obsah

NOVINKY . . . . . .strana 2–8

Co to voní o Vánocích
Sensishea
Moje „štěstí“ vši ...
Kurzy aromaterapie u moře
Vánoční soutěž

Ó na novinky v Aromaterapii 4/2008 se vztahuje níže uvedená „Ježíškovská sleva“ 15 %

ŠKOLA AROMATERAPIE . . . . . .strana 9–13

Skořice
Alkohol v kosmetice
Těhotenství, kojení

AKTUÁLNÍ TÉMA... . . . . strana 14–16

Akné – věčné téma
Éterické rešerše
Cenová ruleta

Z VAŠICH DOPISŮ . . . . . strana 17–21

Lecitol miláček či milenec
Dárečky
Molusan a Kariosan
Proč nejsme zdraví

PORADNA KARLA HADKA . . . . . .strana 22–28

HADKOVSKÉ ZAMYŠLENÍ . . . . . strana 29–31

Interwiev
Špinavé ruce

JEŽÍŠKOVA PORADNA . . . . . .strana 32–34

KURZY . . . . . strana 35–36

CENÍK PREPARÁTŮ . . . . . strana 38

Letošní předvánoční komunikace s Ježíškem probíhala již tradičně v rámci vzájemného pochopení. Slíbil nám, že i letos přijde, pokud mu splníme jedinou podmínku…
…a my ji plníme rádi:

15% „Ježíškovskou slevu“

obdrží všechny objednávky doručené do 14. prosince 2008

AROMATERAPIE® Karel Hadek

Co to voní o Vánocích...?

Již samotná zmínka o Vánocích vytváří v naší představivosti obrázek sladkostmi ozdobeného a krásně rozzářeného vánočního stromečku, mís s napečeným cukrovím, svátečních jídel a samozřejmě i dárků. Vánoce jsou typické i svými vůněmi. Ať již to jsou éterické oleje, kterými stromeček provoní místnost, nebo ovoce, či vůně pečiva s typickým vánočním kořením. I specifické vůně různých éterických olejů, o Vánocích více než kdy jindy používané, takto z každodenní aromaterapie dělají aromaterapii sváteční, tedy vánoční. S úsměvem lze konstatovat, že vánoční vůně nepřichází do těla jen přes žaludek, jedna z cest vede i našimi nosy. Každá vůně o sobě a svých účincích poskytuje i určité informace. Borovice, smrk, či jedlička jsou vůně lesa, a i kdybychom o nich nic jiného nevěděli, nezbývá než říci, že jsou to vůně velmi příjemné a osvěžující. Ve vánočním pečivu se velmi často objevuje skořice. My ji známe jako koření do pečiva, ale v Asii je známa jako velice chutný a voňavý způsob, jak pomoci prohřát tělo. Nejčastěji pak bývá použita jako součást čajů. Nelze se tedy divit, že v části vánočního pečiva skořice prostě nesmí chybět. A takto bych mohl dlouze pokračovat o vanilce, anýzu, kardamomu, muškátovém oříšku, hřebíčku, kakau, kokosu a dalších…

Dnes se však nemusíme spoléhat jen na vůni vánočního stromečku a pečiva. Onu velice příjemnou sváteční vánoční atmosféru nám aromaterapie svými voňavými olejíčky pomáhá nejen přiblížit, ale i navodit. A zdaleka zde nejde jen o zmíněnou příjemnost vánočních vůní. Každý z éterických olejů, ať již jednotlivě či ve směsích, specifickým způsobem ovlivňují i nás. I proto vánoční vůně budeme vybírat dle jejich složení. Prakticky všechny vánoční směsi KH mikrobiálně čistí vzduch a chrání nás před kapénkovými infekcemi, o které ani v období Vánoc nebývá nouze. Dále nás osvěží a povytrhnou ze zimní letargie, či napomáhají naší relaxaci v pohodě příjemně vyhřátého pokoje. Už i proto jsou malé lahvičky s typicky vánočními vůněmi vhodné i jako jedinečný dárek, který kouzlem své vůně potěší.

I v letošním roce jsem do nabídky zařadil pár nových směsí. Co jiného popřát, než aby Vánoce s nimi byly krásné a voňavé, a jen tak bokem, aby nám pomohly udržet si pevné zdraví.

Vánoční hvězda (Weihnachtsstern) *Novinka*

Posláním hvězd bývá třpytit se či zářit. Připisovat vůni, že se třpytí či září, by asi potřebovalo podstatně větší dávku fantazie, než mám k dispozici. Přesto však je tato směs díky své jemnosti, jasu a lehkosti velmi výstižně pojmenována. Kompozice použitých éterických olejů jako např. Litsea Cubeba, amyrisový, badyánový, skořicový, pomerančový, kadidlovníkový a mimózový nejen krásně provoní byt, ale i příjemně osvěží.

obj. kód	B – 10 ml	C – 20 ml	D – 50 ml
4310	85,-	136,-	272,-

Vánoční nálada (Weihnachtsstimmung) *Novinka*

Tato vynikající kompozice éterických olejů z růžového dřeva, amyrisu, skořice, pomeranče, citronu, petitgrainu, kadidlovníku, santálu, a dalších je svou vůní velice poplatná svému názvu. Nikoli v kompozici, ale spíše v názvu mi chybí slůvko dobrá či veselá. Ač typická svými vánočními oleji, myslím že bych ji uvítal celoročně, a to jak ve sprchovacím oleji či koupeláku, tak i v oleji masážním. Její podmanivá vůně ji dle mého názoru povyšuje snad až do kategorie parfémů…

obj. kód	B – 10 ml	C – 20 ml	D – 50 ml
4311	123,-	197,-	393,-

Voňavé Vánoce (Duftige Weihnachten) *Novinka*

Vánoce mají nejen své kouzlo, ale i své vůně, které se v detailu dům od domu liší, hlavně pak nejspíše podle surovin použitých na pečení vánočních laskomin.
Směs *Voňavé Vánoce* bych označil za kořenitou až exotickou. Vůně je definována skořicí, badyánem, hřebíčkem a benzoe. Jemný podtext exotičnosti pak dodává pačuliový olej. Ylang-ylang, růžové dřevo a další oleje již jen dodávají této kompozici na jemnosti.

obj. kód	B – 10 ml	C – 20 ml	D – 50 ml
4312	139,-	222,-	444,-

Novinka

Romantické Vánoce (Romantische Weihnachten)

Příjemná, ušlechtilá a nevtíravá vůně, která v sobě spojuje vše, co k romantice Vánoc patří. Jedná se o kombinaci éterických olejů z citrusových plodů, skořice, benzoe, kadidlovníku a květin – levandule, ylang-ylang, jasmínu. Informaci, kterou vůně nese, bych označil nejen za typicky vánoční, ale i osvěžující a teplou. V této souvislosti mě napadlo, že tento olejíček by se díky své hřejivé vůni klidně mohl jmenovat i „Australské Vánoce…“

obj. kód	B –10 ml	C – 20 ml	D – 50 ml
4313	159,-	254,-	508,-

Osvědčené vánoční směsi éterických olejů:

Směs Vánoční čas (Weihnachtszeit)

Velice příjemná lehká a jasná pomerančovo-skořicová vůně, s jemným nádechem jehličnanů a hřebíčku. Díky svému složení tato vánoční kompozice příjemně osvěží, a dokonce i mírně povzbudí.

Vánoční dárek (Weihnachtsgeschenk)

Typická jehličnanová vánoční vůně se značným ovocným až exotickým podtextem, obohacená skořicí a badyánem. Velmi příjemná osvěžující kompozice.

Vánoční koleda (Weihnachtslied)

Excelentní kombinace jehličnanů s amyrisem a santálem, kardamomem, skořicí a pomerančem jako by byla vůní zpěvů vánočních. Nabízí osvěžení až povzbuzení.

Vánoční pohádka (Weihnachtsmärchen)

Exkluzivní směs. Vůně květin, medu, mandarinek a kadidla. I vánoční pohádky mají svou jemnou vůni. Kdy jindy si ji vychutnat, než právě o Vánocích.

Vánoční sen (Weihnachtstraum)

velmi teplá vůně červeného pomeranče v kombinaci se skořicí, muškátovým oříškem a levandulí je opravdu zajímavou směsí, která nás díky svým mírně povzbuzujícím účinkům nenechá usnout, ale nechá snít o Vánocích….

Vánoční večer (Weihnachtsabend)

Široká paleta citrusových olejů od bergamotu až ke grapefruitu, vůně levandule a vánočních koření. Vůně pro vánoční večery téměř typická. I o Vánocích se říká dobrou noc. Zde to můžeme říci dvojhlasně – v harmonii s touto vůní.

Vánoční stromek (Tannenbaum)

Tato kouzelná vůně je kombinací ušlechtilých jehličnanů a jejich šišek. Ve spojení se santálem, rozmarýnem a slaměnkou naplní váš domov jedinečnou vůní vánočního stromku a přesto zůstane tajemstvím, jakýže to stromek je. Příjemně osvěžující vůně, která navíc dokáže zlepšit schopnost koncentrace.

Ježíšek (Christkind) *Nejžádanější vánoční směs*

Nebýt tohoto oleje, asi by zůstalo navždy záhadou, jak voní sám Ježíšek, jež nás hodné každoročně obdarovává dárky. Letos nás navíc obdaruje i svojí jedinečnou vůní s příjemným nádechem vanilky, ylang-ylangu, atlaského cedru, kadidlovníku, skořice, badyánu, bazalky a několika dalších maličkostí, čímž tato kompozice způsobí, že Ježíšek bude mít trvalý pobyt zaregistrován i u vás doma.

Vánoční svátky (Weihnachtsfest)

Nikoli vůně vánočního kapra či pečené husy, jež mnohde k vánočním svátkům neodmyslitelně patří, je příznačná pro tuto kompozici. Svěží a teplá vůně neurčitého citrusového charakteru pochází z oleje Litsea Cubeba, podpořeného vůní skořice, vanilky, a ylang-ylangu. Jehličnany zastoupené borovicí, smrkem a dalšími samozřejmě nesmí chybět.

