

AROMATERAPIE®
*Karel
Hadek*

ČASOPIS PRO ZDRAVÍ A KRÁSU 1/2023

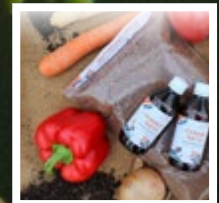
SVĚTLICOVÝ
ROSTLINNÝ
OLEJ



NOVINKY
PRO ŽENY



AROMAFUNA
A AROMAFLORA





Rozloučili jsme se s rokem 2022 a přivítali rok 2023. Přesto mi přijde, jakoby se vše odehrálo včera. Před jedenácti lety společnost Aromaterapie Karel Hadek, s. r. o. přestala existovat. Nová společnost 1. Aromaterapeutická KH a. s. koupila vše, co po ní zůstalo, a zahájila výrobu aromaterapeutických přípravků KAREL HADEK a AROMAFAUNA. V té době však ještě existovaly dva e-shopy. Před téměř dvěma roky došlo k zásadním změnám ve struktuře společnosti kvůli možnosti prodeje všech aromaterapeutických přípravků, které 1. Aromaterapeutická KH, a. s. vyrábí, na jednom prodejním místě www.aromakh.cz

Nový e-shop provozuje společnost Service AKH s.r.o, zasílá vám objednané zboží, stará se o vaši spokojenost, informuje vás o novinách. Nadále však platí: "Zboží z výroby přímo k zákazníkovi." Zboží, které objednáte, vyrobíme, zabalíme a zasíláme přímo k vám. Vše probíhá plynule v jedné budově.

Společnost 1. Aromaterapeutická KH a. s. je výrobce, věnuje se vývoji nových přípravků, které vám dělají radost a podporují zdraví vaše, vašich dětí, zvířat i rostlin. Vyrábí přípravky pro další společnosti, se kterými spolupracuje. Jde například o spolupráci s firmou POSEDLA, kterou jsme vám představili v časopise Aromaterapie. Provádíme výzkum ve spolupráci s Jihočeskou univerzitou a vyvíjíme vlastní receptury přípravků pro lidi, zvířata a rostliny.

Výrobní prostory zakoupené v roce 2012 přestaly stačit. Stále více se projevovaly nedostatky staré budovy. Bylo potřeba změn pro dodržení výrobních certifikací a to vše rozhodlo, že je potřeba vystavět budovu novou, která bude prostornější a splní veškeré požadavky pro certifikaci ISO. Covidová doba stavbu prodloužila, přesto však nová budova stojí. Při tvorbě projektu bylo myšleno na přírodu, nová budova je nízkoenergetická, vytápění zajišťují čerpadla země/voda. energii potřebnou pro provoz pomohou vyrobit solární panely umístěné na střeše budovy. Nyní čekáme na nové vybavení výrobních prostorů a těšíme se na zahájení výroby v nové moderní budově.

Se vznikem firmy 1. Aromaterapeutická KH a. s. přišlo mnoho nového, ale stále platí: Aromaterapie je naším posláním stejně jako výroba aromaterapeutických přípravků.

Michaela Švorcová

OBSAH

Novinky

Eukalyptové éterické oleje.....	2
Světlicový rostlinný olej.....	4

Slovo odborníka

Orange sanitol.....	6
---------------------	---

Děti

Heřmánek - bylina dětství.....	8
Jak začít s aromaterapií u dětí.....	10
Akné.....	12

Zkušenosti a rady

Nymfa jménem lymfa.....	15
Firma není jeden člověk, ale velký, dobře fungující tým.....	18

Novinky, recenze, zkušenosti

Novinky pro ženy.....	20
Anti-aging: víme, co děláme.....	22
Barbar – novinky pro muže.....	24
Pohledem muže.....	25

Poradna26

Aromafauna

Trpí váš kůň podlomy?.....	29
Odežte otravný hmyz a parazity pomocí éterických olejů!.....	30
Seminář aromaterapie při chovu zvířat.....	32
Repelent pro koně.....	33

Aromafloa

Pěstování zázvoru v domácích podmínkách není sci-fi.....	34
---	----

Kurzy.....36

Soutěž.....36



Eukalyptové éterické oleje

Co se vám vybaví, když se řekne „eukalyptus“? Krmící se koaly? Zelené větrové bonbony Klokanky? Ústní voda? Nebo lahvička éterického oleje, po které sáhnete při kašli a nachlazení?

Eukalypty jsou silné stromy původem z Austrálie. Náleží do čeledi myrtovitých, která zahrnuje řadu dalších léčivých rostlin. Jmenujme alespoň kajeput (včetně známého tea tree), hřebíček, manuku a kanuku či pimentovník.

Eukalyptů je známo přes 700 druhů. Jsou významné pro získávání éterického oleje, který je vyráběn parní destilací z jejich listů a větvíček. Má široké spektrum využití – potravinářství, farmaceutický a kosmetický průmysl, parfémářství, jako aroma v drogistickém zboží. Má silné antimikrobiální účinky, působí jako insekticid, akaricid a repelent, byly zjištěny i účinky proti vnitřním parazitům. Působí intenzivně také proti plísním.

Ročně je vyprodukováno několik tisíc tun eukalyptového oleje, přes 2/3 výroby nyní pokrývá Čína. Eukalypty se pro tento účel pěstují již po celém světě – v Jižní Americe, Africe i jižní Evropě. Největší část produkce tvoří druhy *E. globulus* a *E. citriodora*, které naleznete i v naší nabídce.

E. globulus obsahuje přes 80 % eukalyptolu – i proto je v rámci aromaterapie nevhodný pro děti. Pro ty je mnohem vhodnější (a i pro řadu dospělých osob přijatelnější) jemnější *E. citriodora* nebo ještě lépe *E. radiata*. *E. radiata* obsahuje eukalyptolu obvykle něco přes 60 %.

Repelentní a pesticidní účinky má na svědomí zejména 1,8-cineol (zvaný také eukalyptol), citronellal, citronellol, citronellyl-acetát, p-cymen, eukamalol, limonen, linalool, a-pinen, g-terpinen, a-terpineol, alloocimen a aromadendren. Eukalyptový olej je důležitou součástí směsí éterických olejů zaměřených právě proti nepříjemnému hmyzu – **REPELIN** a **INSEKTIN**. Naleznete jej i v lihovém spreji **INSI SPRAY** určeném pro zvířata.

Kdy eukalyptový olej pomáhá?

- Nachlazení a kašel, chřipka, rýma: Pro inhalaci nakapeme cca 12 kapek do horké vody a inhalujeme. Při rýmě působí jako dekonescens, proto je obsažen v **NOSNÍM OLEJI**. Eukalyptový olej podporuje vykašlávání. Kromě vnitřního podání jej lze použít formou masáže hrudníku prsním balzámem **PROATEM**. Účinná je také koupel, pro kterou zvolte **EUKALYPTOVO-TYMIÁNOVÝ KOUPELOVÝ OLEJ**.
- Astma: působí jako bronchodilatátor, tzn. rozšiřuje průdušky a usnadňuje tak dýchání
- Kožní plísně a plíseň nehtů
- Úleva při pásovém oparu
- Bolestivost kloubů při revmatu, artróze: Působí jako rubefaciens – lehkým drážděním zvyšuje prokrvení. V masážních přípravcích používáme v koncentraci do 5 %, lokálně do 25 %.
- Svalová bolest: masáže a koupele
- Lupy: součást přípravků pro péči o vlasy
- Mastná a problematická pleť
- Ústní hygiena

Upozornění: Evropská léková agentura udává ve své monografii nevhodnost orálního podání eukalyptového oleje dětem a adolescentům do 12 let. Na kůži je nevhodná aplikace do 4 let. Důvodem je právě vysoký obsah eukalyptolu, který u dětí může negativně ovlivňovat CNS a dýchání (laryngospasmus). Nepoužívejte u dětí, které mají v anamnéze záchvaty, febrilní křeče apod.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.

EUKALYPTUS GLOBULUS

Země původu: Španělsko

INCI: *Eucalyptus globulus* Leaf Oil

CHEMISMUS: 1,8-cineol, terpineol, kamfen, fenchen, pinen, limonen, globulol, p-cymen

EUKALYPTUS KOALA

Země původu: Čína

INCI: *Eucalyptus globulus* Leaf Oil

VÝROBA: Destilace vodní parou

CHEMISMUS: 1,8-cineol, terpineol, kamfen, fenchen, pinen, limonen, globulol, p-cymen

Na rozdíl od Eukalyptového oleje má EUKALYPTUS KOALA ve složení asi o 5 % méně účinné složky cineolu.

EUKALYPTOVO-CITRONOVÝ ÉTERICKÝ OLEJ

Země původu: Brazílie

INCI: *Eucalyptus citriodora* Oil

CHEMISMUS: Citronelol, geraniol, eugenol, citronelal, karvon, cineol

NOVINKA!

Pro vyvážený
jídelníček

SVĚTLICOVÝ rostlinný olej

Světlice barviřská (latinsky *Carthamus tinctorius*) je krásně žlutá jednoletá bylina řazená do čeledi hvězdnicovitých. Její semena jsou zdrojem nutričně významného rostlinného oleje. Byla pěstována již ve starověké Mezopotámii i Egyptě. Sušené květy byly od těchto dávných dob využívány i pro ochucování a dobarvení potravin a pokrmů na červeno nebo na žluto. Rostlina je známa i pod označením falešný šafrán.

Pěstováno je více typů. Některé varianty jsou zdrojem oleje s vysokým obsahem kyseliny olejové. V naší nabídce ale naleznete rostlinný olej vynikající vysokým obsahem kyseliny linolové – 70 až 80 %.



Čím je pro nás tato mastná kyselina tak zásadní?

Jedná se o omega-6 nenasycenou mastnou kyselinu s velkým významem pro organismus. V těle je enzymaticky přeměněna na kyselinu gama-linolenovou. Je složkou buněčných membrán – podílí se tedy na správném fungování prakticky každé buňky v našem těle. Je důležitá při hojení ran a regeneraci organismu. Oceníme ji tak i při sportování, při podávání intenzivních fyzických výkonů nebo v rámci rehabilitace.

Dostatečný příjem se projeví na kvalitě vlasů a pokožky.

