důležitých doporučení je omývání rukou. Jako velice vhodný lze doporučit hydrofilní mycí olej na ruce **DESINFI**, jenž obsahuje antimikrobiálně působící éterické oleje. Na tomto místě možno zmínit i roušky a respirátory, které jsou schopny kapénky zachytit a které v mnoha domácnostech zůstaly z dob jejich povinného nošení. Navíc chránící potenciál roušky lze posílit nanesením několika kapek éterických olejů.



O tom, zda onemocníme či nikoli, mnohdy rozhoduje úroveň a připravenost imunitního systému. Nelze než doporučit jej posilovat osvědčeným **ELEUTHEROCOCCOVÝM EXTRAKTEM**, který je schopen nejen imunitu podstatně navýšit, ale navíc působí i jako adaptogen. Navýšení imunity neprobíhá ze dne na den, ale maxima lze dosáhnout zhruba po jednom měsíci používání. Pro posílení a udržení tělesné antivirové a antibakteriální aktivity organismu je proto ideální jej používat po celé chladné roční období. Dalším vítaným pomocníkem v řadě je echinaceový extrakt.

I mnohé éterické oleje obsahují složky, jež vykazují jak antibakteriální, tak i protivirové účinky. Dalším podstatným pozitivem je fakt, že napomáhají uvolňovat hleny. **EUKALYPTOVÝ OLEJ**, jehož hlavní složkou je 1,8-cineol, je velice účinný při problémech dýchacích cest. Vyazuje expektorační, protizánětlivé a antiseptické účinky. Proto je jedním z nevhodnějších olejů při nachlazení. Ať již při problému s průduškami nebo zánětu čelních dutin by eukalyptový olej neměl chybět v domácí lékárnice. **EUKALYPTOVÝ OLEJ** je vhodný k aromatizaci místností, v nichž se zdržujeme, inhalovat jej

můžeme nakapáním pár kapek na roušku, případně na kapesník. V případě horečky lze za pomoci eukalyptového (a mátového) oleje vytvořit chladivé oblaky horečku snižující.

**OLEJ Z MÁTY PEPRNÉ** působí antipyreticky, antisepticky a protizánětlivě. Uvolňuje hleny z průdušek, usnadňuje dýchání při ucpaném nosu. Použitím v nosních olejích mentol obsažený v mátovém oleji přispívá ke zmírnění otoku nosní sliznice. Při inhalování díky vysokému obsahu mentolu (monoterpenický alkohol) vytváří chladivý pocit, který pomáhá uklidnit nebo znecitlivit škrábání či bolestivost v krku.

**ČERVENÝ TYMIÁNOVÝ OLEJ** je excelentní volbou při zánětlivých problémech. Účinnými složkami jsou monoterpenické fenoly tymol (> 50%) a karvakrol (cca 10%). Ať už jde o zánět průdušek, zánět vedlejších nosních dutin nebo obyčejné nachlazení, červený tymiánový olej je osvědčenou volbou. Podporuje tělo v rychlé likvidaci a následnému zbavování se patogenů. Zde se osvědčily parní inhalace. Při nachlazení působí relaxačně na svaly průdušek, brzdí růst případných oportunních bakterií a plísni, podporuje odstraňování hlenu z dýchacích cest, působí proti zánětům a má pozitivní vliv na imunitu.

**OLEJ Z BOROVIČOVÉHO JEHLIČÍ** nachází v aromaterapii velice široké použití. Díky vysokému obsahu monoterpenických uhlovodíků se řadí k olejům s antimikrobiálními účinky. Zajímavé je i jeho uklidňující působení. Při nachlazení oceníme schopnost pomoci prohloubit dýchání a expektoranční účinek, kdy podporuje odstraňování hlenu a brzdí růst bakterií. Borovicový olej lze použít k různým formám inhalací. V nabídce se nachází i osvědčený balzám **BORO BORO**. Jen pro úplnost bych dodal, že velice podobné účinky má i olej ze smrkového jehličí.

**CITRONOVÝ OLEJ** lze v případě nachlazení označit za klasiku. Vysoký obsah monoterpenických uhlovodíků v kombinaci s aldehydy dávají tomuto

oleji velice dobré protivirové účinky. Zmíněné aldehydy navíc vykazují i sedativní a protizánětlivé účinky. Samozřejmě oceníme i velice příjemnou vůni citronového oleje, jenž je díky svému složení a daným účinkům vynikající pro aromatizaci a mikrobiální očistu vzduchu obývaných prostorů. Tím samozřejmě výčet možných voňavých pomocníků zdaleka nekončí. Výborné služby poskytnou i oleje rozmarýny, dobromysli, skořice, hřebíčku, čajovníku, bazalky, mateřídoušky, saturejky, levandule. V nabídce se nachází též osvědčené směsi éterických olejů **ATEMOL, BRNOL, AROMACLIMA A CHINA**, které jsou určeny jako pomocníci při problémech dýchacích cest.

Dle požadovaných účinků lze z výše jmenovaných olejů samozřejmě vytvářet i směsi, neb mnohé oleje mají ve směsích větší účinnost díky synergickému působení. Inhalace lze provádět nakapáním na roušku či kapesník. Vhodné jsou též parní inhalace, kdy do nádoby s horkou vodou nakapeme pár kapek oleje nebo jejich směsi. Hlavu zakryjeme ručníkem a 15 až 20 minut inhalujeme.

Nejen jako prevenci, ale i při prvních příznacích nachlazení mohou jen a jen doporučit až hodinovou koupel ve specialitě pro chladné roční období, **EUKALYPTOVO-TYMIÁNOVÉM KOUPELOVÉM OLEJI**. Tělo velice příjemně prohřeje a takto zvýšená teplota těla není nic příjemného pro případné vetřelce. Pokud nachlazení zachytíme na samém začátku, většinou nemá šanci se prosadit.

*Karel Hadek*





# AMARANT

## – zlato Inků

**V naší nabídce naleznete přes 40 rostlinných olejů, másel a macerátů. V této záplavě můžeme přehlednou některé speciální suroviny, která svými účinky vynikají nad ty ostatní.**

Olejem s obrovskými benefity pro naše tělo je ne zcela známý **AMARANTOVÝ OLEJ**. Amarant (laskavec) je jednou z nejstarších kulturních plodin. Byl pěstován již před několika tisíci lety původními obyvateli Jižní Ameriky, i proto je nazýván „zlato Inků“. Dosahuje výšky přes 2 m. Poskytuje nutričně velmi významná semena s vysokým obsahem bílkovin, neobsahující lepek. Tyto bílkoviny mají vyvážené aminokyselinové složení, proto je amarant v různé formě oblíbený i u vegetariánů. Lisováním za studena je získáván vysoce ceněný olej bohatý na nenasycené mastné kyseliny. Zásadní je vysoký obsah skvalenu, který má blahodárny vliv na celý organismus. Obsahuje také vitamíny E a D, lecitiny a řadu stopových prvků (hořčík, vápník). Olej je používán ve studené kuchyni – zejména při přípravě salátů a dresinků. Díky obsahu antioxidantů má kromě oblasti kulinářství široké využití i v kosmetice.



Mezi základními obsahovými složkami má hlavní podíl nenasycená kyselina linolová (cca 45%), kyselina olejová (cca 24%) a nasycené mastné kyseliny – kyselina palmitová (cca 19%) a kyselina stearová (cca 3%). Mezi oleji neobvyklý je vysoký podíl skvalenu – 5 až 8%.