Sensishea

Jedním z kosmetických problémů, který jako by rostl před očima, je všeobecně se zvyšující citlivost pokožky. Ne zřídka se stává, že slůvko citlivost zde dokonce přerůstá přímo v nesnášenlivost. „Mezi námi děvčaty“, ono se není čemu divit. Trh je zaplaven výrobky, které samy sebe označují za kosmetické, ale při pohledu na jejich složení je zřejmé, že by měly být spíše označovány jako antikosmetika. A nejde vždy jen o jejich složení. Pokožka člověka je nejen obalem našich „vnitřností“, který je, chtě nechtě, někdy více, jindy méně, prezentován okolnímu světu, ale i jedním z orgánů komplexu zvaného člověk. Bylo by naivní se domnívat, že pokud celý tento komplex optimálně nefunguje, pak orgán pokožka bude krásný a na 100 % funkční. A protože vše souvisí se vším, platí toto přísloví plně i ve vztahu vnitřních orgánů k pokožce. Onemocnění vnitřních orgánů, jejich nedostatečná funkčnost, případně i přemnožení patogenních mikroorganizmů se zkrátka časem projeví na pokožce. Čím méně je organizmus schopen standardními cestami z těla vylučovat toxické látky, ať již přijaté se stravou (konzervanty apod.), či produkty vlastní látkové výměny, eventuelně produkty látkové výměny patogenních mikroorganismů v nás žijících, tím více je do této hry zatahována i pokožka sama. Nejen, že se pak organismus v daleko větší míře snaží tyto látky vyloučit dermální cestou, ale i na její vzhled a stav to má mimořádný vliv. Zvýšená vnímavost může vést ke svědivosti, pokožka reaguje daleko citlivěji, nesnášenlivěji a nezřídka i chorobami, jako jsou např. některé typy ekzémů. Za podobných situací se pak ani nelze divit, že je pokožka extrémně vnímavá i na jakékoli vnější podněty a téměř nic nesnese. Byť preparáty s logem KH nejsou chemicky konzervovány a řada z nich je určena i pro citlivou pleť, právě novinka *Sensishea* je dle mého názoru preparát, který je vhodný právě pro ošetřování velmi citlivé pleti. Velmi jemné rostlinné oleje a tuky – bambucké máslo, jojobový olej, brutnákový olej, makadamiový olej – v kompozici s lecitinem, pantenolem a vitaminy představují mimořádně jemný základ a éterické oleje, např. santálový, heřmánkový, jalovcový, levandulový a další, napomáhají optimalizovat funkce pokožky. Použití je podobné jako u regeneračních olejů. Doslova by se dalo říci, že preparát *Sensishea* je regenerační olej v tuhém stavu. Pokožku omytou v tomto případě nejlépe neutrálním hydrofilním olejem dočistíme za pomoci vhodné pleťové vody (levandulová, jalovcová, růžová) a vlhkou pleť ošetříme malým množstvím preparátu *Sensishea*. Za chladného až mrazivého počasí tento olej nanášíme nikoli na vlhkou, ale suchou pleť, nebo zhruba půl hodiny před odchodem ven.

Karel Hadek

	tester 5 ml	D – 50 ml	E – 100 ml	H – 250 ml
0000 **Sensishea**	18,-	122,-	183,-	366,-

Moje „štěstí“ vši…

Původně měly být „vši“ vlastně v poradně… Dotazů „co s nimi“ se ale objevilo takové množství, že jsem se rozhodl využít starších zkušeností a… Začněme ale po pořádku. Když jsem byl s aromaterapií ještě v začátcích, jako by se potvrzovalo, že kdo neměl vši, do školy nejspíše ani nechodil. A tak jsem měl možnost se s tímto „darem“ dětských kolektivů věcně seznámit (asi tak rok 1986). Humorné na celé záležitosti byly dvě zajímavosti. Tou první prohlášení syna, že za to tentokrát ale opravdu nemůže. A to druhé…? Syn tenkrát přinesl ze školy leták, co s tím máme dělat. V drogerii zakoupit výrobek XY… (jeho jméno si fakt již nepamatuji) a vetřít do vlasů. Tento leták obsahoval i ručně psanou poznámku, asi od paní učitelky: „Bohužel na základě zkušeností musíme upozornit, že u vší se na tento preparát vytvořila rezistence, a asi nepomůže“. A tak se nákup v drogerii neuskutečnil, tedy krom hřebene lidově zvaného všivák. Pár všeobecně známých informací ze života těchto parazitů jsem měl k dispozici, a tak jsem bleskově inventarizoval tehdy nevelké zásoby éterických olejů a začal míchat „atomovou bombu“ na vši. Směs éteráčků byla celkem rychle hotova, a vznikla otázka jak účinnosti, tak aplikace. Olej jako nosič nešel použít, stékal by po hlavě. Sádlo či máslo by se též v průběhu odvšivování začalo rozpouštět, a tak nouze naučila housti nejen Dalibora, ale i mě.

Odnesla to, díky své vynikající lepkavosti a přilnavosti sklenice s medem… Do ní jsem směs éteráčků přidal. Problém byl éteráčky s medem smíchat. Šlo to mizerně. Pomohl mi elektrický mixér, zvládl to hravě. Nanesl jsem tuto bylinně vonící, sladkou pomstu do vlasů a vytvořil „medovou helmu“. Aby nedošlo k „oslazení“ celého bytu, udělal jsem na ošetřené hlavě fóliový zábal. Občas jsem zvídavě nakoukl pod zábal, co dělají vši, zda nemají pocit, že jsou v cukrárně, a nebudou se k medu dožadovat kávičky se šlehačkou… Nic se nedělo, na hlavě byl medový klid... Syn šel tehdy se zábalem i spát, ráno pak musel vstávat o trochu dříve. Hlavu jsme vlažnou vodou opláchli, a vši, jejichž životní funkce byly zrušeny, odtekly s odpadní vodou. Hnidy (vajíčka vší) jsme vyčesali pomocí všiváku a znova opláchli. Zde je třeba jisté opatrnosti. Vší vajíčka jsou velice malá, ani ne milimetr, a jsou přilepena jakýmsi vodovzdorným lepidlem. I proto ten speciální hřeben. Vlasy byly naprosto čisté. Syn šel do školy jako Rambo, prostě super frajer, vytahoval se, že je bez vší, kde to šlo. Jeho neočekávaná funkce reklamního média předčila všechna (neočekávaná) očekávání, a snad ani nepřeháním, když prohlásím, že on, pan Odvšivený, oslovil všechny pány a slečny neodvšivené. Odpoledne to začalo. Telefon zvonil a zvonil, a tak jsem sliboval, míchal a prodával vešmi zestresovaným rodičům olejíček pro jejich vešmi zamořené dětí. Jen tak mimochodem, ve dvou blízkých obchodech se mi během odpoledne podařilo vykoupit všechen med… A tak přiznávám, že to byly vši, kdo mně i aromaterapii tehdy, v dosahu bydlišť takto postižených dětiček, pomohl udělat dobré jméno, a to bez ohledů na názory vědce z Ohia… Aromaterapie se plně osvědčila i u vší.

Poté jaksi vši dostaly dlouhodobé volno, byť občas tu a tam a někde… že ano, aby se nyní ve formě mnohých dotazů vrátily. A tak nezbylo, než jim zase věnovat něco „voňavé“ pozornosti. Abych se přiznal, sám jsem milovníkem medu, a tak se s tou vší havětí o něj dělím jen z těžkým srdcem. Vyzkoušel jsem mnohé jiné možnosti, ale med je prostě i zde jednička mazlavá, lepivá a dobře přilnavá, a tak nezbývá než jej používat i nadále. V medu samotném je skryta i odpověď na otázku, zda máme nějaký preparát na vši. Odpověď je ano i ne…

Ne vždy je vhodné pro zákazníka vše vyrábět. Nákup a transport medu, výroba, obaly, rozesílání…

To vše by preparát na vši značně prodražilo, a tak sem se roz-

hodl dát do nabídky jen směs éterických olejů PROAPINOL, kterou si zákazník v případě potřeby pořídí. Med je tak jako tak k mání téměř v každé domácnosti. A pokud ne, pak k sehnání v prvním supermarketu. Vyrobit si preparát v potřebném množství doma (dle délky vlasů), je pak již maličkost. „Aktivní med“ získáme přidáním buď 15 ml (což je ½ lahvičky) do 250 ml medu, nebo 30 ml (celé lahvičky) do 500 ml medu.

Výhody takto vyrobeného preparátu jsou zřejmé. Kromě toho, že je cenově příznivý, spolehlivě likviduje vši i jejich zárodečná stadia. Pro člověka, včetně dětí, je naprosto netoxický. Lze ho tedy používat nejen pro školáky, ale i pro děti předškolního věku. Původní receptura Proapinolu byla později na základě poznatků ještě trochu vylepšena, ale to nemá vliv na skutečnost, že na takový preparát u vší nemůže vzniknout rezistence. A pokud by bylo třeba, preparát lze použít i v těhotenství či v době kojení. Jeho výhodou je, že vši zlikviduje naprosto spolehlivě během několika hodin. Netřeba ani žádných dalších šamponů, aktivátorů a já nevím, co kdo v této oblasti ještě vymyslel. Vzpomínám si, že mnozí jej sundávali již po 5 hodinách, a výsledek byl 100%.

Na škodu rozhodně nebude věnovat náležitou pozornost ručníkům, ložnímu prádlu apod., a vyprat je při teplotě kolem 60 °C.

Za zmínku snad ještě stojí, že i následně je nezbytně nutná občasná preventivní kontrola hlavy, neboť ratolest si může přinést z dětského kolektivu další várku…

Na závěr snad ještě jedno humorné konstatování spokojeného uživatele: Škoda, že tento preparát není stejně účinný i na lidské parazity…

	30 ml Z	100 ml E
2805 Proapinol	177 Kč	531 Kč

Kurzy aromaterapie u moře…

Kdy vznikla myšlenka uspořádat kurz aromaterapie někde jinde, než jak je mnohaletým zvykem, si opravdu nevzpomínám, je to již hodně dávno. Každopádně povstala na některém z kurzů aromaterapie, kde jsme se s účastníky bavili o vůni, sluníčku, teplu, mořské vodě a čistém vzduchu a také relaxaci Příliš lákává představa, než aby mohla být odložena či dokonce zapomenuta. A tak jsem si s ní pohrával až do chvíle, než jsem dostal více než zajímavou nabídku od přední české cestovní kanceláře Pretty Tour, která má dlouholeté zkušenosti s pořádáním zájezdů do slunného Řecka. Nutno zdůraznit, že Pretty Tour se právě na tuto zemi specializuje. Jakmile jsem se seznámil s nabízenými možnostmi a krásným prostředím místa, kde by se měly kurzy aromaterapie konat, již jsem nemohl váhat ani minutu, i kdybych chtěl! Povídat si o aromaterapii a jejích účincích za hezkého počasí vždy táhlo ven nejen mě. Jako by člověk pobytem v přírodě měl k aromaterapii podstatně blíž. A tak zatímco ten letošní pobyt u moře byl opravdu rozhodnutí „last minute“, mám dobrý pocit, že ten příští je mi znám již nyní s takovým obrovským předstihem. Dokonce ani Ježíškovi nemusím psát, aby mi ho daroval pod stromeček. Daroval jsem si ho sám. Samozřejmě jak jinak, než s Ježíškovou pomocí…

Městečko Toroni se nachází v jihozápadní části Sithonie, tedy prostředního výběžku tříčlenného poloostrova Chalkidiki. Nepatří právě k oněm nejrušnějším řeckým letoviskům, ale právě v tom lze spatřovat jeho kouzlo pro ty, kteří po roce pracovního vypětí, shonu a stresu hledají klid, odpočinek a relaxaci, jako nezbytné atributy pro „aktivní dobíjení baterií“. Toroni a jeho okolí lze zařadit mezi nejkrásnější místa celého Chalkidiki. Přímo nad městem se tyčí rozvaliny antického opevnění, které patří k nejstarším v celém Řecku. Okolo pobřeží

Egejského moře s čistou a teplou vodou a pozvolným vstupem do vody se táhne několik kilometrů dlouhá hrubo-písečná pláž. Tento hrubší písek se vyskytuje celkem vzácně. Je vhodný k procházkám, pomáhá při léčbě kloubního aparátu. V Toroni vane teplý vítr z Afriky, mísí se s horským i mořským vzduchem, vůní bylin které rostou v okolí a na horách a vytváří velmi příjemnou, okysličenou vzdušnou směs. Proto lze toronské mikroklima označit za klimatické lázně, účinné např. při problémech dýchacích cest. Pláž se nachází i přímo proti ubytovacímu zařízení – hotelu Basil a moře je vzdáleno… asi tak jednu minutu chůze.