Najdeme ji také ve slunečnicovém a lněném oleji, ale i plnotučném mléce a hovězím maso. Světlicový olej je však jeden z jejich nejvýznamnějších zdrojů.

Působí jako antioxidant proti volným radikálům. Její příjem pomáhá bojovat se zvýšeným cholesterolem v krvi, snižuje riziko rozvoje aterosklerózy. Oceníte ji i v případě, že se rozhodnete nějaké to kilo zhubnout. Podporuje metabolismus tuků a jejich spalování při fyzické aktivitě... ano, pohybu se opravdu nevyhnete. Ale vyváženým jídelníčkem lze výsledky pohybových aktivit výborně podpořit. Napomáhá i tvorbě svalové tkáně.

Pro obohacení jídelníčku je ideální olej lisovaný za studena. Díky šetrnému způsobu výroby obsahuje řadu prospěšných složek a vitamínů, o které oleje lisované za tepla v průběhu výroby přicházejí. Využijete jej ve studené kuchyni, do

salátů, pro zjemnění a dochucení sladkých i slaných pokrmů. Ke smažení a tepelné úpravě jídel však zvolte variantu oleje lisovaného za tepla.

Jak olej využijeme v rámci kosmetických přípravků?

Lze jej použít jako součást produktů pro péči o problematickou aknézní pokožku a pokožku trpící ucpanými póry. Velmi snadno se vstřebává, je využitelný pro všechny typy pokožky, zajišťuje hydrataci. Olej je velmi jemný, nedráždivý. Index komedogenity je 0, jedná se tedy o olej nekomedogenní.

Má dobrou skluznost při masáži. Pro masáže je používán samostatně nebo jako nosné médium pro éterické oleje. Pro výrobu kosmetických přípravků s delší dobou spotřeby je využívána spíše varianta oleje lisovaného za tepla.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.



Skvělá volba
pro krásné
vlas
a pokožku



ORANGE SANITOL

Jedno staré přísloví praví: „Cesty Páně jsou nevyzpytatelné“. Myslím, že má plnou poplatnost i u výrobku, jehož označení je uvedeno jako titulěk tohoto článku. Éterický pomerančový olej vzniká vlastně z „odpadu“. Z obrovského množství pomerančové kůry vznikající při průmyslovém zpracování pomerančů na různé chutné nápoje.

Již v samých začátcích, to se psal rok 1983, jsme v Německu s mým tiskařem, který pro mě tisknul etikety, za pomoci pomerančového oleje zjišťovali stabilitu barev potíštěných etiket určených pro aromaterapeutické olejové preparáty. Pomerančový olej byl velice aktivní, všechny použité barvy rozpouštěl, takže vytištěné etikety musely být dodatečně chráněny aplikací rezistentní plastové folie na potisk. Díky těmto zkušenostem použil tiskař pomerančový olej na odstraňování různých skvrn od tiskařských barev. Pomerančový olej tiskaři excelentně posloužil i tam, kde selhávaly průmyslové čističe. A tak se tiskárna Schafranek v Taufkirchenu stala mým prvním a pravidelným velkoodběratelem pomerančového oleje.

Pomerančový olej zlepšuje náladu, napomáhá odbourávat stres a působí i antidepresivně. Nutno zmínit i jeho antimikrobiální účinky. Vzpomínám si, že v průběhu let mnohokrát pomohl odstranit žvýkačku z kalhot či pryskyřici stromů donesenou z lesa na ošacení, zbytky



lepidel po různých etiketách, mastnoty a připálený tuk po pečení a grilování a mnohé další. Nelze se divit, že pomerančový olej, coby původní surovina na výrobu kosmetiky, pomáhal rozpouštět i nějaké ty „tvrdohlavé“ nečistoty u firmy.

ORANGE-SANITOL měl ale ve svém osudu napsáno, že na svůj vznik si musí ještě zhruba čtvrt století počkat. V průběhu let byly náhodně sbírány další cenné zkušenosti, co vše voňavý pomerančový olej umí. Naprosto běžné bylo, i jako u jiných éterických olejů, použití k aromatizaci obývaných prostorů.

Jedna ze zaměstnankyň si posteskla, že se nemůže zbavit nečistot z kanystrů. Dostala nejen radu, jak se nečistot lehce a rychle zbavit, ale i potřebný pomerančový olej. Další její postesknutí spočívalo v nerozpustnosti pomerančového oleje ve vodě. I zde byla pomoc celkem jednoduchá. Emulgátor to zařídil. Vznikl zajímavý výrobek, který si díky téměř univerzálním čistícím schopnostem, krásnou, pro čistící chemii netypickou vůni, okamžitě vyzkoušeli snad všichni zaměstnanci. A tak do nabídky byl zařazen a za hranice firmy odcházel univerzální čistič **ORANGE-SANITOL** vyrobený z éterických olejů, lihu a emulgátorů. To vše jsou suroviny, které se běžně používají i při výrobě kosmetiky. Všechny použité suroviny vykazují vynikající biologickou odbouratelnost, čímž z **ORANGE-SANITOLU** dělají i jedinečný ekologický přípravek. V průběhu let se stal nezbytnou, voňavou součástí mnoha domácností, kde nahradil běžně používanou chemii.

Byly objeveny i další možnosti využití **ORANGE-SANITOLU**, jako jsou mytí nádobí, praní prádla. Mě osobně potěšila sdělení klientů, že přechod z chemických čistících prostředků na Orange-Sanitol pomohl v mnoha případech i s vylepšením zdravotního stavu u alergií, atopického ekzému a dalších kožních neduhů.

Málokoho při úklidu chemickými výrobky napadne, že část těchto čistících prostředků zůstane ve vzduchu (stejně jako vůně Orange-Sanitolu) a následně je inhalována.

Nelze se divit, že jedinečné a univerzální čistící schopnosti udělaly z **ORANGE-SANITOLU** nepostradatelnou součást domácnosti. Na závěr snad již jen nutno zdůraznit výše uvedené. Pomerančový olej v **ORANGE-SANITOLU** obsažený působí jako rozpouštědlo a „nemá rád“ některé plasty (např. akrylové sklo, polystyren atd.) a také různé laky. Proto není vhodný např. na lakovaný nábytek. V případě pochybností doporučuji účinek **ORANGE-SANITOLU** vyzkoušet na nějakém „neviditelném“ místě.

Karel Hadek





HEŘMÁNEK

- bylinka dětství

HEŘMÁNEK je pro svou všestrannost jedna z nejoblíbenějších bylinek, která má dlouholetou tradici v dětské kosmetice. Jeho využití je tak široké, že asi neexistuje oblast, kde by se heřmánek nedal použít. Je to bylinka našeho dětství a snad každý z nás měl s jeho ozdravujícími účinky tu čest. Čaj z něj nám vařili při každé bolesti břicha a heřmánkový odvar se připravoval při opruzeninách a kožních projevech snad všech typů. Jistě si vybavíte jeho typickou a velmi silnou bylinkovou vůni.

HEŘMÁNEK PRAVÝ se dříve v přírodě vyskytoval velmi hojně. Daří se mu na slunných stanovištích, na loukách a rumišťích, ale dnes je pomalu vytlačován rmenem, kterému se lidově říká HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ. Jak je vlastně od sebe rozlišíte? Velice snadno. HEŘMÁNEK PRAVÝ má typickou „heřmánkovou“ vůni a poznáte ho podle dutého středu květu. HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ má naopak velmi jemné aroma a střed květu má plný.

Éterické oleje HEŘMÁNKU PRAVÉHO i ŘÍMSKÉHO mají dobrý vliv na celý nervový systém a působí uklidňujícím dojmem. Ke zklidnění miminka může pomoci koupel a jemná masáž před spaním. Ta napomáhá snížit svalové napětí a přispívá k celkové relaxaci, což může napomoci urychlit usínání miminka. Do koupele doporučuji přidat pár kapek **HEŘMÁNKOVÉHO KOUPELOVÉHO OLEJE**. Pro relaxační spánek lze vyzkoušet účinky samotného éterického oleje HEŘMÁNKU ŘÍMSKÉHO nebo jeho kombinaci s dalšími, dětmi milovanými éterickými oleji. Ve směsi éterických olejů **SWEET DREAMS** naleznete mimo jiné mandarinku s pomerančem v kombinaci s růžovou palmou a pelargonii.

Náš tip: Místnost, kde miminko bude spát, před spaním vyvětrejte. Jednu kapku éterického oleje nebo směsi kápněte na malý polštářek. Použít můžete také aromalampu či difuzér. Není nutné nechávat je působit dlouho, postačí jen několik minut, poté difuzér vypněte nebo polštářek vyndejte z postýlky. Jednoduchou a jemnou formou tak pomůžete miminku zklidnit se před spaním.

Své místo má HEŘMÁNEK PRAVÝ i v rámci řady přípravků pro děti. Zklidňující účinky na nosní sliznici má díky heřmánku **NOSNÍ OLEJ BABY**. Použít ho můžete u miminek při první rýmě. Vatovou tyčinkou s kapkou nosního oleje jemně vytřete nosík. Tento olej působí téměř zázračným účinkem a rýmu dokáže vyřešit během pár dnů. Používám ho u svých dětí už od malička a troufám si říci, že díky němu jsme se

nikdy nesetkali s bakteriální komplikací, která velmi často dětem léčbu rýmy prodlužuje.

Oba dva heřmánky jsou šetrné, jemné a zklidňující k dětské pokožce a od nepaměti se pro své hojivé a antiseptické účinky používají ke koupelím, výplachům a obkladům. Masti s heřmánkem urychlují hojení, heřmánkovou silici proto naleznete i v hojivém balzámu **INTIMISS**. Díky heřmánku má nejen svou charakteristickou vůni, ale i jeho barva je nádherně zelenomodrá. Balzám lze použít téměř na všechny kožní potíže, se kterými se děti setkávají. Nebojte se ho použít při opruzeninách, na ekzematická ložiska, na dohojení pupínků po neštovicích, ale i jakýchkoliv drobných poranění, na vyrážku i odřený nos od rýmy, na intimní místa, ale i zadeček, který je podrážděn při infekci roupem dětským.

O citlivou dětskou pokožku se postará jemný heřmánkový krém **BABY K**, který lze použít při výskytu atopického ekzému a při opruzeninách. Jeho základ tvoří bambucké máslo a mandlový olej, a proto ho lze používat i u těch nejmenších.