Čím je uvedený skvalen tak významný? Jedná se o vynikající přírodní hydratační složku. Je důležitou přirozenou součástí kožního mazu, jeho produkce se věkem snižuje. Proto je amarantový olej výborný do kosmetických anti-aging přípravků. Je získáván také ze žraločích jater, což je pro ekologicky smýšlející jistě nepřijatelné. Skvalen stimuluje metabolismus tuků. Podporuje imunitní systém. Kyselina linolová je např. složkou ceramidů důležitých pro funkční ochrannou kožní bariéru. Zařazením oleje do jídelníčku prospějete celému organismu. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu. Při kosmetickém využití olej vykazuje dobrou roztíratelnost, vstřebatelnost. Vhodný je pro zralou a suchou pokožku, pomáhá udržet hydrataci. Vzhledem k jemnosti jej lze doporučit i k použití u dětí. Pomáhá při výskytu kožních problémů – při ekzémech, lupénce a přecitlivělé pokožce. Je známý pro své protizánětlivé účinky, které lze posílit přidáním vhodných éterických olejů. Napomáhá ke zklidnění podrážděné a zánětlivé pokožky. Použijte jej i samostatně jako „noční krém“ po očištění pleti tonikem nebo pleťovou vodou. Poslouží jako masážní olej.

Používá se do regeneračních a masážních olejů či regeneračních krémů. Osvědčená je kombinace s oleji z **ANDSKÉ RŮŽE, BRUTNÁKU** a **PUPALKY**, zejména v rámci péče o stárnoucí a povadlou pokožku. Pomáhá proti vráskám a omezuje tvorbu stařeckých hyperpigmentací. Výborná je také kombinace s **AVOKÁDOVÝM** a **JOJOBOVÝM** olejem. Jeho komedogenní index dosahuje hodnoty 2, je tedy nekomedogenní a nepodporuje ucpávání pórů. Vyhovuje i pokožce trpící akné. Dalším využitím jsou třeba vlasové zábaly a masáž vlasové pokožky, pomáhá proti lupům.

Je skvělým doplněním stravy zvířat, jeho složení má podporující vliv na organismus a kvalitu srsti. Tento vysoce kvalitní olej může být přidáván do krmení psů, koček i dalších druhů, poskytuje řadu benefitů. Limitující je v tomto směru bohužel jeho cena.

*MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.*



# PROLEŽENINY (dekubity) = noční můra

*Když jsem se před lety nachomýtl k parahokeji, nedokázala jsem si představit, co takový vozičkář může řešit za různé zdravotní problémy. Když jsem poprvé zaslechla slovo dekubity, neměla jsem ponětí, o čem je řeč. Po nějaké době jsem to slýchala čím dál tím víc. Začala jsem se více informovat, v čem tento problém spočívá.*

Dekubity jsou proleženiny a trpí tím nejen vozičkáři, ale především dlouhodobě ležící pacienti. Vznikají lokálním tlakem na kůži v místech s malou vrstvou tuku nebo svalové tkáně. Proleženiny jsou vážným problémem, protože se špatně hojí a mohou být bránou vstupu infekce do těla, proto je důležitá zvýšená hygiena. K nejvyššímu tlaku dochází na kyčelních kloubech, sakrálních výběžcích, křížové kosti nebo kostrči.

## **Při zjištění prvních příznaků je nutné ihned jednat.**

Když nastalo období, kdy se to dekubity kolem mě jen hemžilo a zjistila jsem, že tím trpí více mých kamarádů, začala jsem řešit, co by jim pomohlo, protože následky byly katastrofální. Někteří museli i na chirurgický zákrok, který je vyřadil na delší dobu z běžného života a účinnost byla na chvíli.

Po dlouhém pátrání jsem narazila na **DEKUBITOL**, který obsahuje účinné látky éterických olejů z kadidlovníku, majoránky, levandule a mrkvových semen. Nosičem éterických olejů jsou rostlinné oleje olivový, andská růže, ze lněného semínka a třezalkový macarát. Přípravek má velice regenerační a protizánětlivé účinky.

Zajásala jsem, že jsem našla něco, co v sobě nemá žádnou chemii. Poprosila jsem jednoho z kamarádů, který trpí dekubity, aby přípravek vyzkoušel. Byl nadšený stejně jako já.

Po měsíci intenzivní péče, kdy si postižené místo ošetřoval obklady 2x denně, vždy ráno a večer, bylo vidět zlepšení. Zkušenost se rozšířila a všichni, kteří vyzkouší

**DEKUBITOL**, vidí výsledky.

Lucie Hradská



# SŮL NAD ZLATO



Září. Září začíná vlastně už v srpnu. Doplnit penály, kufříky, dokoupit boty na tělocvik, zaplatit kroužky, domluvit kdo, koho, s kým a kde bude vyzvedávat. Maximální logistická operace, která do sebe musí zapadat jako puzzle. Po doplnění posledního kousku skládky jsem z toho celá šedivá. Obrazně, ale i doslova. Po zevrubném pohledu do zrcadla musím říct, že se na mě září podepsalo. Rozhodně neZÁŘÍm. Pleť je unavená, zašedlá, s fleky a pupínky různého původu. Rozjímání u zrcadla mi přetrhne příchod dcery. „Mami, co pozoruješ?“ Snažím se jí vysvětlit, že to, jak se cítíme, ať chceme nebo ne, se odráží i na našem těle. Nejrychleji je to poznat na pleti. Přednáška moc úspěch neměla, z dály slyším jen: „Neřeš, i tak tě mám ráda jako sůl.“ Cože, sůl? Jo, takhle. Nejvíce na světě. Hned je mi líp. Když už stojím u toho zrcadla, tak ho alespoň otřu, že ano.

Ale ta sůl mi nějak nejde z hlavy. Co to říkala p. Švorcová na kurzu o soli v kosmetických přípravcích? „Sůl v kosmetice podporuje tok lymfatických tekutin a tím i prokrvení pokožky, uvolní se usazené toxické látky a pokožka získá růžový nádech.“ To je ono! Přesně to potřebuji! Hned objednávám speciální dehydratační krém **SALTIA BN** s obsahem pupalkového, brutnákového oleje a mořské soli a ještě pleťovou masku **SALTII W/O**.

Překvapí mě, že po aplikaci na pleti nepálí ani neštípe. Na flek kolem nosu, kterého se nemůžu už měsíc zbavit (jasně má to souvislost se střevem), jsem mázla silnější kalibr – **SALTII W/O PLEŤOVOU MASKU**. Po třech dnech používání cítím trochu prnutí na pokožce,

což je logické, sůl ji trochu vysušuje. Když se krém vstřebá, ještě ji promažu **LECITINII BODY MONTANA**. Arnika v ní obsažená pokožce dokonale prospěje. I flek u nosu je na ústupu a začíná to vzdávat. Po týdnu vidím na pleti výrazný rozdíl. Pleť je detoxikovaná, taková rozzářená a světle růžová. Přesně taková, jaká by měla být. A tak se znovu vracím k oblíbenému **LIPIO SÉRU**, ale **SALTII** už budu mít navždy v zásobě, když ze mě moje pleť zase zešediví.

Znovu se potvrdilo, že SŮL JE NAD ZLATO.

Lenka Rigová





# Aromaterapie a muži

Muži se často tváří, že aromaterapie je jen pro dámičky a jich se vůbec netýká. To platí ale jen do té doby, než zjistíte, že Vám manžel chodí tajně do skříňky na krém. Protože mu náramně vyhovuje na suchou pleť po holení. Přesto, že muži mají velmi citlivé nosy, většinou vezmou aromaterapii na milost, až když jim pomůže vyřešit nějaký jejich osobní dyskomfort nebo zdravotní problém.