Ubytování bude zajištěno v příjemných apartmánech a studiích vybavených kuchyňkou, elektrickým vařičem, ledničkou, sprchovacím koutem a toaletou. Studia LUX kuchyňský kout nemají. Jak apartmány tak i studia mají balkon s výhledem na moře. Hotel se nachází přímo na pobřeží, u pláže. V blízkosti je k dispozici pekařství s bohatou nabídkou vynikajícího pečiva, dále supermarket a taverny, kde je možné jak příjemně posedět, tak i povečeřet. V Toroni také najdete příjemné kavárny a plážové bary.

Celkový pohled na oázu klidu a pohody – Toroni

Vzhledem ke skutečnosti, že kurz aromaterapie v Řecku je odbornou záležitostí, pak náklady spojené s účastí na této akci jsou pro vlastníky živnostenských listů daňově odpočitatelnou položkou. V tomto smyslu bude také pořádající cestovní kancelář vystavovat účty.

Kurzy aromaterapie budou probíhat po snídani v jídelně s výhledem na moře. **Všichni účastníci obou kurzů budou mít možnost pořídit si ještě před odjezdem kosmetiku za mimořádně výhodné kurzovní ceny.**

Termíny kurzů:

19. 6.– 5. 7. 2009 Délka kurzu: 2 (cesta) + 15 dní (pobyt)

4. 9.–16. 9. 2009 Délka kurzu: 2 (cesta) + 11 dní (pobyt)

Doprava: autobusem (alternativně je možná i letecká doprava, info. paní Grafová)

Časy a nástupní místa odjezdu červnového kurzu:

Frýdek-Místek 7.00 hod., Frýdlant n. O. 7.15 hod., Frenštát p. R. 7.50 hod., Rožnov p. R. 8.00 hod., Olomouc 9.00 hod., Brno 10.30 hod.

Časy a nástupní místa odjezdu zářijového kurzu:

Místa odjezdu jako u prvního kurzu, časy budou upřesněny.

Ubytování: hotel Basil, u něhož se nachází nový bazén s barem, obchodem a kavárnou.

Cena za dopravu: 3 900 Kč. V případě uhrazení cestovného do 31. 12. 2008 bude poskytnuta sleva 10 % (3 510.- Kč).

Ubytování lze zajistit ve třech alternativách:

Klasické – studio v ceně: 1. a 2. osoba 10 € za noc, 3. osoba 7 €, 4. osoba 5 €

Klasické – apartmány v ceně: 1. až 3. osoba 10 € za noc, 4. osoba 7 €, 5. osoba 5 €

Nová studia – LUX v ceně: 1. a 2. osoba 14 € za noc, 3. osoba 8 €, 4. osoba 7 €.

Ubytování ve studiích LUX je vázáno na polopenzi formou švédských stolů, neboť nemají kuchyňský kout. Cena polopenze je 15 € na den a osobu.

Stravování: Nabízena je možnost vlastního zajišťování stravy. V apartmánu je vařič a základní výbava. Obchody se nachází v blízkosti hotelu. Formou švédských stolů – snídaně a večeře: 15 € na osobu a den.

Stravování v restauraci, výběr z jídelního lístku: snídaně a večeře 11 €.

Platby: Doprava se platí v Česku v Kč na účet cestovní kanceláře Pretty Tour. Ubytování se platí až na místě, tedy v Řecku v Eurech. Cena je uvedena na Vaší přihlášce – cestovní smlouvě = Voucher na zájezd.

Základní pojištění na den: 20 Kč. Zahrnuty jsou i léčebné výlohy. Možnost pojistit se samostatně nebo přes cestovní kancelář Pretty Tour.

Účelně zařízené pokoje s balkonem a výhledem na moře

Rozšířené pojištění i na zavazadla: 30 Kč na den. Při pojištění 2 dospělých osob – dítě do 17 let je pojištěno zdarma. Lékař je v Toroni, bydlí zde.

Možnosti vyžití: výlety po okolí s CK Pretty Tour, lodí, pěšky – po kopcích a památkách, koupání v moři a potápění v zálivu.

Východ či západ slunce u moře vždy fascinuje

Bližší informace a organizace:

paní Marie Grafová, tel.: 603 279 056, e-mail: grafova@email.cz

Písemně na adrese:

paní Marie Grafová, Rožnovská 240, 744 01 Frenštát pod Radhoštěm

Pořádá: CK PRETTY TOUR s. r. o.
Centrála: Okružní 1027, Praha – Velké Přílepy
Telefon: 556 836 559, 556 843 310,
Mobil.: 603 724 308
E-mail: info@prettytour.cz, ck@prettytour.cz
www.prettytour.cz

Ubytovací zařízení hotel Basil se zahradou

Pohled na ubytovací zařízení od moře

Skořicový olej

Skořici jistě netřeba dlouze představovat. Je všeobecně známa jako velice příjemně vonící koření. Její exotická, dráždivá a teplá vůně jako by ji předurčovaly pro použití v zimním období. V tom by bylo možné spatřovat jeden z důvodů, proč vůni skořice vnímáme jako typickou vánoční vůni.

Její latinský název *Cinnamomum ceylanicum* již sám napovídá o původu nejznámějšího druhu skořice. Ceylon je název ostrova na němž se nacházel i stát Ceylon, ale roku 1972 došlo k přejmenování na Srí Lanka. Stejně kvalitní skořice pochází taktéž z Madagaskaru. Skořicovník je pěstován i v dalších asijských zemích. Známá je také čínská skořice (Cinnamomum cassia), ale tento druh není tolik ceněn a lze ho označit za kvalitativně druhořadý.

Skořice je oloupaná a usušená kůra z mladých výhonků těchto stromů. Rozemletím na prášek získáváme zmiňované koření, parní destilací pak éterický olej. (Jen pro úplnost uvádím, že /levný/ skořicový olej se také vyrábí ze skořicového listí, ale má podstatně jiné složení než olej ze skořicové kůry. Vzhledem k vysokému obsahu eugenolu svou vůní daleko více připomíná hřebíček než skořici. Tento olej není v naší nabídce). Nutno podotknout, že skořice je v zemích tradičního pěstování součástí lidového léčitelství, kde v různých formách slouží ponejvíce k prohřívání těla.

Skořicový olej patří k těm nejteplejším v aromaterapii. To je dáno vysokým obsahem skořicového aldehydu. Právě zmíněná biochemikálie je taktéž důvodem, proč mnozí autoři tento olej z použití v aromaterapii vylučují. Myslím, že neprávem a ku škodě aromaterapie. Stejně jako v kuchyni při pečení je základem pečiva mouka, nikoli skořice sama, pak i v aromaterapii s ní nutno zacházet velice šetrně... Jako s kořením.

Lze jej použít v nízkých koncentracích (nejlépe do 0,5 %, hranice 1 % by neměla být překračována) do různých masážních prokrvujících preparátů, téměř výlučně ve směsích s dalšími éterickými oleji. Preparáty se skořicovým olejem výborně prohřívají, uvolňují svalovou ztuhlost a zmírňují svalové bolesti i bolesti kloubů a napomáhají regeneraci tkáně. Skořicový éterický olej tak aktivuje metabolismus a zlepšuje látkovou výměnu.

Jeho schopnost prokrvit a prohřát jistě ocení mnozí z těch, kteří si stěžují na stále studené nohy (natírání nohou *Thermo-Balzámem*). Tento preparát se pak osvědčil i u různých projevů revmatizmu. Skořicové preparáty aktivují krevní oběh, a lze je tudíž označit za výborný životabudič. Vřele jej doporučuji těm dříve narozeným, jeho povzbuzující účinky např. v kombinaci s rozmarýnem, pepřem a jalovcem zvyšují chuť do pohybu a napomáhají očistě organizmu. Použití těchto preparátů ve večerních hodinách nelze doporučit, vnímavým jedincům by se mohlo stát, že po nich několik hodin neusnou.

Skořicový olej lze jen a jen doporučit pro aromatizaci obytných prostorů. Takto se mohou vyhnout jeho dermální dráždivosti ti, kteří by ho na pokožce nesnesli. Je jedno, zda použijeme aromalampu, zvlhčovač na radiátoru, či jej nakapeme jen na kousek bavlny či buničiny a necháme volně odpařovat. Kromě vánočně provoněného obydlí a duševní pohody, již pomáhá navodit, nám skořicový olej díky svému složení poslouží i jako spolehlivý bič na různé aerobní mikroorganismy.

Skořice je, jak už jsem se zmínil, široce používána jako koření. Jejích léčebných účinků se však příliš nevyužívá. Skořice má velmi pozitivní účinek na trávicí trakt. Její antimikrobiální účinky se nevyhýbají ani plísním, které se mohou v trávicím traktu nacházet. Taktéž ji lze použít při průjmových onemocněních a působí i proti nadýmání.

Prokrvující účinky skořice se pak projevují i zlepšenou schopností rozkládat tuky. Tato „tuková“ aktivita má pozitivní vliv

i na snižování hladiny cholesterolu v krvi.V neposlední řadě nutno zmínit, že taktéž podporuje tvorbu enzymu trypsinu, který se podílí na trávení.

Dezinfekční, antimikrobiální účinky spojené se schopností prohřát organismus lze označit i jako velice účinnou pomoc při léčbě nachlazení. Zde lze skořici doporučit jako součást bylinkových čajů. Pití čajů se skořicí je také vhodné při onemocněních močových cest.

Taktéž pro diabetiky je používání skořice velice zajímavé, neboť snižuje hladinu cukru v krvi.

Chemické složení skořice z ní činí také jedinečný antioxidant. Tím chrání naše tělesné schránky před možným vznikem volných radikálů.

Skořici lze označit za naprosto bezpečnou drogu. Vyhnout by se jí měly jen těhotné a kojící ženy pro její silně povzbuzující a prokrvující účinky. Tyto účinky naopak přijdou vhod ženám s menstruačními problémy. Urychluje nástup menzesu, snižuje bolestivost a pravidelné používání může mít pozitivní vliv i na jeho pravidelnost. Též jsou známy schopnosti skořice mírnit velmi nepříjemné, průvodní klimaktericke potíže.