Náš tip: Pozitivní účinky heřmánku vyzkoušejte na hojení svědivých stroupků planých neštovic. Když jsou pupínky zaschlé a vylupují se, pomůže **HEŘMÁNKOVÁ DĚTSKÁ KOUPEL**. S praskajícími puchýřky se koupel nedoporučuje.

PharmDr. Vendula Víchová



JAK ZAČÍT s aromaterapií u dětí

S aromaterapií se u malých dětí doporučuje začínat s největší opatrností a dodržováním té hlavní zásady, že „méně je více“. U malých dětí musíme dbát na správné koncentrace a použití. Jejich čich a pokožka jsou velmi citlivé. Pokud éterické oleje aplikujete s ohledem na bezpečnost, je aromaterapie jednoduchým a jemným způsobem, jak podpořit zdravý vývoj dítěte. Může také pomoci při řešení různých dětských obtíží, jako je např. nadýmání, špatné usínání, neklid, potíže s dýcháním při respiračních obtížích či při ekzematických onemocnění kůže.

Novorozené miminko se seznamuje s okolním světem tím nejpřirozenějším způsobem, čichem. Ten má velmi citlivý a dá se říci, že je pro něj tím nejvyvinutějším smyslem. Svou maminku nevidí, ale bezpečně ji rozpozná. Její vůně a vůně jejího mléka jsou tak silně spojeny s emocemi, že právě ony hrají klíčovou roli, aby se miminko cítilo v bezpečí. V tomto období by se tedy neměly používat parfémy a silné vůně, které by maskovaly vůni maminky. Nedoporučuje se ani používání éterických

olejů. V prvních měsících života si totiž miminko zvyká na různé pachy a silné vůně pro něj bývají nepříjemné a nesnesitelné. Dokonce mohou ovlivňovat jeho chuť, což může souviset i s odmítáním kojení. Mezi třetím a šestým měsícem se miminko učí rozpoznávat podle vůně své okolí. Znamé pachy na něj působí uklidňujícím dojmem, neznámé ho naopak mohou rozplakat. To je ten pravý čas, kdy můžeme začít podporovat rozvoj jeho smyslů pomocí aromaterapie.



Je mnoho možností, jak s aromaterapií začít. Od koupelí, přes masírování, mazání až po inhalaci. Velmi důležité je si pohlídat bezpečnost užívání a dávkování. Zásadou je používání kvalitních éterických olejů vyráběných z rostlinných surovin, nepoužívejte syntetické náhražky. Sledujte, jak miminko reaguje a zda se mu to líbí. Jedině tak poznáte, zda mu je vybraná vůně a technika příjemná.

Mnohdy maminky začínají s aromaterapií již v těhotenství, a tak se dá říci, že je miminko s danou vůní seznámeno již z období, kdy bylo ještě v bříšku. U těch úplně nejmenších se doporučuje začínat s éterickými oleji jako je **MANDARINKA, HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ, HEŘMÁNEK MODRÝ, KOPAIVA, MEDUŇKA A LEVANDULE**. Tyto éterické oleje zklidňují a podporují dobrý spánek, navíc mají zklidňující účinky na pokožku. Aromaterapii můžete miminku dopřát jako voňavou koupel nebo masáž. Ruku v ruce se pak mohou tyto činnosti stát příjemným večerním rituálem, který miminko zklidní a připraví na spánek.

Éterické oleje lze také miminku nabídnout formou inhalace, kdy lze použít jak aromalampy, tak difuzér. Pro inhalaci však postačí vždy jen pár minut a mnohdy postačí jedna malá kapička. Od 3 měsíců můžeme při dýchacích potížích použít éterické oleje z borovice či jedle, při neklidu či nespavosti lze použít levanduli, meduňku, mandarinku, heřmánek pravý a římský, růžovou palmu či pelargonii.

DOPORUČENÍ:

Dávkování éterického oleje závisí na druhu éterického oleje, zdravotním stavu dítěte a jeho věku. Inhalace u dětí do 1 roku obvykle stačí na 5–10 minut.

Přehled éterických olejů a produktů, které lze použít u těch nejmenších:

Obecně dětem voní citrusy, jsou pro ně přátelské, radostné a usměvavé. Nejvhodnější je pro ně **MANDARINKA, CITRON A POMERANČ**. Jsou to svěží vůně, které rozjasňují náladu a miminko naladí do pohody. Tyto éterické oleje jsou také prospěšné při potížích s dýchacími cestami a jsou ideální pro péči o pokožku. Najdete je v dětské řadě **MARINKA a CITRONEK**. Mandarinku a pomeranč spolu najdete v **MANDARINKOVÉM KOUPELOVÉM OLEJI**, který můžete v malém množství přidat do vaničky při koupání.

Jedničkou při velkém zahlenění jsou jehličnany jako **BOROVICE, SMRK** nebo **JEDLE**. Mají mukolytické účinky, rozpouštějí hleny a dobře pomáhají také při zadní rýmě. Pročišťují nejen dýchací cesty, ale i vzduch.

Z bylin jsou pak pro nejmenší bezpečné **LEVANDULE LÉKAŘSKÁ, HEŘMÁNEK ŘÍMSKÝ** a **HEŘMÁNEK MODRÝ**. Jsou to éterické oleje, které pomáhají při potížích s usínáním a neklidem. Zklidňují také podrážděnou pokožku a pomáhají hojit drobná poranění.

PharmDr. Vendula Víchová





AKNÉ

Akné je evergreenem mezi dotazy v naší poradně. Nemá na něj vliv roční období, politická situaci ani délka slunečního svitu. Otázky na ošetřování akné pokožky jsou věčné.

Často se na nás obracejí zákazníci, kteří již vyčerpali všechny běžně dostupné možnosti boje s akné. Zmiňují, že vyzkoušeli snad již všechno z lékárny či drogerie a výsledkem je jen vysušená pleť a akné vesele bují dál.

Jaké jsou příčiny akné? Hormony – bakterie – geny.

Za vším hledej hormony. Dospívání je období velkých změn. Nejen tělesných, ale i psychických. Chlapci a dívky prožívají změny s měnícím se tělem a hormonální bouře se odráží nejen na stavu jejich nálad, ale i na stavu jejich pleti. Problematická a aknézní pleť je v dospívání sice běžným jevem, přesto dokáže potrápít a někdy může být i důvodem ke sníženému sebevědomí. Primární příčinou akné v dospívání jsou tedy hormony. Hormonální látky, (označované jako androgeny), stimulují mazové žlázy k větší tvorbě kožního mazu a následnému ucpávání pórů.

Další příčinou vzniku akné bývá bakteriální infekce.

V důsledku nadměrného vylučování mazu je aknézní pokožka poměrně mastná. Díky tomu je více náchylná k přemnožení obvykle neškodných bakterií, které na kůži přežívají. Ty způsobí podráždění a zánět zvětšených mazových žláz.

Akné se nejčastěji vyskytuje na obličeji, ramenou, hrudníku a zádech, neboť tyto oblasti produkují nejvíce mazu.

Při vzniku akné hraje svoji roli také genetika. Pokud rodiče během svého dospívání trpěli akné, je velmi pravděpodobné, že se bude akné vyskytovat i u jejich dětí.

Přestože se problematická a aknézní pleť objevuje nejčastěji u dospívajících, není nic výjimečného zaznamenat ji

i u dospělých, zejména žen, které procházejí hormonálními změnami během těhotenství, menstruace nebo v důsledku onemocnění spojeného s hormonálními změnami.

Pokožka s akné má projevy a záněty si zaslouží stejnou péči jako neproblematická pokožka. Rozhodně neplatí, že čím více je pokožka mastná, tím více je nutné ji odmašťovat. Budeme-li ji trápit a ještě více odmašťovat a vysušovat, zareaguje větší tvorbou mazu a dalšími záněty. Péče o akné má být jemná a šetrná.

Jak mohou být v boji s akné prospěšné kosmetické přípravky s obsahem éterických olejů?

Při péči o akné a zánětlivou pokožku se spoléháme zejména na antiseptické a protizánětlivé účinky esenciálních olejů. Nejsilnějšími účinky se pyšní trojice éterických olejů **HŘEBÍČEK, VRATIC**



a **ČAJOVNÍK**. Velký vliv má také základ přípravků tvořený rostlinnými oleji. U těch je při návrhu receptury důsledně dbáno na správný poměr olejů dle jejich komedogenity.

HŘEBÍČKOVEC KOŘENNÝ obsahuje eugenol – specifickou složku hřebíčkové silice. Je to látka patřící k protizánětlivým mediátorům. Přispívá k sedativnímu a tlumícímu účinku hřebíčkového oleje, který se využívá zejména v přípravcích ústní hygieny. Hřebíčková silice má velké využití i při ošetření akné pleti. Propionibacterium acnes, jedna z druhů bakterií, které se na vzniku akné podílejí, hřebíčkovou silici skutečně „nesnáší“. Osvědčuje se také proti kožním parazitům, hlavně svrabu, a také při ošetření hnisavých ran a vředů. Hřebíčkový éterický olej je hlavní účinnou složkou regeneračního bylinného krému **AKNETTE**, který je oblíbenou stálíci a první volbou při péči o akné pleti. Milujete teplé, lehce vánoční hřebíčkové aroma? Kombinace hřebíčkové pleťové vody a regeneračního krému **AKNETTE** je ta pravá volba pro všechny, kteří boj s akné nehodlají vzdát.

VRATIC OBECNÝ

Vratic se dříve užíval zejména proti střevním parazitům. Účinná dávka je bohužel příliš blízká dávce toxické, takže se od jeho vnitřního užívání ustoupilo a dnes se vůbec nedoporučuje (vnitřně se užívá jen v homeopatických přípravcích). Naopak byly objeveny jeho silné antiseptické účinky při vnější aplikaci, obzvláště v případech špatně se hojících ran. V literatuře se doporučují i horké koupele rukou a nohou postižených revmatickými bolestmi.

Pozitivní a protizánětlivé účinky vratiče oceníte zejména při silném akné a různých projevech dermatitid v obličeji. Ideální je znásobit účinek vratiče ošetřováním pleti kombinací **VRATICOVÉ PLEŤOVÉ VODY** a regeneračního krému **TANADERM**.