## KTERÉ AROMATERAPEUTICKÉ OLEJOVÉ PŘÍPRAVKY VEDOU U MUŽŮ V ŽEBŘÍČKU OBLÍBENOSTI?

Číslo jedna jsou přípravky intimní hygieny. Mycí olej **HY-INTIM H** Hodí se jako prevence „vlčího trápení“ anebo prostě na pořádnou a balzám **INTIMISS, PRESHEA** nebo **GENISAN** jsou povinnou večerní jízdou či na večer jako lubrikant. výbavou každého chlapa. Pomohou vyřešit leccjaké svědění a štípání.

Stříbrnou pozici v mužském výběru zaujímají přípravky na nohy. **MYKOSAN N** a **MYKOSAN H** zabojují proti plísním na nehtech a pokožce nohou. **PEDI DERM G10** je nejlepším partákem na suché paty. A **DEOBOTAS** zase přebije odér z pracovní obuvi, aby manželka po příchodu domů neměla hned důvod brblat.

Třetí stupeň vítězů obsazují sprchovací oleje. Borovicový, rozmarýnový, čajovníkový nebo citronový jsou jednoznačnými oblíbenci sportovců i managerů.

Muži obecně nejvíce preferují vůně jehličnanů (borovice, jedle, čajovník), pryskyřic (kadidlo), dřevité vůně (santal, amyris) a citrusy. Stálíci jsou i vůně mentolové – máta, kafr, eukalyptus a všemi oblíbené citrusy – bergamot, citron, grapefruit.

Aby byl výčet oblíbených produktů kompletní, doplním ještě **HY-OLEJ NA HOLENÍ**, ve kterém často najdou zalíbení také ženy. Krém na pleť, na který tajně chodí manžel jedné naší kolegyně, je **LECIDERMA SHEA SANTAL**. Komu by se zdál moc mastný, může ho vyměnit za **LECITINII BODY MAN**.

Pro kluky, které přerod v muže zatím teprve čeká, je určena řada přípravků **BOY** – pleťové tonikum a pleťový krém.

S názorem, že správný muž má vonět tabákem, benzínem a střílným prachem, se ztotožňuje i náš zákazník pan Filip. Podělím se s vámi o jeho vtipnou recenzi na neobvyklou vůni mycího oleje **SEBOOLU** a zakončím tím své pojednání o mužích a vůních.

*Lenka Rigová*



*Dobrý den,*

*žena mi pořídila váš přípravek na vlasy s dehtem, no, nic lepšího jsem v životě na vlasech nemě!!! Nesmrdí, nevoní, nemusím míchat nic den předem ani žádné suché a mokré promíchávat, jednoduše naředím a naleju hned na vlasy a spláchnu- nic víc. Totiž ono není nic víc ani třeba. Tohle je „šampon“ pro všechny normální chlapy, pro všechny tesaře, mašinfíry, kováře, motorkáře a vůbec pro všechny, kteří nechtějí vonět ani po kopřivách. Dehet je prostě nejlepší přirozená chlapská vůně.*

*Vůně dehtu mi připadá jako velmi příjemná nečekaná nadstavba, tak jsem vám to chtěl napsat. Když vyjdu ze sprchy, spouští mi vůně Seboölu „primitivní lovecké instinkty“ :-)*

*Vaše produkty používáme s manželkou spoustu let a jsme spokojeni. Pokud kupuji produkty od vás, nemusím řešit jejich funkci- pro to u vás nakupuji rád. Jsem staromilec, holím se štětkou z jezevce a mýdlem, které jsem vybíral roky. Jediná změna, od té doby, co jsem ženatý je, že nepoužívám anglickou vodu po holení, ale vaše tonikum Atlas... Myslím si, že už u toho takhle zůstanu.*

*S přáním krásného slunečného dne Filip*



# Dětství – klíčové období pro vývoj imunitního systému

Možná máte doma malého předškoláčka nebo dítě, které v září poprvé nastoupilo do školky. A je docela možné, že patříte mezi zoufalé maminky, které už si s ním neví rady a přemýšlí, jestli je vše s jeho imunitou v pořádku. Jak je to vlastně s imunitním systémem, jak se budují jeho základy a jak mu můžeme pomoci, aby se dobře vyvíjel?

Imunitní systém se vyvíjí společně s dítětem v průběhu jeho života. Děti přichází na svět vyzbrojeny protilátkami od maminky, které dostaly ještě v děloze. Tyto protilátky se označují jako IgG a chrání je v prvních třech měsících života. Během vaginálního porodu získává novorozenec velmi cennou dávku bakterií z porodních cest. Ty začnou okamžitě osidlovat novorozené miminko, jeho kůži, střevo a sliznice. Tím se pokládají první základní kameny celé jejich imunity. Každý kojený novorozenec je také chráněn důležitými protilátkami z mateřského mléka, které se označují jako slizniční – protilátky IgA. Tyto protilátky jsou pro miminko velmi

důležité, nevstupují totiž do krevního oběhu novorozence, nýbrž jsou primární ochranou před infekcemi přímo na sliznicích trávicího traktu.

Imunitní systém je složitý systém obranných mechanismů, který je tvořen velkým množstvím buněk a molekul, jež spolupracují. Jejich společným cílem je zabránit cizorodým patogenům vstupu do organismu, zabránit jejich množení a nejlépe docílit jejich likvidaci. Mechanismů, jak se tělo brání, je spousta, a když jeden selže, nastoupí jiný. V první linii jsou obranné mechanismy kůže a sliznic, které brání



vstupu patogenu do organismu. Patří sem mechanismy jako tvorba hlenu, slin, slz, potu, žaludečních šťáv, kašlání, kýchání či horečka. Tato část imunity nemá paměť a nepamatuje si, se kterým patogenem se již setkala a se kterým ne. Proto na každé takové setkání odpovídá stejnými mechanismy. Velmi důležitou částí imunity je vrozená imunita (nespecifická), která je připravená okamžitou reakcí zasáhnout do boje s patogeny. Je pevně zapsaná v genetické informaci a máme ji zděděnou po svých předcích. Jakmile mechanismy vrozené imunity nestačí, přicházejí na pomoc mechanismy získané imunity (specifické), která má ty největší strážce imunitního systému, a to jsou bílé krvinky (T a B lymfocyty). Ty mají unikátní schopnost. A to tvořit tzv. paměťové buňky, které jsou schopny rychle a účinně reagovat na takové infekce, se kterými se imunitní systém již setkal. Tak můžeme říci, že imunitní systém má i svou imunologickou paměť.

## CO MOŽNÁ O IMUNITĚ DĚTÍ NEVÍTE?

- První rizikové období pro malé děti je období kolem 4.–6. měsíce věku, kdy dochází k poklesu mateřských IgG protilátek, které dětem předala maminka. V tomto období jsou děti náchylnější k respiračním nemocem.
- Dalším rizikovým obdobím je nástup do školky. Děti se totiž dostávají do kontaktu s novými nemocemi, a to je ta pravá chvíle pro jejich imunitní systém, který dostává intenzivní „školení“. To znamená, učí se, a to chce čas. Zvýšená nemocnost dítěte, které právě vstoupilo do školky, je přirozená, a protože imunitní obrana pracuje na základě tzv. imunologické paměti, jsou vlastně všechny prodělané virózy k něčemu dobré. Cílem silné imunity není vyhýbání se okolnímu světu, abychom zabránili nakažení, ale „vycvičit“ imunitu tak, aby si poradila se vším, s čím se v budoucnosti dítě potká.