Díky jejím všeobecně povzbuzujícím účinkům ji lze doslova označit za vnitřní „mikrosluníčko“. Nechci tvrdit, že podporuje či aktivuje i tvorbu serotoninu, ale právě v období chudém na sluneční záření není právě málo těch, kteří trpí, šetrně vyjádřeno, špatnou náladou, silnější projevy lze označit jako deprese. Zřídkavé nejsou ani bolesti hlavy. Není bez zajímavosti, že i v těchto případech je právě teplá, voňavá vánoční skořice jedinečným pomocníkem.

Co se užívání skořice týče, éterický olej bych k vnitřnímu používání hlavně u laiků nedoporučoval. Riziko nesprávného použití či předávkování je zde příliš vysoké.

Jako maximální jednotlivou dávku lze doporučit 2 kapky. Ty pak lze aplikovat až 3× denně.

Vzhledem k vysoké dráždivosti skořicového oleje jej nelze nakapat „přímo do úst“, ale je nutné jej nejprve rozředit. Jak alkohol tak i med, které bývají velmi často doporučovány nelze akceptovat, neboť jejich rozředěním vodou se skořicový olej může uvolnit a dráždit.

K ředění skořicového oleje lze tedy doporučit buď nějaký ten rostlinný olej (který je běžně k dispozici v každé kuchyni) v množství jedné čajové lžičky, či šlehačku. Šlehačky pak doporučuji vzít více, nejlépe polévkovou lžíci. Za účelem snížení možné dráždivosti skořicového oleje doporučuji jej přijímat až po jídle. Upozorňuji, že ne každý skořicový olej má dostatečnou kvalitu pro vnitřní použití.

Z našich ji zaručeně splňuje éterický olej ze skořicové kůry s objednacím číslem 4070.

Zvýšenou pozornost tedy budeme věnovat samotné skořicové kůře, a tuto formu také přednostně používat. A to ať celou, či rozemletou na prášek. Především z praktických důvodů bych upřednostňoval skořici mletou. Maximální denní množství jsou zhruba 4 gramy. To odpovídá přibližně jedné, mírně navršené čajové lžičce. Mírně navršená mocca lžička pak představuje něco kolem 2 gramů.

Kromě běžného použití skořice v pečivu ji lze využít jako „koření“ např. při výrobě různých čajů. K šálku ovocného či černého čaje lze přidat množství zhruba 0,5–1 g skořicového prášku. Já sám jsem si oblíbil – jak jinak to nazvat než „vánoční“ kávu: Do šálku čerstvě připravené kávy přidám skořici a rozmíchám. Množství je velmi individuální, od aromatizující „špetky“, až po terapeutický cca 1 g.

Samozřejmě, že vynalézavosti se meze nekladou. Skořice má

své místo ve „svařáku“, zavařeninách, lze ji přidat i do grogu. Vzpomínám si, že jeden můj dávný přítel přidával skořicové rolky myslím že do rumu či vodky, a chlubil se „chutnými exotickými“ nápoji z daleké ciziny.
A když manželka peče jablečný závin, s rozinkami, ořechy a samozřejmě se skořicí...
...na datum nekoukám, a vždy mám Vánoce.

Karel Hadek

Alkohol v kosmetice

Látku, která je označována chemickým vzorečkem C_2H_5OH, asi netřeba dospělákům dlouze představovat. Pivo, víno, tuzemák, vodka, slivovička a další alkoholické nápoje se bez ní neobejdou. Správně by mělo být požíváno označení etylalkohol, neboť různých alkoholů, ať již více či méně známých, existuje obrovské množství. Ale vzhledem k tomu, že právě ten s výše uvedeným chemickým vzorečkem je lidstvu tím nejznámějším, je logické že slůvkem alkohol se označuje jeho výše zmíněná forma. Alkohol má ale daleko širší použití než jen v alkoholických nápojích. Jedná se i o zajímavou kosmetickou surovinu. I když…
Ještě před pár lety jej bylo možné používat v kosmetice čistý, tedy nedenaturovaný. Vláda však nejspíše měla strach, aby se s ním někdo levně nenamazal tak, jak to občas bývá zvykem ve vyšších politických kruzích, a tak od jisté doby nezbývá, než buď platit neúnosně vysokou lihovou daň, nebo jej denaturovat. Jako standardní denaturace se používá extrémně hořká látka zvaná bitrex. Takový líh je pak pro svou šílenou hořkost prostě nepoživatelný. Občas ale i nepoužitelný. Pokud bychom jej přidali např. do pleťových tonik, pak stačí nanést jej do okolí rtů, olíznout se a… raději ne, to by bylo na výměnu fotky v občance. Další alternativou, jak udělat alkohol nepoživatelným, je pak jeho denaturace isopropylalkoholem. Z kosmetologického hlediska je to zcela jistě výhodnější, neboť ve vztahu k pokožce jsou jeho vlastnosti téměř identické s alkoholem. Přestože isopropanol, jak bývá taktéž nazýván, je pachově daleko ostřejší, a tím i nepříjemnější než alkohol, pokud se používá takováto směs při výrobě kosmetiky s malým obsahem alkoholu (pleťová tonika), není z výrobku cítit.
Obsah alkoholu je v kosmetickém preparátu označen v INCI jako Alcohol, Isopropylalkohol pak jako Isopropyl Alcohol.
Zde bych pak chtěl uvést, že až na výjimky vysoce koncentrovaný alkohol na pokožku nepatří. Hlavním důvodem je jeho vysoká schopnost pokožku odmašťovat. Této schopnosti dříve bohatě „využívali“ lékaři předepisováním salicylového lihu při problémech s mastnou pletí, akné a podobně. V lihu obsažená kyselina salicylová působí keratolyticky, vykazuje antibakteriální účinky. Důsledkem používání salicylového lihu však nebylo vyřešení stávajících problémů. S postupem času se takto ošetřovaná pleť stávala stále mastnější. Lihové odmašťování provokovalo produkci ještě většího množství vlastních kožních tuků.
Výjimečně lze alkohol v koncentrovaném stavu použít, a to potřebujeme-li jej nasadit jako dezinfekci, případně jako nosič – rozpouštědlo některých složek. Zde by se však mělo jednat jen o lokální aplikace. V koncentracích od 25 % výše může alkohol sloužit i jako extrakční činidlo a konzervant současně. Toho lze využít při výrobě různých tinktur a extraktů. Zde je pak nutno tyto polotovary před použitím ředit, neboť již při koncentraci nad 20 % je alkohol schopen pokožku odmašťovat.
V koncentracích pod 10 % se vysoušení pokožky netřeba obávat, zde se projevují jeho pozitivní tonizační účinky.
Pokud chceme snížit koncentraci vysokoprocentního alkoholu vodou, pak je nezbytně nutné přidávat alkohol samotný, či

extrakty nebo tinktury z něj vyrobené vždy do vody. Pokud bychom přidali vodu do alkoholu, vytvořil by se mléčný zákal. Pro aromaterapii samotnou nemá alkohol velkého významu, byť se můžeme dočíst od různých autorů, že jej lze použít k pančování éterických olejů. S éterickými oleji se sice mísí, ale za předpokladu, že obsah alkoholu je nad 70 %. V praxi jsem se však s touto formou „zušlechťování“ éterických olejů nesetkal. Zde jsou pak používány poněkud rafinovanější triky.
Při nižších koncentracích jsou některé složky éterických olejů nerozpustné, a vzniká zákal.
Mimořádné postavení pak má alkohol v kosmetice, díky svým extrémně silným antimikrobiálním účinkům, jako dezinfekce. Při koncentracích nad 70 % likviduje naprosto spolehlivě prakticky všechny mikroorganizmy. Těchto jedinečných vlastností je využíváno např. v preparátu Thymicon, který kromě vysokoprocentního alkoholu obsahuje i éterické oleje se silnými antimikrobiálními účinky.

Karel Hadek

Těhotenství, kojení

Jak *Eleutherococc*, tak *Candiöl* si získaly srdíčko mnohých, a patří do kategorie mimořádně ceněných preparátů. A není se čemu divit. Imunitní systém každého člověka dostává zabrat doslova na každém kroku, a důsledky jsou čím dál tím více zřetelné. A tak *Eleutherococc*, ať již jako čaj, či ještě lépe jako extrakt (praktičtější používání), dostává příležitost dokázat, že nad něj lepšího není.
Ne jinak je tomu s *Candiölem*. I ten je schopen podpořit imunitu. Použité éterické oleje taktéž podporují tvorbu lymfocytů, ale účinek *Candiölu* spočívá především v jeho antimikrobiálním a protiplísňovém působení. Dalo by se říci, že daleko více pomáhá imunitnímu systému člověka „nepřímo“ tím, že jej zbavuje mikrobiální přítěže, která imunitní systém do značné míry zatěžuje, neboť ten pak musí navíc odbourávat a vylučovat mikroby vyprodukované toxické metabolity.
Těhotenství, porod i kojení pak kladou na imunitní systém mimořádné nároky. A tak pro toto období jsou typické časté dotazy na téma *Eleutherococc* a *Candiöl*.
Eleutherococc zákonodárci zařadili do tzv. „potravinových doplňků“ a současně přikázali jejich výrobcům na těchto produktech uvádět nápis: „Není určeno pro děti, těhotné a kojící ženy a….“ Souhlasím s tím, že ne všechny potravinové doplňky musí být pro výše jmenované skupiny osob vhodné, ale jakékoli generalizování v této oblasti je prostě absurdita. Při řádném dávkování nejsou známy žádné negativní vedlejší účinky. Právě naopak posilování imunitního systému považuji za velmi pozitivní a žádoucí, jak pro těhulku samotnou, tak i pro vývoj plodu. V rámci občanské neposlušnosti mi nezbývá než prohlásit, že nikoli eleutherococc je pro těhotné riziko, ale naopak jsou to různé nemoci, které propukají díky nedostatečnosti imunitního systému a které jsou schopny jak nastávající maminu, tak ještě nenarozené děcko ohrozit. Pokud by zákonodárci z jakéhokoli důvodu upřednostňovali před zvyšováním imunity, tedy před prevencí, přece jen následnou léčbu, např. antibiotiky či jinými medikamenty, pak osobně jim v tom rozhodně bránit nechci. Mohou se napást dle vlastní libosti. Vědom si skutečnosti, že nejsem jejich pacholkem, ale svéprávným občanem, využívám svých ústavních práv třeba i v oblasti poukazování na zákonné absurdity.
Předchozí informace se netýkají jen těhotenství. Dobře fungující imunitní systém bych označil i jako vynikající „výbavu“ pro nastávající rodičku. A to hned na dvou úrovních, jak tělesné, tak i duševní. A doba kojení…? Zde asi stačí uvést, že zdravá kojící mamina je nade vše. Dokonce i předpokladem pro zdravého

kojence. Rád bych ještě zmínil, že občas jsem kojícími maminkami informován, že používání eleutherococcu se velmi pozitivně projevuje na tvorbě mléka. Na závěr pak posadíme onu pověstnou třešinku na dort… Na základě krevních testů během těhotenství bylo prokázáno zlepšení krevního obrazu užíváním eleutherococcu…

A jak je to s *Candiölem*? Zde již budu trošku přísnější. Účinnost tohoto preparátu na různé patogenní mikroorganismy včetně plísní je excelentní. Jednou z obsahových složek je i šalvějový éterický olej, který pak v těhotenství pro svoje prokrvující účinky není k použití doporučován, stejně jako v době kojení, kdy snižuje tvorbu mateřského mléka. Vyjádření „obsahuje“ není věcné, proto nezbývá než tento údaj specifikovat. Jedna jediná kapka *Candiölu* obsahuje 0,007 g šalvějového oleje. Toto množství není schopno jakkoli negativně působit na organismus těhotné ženy, a dokonce ani běžné dávkování *Candiölu*, tedy 3× denně 3 kapky. V tomto případě pak celková denní konzumace 9 kapek *Candiölu*, přepočtena na čistý šalvějový olej 0,054 g, což odpovídá množství 1,8 kapky. Tak silně prokrvující opravdu šalvějový olej není, aby v tomto množství mohlo mít jeho používání negativní důsledky.