KAJEPUT STŘÍVADOLISTÝ neboli čajovník či **TEA TREE.**

Jeden z nejoblíbenějších éterických olejů a stálíce v péči o akné a zánětlivou pokožku. Jeho antiseptické, protiplísňové a protizánětlivé účinky jsou známé snad po celém světě. Nesčetněkrát byly také potvrzeny vědeckými studiemi.

Čajovník je známý svým čistícím a omlazujícím účinkem na pokožku. Toho rádi využíváme v **ČAJOVNÍKOVÉ PLEŤOVÉ VODĚ** a lehkém **REGENERAČNÍM KRÉMU TEA TREE**, který nabízíme i ve variantě s ochranným faktorem SPF 6.

Speciálně pro požadavky pleti dospívajících dívek a chlapců byla vyvinuta řada přípravků **GIRL** a **BOY**. Dívky si oblíbí svěží kombinaci limetky, ylang ylangu a levandule v pleťovém toniku a **LECITINOVÉM KRÉMU GIRL**. Ke zklidnění a regeneraci pleti mladých mužů přispěje cedr, amyris, mandarinka a borovice v toniku a **LECITINOVÉM KRÉMU BOY**.

Při ošetřování akné pleti nesmím nezmínit **ELEUTHEROCOCC-PROPOLISOVÉ TONIKUM**. Kvůli vysokému obsahu alkoholu se používá pouze lokálně k ošetřování zanícených vřidků a pupínek.

Protizánětlivé procesy na kůži umí zkrotit i další rostliny a éterické oleje či výtažky z nich, např. měsíček lékařský, heřmánek, mateřídouška, třezalka tečkovaná, aloe vera, tymián či šalvěj.

Každý pupínek, skvrnka nebo mílie nás okrádá o kousek sebevědomí. Letité zkušenosti našich zákazníků potvrzují, že při pravidelném každodenním čištění, tonizaci a péči o pleť se během pár týdnů až měsíců používání dostává pokožka znovu do rovnováhy a dlouholeté problémy mizí. Buďte trpěliví a vytrvejte. Výsledek stojí za to.

Lenka Rigová





Nymfa jménem LYMFA

Jak se teď ke konci zimy cítíte? Máte dostatek energie, pružné svaly a klouby bez bolesti? Nebo se cítíte oteklí, unavení a trochu leniví? Bez života? Zdá se vám, jako by vám ztuhla krev v žilách? Příčinou může být i nedostatečně fungující lymfatický systém.

Lymfa je nažloutlá tekutina proudící v lymfatickém systému, který je nedílnou součástí imunitního a oběhového systému. Stará se o odvod škodlivin ven ze tkání a rozhoduje o řadě nemocí. Ne nadarmo se lymfě říká míza našeho těla.

Lymfatický neboli mízní systém tvoří lymfatické cévy s lymfatickými uzlinami, které mají důležitou funkci – jako filtry pohlcují cizí částice

a mikroorganismy. A v případě potřeby aktivují imunitní odpověď. Dále sem patří specializované lymfoidní tkáň a kromě uzlin tu jsou i další orgány (mandle, slezina, brzlík a kostní dřeň). Jestliže tento systém nefunguje správně, dochází k selhání transportních a filtračních funkcí lymfy a organismus je zatěžován škodlivými látkami, které tak nemohou být vyloučeny z těla. V důsledku špatného fungování se v podkoží hromadí tuky, voda, sůl a odpadní látky.

Jak se projevuje špatná funkce lymfatického systému?

Pokud lymfa špatně odtéká, objeví se otoky (mandlí, mízních uzlin, svalů a kloubů, očních víček, otoky v krajně břišní), celulitidou, akné a kožními problémy, nenápadnou únavou nohou (později únavou celého těla), poruchami imunitního systému (časté infekční nemoci), problémy s dýchacím systémem bez zjevné příčiny.

Základem péče o lymfatický systém je zdravý životní styl. Jídelníček by měl obsahovat lehkou vyváženou a pestrou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny, kvalitními sacharidy a bílkovinami. Pro správnou funkci lymfatického systému a vylučování toxinů z organismu, je zapotřebí dostatečný pitný režim. Vhodná je především kohoutková voda, případně bylinkové čaje.

Ke správnému proudění lymfy je nezbytný i pohyb. Upřímně, bez něj to nepůjde. Nemusíte se však děsit a hned kupovat vstupenku do fitka. Stačí půlhodinová rychlá procházka kolem vaší čtvrti nebo vyměnit cestu na nákup místo autem pěšky.



Lépe prokrvit tělo a zaktivovat tok lymfy, to je, oč tu běží. Jak na to? S podporou lymfy nám dokáže pomoci i aromaterapie. Kromě vysoce kvalitních rostlinných olejů účinně působí zejména éterické oleje – jalovec, rozmarýn, skořice, vavřík a grapefruit. Tyto éterické oleje mají jedinečnou schopnost prohřívát, výrazně prokrvovat, napomáhají odstraňovat otoky a podporují detoxikaci. Jejich jangová "polarita" zároveň povzbuzuje energii v těle, zejména v ledvinách.

Výše zmíněné éterické oleje jsou i součástí řady přípravků **CELLU THERAP**. Řada obsahuje 4 produkty vhodné pro domácí, ale i profesionální použití. Sprchovací, koupelový, masážní olej a masážní krém **CELLU THERAP**.

Při sprchování s olejem **CELLU THERAP** výborně působí také střídání studené a teplé vody. Teplá voda cévy rozšiřuje, studená je zase stahuje. Je to tedy skvělé pasivní cvičení na zvýšení elasticity cév. Pozor ale na extrémní teploty, střídáme mírně chladnou vodu s vodou tělesné teploty. Povzbuzuje to ochablé vazivo a působí jako prevence rozšířených žilek. Další možností je také sprchovací olej borovicový, grapefruitový, rozmarýnový nebo z citronové růže.

TIP! Ještě lepší výsledek získáme, pokud před začátkem sprchování připojíme masáž lufou nebo dřevěným kartáčkem a kruhovými pohyby promasírujeme pokožku. Začínáme od nohou a postupujeme směrem k hrudníku. Kartáčování stimuluje pohyb mezibuněčných tekutin v oblastech, kde se průtok lymfy zpomalil a hromadí se toxiny. Tato technika pomáhá výrazně urychlit jejich vylučování.

Výborné jsou také očištné a detoxikační koupele. Od samotné koupele se nedají očekávat zázraky, ale v komplexní péči má své místo. Koupelový olej **CELLU THERAP** je účinný nejen při celulitidě a podpoře lymfy, ale blahodárně působí i při únavě a psychickém vyčerpání. Do voňavé koupele můžete použít nejen **KOUPELOVÝ OLEJ CELLU THERAP**, ale hodí se i jalovcový, **MANDARINKOVÝ** nebo **Z BOROVICOVÉHO JEHLIČÍ**.

TIP! Ještě lepšího účinku dosáhnete koupeli v období mezi 17.–19. hodinou, kdy nejvíce detoxikují ledviny.

Nejosvědčenější a nejpříjemnější metodou rozprůdění lymfy je (lymfatická) masáž. Jedná se o velmi účinnou proceduru, která pomáhá tělu se zbavit škodlivých látek. A to prostřednictvím přirozených detoxikačních účinků éterických olejů a tlaku vyvíjenému na akupresurní body. Éterické oleje z masážního oleje **CELLU THERAP** mají schopnost pronikat i do hlouběji uložených tkání a společně s působením maséra, který pracuje s kůží, podkožím a svaly, dochází k rozpohybování lymfy a následnému postupnému vyplavování škodlivin přirozenou cestou (potem a močí) z těla.

Kdo už na lymfatické masáži někdy byl, může potvrdit, že se po ní cítíte jako znovuzrození nebo alespoň o pár kilo lehčí.

V domácích podmínkách doporučuji masáž provádět prsty tzv. rolování a pošupováním.

TIP! Můžete-li, naplánujte si masáž v období od úplňku do novoluní. Novoluní symbolizuje obnovování, čas na změnu, nabírání nové síly a organismus se lépe zbavuje škodlivých látek a detox je účinnější.

A nejlepší na konec. Věděli jste, že díky správně fungujícímu lymfatickému systému můžete být i krásnější? Přípravky s obsahem jalovcového nebo rozmarýnového éterického oleje pomáhají rozprůdit tok lymfy v obličej, zbaví ho otoků a pleť vypadá jasnější a zdravější. Doporučujeme vyzkoušet **LIPIO SÉRUM LMP** nebo jeho variantu s ochranným faktorem **SPF6**. Další skvělou volbou je pleťová maska **AKTIDERMA LY**.

Konec zimy a začátek jara je ideální čas začít s detoxikací těla. Tak jako míza vstupuje to stromů, rozpohybuje i vy lymfu ve svém těle a přivítejte jaro plni života.

Uspokojivých výsledků však nelze dosáhnout bez pravidelné domácí péče a změny životního stylu.

Lenka Rigová



Firma není jeden člověk, ale velký, dobře fungující tým

Jeden člověk nezvládne všechno, a proto bychom vám rádi představili kolegy, se kterými se setkáváte na naší telefonní a e-mailové lince nebo na smartu – chatu.

Pokud potřebujete poradit s vytvořením objednávky nebo s doporučením přípravku, vyťukejte na telefonu číslo 371 140 900. Asistentka zjistí váš požadavek a vyhodnotí podle vašich preferencí nejvhodnějšího pomocníka.

PORADNA AKH COSMETICS:

Ing. Lenka Rigová

Miluje aromaterapii a kosmetiku Karel Hadek od svých 15 let. Kdo jiný by měl vědět víc o jejím používání? Doporučí vám alternativu, pomůže zorientovat se v produktech.



PharmDr. Vendula Víchová

Doktor farmacie, k léčbě naordinované lékářem bezpečně doporučí aromaterapeutické přípravky, poradí s prevencí. Doporučí používání éterických olejů. Účinky silic patří do oblastí farmacie.



PORADNA AROMATERAPIE FAUNA:

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.

Poradí nejen zvířatům, její komplexní přístup ocení i lidé. Vědeckého pracovníka v sobě nezapře, stále hledá nové a nové informace, o které se ráda podělí. Publikuje ve vědeckých časopisech, podílí se na výzkumném projektu Éterické oleje & včely.