– Zrání imunity je velmi individuální proces, který probíhá u každého dítěte jinak a špatným životním stylem můžeme jeho vývoj i funkci narušit. Pokud tedy chceme, aby naše dítě mělo silnou imunitu, měli bychom mu dopřát na prvním místě vyváženou a pestrou stravu, kvalitní spánek a dostatek pohybu venku, na čerstvém vzduchu. Ten napomáhá zvlhčení a prokrvení dýchacích cest a nosní sliznice, čímž se znatelně zvyšuje jejich odolnost. Spánek je pro dobrou imunitu také velmi důležitý. Během něj se totiž v těle startují regenerační procesy, včetně těch, které se týkají imunitního systému.

## ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ A DOSTATEK VITAMÍNŮ JE ZÁKLAD

Pestré a vyvážené složení jídelníčku je klíčem ke správně fungující obranyschopnosti. Pro děti jsou důležité mléčné výrobky jako zdroj vápníku, zakysané výrobky pro správné fungování střevní mikroflóry, dostatek zeleniny a ovoce jako zdroj vitamínů, minerálů a vlákniny. Nepostradatelné jsou také bílkoviny, které jsou dětmi přijímány většinou v nedostatečném množství. Mezi nejdůležitější prvky patří vitamíny C a D, kyselina listová, železo, zinek, selen, hořčík, a dokonce i omega 3 mastné kyseliny. V období vyšší nemocnosti můžete podpořit funkci imunitního systému přípravky s obsahem betaglukanu a medicínálních hub jako hlíva ústříčná, cordyceps a reishi. Dále jsou doporučována probiotika, kolostrum, rakytník a rybí olej. My vsázíme na imunitu posilující **ELEUTHEROCOCCOVÝ EXTRAKT**.



## NOS PŘEDSTAVUJE POMYSLNOU BRÁNU PRO VSTUP INFEKCE, PROTO JE NA MÍSTĚ HO UDRŽOVAT ZDRAVÝ.

Pravidelná hygiena nosu představuje nejlepší prevenci opakovaných rým. Nosní sliznice musí denně odolávat množství patogenů, které se touží dostat dál, do dýchacích cest. Vylachování nosu odstraňuje z nosu nečistoty, alergeny, bakterie a viry, čímž předchází nemocem z nachlazení, a především zvyšuje odolnost nosní sliznice. Pro nosní hygienu jsou nejvhodnější spreje s mořskou vodou, jež obsahuje cenné minerály. Při rýmě bychom měli k běžné hygieně ještě přidat kapky nebo spreje, které pomohou ke splasknutí oteklých a zanícených sliznic. Mně se u dětí nejvíce osvědčil **NOSNÍ OLEJ BABY**. Poprvé jsem ho vyzkoušela, když měl syn svou první rýmu. Do tří dnů byla pryč. Od té doby ho máme neustále doma, aby byl ihned při ruce.

Tip: Před rýmou děti nic stoprocentně neochrání. Ale pokud jim do nosu kápnete každé ráno **NOSNÍ OLEJ BABY**, znesnadníte virům jejich průchod přes sliznici díky ochranné olejové bariéře, kterou olej na sliznici vytvoří. Děti mají také v oblíbené inhalační tyčinky. **ČIČACÍ SADA PRO DĚTI** obsahuje pět tyčinek, které podpoří a usnadní dýchání během respiračních potíží. Jejich výhodou je, že si k nim mohou kdykoliv přičichnout.

## POKOŽKA JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ OCHRANNÁ BARIÉRA, KTERÁ CHRÁNÍ NAŠE TĚLO PŘED VLIVY VNĚJŠÍHO PROSTŘEDÍ.

Kůže je vybavena různými bariérovými systémy, které zahrnují kožní mikrobiom, kožní maz a buňky imunitního systému. To vše tvoří ve vzájemné spolupráci důležitou imunitní ochranu. Péče o nejsvrchnější vrstvu kůže je tedy klíčem k udržení stability celého kožního ekosystému a je také prevencí vzniku mnoha kožních onemocnění,

jako je např. atopický ekzém, lupénka, apod. Hýčkejte tedy pokožku svých dětí vybranými kosmetickými přípravky, jež nenaruší přirozené ochranné funkce pokožky. Lecitinové emulze a mycí oleje z dětské řady **MELINKA, MARINKA, CITRONEK a FENYKLÁČEK** můžete s jistotou používat u nejmenších dětí a můžete si být jisti, že jim dopřejete tu nejlepší péči. Neobsahují žádné dráždivé látky, které by rozpouštěly kožní maz tak, jako to umí mýdla s obsahem tenzidů. Jsou také „ochuzena“ o syntetické parfémy, které citlivou pokožku dětí dráždí, a neobsahují žádné látky, které by pokožku vysušovaly. Pouze funkční a plnohodnotná kožní bariéra chrání organismus před průnikem škodlivých látek a patogenních mikroorganismů.

*PharmDr. Vendula Víchová*





# Tipy na vánoční dárky

– dárkové sady voňavých přípravků

Lámete si hlavu nad vánočními dárky a ten pravý nápad ne a ne přijít? Máme pro vás tipy na malé i větší dárečky pro každého člena rodiny v podobě dárkových sad našich voňavých výrobků. V letošním roce jsme vytvořili spoustu výhodných novinek. Všechny je společně s řadou dalších dárkových balíčků objevíte na našem e-shopu aromakh.cz v kategorii Pro lidi/Ostatní produkty/Dárkové sady.

**Inspirujte se!**

## **SADA PRO ZDRAVÝ ÚSMĚV (6636)**

**Pro koho?** Pro kohokoli, komu chcete vykouzlit úsměv na tváři

Přípravky pro každodenní ústní hygienu. Zubní oleje jsou jemné pro dásně a sliznici, nenarušují přirozenou slizniční mikroflóru. Použití zubních olejů skvěle doplní **CHIOSKÁ MASTICHA**, kterou využijete jako „přírodní žvýkačku“.

Olej k péči o ústa **KARIOSAN** (20 ml)

**ZUBNÍ OLEJ ZE 7 BYLIN** (20 ml)

**MASTICHA CHIOS** (20 g)

**BAMBUSOVÝ KARTÁČEK**





## SADA PRO RADOST Z POHYBU (6637)

**Pro koho?** Pro všechny blízké, kterým chcete ulehčit od bolavých kloubů – pro sportovce i babičku s dědou

Pomozte bolavým kloubům ke snadnějšímu pohybu s bylinnými extrakty a masážními přípravky.

**HARPAGOFYT – EXTRAKT** (30 ml)

**KADIDLO – EXTRAKT** (30 ml)

Masážní emulze **COPAFLEX** (30 ml)

Masážní hřejivá emulze **COPATHERM** (30 ml)

**JALOVCOVÝ** sprchovací olej (20 ml)

## EXTRA EXTRAKTY PRO SPOKOJENÉ TĚLO I DUŠI (6638)

**Pro koho?** Pro všechny, kteří rádi podpoří obranyschopnost a vitalitu organismu pomocí kvalitních extraktů z bylin a pryskyřic.

Byliny a rostlinné pryskyřice dokážou našemu tělu pomoci při zvládnání náročných a obtížných situací.