V době kojení bych pak viděl situaci poněkud jinak. 1,8 kapky je sice málo, ale vzhledem k tomu, že neexistují žádné odborné a věcné informace, které by v této věci udělaly jasno, používání tohoto preparátu v době kojení bych nedoporučoval. Toto pak platí dvojnásobně u žen, které mají problémy s tvorbou mateřského mléka. Vzhledem k tomu, že plísňová onemocnění trávicího traktu se ani kojícím ženám nevyhýbají, lze jako alternativu doporučit (byť méně účinný) éterický olej čajovníkový (Melaleuca alternifolia) 3× denně 3 kapky a nebo éterický olej ze saturejky horské (Satureia montana) 3× denně 2 kapky.

Karel Hadek

Vánoční soutěž

Dle účasti usuzuji, že se soutěže staly velmi oblíbenou součástí časopisu Aromaterapie. I tentokráte se sešly stovky odpovědí, byť oněch správných bylo podstatně méně než v soutěži předešlé. Že by soutěžní otázky byly podstatně obtížnější? O to zaslouženější jsou pak výhry těch, na které se při losování tentokráte usmálo štěstí. Všichni výherci již byli vyrozuměni, jejich seznam pro nedostatek místa zveřejňujeme pouze na webu. Samozřejmě, že ani v této Aromaterapii soutěž chybět nebude. Tentokráte to bude otázka s vánoční příchutí.

Na vánočním stole se objevuje jižní ovoce z jehož kůry se vyzískává krásně, sladkokysele vonící éterický olej. Strom z něhož toto ovoce pochází nám dává další dva éterické oleje. Jmenujte tedy jak jméno stromu, tak i všechny tři éterické oleje.

Odpovědi zasílejte e-mailem na: akh-soutez@email.cz, nebo písemně na adresu firmy.

Všechny správné odpovědi doručené do 7. prosince budou zařazeny do slosování. Bude vybráno 15 Ježíškových kamarádek či kamarádů, tedy výherců. A o jaké ceny že se hraje? Samozřejmě, že o Ježíškovské, o volný výběr preparátů dle výše výhry:

1. cena	**1500,- Kč**	4. cena	**500,- Kč**	6.–10. cena	**300,- Kč**
2. cena	**1000,- Kč**	5. cena	**400,- Kč**	11.–15. cena	**150,- Kč**
3. cena	**750,- Kč**				

Akné – věčné téma.

Některé věci lze označit za věčné. Nejen město Řím, egyptské pyramidy a další historické relikvie bývají takto označovány. Bez dlouhého přemýšlení bych do skupiny „věčných“ zařadil i zdravotní a kosmetické problémy. Tedy i akné. Jedná se o problém, který povětšinou postihuje obličej, některé formy se pak mohou rozšířit po celém těle. Akné lze označit hlavně za problém dospívání, neboť nejvíce postihuje zejména tuto věkovou skupinu. Právě v této době dospívajícím zaleží na jejich zevnějšku a zánětlivé aknózní projevy mohou neblaze ovlivňovat psychiku. Důvodů výskytu tohoto onemocnění je několik. Vždy se projevuje zvýšenou aktivitou mazových žláz, které se ucpávají a jsou osidlovány bakteriemi, způsobujícími zánětlivé procesy. Vzhledem k mnoha možným důvodům vzniku tohoto onemocnění pokožky nelze poskytnout žádný všeobecný recept na jeho léčení, právě naopak, za nezbytně nutný považuji individuální přístup. Ve všech případech je nutné hledat důvod vzniku daného problému a přijímat potřebná opatření na různých úrovních. Jedním z nich je pochopitelně lokální ošetřování postižené pokožky vhodnými přípravky. Myslím, že i aromaterapie zde má co nabídnout.

Pozornost by se měla věnovat již samotné očistě aknózní pleti. Vzhledem k tomu, že se jedná o chorobně zvýšenou produkci tukových žláz, nedoporučuji žádná mýdla, gely a podobné vymoženosti. Ty jsou sice standardně doporučovány, neboť v momentě aplikace pokožku odmašťují, avšak z hlediska dlouhodobého jen a jen provokují další zvyšování produkce kožních mazů.

Jako vhodný mycí přípravek lze doporučit Hydrofilní olej na mastnou pleť. Pokožku nejen neodmašťuje a nevyvolává tak zvýšenou produkci tuku, ale má i protizánětlivé účinky.

V případě silně zánětlivé pleti lze tento olej posílit přidáním cca 15 kapek hřebíčkového oleje a 30–60 kapek čajovníkového oleje na 100 ml. Jako vhodné pro tyto účely jsou i další oleje, např. lavandinový, spajkový, tymiánový, mateřídouškový. Výhodou takto koncipovaného mycího prostředku je skutečnost, že antimikrobiální složky jsou rozpustné v tucích, a i po opláchnutí částečně zůstávají na pokožce.

Při následném ošetření by na takto postiženou pleť měly být nanášeny preparáty, které ji nedráždí, ale mají silné antimikrobiální účinky, hlavně pak na mikroorganismus Propionibacterium acnes, který je původcem zánětlivých procesů. Další požadovanou vlastností těchto preparátů je schopnost omezovat produkci kožních tuků.

Doporučit konkrétní preparát je velmi obtížné. Speciální krém Aknette je sice výborným preparátem pro tyto účely, jsou potvrzeny jeho účinky na anaerobní propionové bakterie, ne vždy se ale v praxi dostaví dostatečný účinek. A pokud výsledky jeho používání nesplňují očekávání? Osvědčily se i krémy mateřídouškový, čajovníkový, a občas i levandulový. Kdysi mě oslovila zákaznice, že její dceři nezabírá nic, a tak jsme nějaký čas experimentovali a pomoc poskytl právě v tomto případě eukalyptový krém… A tak nezbývá, než se obrnit trpělivostí a zkoušet, který éterický olej, či jejich směs, je v daném případě tou nejvhodnější alternativou.

Jedním z průvodních jevů u aknózních problémů může být i problém jizev. Zde je velmi často doporučován peeling. V případě zdravé pokožky mám vůči peelingu zásadní výhrady. U pokožky zjizvené v důsledku prodělaných aknózních zánětů však může pomoci zjemnit její reliéf. Aby se dosáhlo požadovaných účinků, musí být takovýto peeling velmi aktivní. Proto bych jej doporučoval ponechat výhradně v rukou lékařů. Negativním důsledkům peelingu se nelze vyhnout úplně, zde beru v úvahu, že zjemnění reliéfu pokožky s sebou u postiženého přináší hlavně psychickou úlevu.

V současné době je vyvíjen nový preparát právě pro aknózní pleť. Jeho dlouhodobější používání s sebou přináší postupné snižování tvorby kožního mazu a vykazuje i specifické protizánětlivé účinky. Pokud máte problémy s mastnou a zánětlivou pletí a chcete vývojové preparáty vyzkoušet – napište mi na e-mailovou adresu: hadekk@seznam.cz. Deseti zájemcům je zašlu ještě na předvánoční vyzkoušení.

Karel Hadek

Éterické rešerše…

Období kolem Vánoc a končící rok jsou často obdobím různých statistik či hodnocení. Někdo se chlubí dosaženými výsledky, jiný nad nimi pláče. Takže jaký byl ten rok 2008? Řekl bych, že jako každý jiný… Jen trochu jiný než jiné roky. Čtyři roční období se vystřídala s pravidelností jim vlastní. Politici slušnosti zase nepobrali a bankovní svět, který za „mírný poplatek“ byl ochoten vždy a všude každému poradit, jak by měl naložit se svými penězi, zde náhle sám stojí bezradně jako prvňáček omylem zapsaný do domova pro přestárlé, a visí na finančních superinjekcích, které pochází náhodou zrovna od těch, kteří „neumí“ s penězi hospodařit, ale musí umět je vydělávat…

Ale jaký byl tento rok pro aromaterapii? Na tuto otázku nelze odpovědět jedním dechem. To značně záleží na úhlu pohledu. Tedy, na jednu stranu dobrý, aromaterapie nejen voněla, ale i pomáhala řešit četné problémy, ať již kosmetické, či zdravotní. K potěšení mnohých přibyly i nové a jak se ukázalo někdy i velmi potřebné preparáty. Ceny éterických olejů i přes drobná letošní zdražení bylo možné označit za stabilní.

Současně ale přichází zprávy, které nikoho nepotěší. Všechno zdražuje, a tak ani základ aromaterapie, tedy éterické oleje nejsou výjimkou. A tak s podzimním ceníkem nepřišlo nic, ironicky vyjádřeno, neočekávaného. Musel jsem se hodně zhluboka nadýchnout, abych ono „očekávané“ strávil. Některé éteráčky nám sakra podražily. Někde je to jen pět, jinde sedm procent. Nejvíce to tentokrát odnesl pačuliový olej, jehož cena se na světovém trhu zvýšila o 71 %. Útěchou nám nebude ani konstatování, že se nejedná o olej, který by patřil k oněm v aromaterapii nejfrekventovanějším.

Nejen jako přímý, ale i hodně tvrdý zásah pěstí na bradu jsem pocítil pohled na novou cenu královny éteráčků levandule. Zvýšení ceny o 35 %! Tak to se jen těžko rozdýchává…

Seznam olejů, které podražily, tím spíše začíná, než končí. Nedalo mi to, a vyndal jsem z archivu ceníky z roku 1998, a podíval se nejen na aktuální navýšení cen, ale i jejich růst za posledních deset let. Bohužel, tento pohled mi říká, že aromaterapie se stává stále dražší záležitostí. Než si přečtete následující údaje, doporučuji použití antistresových a antidepresivních éterických olejů…

	Současné zdražení	Za 10 let zdražil o
Pačuli	71 %	320 %
Růžové dřevo	6 %	263 %
Levandule	35 %	106 %
Lavandin	35 %	80 %
Citron	26 %	76 %
Meduňka	7 %	70 %
Kananga	35 %	60 %
Neroli	3 %	52 %
Celer	14 %	32 %
Pelargónie	18 %	26 %
Mandarinka	10 %	16 %

Pár olejů dokonce i zlevnilo! Za deset let však podražily všechny. Našel jsem jen jediný olej (v tomto malém přehledu uveden není), který je současně levnější: čajovníkový (o 1 %):

	Levnější o	za 10 let zdražil o
Česnek	35 %	4 %
Muškátová šalvěj	10 %	3 %
Myrrha	6 %	10 %
Grapefruit	3 %	34 %

Co dodat? Ceny éterických olejů lze označit za značně nestabilní. Celosvětově se zhoršující ekologie má pochopitelně velký vliv na kvalitu a množství éterických olejů na trh dodávaných. Ale nejen z těchto důvodů je odvoditelné, proč tyto ceny všeobecně stoupají. Vzhledem k tomu, že se éterické oleje získávají z rostlinných materiálů, mnohé záleží na tom, jaká byla úroda. Z tohoto titulu ceny někdy šplhají nahoru, aby o rok později opět podstatně klesly. Na dlouhodobé tendenci nárůstu cen to však nic nemění. A tak nezbývá než doufat, že tak drastické zvýšení cen povede ke snížení poptávky o dané produkty, a tím i následnému opětovnému snížení ceny. Sázet na tuto kartu se nedá, to konec konců názorně ukazuje malý přehled vývoje cen za posledních 10 let. Je zřejmé, že trh měl prozatím vždy dostatečný kupní potenciál a zdražení akceptoval.