Šárka Kapuciánová

Velké srdce pro každého. Poradí, jak pečovat o králíčka, agamu, kakaду, aru... Ví, co potřebují, aby byli spokojení. Pečuje o všechny okolo sebe.



Lucie Kubyncová

Veterinární sestřička – práce všeho druhu. Poradí, jak pomůžete králíkovi, psovi, ovci i jak máte objednat naše přípravky.



IT – SERVICE AKH

Ondřej Pulc

Nedaří se vám přihlásit do vašeho profilu u nás na e-shopu? Nejde vám přidat zboží do košíku? Vyřešeno! Pokud tedy zrovna neasistuje kolegovi, nerovná tiskárny nebo nevytváří reklamní videa.



FINANCE SERVICE AKH

Ing. Hana Šaravcová

Vše musí sedět na setinu. A v účetnictví to platí desetinásobně. Kontroluje vaše platby, firemní finance, DPH v Čechách i zahraničí.



E-COMMERCE – SERVICE AKH

Josef Diessl

Sleduje trendy e-obchodování, správa a spolupráce IG, marketing, PR. Studoval se samými kluky, asi proto si tak přál spolupracovat se ženami... a to se mu téměř podařilo. V kanceláři má jen jednoho kolegu.



REKLAMACE SERVICE AKH

Lucie Harvillová Bc.

Co nejrychlejší vyřešení reklamací, hledání nejvhodnějších možností spolupráce. Komplikované požadavky mohou mít elegantní řešení, což je základem pro spokojenost všech.



FAKTURACE SERVICE AKH

Hana Šindelářová

Kontrola objednávek a faktur, nastavených plateb a slev. Pokud vám chybí faktura, ráda vám ji zašle.

NOVINKY PRO ŽENY

Denně se setkáváme s mnoha módními trendy. Přípravky anti-aging péče mají specifické složení. Obsahují látky, které cíleně pronikají do různých vrstev kůže, a tak účinně odvracejí přirozený proces stárnutí. Mezi nejznámější omlazující látky patří zejména retinol, kyselina hyaluronová, peptidy, alfa-hydroxykyseliny (AHA), vitamíny E a C, koloidní stříbro, zlato nebo jejich mikroprášek, jako součást péstících přípravků.

Většina „chemických omlazujících“ složek se neslučuje s AROMATERAPIÍ, přesto však v rostlinných a éterických olejích je mnoho takových, jež podporí pokožku a mají anti-age účinek. Najdete je ve většině našich kosmetických přípravků, poněvadž mimo omlazujících účinků mají i mnoho jiných stejně důležitých účinků, pro které je při tvorbě receptur zařazujeme do našich přípravků.

V období hormonální nerovnováhy potřebuje tělo ženy speciální péči. Věkem se mění složky obsažené v kožním filmu. Pokožka, škára i podkožní vazivo potřebují jinou podporu pro svou regeneraci. Kvalitu kůže, vlasů i nehtů ovlivníme především stravou a doplňky stravy. Kosmetika je nedílnou součástí života, každá žena chce vypadat mladistvě. Svěží pokožka, silné



vlasý, přirozené nehty k tomu patří. V přípravcích pro ženy při hormonální nerovnováze najdete různé oleje s vysokým či nižším obsahem nenasycených omega-3, 6, 9 mastných kyselin. Všechny mají svou funkci a především opodstatnění. Jejich účinek je v synergii s éterickými oleji. Chybět nemohou vitamíny, ty mají anti-age účinek na pokožku, ale i v krému, kde zabraňují oxidaci.

GOTHEA THEA

KÓD 1973

Anti-age fluid je určen pro péči o pleť žen v období hormonální nerovnováhy. Je vhodný pro každodenní dlouhodobé používání pro péči o pokožku obličeje, krku a dekoltu. Základ tvoří olej z vlašských ořechů, mandlový olej, třezalkový macerát s olejem z pšeničných klíčků a sezamový olej. Pro optimalizaci hormonální hladiny nesmí chybět olej avokádový. Hlubokou buněčnou regeneraci zajišťuje arnikový olej. Otoky, lymfatický systém a cévní systém má pod kontrolou kaštanový olej. Jalovcový éterický olej podporující látkovou výměnu podpoří a doplní působení kaštanového macerátu. Jedinečné účinky olejů bazalkového, estragonového, fenyklového, z muškátové šalvěže a pelargonie doplní účinek oleje avokádového. Ylang ylang své účinky díky vhodnému základu přenesou do podkoží a podpoří regeneraci podkožního vaziva. Podpora kožního mikrobiomu a antioxidační účinek zajišťuje olej kopaivový. Ten je vhodným nosičem vůní ostatních olejů a díky němu je vůně **GOTHEA THEA** bylinně pryskyřičná.

THEA – MYCÍ OLEJ NA VLASY

KÓD 1408

Mycí olej na vlasy vhodný při nerovnováze nejen hormonální. Ocení jej ženy s narušenou strukturou vlasu po barvení nebo trvalé. Základ tvoří kanolový, mandlový a kokosový olej, olej z rýžových klíčků a z vlašských ořechů. Pro podporu narušené struktury byly voleny éterické oleje z bazalky, pelargonie, muškátové šalvěže, estragonu, fenyklu. Kopaivový a pomerančový uvolní a podpoří fyziologickou funkci. O vlasový váček se postarají olej pimentovníkový a ylangový. Vůně oleje na mytí vlasů je jemná, pomerančově pryskyřičná.

V tomto mycím oleji jsou použity tři emulgátory, které vytvářejí vyváženou kompozici, zajišťují pohodlné mytí vlasu bez zanechání mastného efektu. Mycí olej navrací vlasu přirozený lesk, zajišťuje jeho regeneraci. Olej použijte na mokré vlasy, vmasírujte do pokožky a vlasů. Po krátké masáži opláchněte teplou vodou. Pokud jsou vlasy hodně poničené, doporučuji pročešat až po uschnutí.

Novinky **THEA** rozšiřují řadu přípravků pro ženy při hormonální nerovnováze. V tomto období se projevují na pokožce neduhy, které jsou způsobeny mnoha vlivy. Pokožka je náchylná k výskytu plísní, kvasinek, bradaviček, prokvétajících žilek, pigmentových skvrn a především ke zvýšené suchosti. Objevují se otoky jako důsledek městnání tělních tekutin vlivem zpomalení tělesných funkcí. I z toho důvodu je potřeba používat složky, které látkovou výměnu podporují a zrychlují.



Michela Švorcová

Anti-aging

Víme, co děláme

Výroba kosmetických přípravků podléhá velké řadě legislativních nařízení. Přesto je však receptura a především její vývoj je zcela v našich rukách. Všechny složky, které jsou obsaženy ve výsledných kosmetických přípravcích, jsou voleny zodpovědně. Výsledný přípravek je zaměřený na zpomalení procesu stárnutí a udržení zdraví. Jednotlivé složky se doplňují navzájem, podporují své účinky a vytvářejí synergický produkt. Nejinak je tomu v přípravcích určených pro ženy při hormonální nerovnováze. Krásné však je, že pokud jej použije i žena s harmonickým hormonálním systémem, budou působit jako prevence a pokožka bude zářit.

Rostlinné oleje s anti-age účinkem

AVOKÁDOVÝ OLEJ – intenzivní podpora pro suchou, zralou pokožku, zvláčňuje a hydratuje. Zesiluje slabou pokožku, udržuje správnou hormonální hladinu v kožním filmu.

SEZAMOVÝ OLEJ – přirozený „přírodní“ UV faktor 4-6, působí jako stabilizátor UV faktorů v jiných olejích i těch uměle přidaných, podporuje hydrataci pokožky, má antioxidační účinky.

JOJOBOVÝ OLEJ – jedná se o rostlinný vosk s přirozeným UV faktorem 6, stabilizuje vlhkost v pokožce, udržuje ji hebkou, vláčnou, ochraňuje před škodlivými vlivy prostředí. Nepodléhá oxidaci.

KAŠTANOVÝ OLEJ – určený pro podporu krevního systému. Intenzivně působí na žilní stěnu, jí zesiluje a ochraňuje před praskáním. Podporuje látkovou výměnu, zabráňuje městnání tělních tekutin a otokům.

ARNIKOVÝ OLEJ – intenzivní regenerační účinky na kožní buňky. Prokrvuje, zrychluje látkovou výměnu, mírní otoky a městnání tělních tekutin.

TŘEZALKOVÝ MACERÁT – TŘEZALKA

A PŠENIČNÉ KLÍČKY – zklidňuje stresovanou pokožku, optimalizuje fyziologické funkce pokožky, aktivuje regenerační procesy, podporuje látkovou výměnu. Udržuje hydrataci, má antioxidační účinky, působí proti stárnutí pokožky. Přejímá účinky oleje, jež byl použit při maceraci – v tomto případě jde o olej z pšeničných klíčků.



Éterické oleje podporující zdraví

JALOVEC – podporuje tok tělních tekutin, působí proti otokům, dbá o kvalitu žilní stěny. Díky němu je pokožka rozjasněná.

BAZALKA – harmonizuje hormonální systém, působí jako nervové tonikum.

PELARGONIE – harmonizuje endokrinní žlázy, tvorbu hormonů. Dodává odvalu při úzkosti a frustraci.

MUŠKÁTOVÁ ŠALVĚJ tonizuje při duševním oslabení, duševní únavě. Zmírňuje svalovou ztuhlost a únavu. Podporuje hormonální rovnováhu.

FENYKL – uklidňuje, bojí emoční bloky. Podporuje hormonální činnost, tvorbu hormonů. Je označován jako fytohormon.

YLANG YLANG – snižuje svalové napětí, uvolňuje při hormonální nerovnováze, podporuje regeneraci podkožního vaziva.

KOPAIVA – uvolňuje svalové a nervové napětí. Podporuje funkci imunitního, kardiovaskulárního a nervového systému. Je silným antioxidantem, intenzivně podporuje fyziologii pokožky. Mírní podrážděnost a podporuje lepší náladu.

PIMENTOVNÍK – podporuje funkci oběhového systému. Poskytuje úlevu při návalech. Regeneruje podkoží, podporuje kvalitu vlasového váčku.