**HARPAGOFYT – EXTRAKT** (30 ml)

**KADIDLO – EXTRAKT** (30 ml)

**ECHINACEOVÝ EXTRAKT** (30 ml)

**ELEUTHEROCOCCOVÝ EXTRAKT** (30 ml)

Esenciální parfém **SLOW DOWN** (30 ml)



Pro každého, kdo si zaslouží  
odpočinout si a pečovat  
o své unavené nohy,  
máme nachystán výběr ze 3 sad:

### **MINI SADA PÉČE O NOHY (6667)**

**KOUPELOVÝ OLEJ NA NOHY** (20 ml)

Změkčující krém **PEDI-DERM G10** (10 ml)

Osvěžující deodorant **DEOPROFUSS** (20 ml)

### **SADA SPOKOJENÉ NOHY (6634)**

Změkčující krém **PEDI-DERM G10** (50 ml)

**MASÁŽNÍ OLEJ NA NOHY** (100 ml)

Osvěžující deodorant **DEOBOTAS** (100 ml)

**KOUPELOVÝ OLEJ NA NOHY** (20 ml)

### **SADA LEHKÁ NOŽKA (6635)**

Při pocitu těžkých, oteklých a unavených nohou

Masážní olej **PREVENTY** (100 ml)

Balzám **LYMPHA-PACK W/O** (50 ml)

Deodorant **DEOPROFUSS** (100 ml)

**KOUPELOVÝ OLEJ NA NOHY** (20 ml)





Pro velké i malé cestovatele vybírejte z těchto sad:

### **CESTOVATELKA – SADA PRO ŽENY (6633)**

Intimní mycí olej **HY-INTIMA** (15 ml)

**HY-OLEJ** na odlíčení make-upu (15 ml)

**CITRONOVÁ PLEŤOVÁ VODA** (15 ml)

Jemný lecitinový krém

**LECIDERMA SHEA NEUTRAL** (15 ml)

### **DĚTSKÁ CESTOVNÍ SADA (6630)**

Lecitinová emulze **MELINKA**

pro péči o jemnou pokožku (15 ml)

Dětský mycí olej **MELINKA** (15 ml)

Mycí olej na vlásy **VLÁSEK** (15 ml)

Zubní olej **ZOUBEK** (15 ml)

### **VELKÝ CESTOVATEL (6631) – CESTOVNÍ SADA PRO DOSPÍVAJÍCÍ**

Přípravky denní hygieny v praktickém balení

Intimní mycí olej **HY-INTIM H** (15 ml)

**ZUBNÍ OLEJ ZE 7 BYLIN** (15 ml)

**PLEŤOVÉ TONIKUM BOY** (15 ml)

Jemný lecitinový krém **LECIDERMA BOY** (15 ml)

### **VELKÁ CESTOVATELKA (6632) – CESTOVNÍ SADA PRO DOSPÍVAJÍCÍ**

Přípravky denní hygieny v praktickém balení

Intimní mycí olej **HY-INTIMA** (15 ml)

**ZUBNÍ OLEJ ZE 7 BYLIN** (15 ml)

**PLEŤOVÉ TONIKUM GIRL** (15 ml)

Jemný lecitinový krém **LECIDERMA GIRL** (15 ml)





**Dárky pro nejmenší a jejich milující rodiče:**

### **SADA PRO ŠŤASTNÉ DÍTĚ (6629)**

Dětský mycí olej **MELINKA** (100 ml)

Mycí olej na vlásy **VLÁSEK** (100 ml)

Dětský intimní mycí olej **EMI** (100 ml)

SOS roll-on **ŠTIPÍK** pro okamžitou pomoc při poštípání obtížným hmyzem nebo drobném poranění kůže (10 ml)

### **LEVANDULOVO-MANDLOVÁ DĚTSKÁ SADA PRO DENNÍ PĚČI (6628)**

Levandulový dětský krém **BABY L** (50 ml)

**DĚTSKÝ** masážní olej (100 ml)

**MANDLOVÝ** dětský umývací olej (100 ml)

Mycí olej na vlásy **VLÁSEK** (5 ml)

### **DĚTSKÁ HEŘMÁNKOVÁ SADA PRO DENNÍ PĚČI (6627)**

Heřmánkový dětský krém **BABY K** (50 ml)

**HEŘMÁNKOVÝ** dětský koupelový olej (100 ml)

**MANDLOVÝ** dětský umývací olej (100 ml)

Mycí olej na vlásy **VLÁSEK** (5 ml)

### **VOŇAVÁ POZNÁVACÍ SADA PRO MALÉ I VELKÉ (4316)**

Kouzelná dřevěná krabička plná vůní

Chcete se dozvědět více o síle rostlin a jejich působení na lidské tělo i mysl? Přiblížte svět aromaterapie i dětem a objevujte s nimi účinky éterických olejů získávaných z přírodních surovin. Voňavá poznávací sada vám pomůže z trochu netradičního úhlu nahlížet na byliny a rostliny, které nás obklopují v běžném životě...

*MVDr. Alena Vaničková, Ph.D.*





# KRÁSNA PLEŤ TĚMĚŘ ZADARMO

Ono se řekne, krásná pleť. Ale všichni víme, že momentálně se každá uspořená koruna počítá. Co dělat, když nechcete rezignovat, ale máte hlouběji do kapsy?

**Nabízím vám pár nízkonákladových tipů:**

## 1. SPÁNEK

Všimli jste si někdy, jak vypadá vaše pleť, když se kvalitně a dlouze vyspíte? Má svěží narůžovělou barvu, póry jsou méně viditelné, je více vypnutá a vy vypadáte na první pohled ODPOČATĚ. Skoro jako po liftingu. Spánek má na regeneraci pleti jednoznačně blahodárny vliv. Regenerace, to je oč tu běží. Spánek vám však žádný sebedražší krém nezajistí. V dnešní době má se spánkem spousta lidí problém. Co s tím, když spánek nepřichází? Někdy je třeba návštěva odborníka,

jindy postačí změna psychohygienických návyků. Pomocnou ruku může nabídnout i aromaterapie. Voňavá večerní **LEVANDULOVÁ, HEŘMÁNKOVÁ** nebo **MEDUŇKOVÁ** koupel uvolní svaly, odplaví stres a usínání bude zase o trochu jednodušší. Když ještě zahalíte ložnici do voňavého oděru **VŮNĚ SPÁNKU** či směsi **SWEET DREAMS**, věřím že sladké sny na sebe nenechají čekat.

## 2. VODA

Dalším tajemství krásné pleti je i voda. Opakované rčení, že „bez vody není život“, bych doplnila o „ani krásná pleť“. Můžete používat jakékoli „hydratační“ krémy, ale hydratace by měla přicházet primárně zevnitř. Takže láhev vody všude s sebou a pít a pít. Když už mluvíme o lahvích, mám ráda, když jsou lehké a HLAVNĚ netoxické. Takže žádné levné lahve z pochybných obchodů. Nepříjemná chemická vůně, která je z nich i po deseti umytí cítit, jsou pravděpodobně chemická změkčovadla plastů a to určitě pít nechcete. Mojí volbou jsou zdravotně nezávadné lahve nizozemské značky TACX. Splňují všechny hygienické normy pro potravinářství, jsou bez BPA a ftalátů, výborně těsní, netečou a díky ergonomickému tvaru jsou pohodlné do ruky. Díky jejich zdravotní nezávadnosti se je nebojím dát ani svým dětem. A co si budeme

povídat, i cena je příznivá. Když ji děti ztratí, což se tedy u nás stává celkem pravidelně, peněženku to zase tolik nezabolí. Takže sportovní láhev s logem Aromaterapie Karel Hadek nebo Aromaterapie Fauna je prostě „must have láhev“. A díky potisku každému hned dojde, do jakého týmu patříte.

## 3. VITAMÍN C

Posledním jednoduchým tipem ke krásné pleti je **VITAMÍN C**.