Nečiní mi vůbec žádné potěšení právě ve vánočním vydání časopisu *Aromaterapie* informovat všechny příznivce voňavých olejíčků o těchto doslova „nežádaných dárcích“. Vzhledem ke skutečnosti, že dlouhodobě pozoruji situaci na trhu s éterickými oleji, jsem nějaké ty zásoby nyní zdražených olejů stačil nakřečkovat. Budiž alespoň malou útěchou a snad i milým dárkem čtenářům *Aromaterapie* i klientům firmy sdělení, že díky nakřečkovaným zásobám nemusíme reagovat zvýšením cen okamžitě, tedy již v tomto čísle, ale aktualizace cen bude provedena až v časopise 1/2009. Karel Hadek

Cenová ruleta...

Jeden se nestačí divit, kolik informací se na nás odevšud hrne. A aby toho nebylo málo, občas i značně protichůdné. Chtě nechtě si velmi často vzpomínám na slova mého pradědečka: „Už abych umřel. Už mě ty novoty unavují a přestávají bavit! Ale ještě to nemusí být zítra....“ Tehdy mi mládí nedovolovalo je pochopit. Dnes je beru jako velice zajímavé...Hlavně pak ono , aby to nebylo ještě zítra.

Před nedávnem vylétla cena ropy k nebeským výším. Deriváty nafty jako vazelína a parafin na výrobu kosmetiky firma AKH sice nepoužívá, ale výroba rostlinných olejů, jejich transport se bez nafty neobejdou. A tak krom jiného (např. pečivo) i rostlinné suroviny námi používané na výrobu kosmetiky doznaly podstatného nárůstu cen. Cena nafty šla nyní dolů, o kosmetických surovinách se to však říci nedá. Pokud tato situace zůstane jako dlouhodobá záležitost, nutno předpokládat, že se asi ani firma AKH cenovým úpravám nevyhne. Tedy pokud podstatně zvýšené ceny nepovedou ke sníženému zájmu o tyto suroviny a tím tlaku na jejich následné snížení.

Úprava cen má tedy jistě dost času a měla by být až tím posledním řešením, už i proto, že každé navýšení cen má za následek snížení prodeje. Nejprve je nutno hledat vnitřní rezervy. A tak jsme přijali různá opatření. Jen jako příklad bych uvedl oblast hospodaření s propagačními materiály a jejich rozesíláním. Jedním z nich je, že budou rozesílány vždy až na konci měsíce. S poštou je pak dohodnuto podstatně snížené poštovné.

Přijatým souborem opatření se nám podařilo vyhnout nutnosti okamžité úpravy cen a „zaujmout vyčkávací pozici“. Snad přijde chvíle, kdy „cenová ruleta“ ukáže svou příznivější stránku.

Karel Hadek

Lecitol miláček či milenec...

V minulém čísle *Aromaterapie* jsem se s vámi dělila o zkušenosti s jarními novinkami a popisovala, jak jsem nedovedla ocenit multifunkční preparát *Lecitol*. Ještě nyní se kaji, a asi stále více. Před dovolenou (v půli července) jsem zakoupila *Lecitol Z*, přidala éterické oleje na otoky, na podporu látkové výměny, a takto vybavena jsem se vydala na vysněnou dovolenou.

S lymfou mám problémy delší dobu, a kolena mi operovali už na základní škole. Pana doktora jsem umluvila na ortézy, kroutil se a vysvětloval, že v mém věku, po takové době od operace... Vybavena i preparáty jako *Tenarene Akut, EO Levandule, Thymiconem a Candiölem,* jsem se vydala do Slovenského ráje. Počasí moc nepřálo, často pršelo, lítala hovada a komáři, ale jako jediná jsem nepoužívala repelent, nějak jsem jim nevoněla. Chodili jsme okolím Hornádu, lezli po horách, po žebřících a nášlapech, a to asi 25 km denně. Za celý týden jsem ani jednou neotekla na žádném místě těla. *Lecitol* jsem používala dvakrát denně, a u této praktiky zůstalo do dneška.

Ráno vstávám s úsměvem a těším se pod sprchu, po které se celá namažu, pohladím... Moje pokožka je hladká, jako nikdy nebyla. Strie z těhotenství se zřejmě neztratí, ale hrubá kůže na hýždích a pažích pomalu mizí. Nepatřím mezi ženy, které věří na zázračné krémy a preparáty na hubnutí, ale zodpovědně přiznávám: Pomocí EO přidaných do *Lecitolu* jsem o dost kg lehčí. Měly na to vliv i jiné události, ale když jsem si lépe přečetla charakteristiku jednotlivých EO přidaných do *Lecitolu* jako základu, pochopila jsem, co se stalo.

Éterické oleje nastartovaly nejenom moje fyzické tělo, ale hlavně psychiku. A kteréže to byly? Jalovec, vavřín a grep. Každá jsme jiná, a na každou z nás je potřeba najít jiný recept, proto prosím přistupujte k této informaci rozumně. Poraďte se se svojí kosmetičkou nebo masérkou či masérem. Olejů na podporu látkové výměny existuje víc, a možná právě vy potřebujete jiný. I na psychiku můžete ocenit třeba zrovna skořici.

Tyto poznatky nevznikly okamžitě, ale pomalu a postupně. Důležitá je i detoxikace organizmu a pravidelný přísun tekutin, především vody. Menší potřeba jídla se dostavila ani ne po měsíci (používala jsem také *Candiöl* proti plísním), látková výměna se zlepšila během čtrnácti dnů. Vše chce svůj čas! Jedno je však jisté: Bez *Lecitolu* ani ránu. Je něžný, voňavý, hebký, laskavý, pěkně pohladí a dobře ulpívá na pokožce těla, no prostě jedinečný miláček či milenec...? Prostě je mi s ním dobře a učím se o sebe pečovat, uvědomit si sama sebe. Na to ženy v jistém věku, třeba mámy dospívajících či odrůstajících dětí, zapomínají... Celá rodina je pro nás důležitější než my samy. Ale i přes to pár minut s *Lecitolem* a éterickými oleji, TO OPRAVDU STOJÍ ZA TO. A už ne jinak. Važme si samy sebe a mějme se rády. Pokud je v pohodě žena, je v pohodě i rodina. Přeji vám klid po těle i v duši...

Michaela Švorcová, kosmetička, salonaura@seznam.cz

Dárečky

Nadešel listopad... Letos v létě jsme však měli hodně krásných, slunečných dní a babí léto nám opět ukázalo veliké množství rozmanitých barev. Pěkné počasí a aromakosmetika nám pomohly nabrat hodně síly na nadcházející zimu. Doufejme, že paní Zima nám nadělí sněhovou peřinu. Vánoce jsou svátky klidu, míru, pohody, rodinného štěstí. Ježíškovi píšeme o dárky a někdy sdělíme i tajná přání. Takový dopis za oknem, ať jej napsalo či nakreslilo dítě, nebo dospělý, může udělat čitateli velikou radost, nebo pomůže ledacos pochopit. Já se na ně těším každý rok, naše rodina jej pojala jako reka-

pitulaci toho, co se stalo, ať dobrého, či horšího. Někdy mi ukáží druhou tvář pisatele... Rozzářené oči nic nenahradí, dětské, i ty dospělé. Vždyť každý z nás dítětem tak trochu zůstal... Výraz v očích říká víc než slova. Oči s jiskřičkou pochopení a odpuštění... Po nich touží jistě hodně lidí.

Milé překvapení pro vás připravila i firma *Aromaterapie Karel Hadek*. Jistě uvítáte dárková balení preparátů, a to v krabičkách z luxusního vlnitého papíru. Velikou výhodou je možnost kombinace preparátů. Nemusíte již darovat celá balení sprchovacích či masážních nebo koupelových olejů. Můžete sami zvolit které preparáty budete pro Ježíškem obdarovaného považovat za nejvhodnější z celé nabídky.

Stejně tak můžete pro své blízké vytvořit balíček pro každodenní ošetření. Pokud si nejste úplně jisti tím, co obdarovaný používá, jistě vám ve výběru ráda poradí Vaše kosmetička, masérka či masér. V každém případě nic nepokazíte, pokud se budete držet řady neutrálních preparátů: *HY neutrál* na odlíčení, regenerační obličejový olej N nebo BPJ, regenerační krém *Leciderma N*, pleťová maska lecitinová (dá se použít nejen jako maska, ale i oční krém). Neutrální preparát si můžete později sami dovonět. Pokud někdo miluje levanduli, jistě mu udělá radost balíček laděný do této vůně. Začneme koupelovým olejem, přidáme sprchovací, masážní. Na obličej regenerační obličejový levandulový, *Lecidermu L* a stejně tak pleťovou vodu. To vše můžeme doplnit EO levandulovým. Stejná kouzla se dají vytvořit i s jinými silicemi, taková růže, jasmín, ylang-ylang, santál (nejen pro muže)... S tím vám pomohou odborníci.

Mužům vybereme olej na holení, pleťové tonikum dle typu pleti, regenerační krém *Montana*, *Mateřídouška*, *Leciderma Santal*. Do balíčku se jistě bude hodit i olej *Intim H* a krém *Body Salvia*. Přidat můžeme i preparáty na nohy a pánové jistě ocení i *Deo-Profuss* proti pocení nohou, který se dá použít i jako sprej.

Testerové dárkové balení je velice praktické na cestování, množství krému 5 ml vydrží asi na týden, pokud to moc nepřeháníme (ale vezměte si raději dva, vždy se najde někdo, komu ten váš krém učaruje). Cestovní balení sprchovacího oleje vám stačit bude, ale masážního (promazávacího) je jedno balení málo. Vyzkoušejte *Lecitol S* nebo *Z*. Možností je opravdu mnoho... Standardní balení krému a pleťové vody můžete doplnit malým balením *Celutherapu* nebo zubním olejem či éterickým olejíčkem.