ESTRAGON – stimuluje prokrvení, posiluje oběhový systém, pomáhá při hormonální nerovnováze. Je označován jako fytohormon.

POMERANČ – osvěžuje, probouzí radost, snižuje napětí. Podporuje tok lymfy.

Vitamíny – pro zdraví a mládež

LECITIN – dovoluje emulgovat tuky a vodu a je tedy důležitým přírodním emulgátorem pocházejícím z rostlin. Zároveň je fyziologickou účinnou látkou, která díky emulgačním schopnostem podporuje pronikání dalších účinných látek do pokožky. Obsažen je ve všech buňkách těla a sehrává zde úlohu při průběhu životně důležitých reakcí.

TOCOFERYL-ACETÁT – VITAMÍN E – nejdůležitější antioxidant v těle, chrání buněčné membrány před poškozením volnými radikály, proto pomáhá zpomalovat stárnutí a prokazatelně působí i jako prevence proti nádorovému bujení. Stabilizuje řadu látek, zvyšuje dobu trvanlivosti kosmetického přípravku.

RETINYL-PALMITÁT – VITAMÍN A – zvyšuje odolnost pokožky a sliznic proti nepříznivým vlivům okolního prostředí. Je důležitý pro metabolismus pokožky, podporuje proces obnovení buněk pokožky a její hojení, má přezdívku vitamín krásy.

PANTHENOL – provitamin B5 – vykazuje regenerační, protizánětlivé a zklidňující účinky. Je hygroskopický, účinně na sebe váže vodu a napomáhá optimalizaci funkcí pokožky. Používá se ve farmaceutických a kosmetických výrobcích jako zvlhčovač.



Michaela Švorcová

BARBAR

— NOVINKY PRO MUŽE

Aromaterapeutické kosmetické olejové přípravky pro muže... Proč ne?

Na žádost mužů vznikla nová značka BARBAR, pod kterou najdete výhradně kosmetické přípravky pro muže. Jako první přichází přípravky pro péči o vousy a pokožku a postupně ji budeme rozšiřovat o další přípravky, které muži potřebují.

Vousy jsou znakem mužnosti. Pokud, ale mají vypadat k světu, je potřeba se o ně starat. I muž, který má vous, se chce o svou pokožku starat. Používání přípravků na vousy a zvláště na pokožku je pro něho nepraktické. Dopřejte svým vousům a pokožce kvalitní péči s přípravky založenými na rostlinných a éterických olejích, bez zbytečné konzervace a chemie. Pro začátek jsme připravili dvě různé řady, které obsahují mycí olej, regenerační olej a regenerační balzám. Pomocí mycího oleje omyjete svou pokožku, vlasy i vousy. Následně si zvolíte regenerační olej nebo balzám a jimi ošetříte pokožku a vousy. Olej i balzám můžete použít na pokožku, kterou jste oholili a je potřeba ji zklidnit. Přesto však pro holící se muže, jež potřebují spíše vodu, připravíme přípravek, který bude méně olejový.



Kadidlo s tajemnou pryskyřičnou vůní a silným regeneračním účinkem, rozmarýn pro regeneraci barvy a síly vousu, modrý cypřiš pro intenzivní péči o citlivou pokožku a pimentovník pro podporu růstu vousu a vlasu tvoří část nevtíravé kořeněné vůně řady **HIGHLANDER**. Použité rostlinné oleje a maceráty dodávají vousu přirozený lesk a zintenzivňují barvu. Pravidelnou péčí jsou vousy více udržovatelné, lépe se upravují.

Objevte řadu **EL TOREADOR** pečující o vousy a pokožku obličeje díky přirozeným účinkům éterických olejů ze španělské verbeny, pimentovníku a citronu. Potěší muže, kteří preferují odlehčenější citrusové vůně. Pimentovník s palisandrem však dodávají i drsnější dřevité aroma. Kombinace použitých olejů z verbeny, palisandru a pimentovníku neutralizuje kouřové aroma, které by se mohlo uchytit ve vousech.

Michela Švorcová

POHLEDEM MUŽE



Už jste se setkali s naším BARBAREM? Ne? Tak si pojdme říci, co všechno náš BARBAR umí. V naší nabídce se setkáte s olejem, balzámem a mycím olejem. Ale nebojte se, není to konečná, do budoucna se barbaří sortiment bude rozrůstat.

OLEJ NA VOUSY

Všichni co nosí vousy a to ať strniště nebo dlouhý plnovous vědí, že olej je základ. Pomáhá vyživovat jak vous tak i pokožku pod ním a zanechává ji tak přirozeně mastnou. Podporuje růst. Navrátí vousu jeho přirozený lesk. Dále vous krásně zjemní, takže následné rozčesávání se stává hračkou. Samozřejmě vousy se pak stávají i příjemnější na dotek. V neposlední řadě naše aromaterapie přispívá i k jejich krásné vůni. Stačí nakapat pár kapek do dlaně, vmasírovat do tváře a začít si užívat jeho účinku.

BALZÁM NA VOUSY

Balzám nebo olej? Rozdíl není zas tak velký. Zatímco olej je spíše pro hydrataci, tak balzám je vašim pomocníkem při stylingu. Pomáhá dostat vaši chloubu do požadovaného tvaru. Z vlastní zkušenosti používám balzám místo vody po holení. Což je další plus. Balzám můžete používat na denní bázi jako účinné zklidnění suché a citlivé pokožky. Takže pokud jste vousu prostí, balzám je ideální pomocník i pro vás. Jste-li kuřák, určitě zařaďte do svého arsenálu balzám **EL TOREADOR**. V něm obsažené oleje napomáhají neutralizovat kouřové aroma, které se ve vousích usazuje.

MYCÍ OLEJ NA VOUSY A VLASY

V prvé řadě vám může přijít zvláštní, že se máte mýt olejem. Až vyzkoušíte, nebude chtít nic jiného. Oproti jiným mycím prostředkům, které vysušují a odmašťují, mycí olej zanechává pokožku, vous i vlasy přirozeně mastné a neodstraňuje jejich ochranný film. Tím zabráňuje jejich vysoušení a lámání a výrazně zlepšuje jejich regeneraci.

Pokud chcete vaši tvář dopřát kvalitní přírodní péči, tak BARBAR je tu pro vás.

Josef Diessl



PORADNA:

S nástupem respiračních onemocnění se na poradně nejčastěji setkáváme s dotazy, jak ulevit od nepříjemné rýmy, ucpaného nosu nebo zánětů dutin. Tato zima nám dává opravdu zabrat. Virová i bakteriální onemocnění na nás útočí v plné síle a dýchací obtíže trápí nejen malé děti, ale i dospělé.

Léčba rýmy je symptomatická. Naší snahou je zmírnit nebo odstranit obtěžující příznaky. Těmi jsou ucpaný nos, kýchnutí, bolest hlavy a výtok z nosu či hlenu, které nejdu vysmrkat. Rýma bývá zprvu vodnatá, později se začne tvořit hustý hlen. Ten se pak může zbarvit do žluta či zelena, což znamená, že nám rýmu zkomplikovala nějaká bakteriální infekce.

Doporučení:

Důležité je nosní sliznici zvlhčovat a čistit. Tomu napomáhají spreje s obsahem solí nebo mořskou vodou. Další možností jsou výplachy nosu pomocí nosní konvičky. Výplachy zvládají již malé děti zhruba od pěti let. U nejmenších dětí, které se neumějí samy vysmrkat, pomáháme hleny odsávat pomocí nosní odsávačky.

Aromaterapie využívá efektu éterických olejů, které napomáhají svými účinky při dýchacích obtížích. **BOROVICE, EUKALYPTUS, JEDLE, SMRK, TYMIÁN, MATEŘIDOUŠKA, MAJORÁNKA, LEVANDULE** či **CYPŘIŠ** působí svými protivirovými, antimikrobiálními, sekretolytickými a zklidňujícími účinky na dýchací cesty, které uvolní, čímž usnadňují dýchání. Éterické oleje můžete použít do aromalampy či difuzéru. Jejich použití je jednoduché a bezpečné i pro děti. Jednoduchou formou využití jsou inhalační tyčinky. Kdykoliv budete cítit neprůchodnost nosních dírek, přiložte tyčinku těsně k nosu a zhluboka se nadechněte oblíbeného éterického oleje, který pomůže uvolnit dýchací cesty.

Děti mají z éterických olejů v oblíbeně **EUKALYPTUS CITRIODORA, BOROVICI** či směsi **AROMA BABY, ATEMOL, IMUBABY**. Dospělejším příjemně voní saunovací směsi **LESNÍ SAUNA, HORSKÁ SAUNA** či **RUSKÁ SAUNA, ANEMOSOL** či **VIROSAN**.

NOSNÍ OLEJE obsahují rostlinné oleje, které na sliznici vytvářejí ochranný olejový film a brání vysušování nosní sliznice, čímž přinášejí velkou úlevu při rýmě. Éterické oleje pak brání nasednutí patogenních mikroorganismů a jejich množení, čímž se snižuje možnost komplikace rýmy. U malých dětí doporučujeme používat **NOSNÍ OLEJ BABY**. U těch starších, kterým nevedí jemně „větrová“ eukalyptovo-mátová vůně, lze použít **NOSNÍ OLEJ**. Nos umí pořádně protáhnout.

Specialitou na ucpaný nos a záněty dutin je nosní olej **DONOSOL**. Kompozice éterických olejů v tomto přípravku vykazuje široké pole účinků. Od antimikrobiálních a protivirových, přes protiplísňové, sekretolytické, až po protizánětlivé. Je vhodný jako výplachový olej, po aplikaci v akutní fázi potíží může dojít k výraznému odchodu zánětlivých exkretů z dutin. Ošetřuje a regeneruje jak nosní sliznici, tak i sliznici dutin.

Nosní oleje z naší nabídky neobsahují kortikoidy ani žádné látky způsobující návyk. Proto je bez obav můžete používat dlouhodobě a tak často, jak chcete či potřebujete.

PharmDr. Vendula Vichová



DOTAZ:

Dobrý den,

právě dělám objednávku na některé vaše přípravky a potřebovala bych poradit ohledně bílých skvrnek na kůži.