### VĚDĚLI JSTE, ŽE:

- Dodává pokožce jas, elasticitu, zjemňuje ji a vyhlazuje
- Působí jako silný antioxidant, chrání pokožku před volnými radikály a jejím poškozením
- Je nezbytný pro tvorbu kolagenu, který je zodpovědný za zdravý stav kůže, kloubů, chrupavek, vlasů i nehtů.

Denní spotřeba vitamínu C je relativně malá, ale nároky na jeho potřebu se zvyšují v období virových onemocnění, v těhotenství, u kuřáků atd. Proto se může stát, že zvýšený požadavek na příjem **VITAMÍNU C** nezládneme pokrýt jen stravou a je nutné jej doplnit formou potravinového doplňku. **VITAMÍN C** je vitamínem rozpustným ve vodě. Tudíž vlastně zabijete dvě mouchy jednou ranou. VODU + **VITAMÍN C** můžete popíjet po celý den a vaše pleť si bude tetelit blahem. V nabídce **VITAMINU C** naleznete přímo i variantu v **BALENÍ SE SPORTOVNÍ LAHVÍ**.

A mým osobním tajným tipem ke krásě je ÚSMĚV. Každá tvář je hned mnohem přitažlivější, když jí krásí úsměv od ucha k uchu. A ten je úplně ZADARMO.

Lenka Rigová





# PO ČTYŘICÍTCE....

Také se vám, milé dámy, zdá, že po čtyřicítce je na pleti znát každý den navíc? Jednou se špatně vyspíte, druhý den nestiháte pít, třetí den stresy s dětmi a v pátek máte kruhy pod očima a pleť unavenou jako stařena. Co s tím?

Obě dvě, Vy i Vaše pleť, si zasloužíte nadstandartní péči. Já jsem objevila **LIPIO SÉRA** a nedám na ně dopustit. Popravdě, vlastně už nic jiného nepoužívám. Nejprve jsem **LIPIO SÉRUM** používala jen na oblast očního okolí, pro které je určeno. Ale poté, co se osvědčilo, jej používám na celý obličej. Kombinace lecitinu, rostlinných olejů a vybraných éterických olejů dělá s mojí pleť zázraky. Svým nadšením jsem nakazila všechny své kolegyně. Od té doby, co **LIPIO SÉRUM** používáme, máme pleť jako samet. Nevíme, co je to suchost a pnutí. Pleť má na první pohled zdravější vzhled a není unavená.

Vendula má pleť smíšenou a zamilovala si **LIPIO LMP** s olejem z **JALOVCE**. Chválí si, že pytle pod očima jsou pryč a pleť má rozzářenou jak sluníčko. Lucka trochu bojuje s hyperpigmentací, a tak nedá dopustit na **LIPIO SÉRUM ALBIDERM**. Pomáhá zmírňovat kontrast mezi barvou pokožky. Martina má pleť přecitlivělou až alergizující, proto je pro ni jediná volba **LIPIO SÉRUM NEUTRAL** nebo **LAVANDEL**. Janina mastnější a zánětlivá pleť si oblíbila **LIPIO SÉRUM CEDR** a **HEŘMÁNEK**. Trochu si musela zvykat na modrošedou barvu a výraznou typicky heřmánkovou vůni, ale hojivá síla si ji prostě získala. Iva je na světě nejdéle z nás. A proto si její zralá pleť zaslouží jedinečné hýčkání v podobě vzácných éterických olejů z růže a růžového dřeva. Ty jsou ukryté v **LIPIO SÉRU RŮŽE** a **RŮŽOVÉ DŘEVO**. Šárka se ráda rozmazluje, proto používá **GOTHEU DREAM**. Má příjemnou vůni, která prý mění její život v sen.

A já? Já, Lenka, miluji **LIPIO SÉRUM SANTALOVÉ DŘEVO**. Jediné, které ukočírjuje ve snesitelném stavu moji suchou, ekzematickou pleť se sklony k otokům. Vůně a účinek oleje santalové dřeva pomáhá zklidnit horkost pokožky, ale i zchladit horkou hlavu a udržet si psychickou rovnováhu.

S **LIPIO SÉRY** neuděláte chybu ani když se líčíte. Rychle se vstřebávají, po jejich použití nezůstává pleť mastná a je připravena na aplikaci make-upu i řasenky. Po použití **LIPIO SÉRA** již není nutné aplikovat krém. Pravidelným používáním získáte pleť absolutně hebkou a jemnou. Prostě pleť, které se chcete dotýkat. Ten pocit bych přála každé ženě. A jak tak píšu tyto řádky, začínám mít jasno, jak vyřeším vánoční dárky pro všechny mému srdci milé ženy.



Lenka Rigová

# LĚK NA ZNIČENÉ VLASY

Už léta si odbarvuji vlasy, a to se samozřejmě podepsalo na jejich kvalitě. Nicméně v jednom období se mi kvalita o hodně zhoršila, což mi potvrdila i má kadeřnice, a hledaly jsme příčinu, z čeho to může být. Na nic jsme nepřišly a já začala hledat cestu, jak je „vyléčit“. Zkoušela jsem šampony, kondicionéry a masky různých značek, nic nemělo žádný větší efekt. Pak jsem dostala na vyzkoušení tester vlasového mycího oleje **THEA** od značky AKH - Karel Hadek, který má jít teprve do prodeje, a světe div se, opravdu to pomohlo. Během 14 dnů jsem měla vlasy živější, méně roztřepené, lesklé. Posílám foto na porovnání. Naživo je ještě rozdíl znatelnější. Rozdíl potvrdila i moje kadeřnice a sama vyzvíдалa, co jsem to vlastně použila.

Děkuji moc za možnost vyzkoušení a až bude v prodeji, budu první zákazník, který ho koupí.

Alena M.





# Nepříjemné zvířecí pachy?

Domácí zvířata nám přinášejí spoustu radosti, ale co si budeme povídat – ne vždy to po nich doma úplně příjemně voní. Jak omezit pachy, které cítit nechcete, ale zároveň na zvíře nebo do terária nechcete stříkat nějaké voňavky, které nemusejí být pro zvířata ani pro vás a vaše děti zcela bezpečné? Řada syntetických složek může na organismus působit přímo negativně.

Naším tipem pro voňavou domácnost jsou likvidátory pachu a osvěžovače vzduchu **AROMAFUNA**. Pomoc přináší díky kvalitním éterickým olejům, které jsou vyráběny z bylin a rostlinného materiálu.

**Kromě vůně tak do Vašich příbytků přinášejí i další účinky éterických olejů – mohou odpuzovat hmyz, působí antimikrobiálně (což se hodí třeba u kočičích záchodků) a také proti virům nebo plísním.**

Nosičem je líh, který je sám o sobě dezinfekční, rychle se odpaří. Nebojte

se tedy přípravky použít i přímo na podestýlku, do pelišku, do kotce nebo na vybavení terária. Pokud by zvíře, nebo náhodou i vaše dítě, prostředek olízlo, nemějte obavy – maximálně podpoří funkci svých střev, i když si moc nepochutnají. Éterické oleje jsou vybírány tak, aby byly ke zvířatům šetrné, často pocházejí z bylin, které jsou používány jako doplňky krmiv. Pokud se prostředek dostane např. na seno nebo slámu, kterou třeba králík konzumuje, opět se nemusíte bát.