Projděte si pozorně katalog a časopis *Aromaterapie* a s předstihem navštivte prodejní místo, kde můžete tuto kosmetiku zakoupit. Stejná rada platí i v případě, že použijete služeb firmy a budete objednávat přes e-obchod. Dodací lhůta od firmy je krátká, ale Česká pošta je v době Vánoc přetížená, a tak by se mohlo stát, že váš vánoční dárek bude povánoční. Věřím, že vaše volba bude správná a přinese hodně radosti vašim blízkým, a tím i vám. V každém případě půjde o osobní dárek, utvářený s myšlenkou na obdarovávanou osobu. Krásné vánoce...

Michaela Švorcová, kosmetička, salonaura@seznam.cz

Molusan a Kariosan

... ani jsem netušil, že něco jako molusky existuje, až mi manželka řekla, že to je přesně to, co si byl můj 12letý syn nechat „vyškrabávat“ před půl rokem u kožního lékaře. Po bližším „ohledání místa“ jsem zjistil, že mu tam zůstaly zarudlé jizvičky a na druhé půlce se mu utvořila moluska nová (byla už pěkně zarudlá). Po týdnu natírání zaschla a vypadá to, že je po ní. Ovšem česnekový odér je v dětské ložnici ještě sem tam cítit a „krycí“ slipy musely do koše. Nezbývá než souhlasit s Vámi – pomáhá, ale nevoní.

... zubní olej já osobně zbožňuji a jsem rád, že i má 3letá dcera mu dá často přednost. *Kariosan* je takový „light zubní olej“. Mně ani dceři vůbec nevadí polknutí oleje po vypláchnutí, jeho chuť je opravdu příjemná. Dělá mi radost, že dcerka si kolikrát sama po jídle jde do koupelny „nakapat“. Jaké budou její zoubky, ukáže až čas. *R. H. Kroměříž*

Milý pane Hadku,

tak jsme zdárně zvládli kúru Vaším novým preparátem. Určitě jste zvědav, jak to celé probíhalo a jakých výsledků jsme se dobrali. Dcerka měla masivní výskyt molusek a ke všemu ještě ne lokálně, nýbrž po celém těle. Vyloučila jsem tedy mazání preparátu na náplast, protože jsem si to prakticky vůbec nedovedla představit (s dcerou není moc řeč a zásadně nespolupracuje – jsou jí tři roky a je v období vzdoru). Týden jsme nanášeli *Molusan* před spaním přímo na molusky. Přes den se mazání moc neosvědčilo, neb to byla právě ta velká vedra a děti jsme často nechávali chladit v bazénku. Působení krému přes den bylo nejspíše minimální. Jak čas běžel, občas jsme večer zapomněli namazat – to již měly molusky červenou barvu a vypadaly jako štípanec. Cca po třech týdnech molusky zmizely. Jakoby ze dne na den a jako by se po nich slehla zem. Vyjma vnitřních stran stehen (tam byl výskyt nejmasivnější a nanášeli jsme krém plošně), kde zůstaly červené plochy – zřejmě, jak se o sebe nožičky třely a česnek trochu kůži podráždil, není jediná jizvička. Dokonce nejsem schopná říct, jak molusky zmizely. Na celém těle není jediná známka toho, že na těle kdy byly. Vyčkávala jsem, zda se někde znovu neobjeví, ale zatím jsme přes tři týdny bez nového výsevu a bez jediné molusky. Co k tomu dodat. Preparát je tedy úžasný!!!! a moc Vám za něj děkuji!!! Budu Vás chválit, kde jen se bude dát. Doufám, že bude pomáhat všude tak dobře jako u nás. Všem bych to moc přála. S přáním krásných prosluněných dnů a vřelými díky *Vaše Martina*

Vážený pane Hadku,

moc Vás zase po dlouhé době pozdravuji a přeji Vám pevné zdraví. Opět jsem se rozhodla Vám napsat po velmi dobré zkušenosti s Vašim dalším olejíčkem. Jedná se o téměř nový výrobek – olej na křečové žíly a unavené nohy *Preventy*.
Absolvovala jsem krásný týdenní pobyt v Římě. Byl to poslední srpnový týden a teploty neklesly pod 33 °C. Chodili jsme v průběhu dne 8–10 h, jednalo se o týdenní zájezd po památkách Říma. Hned první den, kdy bylo asi kolem 35 °C jsem večer zjistila, že mi úplně kolem dokola nad kotníkem zčervenala kůže – pouze nepříjemně zčervenala. Asi toho moje nohy, za těch 10 hodin v uvedené teplotě, měly dost. Co teď? Vzala jsem si s sebou do lékárničky i Váš olej, co kdyby. Teď jsem se rozhodovala, co udělat, protože celý týden jsem měla před sebou. Tak jsem si řekla, zkusím to a uvidím, risknu.
Takže jsem nohy potřela olejem, zabalila do folie dle Vašeho návodu, dala nahoru téměř v úhlu 90° a odpočívala asi půl hodinu. Pak jsem si šla lehnout, říkám, uvidím ráno, buď to bude super, nebo prů…
Ráno jsem na to úplně zapomněla, až když jsem si nohy natírala olejem na opalování, koukám, koukám, a červené pruhy kolem kotníků prostě zmizely. Říkám si, je to možné, to je snad zázrak. Další večer jsem udělala totéž, ale ošetřila jsem celé nohy. Skutečně ráno byla už kůže naprosto v pořádku a únava žádná. Říkám si, asi ten pan Hadek ví, co tam míchá, a co tím chce dosáhnout. Skvělé, takže jsem Vám poslala myšlenkově spoustu pozdravů s přáním pevného zdraví a dalších dobrých olejíčků pro spokojené spotřebitelky.
Ještě jednou děkuji a zůstávám s úctou,

Anna O.

Dobrý den, pane Hadku,
Chci se s Vámi podělit o zkušenosti s olejem *Cayatherm*, které udělal můj syn na vlastní kůži.
Můj syn Karel, rekondiční masér, nerad píše, a tak místo něho Vám jeho zkušenost sdělím já.
V roce 1998 jsem absolvovala Váš kurz Aromaterapie, jak základní, tak i pokračovací, sleduji novinky vyrobené ve Vašich laboratořích a samozřejmě, že je také zkouším i na sobě. Kromě jiných preparátů jsme si u Vás objednali *Cayatherm*, který se používá při masážích. Nedávno se syn ráno vzbudil a trochu ho bolela záda. Namazal si je tímto olejem. Asi za čtyři hodiny šel s krumpáčem přesazovat hrušku. Jak se při kopání zpotil, začala ho záda hřát. Divil se, proč ho pálí, a vzpomněl si, že si je ráno namazal *Cayathermem*. Ten den ještě vykopal pařez od staré hrušky, který měl v průměru asi 40 cm. To vše by normálně za den bez *Cayathermu* nezvládl.
Je s *Cayathermem* velmi spokojený. Potřebuje-li něco náročného udělat, namaže se ráno *Cayathermem*, a když se při práci zpotí, olej ho vždy začne příjemně hřát, teplo uvolní svaly, a může tak vesele pokračovat v práci až do večera, a to bez velké únavy. Druhý den vstane bez pocitu rozlámaného těla.
Přeji Vám hodně úspěchů při tvorbě dalších voňavých novinek.

Vlasta H., Česká Třebová

Proč nejsme zdraví?

Stále jsme informováni o nových a nových přístrojích, které jsou velice drahé, ale mnohem dokonalejší než ty předchozí, a dovedou lépe, včas a šetrněji zjistit nemoci, které nás trápí. Rovněž se vyrábí mnoho nových a účinnějších léků s daleko méně škodlivými vedlejšími účinky než byly u těch předešlých. Jsou stále dražší a existuje dost léků, které se musí užívat stále. Tak se ptám: proč nejsme ZDRÁVI? Proč vznikají také nové nemoci, které se buď dříve vůbec nevyskytovaly, nebo jen velice vzácně?
Nemám nic proti lékařům a zdravotnictví, ale pokud se někdo dostal v léčení do tzv. slepé uličky a slyšel tu známou větu: „Vždyť ve Vašem věku to už lepší být nemůže“, a nebo „S tím se musíte naučit žít“, pak z vlastní zkušenosti vím, že to nemusí být pravda. Zkuste ke zlepšení svého zdraví využít AROMATERAPII.
Je to dlouhá cesta, ale určitě stojí za to. Nejlepším a nejrychlejším uvědoměním si všech souvislostí je absolvování kurzu Aromaterapie vedeného panem Hadkem.
Ani sebelépe napsané publikace nám nemohou dát ucelený přehled o využití Aromaterapie v běžném životě. Mohou nám ale v různých dílčích a nevelkých zdravotních problémech hodně pomoci. Vždy je lepší prevence než řešení vzniklého a mnohdy dost vážného zdravotního problému. Všichni to víme, ale mnohdy si to uvědomíme až když onemocníme. Někdy až nemoc nás donutí ke změně myšlení, chování, stravování. Přestaneme pít alkohol nebo kouřit a jsme ochotni se i více pohybovat...
Všichni bychom měli mít plíce, srdce, ledviny, slinivku, slezinu, žaludek, játra, žlučník, střeva, mandle, žilní, cévní, lymfatický a hormonální systém a také mužské nebo ženské orgány... Když si každý orgán nebo systém plní svou funkci, je vše v pořádku. Ale když je některý oslabený, přetížený, nefunkční, nebo dokonce chybí, pak se ty ostatní snaží „pracovat“ za něj, ale už je to na úkor vlastního fungování.
Všechny jsou vzájemně propojeny tak, aby tělo vyživily, nepotřebný a škodlivý odpad zpracovaly, a z našeho těla následně vyloučily.
Můžeme si to představit jako naši domácnost, ve které při běž-

ném provozu vzniká odpad, který ukládáme do košů a následně do sběrných nádob. Co by se stalo, kdybychom odstranili koše a sběrné nádoby? Přestal by se odpad tvořit? Jistě že ne, ale všichni si dovedeme představit doma ten nepořádek.

Zkusme se podívat na „odpadkové koše“ v našem těle. Jsou vyprázdněné? Jestliže ano, nic nás nebolí. Hlava, klouby, svaly, páteř, nemáme nikde otoky, ekzém, lupénku či jiné kožní potíže. Máme normální tlak, pleť, nemáme celulitidu, jsme bez plísní nehtů, kůže, i trávicího traktu.

Když ne, honem to napravme. Ptáte-li se jak, čtěte dál a Aromaterapie Vám poradí.

Mnoho problémů vzniká i z „dobře míněných reklamních rad“. Abychom se nepotili, máme používat antiperspiranty. Je pravda, že např. v podpaží se po nich tolik nepotíme, ale pokud tělo je ještě schopno vylučovat škodliviny – pot, potíme se po celém těle. Řešení: doporučuji používat koupelové nebo sprchovací oleje KH. Vyberte si podle svých potřeb (a stavu Vaší pokožky) a také podle toho, co Vám příjemně voní. V létě, či po namáhavém sportovním výkonu je velmi příjemné použití sprchového oleje *Frisch*. Po osprchování ucítíte jeho osvěžující sílu. Před jeho aplikací však věnujte pozornost návodu k použití!