Jsou drobné, největší jsou cca 5 mm. Zpočátku byly ojedinělé, teď je jich čím dál více a jsou, bohužel, hodně viditelné při opálení. Mám je hlavně na předloktí, holeních, ve výstřihu a na zádech. Je to plíseň? Zafungoval by váš přípravek na plísně? Medicína na to nic „neškodného“ nemá.

Děkuji za brzkou odpověď, budu se těšit na radu, co s tím...

S pozdravem Alena

ODPOVĚĎ:

Dobrý den, paní Aleno,

Bílé skvrny na pokožce mohou opravdu svědčit o přítomnosti plísně. Mohla by to být Pityriasis versicolor, kterou způsobují kvasinky rodu *Malassezia*, jež se běžně vyskytují na pokožce. Bílé flíčky vznikají potlačováním pigmentu. Na místech, kde je kvasinka aktivní, se pokožka neopálí. K onemocnění přispívá snížená imunita, dlouhodobý stres, teplo a vlhko, nadměrné pocení a nošení nevhodného oblečení.

Co se týká ošetření pokožky, doporučila bych Vám produkty s obsahem éterických olejů s protiplísňovými účinky. Na omývání pokožky používejte **ŠALVĚJOVÝ KOUPELOVÝ OLEJ**. Aplikujte ho každý den na pokožku před sprchou, nechte 5 minut působit a poté opláchněte. Dále doporučuji vyzkoušet pozitivní účinky březového dehtu, který najdete v mycím oleji **SEBOÖL**. Ošetřit s ním můžete pokožku celého těla. Jeho nevhodou je jeho intenzivní „uzená“ vůně ohně.

Na ošetření pokožky těla lze doporučit intimní balzám **FEMISHEA** nebo si můžete vytvořit vlastní směs: **TŘEZALKOVÝ OLEJ** s **CANDISANEM** (10% koncentrace, tj. 10 ml Candisanu do 90 ml třezalkového oleje).

Ošetřujte nejen postiženou pokožku, ale i širší okolí, abyste zamezila dalšímu případnému rozvoji onemocnění.

Plísň jsou záležitostí střev. Pokud je v nerovnováze naše přirozená mikroflóra, nasedají na střevo patogenní mikroorganismy, proto je vhodné stravu obohatit o fermentované potraviny, které jsou zdrojem probiotických kultur anebo zakoupit v lékárně probiotické kapsle.

Protože je kvasinka *Malassezia* součástí kožní mikroflóry, nelze ji trvale vyhubit, proto je potřeba předcházet dalšímu rozvoji a návratu onemocnění. Doporučuje se pokožku ošetřovat ještě 2–3 týdny po vymizení příznaků, nosit bavlněné a prodyšné oblečení, které lze prát na 50 °C. Oblečení je dobré také ze strany, kde je v kontaktu s kůží, přežehlit. Prádlo můžete také ošetřovat dezinfekčním přípravkem **THYMICON**. Stejně tak jím můžete ošetřit i lůžko. 2–3x týdně přestříkat prostěradlo a nechat přikryté peřinou.

Možná se Vám to přes zimní měsíce bude zdát lepší. Tím i jak ztratíte opálení, kůže bude bledší a skvrnky se budou pomalu vytrácet. To však ještě neznamená, že se v letním období nevrátí zpět. Proto by bylo dobré pokožku preventivně ošetřovat antimykotickými produkty i preventivně před létem.

Skvrny hůře mizí, a tak se těžko pozná, zda jste se kvasinky zbavila. Protože kvasinka způsobuje poruchu tvorby pigmentu, působí při opalování jako filtr, takže se o vyléčení přesvědčíte zase, až se opálíte. Pokud jsou kvasinky stále aktivní, ta místa se neopálí a zůstanou bílá.

PharmDr. Vendula Víchová



TRPÍ VÁŠ KUŇ PODLOMY?

Podlom je postižení kůže a rozvoj zánětu zejména v oblasti spěnky z různých příčin. Jedná se většinou o bakteriální infekci, která se projevuje v případě poškození ochranné bariéry kůže. To se stává zejména v blátivém období, kdy jsou nohy neustále zanesené blátem a kůže je vystavena vysoké vlhkosti. Na podlomy trpí často chladnokrevníci a koně s rousy. Dalšími původci mohou být také viry, kožní parazité i plísňe, které se v této lokalizaci uchytí. Změny se rozvíjí i na podkladu alergické reakce, podráždění některými rostlinami na pastvě nebo vlivem fotosenzibilizace.

Nejprve se objevuje jen nepříjemný pocit, svědění, koně si nohy chtějí okusovat. Odírají si je o ohrady a jiné předměty. Pozorujeme zčervenání, v místě vypadají chlupy. Podlom může mokvat, vytvářejí se krusty. Léčba je často zdoluhavá a nepřináší očekávané výsledky. Při přechodu do chronicity hrozí nevratné změny.

Při léčbě je zásadní hygiena a udržení nohou v suchu. Pro mytí kopyt a rousů se osvědčily jemné mycí oleje, které jsou šetrné ke kožní bariéře a bolestivé změny nedráždí. Ideální je meduňkový **HY-DERMAL**, v případě výskytu svrabu **HY-NEDEMOD**.

Pomoc při podlomech můžete najít v přípravcích na bázi rostlinných silic, které vykazují antimikrobiální účinky, působí protizánětlivě a podporují regeneraci. Pro koně i člověka vykazují nízkou toxicitu a jejich používání je jednoduché a komfortní.

Pro řešení podlomů je osvědčeným přípravkem **HOOFINOL CARE** na bázi silice z tymiánu, hřebíčku, čajovníku a lavandinu. Hodí se také pro ošetřování ran a kůže kolem korunky a na patkách.

Dalším tipem je použití masti obsahující éterický olej z KANUKY, která přináší skvělé výsledky právě při ošetřování podlomů u koní. Do rozpuštěného **BAMBUCKÉHO MÁSLA** přidejte **KANUKOVÝ ÉTERICKÝ OLEJ** ve 20% koncentraci, nechte zchladnout v ledničce.

Dle intenzity změn se mast aplikuje po týden až měsíc, do vyhojení. Ideální je po očištění aplikovat 2x denně.

MVDr. Alena Vaníčková, Ph.D.



Odežeňte otravný hmyz a parazity pomocí éterických olejů!

Rostlinné éterické oleje nepůsobí proti otravnému hmyzu a parazitům jen tak náhodou. Rostliny by přeci neplýtvaly svou silou výrobou takových složitých a drahocenných látek jen tak. Působení proti škodlivému hmyzu a roztočům je jedním z hlavních úkolů těchto složek. Pomáhají rostlinám chránit jejich stonky, listy, kořeny, hlízy či květy a semena před škůdci. Působí většinou na jejich nervový systém, který má jinou stavbu než u obratlovců. V koncentrované formě však ničí i jejich vajíčka a jiná stádia. Zajímavé ale je, že opylovače, tedy organismy prospěšné, éterické oleje k rostlinám naopak vábí. To, že éterické oleje (rostlinné silice) voní, je bonus i pro nás.



Jedná se o přírodní látky, které jsou dobře snášeny i zvířaty, pokud je používáme správně. Zkuste to tuto sezónu s přípravky založenými na repelentních účincích rostlin. Nabízíme přípravky pro zvířata malá, jako jsou kočky a psy, ale i pro větší zvířecí miláčky, třeba pro koně.

Pro malá zvířata do hmotnosti 5 kg:

KANUSPOT

Deodorační přípravek při zvýšeném výskytu klíšťat, blech a hmyzu pro kočky, malé psy, drobná domácí zvířata – morčata, králíky

Za hlavní účinnou složku byla zvolena KANUKA (lat. *Kunzea ambigua*), tasmánská keřovitá rostlina označovaná anglicky také jako „tick bush“. Její schopnosti jsou v přípravku spojeny s účinky éterických olejů z TYMIÁNU, ROZMARÝNU, HŘEBÍČKU, PELARGONIE, CITRONELY a zklidňujícího KOZLÍKU, FENYKLU a KOPAIVY. Základ tvoří nosné oleje RICINOVÝ a NEEMOVÝ, které mají pečující účinky na pokožku.

Pro psy nad 5 kg:

FAUNA SPOT

Veterinární přípravek s možným odpuzujícím účinkem při výskytu klíšťat, blech a hmyzu, založený na éterických olejích z CITRONOVÉ TRÁVY, PELARGONIE a HŘEBÍČKU. Má příjemnou citrónovou vůni s nádechem pačuli. Účinnost přípravku je zhruba 3 týdny. Pokud je zvíře koupano – umýváno, je potřeba častější aplikace. Přípravek je plně bezpečný při kontaktu s pokožkou lidí (dětí i dospělých) i zvířat.

NOVINKA!



INSI SPRAY

Voňavý veterinární přípravek – sprej s deodoračním účinkem při zvýšeném výskytu klíšťat, blech a dalšího obtížného hmyzu.

Přípravek na bázi lihu s nádhernou vůní TYMIÁNU, CEDRU a LAVAN-DINU, který lze aplikovat do srsti obdobným způsobem jako repelenty. Hlavní předností přípravku je, že po aplikaci neohroží zvířeti nebezpečí nežádoucích účinků.

Přípravek aplikujeme do srsti nebo i na své oblečení, nejlépe vždy před procházkou. **INSI SPRAY** můžete použít i na provonění navlhle srsti zvířete.

MYCÍ OLEJ HY-INSI NEBO HY-FLEA

Šetrné veterinární mycí přípravky na srst s deodoračním účinkem a možností odpuzování parazitů díky obsaženým éterickým olejům.

Mycí olej kvalitně umyje srst i kůži a zbaví ji nečistot, zároveň ale nepoškozuje kožní film. Srst a kůže tak není vysušená ani při častém mytí. Při používání mycích olejů srst lépe schne.

Pro koně:

FLYOFF

Tento deodorační a regenerační přípravek pomáhající maskovat pachy zvířat při zvýšeném výskytu obtížného hmyzu. Koně jsou vystaveni náletům nepříjemného hmyzu na pastvě i ve stáji. Na kůži se mohou vyskytnout svědivé štípance, srst dostává zabrat kvůli drbání a tření se o různé předměty.

NOVINKA!