## TOMMY LOVE

Speciální varianta aromadeodorantu obsahující kozlík lékařský, vhodný pro zklidnění zvířat při nervozitě, pocitu strachu, hyperaktivitě, pobytu v cizím prostředí. Silný vliv má zejména na chování koček, podporuje je tak i v hravosti. Také meduňka a fenykl patří mezi uklidňující éterické oleje, které mají kočky v oblibě. Aplikujte třeba i do přepravky před cestou, na škrabadlo, hračky.

## TROPFI SPRAY

Osvěžující sprej nevoní obtížnému hmyzu, vám však pomůže navodit příjemnou atmosféru doma i třeba na chatě.

## OREGO TOMMY

Osvěží vůni pomeranče, vetiver a citronová tráva navíc mají repelentní účinky, mohou tedy odpuzovat hmyz. Je vhodný pro zvířecí záchody, pelíšky, kotce, atd.

## REMY & ALCHEMY

Přínášší vůni vzniklou kombinací kajeputu, šalvěje, tymiánu, citronu, pomeranče a hřebíčku. Obsahuje tedy éterické oleje s výraznými antimikrobiálními účinky. Je vhodný k neutralizaci prostoru při příchodu dalšího zvířete do společné ubikace.

## TOMCAT TOMMY

Ravensára, známá svými účinky proti řadě škodlivých mikroorganismů, v kombinaci s kajeputem, uklidňující meduňkou, badyánem a skořicí. Přípravek v rozprašovači vhodný k likvidaci nepříjemných pachů zvířat. Neutralizuje prostory, zvířecí záchody, pelíšky, kotce, atd.

Pokud váháte, který osvěžovač vybrat, vyzkoušejte nejdříve **MINI-SADU OSVĚŽOVAČŮ AROMAFAUNA** obsahující 5 přípravků v malých testovacích baleních (3 ml).

*MVDr. Alena Vaničková, Ph.D.*





## *SADA PRO ZVÍŘECÍ MILÁČKY S PŘÍPRAVKY AROMAFUNA*

**Ježíšek nezapomíná ani na zvířátka!**

Co kromě nějakého toho pamlsku nebo hračky nadělit vašim domácím mazlíčkům pod stromeček něco, čím podpoříte jejich zdraví? Skvělým dárkem pro psy, kočky i starostlivé chovatele je sada přípravků na bázi kvalitních rostlinných silic, olejů a máseľ, bez zbytečné parfemace a chemie. Preventivní péčí lze zabránit řadě potíží, které jsou při zanedbání mnohem obtížněji řešitelné.

## JAKÉ PŘÍPRAVKY V DÁRKOVÉ SADĚ NAJDETE?

### UŠNÍ OLEJ FAUNA OTIS – schválený veterinární přípravek

Přípravek pro péči o zevní ucho využívá účinků éterického oleje z šalvěže lékařské a tymiánu. Pomáhá zvířatům náchylným na opakující se potíže s ušima.

### Zubní olej FAUNA DENTOL – schválený veterinární přípravek

Přípravek pro prevenci a odstranění zubního kamene. Využívá antimikrobiálních účinků rozmarýnu a tymiánu a adstringentní efekt šalvěže. Jemně a důkladně ošetřuje ústní dutinu.

### INSI SPRAY – schválený veterinární přípravek

Sprej s deodoracím účinkem při zvýšeném výskytu klíšťat, blech a dalšího obtížného hmyzu. Přípravek na bázi lihu s nádhernou vůní tymiánu, cedru a lavandinu.

### HELP BALZAM – schválený veterinární přípravek

Hojivý balzám pro zánětlivou a poraněnou pokožku s uklidňující vůní badyánu a fenýklu. Je vhodný k ošetření malých ran, drobných poranění, jizev a zánětlivých procesů.

## TOMMY LOVE

Sprej pro provonění prostor v přítomnosti zvířat s uklidňující vůní kozlíku, růžové palmy, meduňky. Přípravek v rozprašovači je vhodný pro zklidnění zvířat při nervozitě, pocitu strachu, hyperaktivitě, pobytu v cizím prostředí.

## TROPFI SPRAY

Osvěžující sprej nevoní obtížnému hmyzu, vám však pomůže navodit příjemnou atmosféru doma i třeba na chatě. Obsahuje éterické oleje z bazalky, citronely a máty známé svým působením na hmyz a povrchové parazity.

## DESINF

Schválený dezinfekční lihový přípravek s příjemnou vůní tymiánu pro dezinfekci v domácnosti i veřejných prostorech, zdravotnictví a dezinfekci prostorů určených k chovu zvířat.

*MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.*



# DÁRKOVÁ SADA PRO ZVÍŘECÍ MILÁČKY

UDEĚLÁ  
RADOST  
I VÁM





## PÉČE O SKLENÍK PŘED ZIMOU

Zima nás zahrála do vyhřátých domovů. Sem tam ale vykoukne sluníčko a každý zahrádkář vymýšlí, co by ještě tak mohl na svém kousku ráje udělat, než udeří ta pravá zima. Listí je pohrabané, záhony zbavené zbytků rostlin, přeryté, pohnojené, přezimující flora pečlivě skrytá před holomrazy. Tak co ještě? A co skleník? Ten už je na zimu připravený?

Začátečníkům se může zdát příprava skleníku před začátkem zimy zbytečná, zkušení zahrádkáři ale vědí, že tuhle práci se nevyplatí odkládat ani zanedbat. Nikdy nevíte, jaká zima bude, jestli dlouhá a krutá nebo krátká a mírná. V případě mírné zimy by skleník mohl bujet životem, až by vás na jaře přecházel zrak. Na sklech, rámečcích, na zbytcích rostlin nebo v půdě se mohou skrývat škůdci a mikroorganismy, které by se v průběhu zimy mohly rychle rozmnožit. Jak tomu předejít?

V první řadě je třeba odstranit zbytky rostlin, které rozhodně patří na kompost. Než se pustíte do kypření a hnojení zeminy, provedte na skleníku nezbytné opravy skel, případně konstrukce. Skla poškozená krupobitím by nemusela vydržet nápor sněhu, stejně jako popraskané rámy. Vnitřní stranu oken doporučujeme omýt přípravkem **AROMA SANITOL**, který nejenže nádherně voní, ale také má díky svému složení čistící účinky a také vám pomůže zbavit se zárodků plísní na

sklech. Navíc jsou všechny jeho složky biologicky odbouratelné. S dezinfekcí prostor skleníku vám pomůže přípravek **DESINF**, který se snadno aplikuje pomocí rozprašovače.

Na řadě je péče o zeminu, kterou je třeba zryt a pohnojit. Pokud byly pěstované rostliny během léta napadeny škůdci, je pravděpodobné, že jejich larvy přezimují v půdě. Proto byste ji měli prolít silnou koncentrací hypermanganu nebo použít dusíkaté vápno, které je zároveň účinné proti semenům plevelů.

Pokud v části skleníku stále pěstujete zeleninu (špenát, pórek, mrkev nebo ředkvičky), je vhodné rostliny preventivně ošetřit přípravkem proti škůdcům **INSECT-STOP**, který obsahuje neemový olej a éterické oleje z tymiánu, saturejky a pelargonie. Všechny použité oleje jsou známe svými odpuzujícími účinky vůči škůdcům. Pro preventivní

postřik stačí 10–15 ml přípravku na 1 litr odstáté vody. Zeleninu během zimy pravidelně kontrolujte a v případě potřeby postřik zopakujte.

Rostliny napadené plísněmi nebo jinými chorobami doporučujeme ošetřit přípravkem **FUNGI-STOP**.