Je založený na NEEMOVÉM a RICINOVÉM OLEJI, které jsou obohaceny o účinné éterické oleje z BAZALKY, TYMIÁNU, ROZMARÝNU, CITRONELY, MÁTY, ELEMI a KOPAIVY. Složky přípravku pomáhají ošetřovat drobné změny a ranky na kůži, zklidňovat a regenerovat pokožku.

Přípravek je ceněn při ošetření srsti koní trpících letní vyrážkou. Pomáhá zklidnit pokožku a omezit svědění.

Přiměřené množství přípravku nastříkejte aplikátorem na srst koně. Další možností je vetřít a vmasírovat přípravek do srsti pomocí rukou. Při zvýšeném výskytu obtížného hmyzu aplikujte 1x denně před vypuštěním na pastvu. Dle potřeby lze frekvenci ošetření snížit/zvýšit.

Ideální je kombinace s přípravkem **FAUNA SPOT**, který aplikujete do hřívy a ocasu.

ANTI-IRIX

Aroma-odpuzovač hmyzu se svěží vůní MÁTY pro použití ve stájích. Nastříkat jej lze na dřevěné části, deky, závěsy. Přípravek na lihovém základě obsahuje pouze éterické oleje, při kontaktu se srstí nebo kůží lidí ani zvířat tedy nehrozí nebezpečí, jako je poleptání apod.

MVDr. Alena Vaničková, Ph.D.



**SEMINÁŘ
AROMATERAPIE
PŘI CHOVU ZVÍŘAT**

18. 3. 2023 v Žatci

Zjistěte, jak můžete díky aromaterapii svým domácím mazlíčkům pomoci od řady potíží!

POŘÁDÁ:
Tomáš Mandát (Studio Anabell-Fyzioterapie pro psy & Aromafaina)

KONTAKT V PŘÍPADĚ ZÁJMU:
e-mail: mandat863@gmail.com,
tel.: +420 702 059 499

PROGRAM:

- Představení jednotlivých éterických olejů a možností jejich využití pro zvířata
- Působení éterických olejů na psychiku zvířat
- Případy z praxe

Repelent pro koně

Neznám žádného majitele koně, který by od jara do podzimu neřešil problém ve formě obtížného hmyzu. U koní jsem už vyzkoušela kdejaký repelent, od těch levných přípravků, až po ty opravdu drahé. Některé fungovaly víc, některé míň. Některé voněly, jiné byly cítit na dálku a dokázaly bezpečně odpudit i mě. No a co teprve ten chudák kůň. Vzhledem k tomu, že máme výběhy v těsné blízkosti řeky, nemáme o komáry a další krvesaje opravdu nouzi.

Vloni v létě jsem dostala možnost vyzkoušet nově vyvíjený prostředek FLYOFF od Aromafauny určený právě na tento problém. **FLYOFF** mě ale velmi mile překvapil. Nejen, že příjemně voní po citronele, ale on, světe div se, funguje. Jak jsem se dozvěděla, je to hlavně díky neomovém oleji. Sama jsem nikdy o neemu neslyšela, ale internet je opravdu všemocný a nalezené informace mne mile překvapily. Koho by napadlo, že se jedná o strom zederach indický? V jeho stínu prý zvířata ráda odpočívají hlavně kvůli tomu, aby je neobtěžoval hmyz.

FLYOFF se velmi snadno aplikuje. Před vypuštěním koní na pastvu jsem ho rovnoměrně nastříkala koním do srsti. Nevynechala jsem ani oblast genitálií a houbičkou potírela hlavu a uši. Při zvýšeném výskytu zejména ovádů jsem musela občas aplikaci zopakovat i odpoledne. Srst je sice po několika aplikacích mastnější, ale protože koně pravidelně koupu v mycím oleji **HY-FLEA**, tak to pro nás není vůbec problém. A musím uznat, že tato kombinace přípravků se nám velice dobře osvědčila.

Náš valach má hodně citlivou kůži. Už se mi párkrát stalo, že měl po jiných repelentech alergickou reakci. Po aplikaci **FLYOFF** byl bez jakékoliv nežádoucí reakce. Takže za mě a moje koně dávám palec nahoru a doporučuji všem koňákům vyzkoušet!

Kateřina M.



PĚSTOVÁNÍ ZÁZVORU

V DOMÁCÍCH PODMÍNKÁCH NENÍ SCI-FI

Chřipka a nachlazení jsou už řadu let silnějším symbolem zimy než sníh a mráz. Sychravé počasí s teplotami okolo nuly pořádně zkouší náš imunitní systém, a když se k tomu sem tam přidá nějaký ten vir, tak je průšvih na spadnutí. I když už je polovina zimy za námi, není dobré polevovat v posilování naší imunity. Rad a receptů existuje spousta, ale v posledních letech se velké oblibě těší zázvor na mnoho způsobů. Věděli jste, že si tenhle kořen s pikantní štiplavou chutí můžete vypěstovat doma? Nyní je na to ideální čas!

Zázvor v sobě kromě své pikantnosti skrývá obrovské množství antioxidantů, díky kterým pomáhá z těla odvádět nežádoucí volné radikály. Léčivé účinky se zázvoru připisují již stovky let, ale teprve novodobé výzkumy prokazují, že působí proti bakteriím a virům, má také protizánětlivé a antiparazitární účinky. Navíc žvýkání kořene před jídlem zvyšuje produkci žaludečních kyselin, pomáhá předcházet plynatosti a bolestem žaludku.

Pro pěstování domácího zázvoru si vyberte nejlépe čerstvý a nepoškozený oddenek, který nenese známky napadení plísněmi. Pokud je zázvor trochu seschlý, ponořte ho přes noc do vody. Oddenek můžete zasadit celý nebo ho rozdělit na více částí, záleží na jeho velikosti. Každý díl by měl mít alespoň dva vegetační pupeny (očka). Oddenky pak vložte do květináče se substrátem a přihrňte tenkou vrstvou zeminy. Pamatujte, že očka musí směřovat vzhůru. Pro začátek

bude stačit květináč o průměru 20 cm, nemusí být ani příliš hluboký. Později můžete rostlinu přesadit do větší nádoby. Zázvor bude pro svůj růst potřebovat dostatek vláhy a také velké množství živin. Ideální volbou je dobře propustný substrát nebo směs písku a zralého kompostu. Nemáte-li přístup ke kvalitnímu kompostu, můžete substrát obohatit přidáním sypkého přípravku **PLANT-PROTECTOR**, který dodá rostlině potřebné živiny a díky jeho složení navíc pomůže ochránit oddenky proti vzniku plísní a chorob.

A co dál? Zázvor je tropická rostlina, proto není vhodné ho pěstovat pouze v zahradních podmínkách. Jeho růst ohrožují teploty již kolem 10 stupňů. Proto zázvor vyberte teplé a světlé místo v bytě. Prvního výhonku se můžete dočkat přibližně po třech týdnech od zasazení. Pokud se vám zdá, že zasazený kousek zázvoru klíčí příliš dlouho, je možné, že byl kořen ošetřený látkami zpomalujícími klíčení. Postupem času dosáhne výhonek výšky kolem 70 cm. Během léta je možné přestěhovat zázvor ven, ale chraňte ho před přímými slunečními paprsky a také dávejte pozor na vítr, který by mohl rostlinu polámat.

Pozornost věnujte zázvoru po celou dobu růstu. Mohlo by se stát, že se stane terčem žravých či savých škůdců. Zelené listy rostliny mohou napadnout například mšice. V takovém případě doporučujeme použít přípravek **INSECT-STOP**, který obsahuje olej ze zaderachu indického a éterické oleje z tymiánu, saturejky a pelargonie. Díky účinkům zaderachu dojde během několika hodin k utlumení požerové či savé aktivity škůdců. I tak je ale nezbytné postřikovat opakovaně dle návodu, aby byla zasažena všechna vývojová stadia škůdců.

Přibližně po 9 měsících od zasazení budou jindy zelené listy rostliny postupně žloutnout a zasychat. Není to známka toho, že by zázvoru něco sházelo. Naopak... Dostal od vás vše, co potřeboval, a takto vám dává najevo, že vaše píle je u konce a vy můžete začít sklízet oddenky schované pod zemí.

Iva Šimonková



Termíny kurzů – 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

SEMINÁŘ AROMATERAPIE PŘI CHOVU ZVÍŘAT

18. 3. 2023 – Studio Anabell-Fyzioterapie pro

psy & Aromafauna v Žatci

Kontakt: Tomáš Mandát

Telefon: +420 702 059 499

Email: mandat863@gmail.com

PROGRAM:

Představení jednotlivých éterických olejů a možností jejich využití pro zvířata

Působení éterických olejů na psychiku zvířat

Případy z praxe

Zjistěte, jak můžete díky aromaterapii svým domácím mazlíčkům pomoci od řady potíží!

SEMINÁŘ AROMATERAPIE PRO PRAXI

Termín: 21.–22. 4. 2023 Pardubice

Pátek 21. 4. 2023

- Seznámení s přípravky AKH určenými pro kosmetickou a masérskou praxi
- Doporučení používání aromaterapeutických přípravků
- Přípravky pro domácí péči dle typu pokožky a obtíží klienta
- Hygiena v kosmetické praxi, dezinfekce & aromaterapeutická kosmetika

Sobota 22. 4. 2023

- Rostlinné oleje v praxi
- Kombinace rostlinných olejů pro vytvoření vlastního základu dle pokožky klienta
- Éterické oleje v kosmetické praxi
- Použití éterických olejů

Seminář proběhne v časech:

Pátek 9 – 17 hodin

Sobota 9 – 16 hodin

Cena semináře: 2000 Kč

V případě zájmu kontaktujte:

AKH Cosmetics, s. r. o., telefon: +420 371 140 917,

e-mali: info@aromaterapiekh.cz

Lektor: Michaela Švorcová

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Název nové pánské řady kosmetických přípravků

- a) **Baron**
- b) **Barbar**
- c) **Baltazar**

Odpovědi pošlete jako vždy na e-mail: soutezAKH@karelhadek.eu

Uzávěrka proběhne 5. 3. 2023 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. 1/2023

další vydání – 3. 5. 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

KONTAKTY:

Tel.: +420 371 140 900

E-mail: poradna@aromakh.cz

E-mail: info@aromakh.cz

Reklama: reklamace@aromakh.cz

www.karelhadek.eu

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.

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

www.aromakh.cz