Co se týče hnojení, zde máte více možností. Můžete použít zeminu ze zralého kompostu, nebo zarýt chlévský hnůj. Z hlediska rozložitelnosti doporučuji králičí hnůj, který se rozkládá velmi rychle. Navíc je tento typ hnojiva plný fosforečnanů. Králičí hnůj se často využívá při pěstování brukvovité zeleniny či brambor. V nabídce značky **AROMAFLORA**

nejdete také přípravek **PLANT-PROTECTOR**, který se využívá k obohacení půdy o živiny. Jde o čistě přírodní produkt, který obsahuje výlisky z neemu, díky kterým jsou rostliny odolnější při napadení škůdci nebo chorobami. V žádném případě nepřidávejte přípravek na povrch zeminy k rostlinám pěstovaným přes zimu. V dobré víře dodat jim více živin, vytvoříte živnou půdu pro plísně. Přípravek **PLANT-PROTECTOR** je určený k zapravení do půdy, nejlépe ke kořenům rostlin, kde není přímý přístup živin ke kyslíku. Při nesprávné aplikaci by tak mohla zimní úroda přijít vniveč.

*Iva Šimonková*

## ZPÁTKY DO TEPLA

Zima klepe na dveře. Dny jsou čím dál kratší, noční a ranní teploty stabilně klesají pod 10 stupňů, a to je signál pro zazimování pokojových rostlin, které byly přes léto venku. Připomeňme si zásady návratu letněných rostlin do vytopených bytů.

Nejprve je potřeba zkontrolovat celkový stav rostliny. Zkroucené, lepivé listy nebo listy obalené jemnou pavučinkou, jsou známkou napadení škůdci, kteří se snaží na rostlinách přezimovat. Nejčastějšími škůdci jsou mšice, svilušky, molice nebo puklice. Pokud na nějaké rostlině objevíte známky napadení, rozhodně ji neberte zpět do bytu. Ohrozili byste tím ostatní zdravé pokojovky, které by zavlečení škůdci mohli rychle napadnout. Rostlinu umístěte do místnosti, kde nejsou žádné jiné pokojovky.

Pro likvidaci škůdců, doporučujeme opakovaně aplikovat přípravek **INSECT-STOP**, který obsahuje rostlinný olej ze zaderachu indického. Ten obsahuje účinnou látku azadirachtin, která je podobná hmyzímu hormonu. Po kontaktu s přípravkem, se škůdci přestávají vyvíjet a nejsou schopni se dále rozmnožovat. Ale pozor, někteří škůdci se mohou skrývat také v substrátu! Je tedy možné, že budete muset rostlinu přesadit. Ale přesazování květin na podzim má úplně jiná pravidla než jarní výměna vyžilého substrátu. Rostlinu opatrně vyjměte z květináče a kořeny šetrně zbavte co nejvíce substrátu, špatné nebo poškozené kořeny ostříhejte. Holé kořeny doporučujeme pomocí rozprašovače

ošetřit připravenou emulzí přípravku **INSECT-STOP**. Pokud budete rostlinu vracet do původního obalu, nezapomeňte ho důkladně vymýt od zbytků substrátu a pro jistotu jej vydezinfikujte přípravkem **DESINF**, který nádobu zbaví případných patogenů.

Pamatujte, že na podzim má většina pokojových rostlin vegetační klid, proto není vhodné do nového substrátu přidávat žádná hnojiva. Rostlina bude mít co dělat, aby zvládla změnu prostředí, substrátu, a navíc bude díky útoky škůdců oslabená. Pokud tedy chcete nějak zvýšit její odolnost, můžete do substrátu přidat jen malé množství přípravku **PLANT-PROTECTOR** (doporučujeme jen 5 gramů na 1 litr substrátu). Rostlinu po přesazení nechte v izolaci několik týdnů. Pokud se během té doby škůdci znovu neobjeví, můžete ji umístit mezi ostatní pokojovky.

Během zimy průběžně kontrolujte všechny rostliny a preventivně provádějte postřik přípravkem **INSECT-STOP**. Díky tomu budou vaše rostliny šetrně chráněny po celou zimu.

*Iva Šimonková*

# Termíny kurzů AKH – I. pololetí 2023

## 24. 3. – 26. 3. 2023 Základní kurz Praha

Školitel: Karel Hadek, Michaela Švorcová

Kontakt: Drahomíra Vaculová

Telefon: +420 737 312 571 – večer

Email: kurzypraha@seznam.cz

vaculovadrahomira@seznam.cz

Web: www.zdravuska2.webnode.cz

## 31. 3. – 2. 4. 2023 Základní kurz Ostrava

Školitel: Karel Hadek, Vlastimila Kolarčíková

Kontakt: Vlastimila Kolarčíková

Telefon: +420 603 286 335

Email: vlastimilakolarcikova@seznam.cz

# DEZINFEKČNÍ LECITINOVÉ EMULZE

PRO DEZINFEKCI ŠETRNOU K POKOŽCE RUKOU

- ✓ **PŘÍPRAVKY SPLŇJÍ POKYNY WHO**
- ✓ Obsahují 60 % ethanolu, **díky přidaným olejům a lecitínům však pokožka není vysušená, šupinatá, nevznikají praskliny**, nevytváří se vhodné prostředí pro záněty (problematické např. u atopiků)
- ✓ Na rozdíl od přípravků čisté na bázi alkoholu **nepoškozují pokožku a nenarušují ochranný kožní film**
- ✓ Účinek splňuje požadavky pro hygienickou dezinfekci rukou dle normy **ČSN EN 1500**
- ✓ **DESISTRONG** splňuje normu pro chirurgickou dezinfekci rukou dle **ČSN EN 12791+A1**



**Použití:** Přiměřené množství emulze aplikujete na pokožku rukou. Řádně veřtete a nechte působit. Neoplachujte.

## SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

**Kolik druhů lihových tinktur (extraktů) naleznete v naší nabídce doplňků stravy?**

- a) 3
- b) 4
- c) 5

Odpovědi posílejte jako vždy na e-mail: [soutezAKH@karelhadek.eu](mailto:soutezAKH@karelhadek.eu)  
**Uzávěrka proběhne 22. 12. 2022 ve 23.59 hodin**

Ceny:	1. cena:	odběr zboží v hodnotě 1 000 Kč
	2. cena:	odběr zboží v hodnotě 800 Kč
	3. cena:	odběr zboží v hodnotě 600 Kč
	4.–5. cena:	odběr zboží v hodnotě 400 Kč



# AROMATERAPIE

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ A KRÁSU Č. 4/2022

další vydání – 8. 2. 2023

---

## RYDAVATEL A ADRESA REDAKCE:

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

## REDAKCE:

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

## PŘEDTISKOVÁ PŘÍPRAVA:

MgA Aneta Jelínek, Jan Vodvárka

## TISK:

TISK CAIZL, s. r. o.

## SOUTĚŽ:

soutezAKH@karelhadek.eu

## PŘÍJEM OBJEDNÁVEK:

pouze na [www.aromakh.cz](http://www.aromakh.cz)

## KONTAKTY:

Tel.: +420 371 140 900

E-mail: [poradna@aromakh.cz](mailto:poradna@aromakh.cz)

E-mail: [info@aromakh.cz](mailto:info@aromakh.cz)

Reklama: [reklamace@aromakh.cz](mailto:reklamace@aromakh.cz)

[www.karelhadek.eu](http://www.karelhadek.eu)

[www.facebook.com/AromaterapieKarelHadek](https://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 člancích 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.



**1. Aromaterapeutická KH a. s.**

**Kšice 11, 349 01 Stříbro-Kšice**

**[www.aromakh.cz](http://www.aromakh.cz)**