Po koupeli nebo osprchování doporučuji krém *Body-Salvia*. Zmírňuje pocení, ale napomáhá produkty látkové výměny vyloučit jinou cestou, a to močí. Pokud nemáte problémy s pocením, spíše se suchostí, ošetřete pokožku krémem *BodyEm*. Máte-li „velmi vnímavou“ pokožku, použijte *BodyEm Neutral*. Na normální pokožku se hodí *BodyEm Roy*. Má nádhernou nevtíravou vůni, a všechny tyto krémy Vám pokožku celého těla dokonale ošetří a pěstují!

Aby mohlo tělo škodliviny vylučovat, potřebuje vodu. Proto zkuste ráno vypít 2–3 dl vody s vymačkanou půlkou citronu. Zmírní se kyselost v žaludku. Kdyby pití citronového nápoje činilo potíže, stačí vypít jen čistou vodu. A kolik tekutin denně bychom měli vypít? Postačí 0,3 l na 10 kg váhy. Může být i více, ale půl litru denně je opravdu málo. Káva se do toho nepočítá!

K celkovému posílení imunity doporučuji osvědčený *Eleutherococc*. Ať již ve formě čaje, či extraktu.

Unaveným nohám pomůže i uleví olejíček *Preventy.* Při otocích kolen, kotníků, ale také žaludku a břicha si můžeme pomoci zábalem *Lympha-pack*. Místo, které chceme ošetřit, potřeme krémem, překryjeme folií a necháme působit, dokud je nám to příjemné, tedy asi 1–2 hod. Pokud se nám otoky tvoří stále, je nutné uvedenou proceduru zařadit do našeho každodenního ošetření. Otoky lze označit jako odpad, který tělo není schopno efektivně vyloučit.

Od bolesti zad nám někdy může pomoci také masáž prsou olejíčkem *Cosette*. Dost často máme zkrácené prsní svaly, a naproti tomu uvolněné zádové svalstvo. Uvědomíme-li si, jak většinou sedíme např. u počítače, nebo při jiné sedavé práci, zjistíme, že máme zakulacená záda, a tím uvolněné prsní svaly, pokud je pravidelně a cíleně neprotahujeme a nemasírujeme. Masáž je velice příjemná, zároveň víme jak naše prsa „vypadají“, a ihned zjistíme jakékoliv změny, pokud by se nějaké v prsou objevily. Asi po měsíci pravidelně prováděné masáže se zlepší i vzhled našich prsou a mnohdy ustoupí i bolesti zad.

Pokud máte katalog a časopisy *Aromaterapie*, určitě si tam z článků vyberete velice dobré rady a informace, které můžete využít ve svůj prospěch, ale jedině na Vás bude záležet, jestli AROMATERAPII „pustíte“ do svého života, aby Vám mohla být prospěšná.

Vlastimila Kolarčíková – kosmetička, Salon Vlastimila
Ostrava, Mobil: 603 286 335
E-mail: vlastimilakolarcikova@seznam.cz

O „Poradně“ v poradně...

Jsem rád, že kosmetika s logem KH je klienty tak pozitivně přijímána. To, že tyto preparáty jsou vyráběny z těch doslova nejkvalitnějších surovin asi zdůrazňovat netřeba. Přesto jsem nikdy nepustil ze zřetele, že kvalita surovin je věc jedna a jejich výroba a používání věc druhá. I dobrý přípravek, ale nevhodně použitý, neposkytne uspokojující výsledky. Z uvedeného je tedy zřejmé, jak důležité jsou nejen kvalita surovin, ale i informace o vlastnostech preparátů a jejich použití. To platí nejen pro „normální“, tedy zdravou pleť, ale hned dvojnásobně pro pleť problematickou, či dokonce pokožku se zdravotními problémy. Sice není ze zákona úkolem kosmetiky pokožku ozdravovat, ale ani ji likvidovat… Zákon, nezákon, zdravou pokožku vhodně ošetřujeme už i proto, aby zdravou zůstala. A co s problematickou, či dokonce nemocnou..?

Tady zákon tupě mlčí, asi jen proto, že její léčení nelze ze zákona přikázat. Selský rozum mi ale napovídá, že i nemocná pokožka musí být kosmeticky řádně ošetřována. Když jsme se dostali až sem… Pokožka je jen jedním z orgánů funkčního komplexu zvaného člověk. A tak nezbývá než se starat o celého člověka, včetně jeho pokožky.

Tomuto účelu by měla sloužit i rubrika „Poradna“ v časopise *Aromaterapie*. Dotazů které mi přichází je opravdu požehnaně. Jen malá část z nich se týká problémů, které lze označit za rozšířené a odpovědi jsou uveřejňovány v „Poradně“. Povětšinou je to individuální odpověď. Při tomto jejich množství stačí ale odcestovat na kurz Aromaterapie, pár dní nebýt u počítače a nahromadí se jich desítky. Dovolená je sice hezká , ale po návratu z ní… čekalo mě téměř 200 dotazů. K tomu přichází ještě různé termíny, časopis *Aromaterapie* jakož i běžné denní povinnosti. Na tomto bych se rád omluvil všem, kterým na jejich dotaz neodpovím obratem, jak by se slušelo. Někdy to prostě není v mých silách a tak nezbývá než posečkat. Mnohé dotazy jsou i ať již komplikované, či nedostatečně specifikované. Byl bych proto rád, kdyby každý dotazující, pokud má k dispozici Skype uvedl i své „skype jméno“ a informace týkající se dotazu pak mohu poskytnout touto cestou. Další možností je i uvedení čísla telefonu s údajem kdy mohu zavolat, abych nevolal v nevhodnou dobu.

Často se stává, že dostanu dotaz na který jsem v časopise *Aromaterapie* již odpovídal. Mnohé ze zkušeností a odpovědi jsou k dispozici i na webu. Samozřejmě, že rád odpovím na každý dotaz, ale odesílat mail: „na Vámi zmíněný dotaz byla odpověď v předešlé Aromaterapii…“ tomu by se jistě dalo předejít.

Karel Hadek

Dobrý den, pane Hadku,
zdravím Vás srdečně z Brna a dovoluji si obrátit se na Vás s následujícím dotazem. Poradil byste mi prosím něco účinného na opakující se zánět koutků? Vyzkoušela jsem různé mastičky, dlouhodobě užívala vitamin B, ale zánět se mi neustále vrací. Předem Vám velice děkuji za radu.

S pozdravem M. V. Brno

Milá paní Mirko,
díky Vám za pozdrav z Brna i zaslaný dotaz.

Při zánětech koutků úst bych doporučil i nadále užívat B-komplex. Dalším doporučením je nepoužívat žádné pěnivé zubní pasty, tedy takové, co obsahují tenzidy. Díky svému chemizmu jsou schopny narušovat rovnováhu ústní mikroflóry a toto se pak může projevit i zvýšenou náchylností k zánětům koutků úst. Jako vhodný bych zde viděl některý ze zubních olejů. Nejen, že ústní dutinu ošetřují fyziologicky, nejsou dráždivé, ale vykazují i velmi dobré protizánětlivé účinky.

Rty samotné včetně koutků bych pak doporučil ošetřovat pre-

parátem *Herpilan*, který se právě u tohoto problému osvědčil. Jako alternativu k *Herpilanu* snad lze ještě jmenovat preparáty *Intimiss* a *Femishea*. Všechny jmenované preparáty mají velmi dobré protizánětlivé účinky.
Budu rád, pokud Vám moje informace pomůže vyřešit Váš problém.

Karel Hadek

Vážený pane Hadku,
i já ráda používám Vaše přípravky na pleť, jakož i éterické oleje. Často čtu ve Vašem časopise nebo na internetu o spokojených lidech, kterým jste velmi dobře poradil, a tak se na Vás také se svým problémem obracím.
Jedná se o nadměrné pocení. Samozřejmě jsem si pořídila šalvějový olej do koupele a šalvějový sprchovací olej. Ale zajímalo by mě, zda je možné používat i nějaký přípravek vnitřně, protože si myslím, že je potřeba tento problém řešit hlavně vnitřně.
Předem velmi děkuji za radu a přeji moc hezký den!
Se srdečným pozdravem,

Martina S.

Vážená paní Martino,
pocení je naprosto přirozenou součástí termoregulace organizmu i látkové výměny. Z tohoto důvodu jej lze označit jako nepostradatelné.
Použiji-li termín přirozenou součástí, pak mám na mysli ono běžné fyziologické pocení, které nikomu nečiní problémy a kterému běžně ani nevěnujeme pozornost. Tu si pak vyžádá pouze ve výjimečných případech, za tropických veder, či při značné fyzické námaze.
Je zde však i chorobná potivost odborně nazývaná hyperhydróza. Vzhledem k tomu, že zde nejen může být, ale i je celá řada různých vyvolávajících faktorů na tělesné úrovni, od psychických, přes zdravotní až po hormonální, vždy bych v tomto případě doporučoval odborné lékařské vyšetření. Nadměrné pocení může být totiž průvodním jevem nějakého jiného onemocnění (tak jak je známe např. u horečnatých onemocnění). Zde bych pak rád zmínil např. chronické infekce, období menstruace, dysfunkce štítné žlázy apod.
Pokud lékařské vyšetření vyloučí jakékoliv onemocnění, pak lze přijmout opatření spočívající ve snížení příjmu potravin s vysokým obsahem vody. Taktéž je vhodné snížení konzumace cukru, sladkostí a alkoholických nápojů. V neposlední řadě je též vhodné vyhýbat se konzervovaným potravinám a nápojům.
Taktéž lze doporučit vyzkoušení konzumace čajů s močopudnými účinky. Jako podpůrnou záležitost lze též vidět používání oleje z jalovcových bobulí a to 3× denně 2 kapky po dobu jednoho měsíce. Snížená aktivita ledvin se taktéž může projevit zvýšenou potivostí. Olej z jalovcových bobulí aktivně podporuje jak látkovou výměnu, tak i činnost ledvin. Vhodné je také zahrnout do celkové terapie i koupele či sprchování s šalvějovými koupelovými a sprchovacími oleji.
Jedním z negativních důsledků nadměrného pocení může být i snížená hladina minerálních solí a stopových prvků v organizmu. Jako velice důležitý lze označit hořčík, který má kromě jiných i protistresové účinky a jeho nedostatek může samozřejmě zvýšené pocení podporovat. Hořčík je pak obsažen v zeleném rostlinném barvivu – chlorofylu. Nemá však smysl se vrhnout na různé tablety se stopovými prvky, které se na trhu nachází. Jak jejich nedostatek, tak i nadbytek není pro organismus žádoucí.
Za účelem stanovení bilance stopových prvků v organizmu bych z uvedených důvodů doporučoval provedení vlasové analýzy, na jejímž základě pak lze chybějící prvky v adekvátním množství přijímat jako potravinové doplňky.
Z uvedeného je pak zřejmé, že stejný problém, tedy nadměrné

pocení, může být zapříčiněn z velice rozdílných důvodů. Odborné vyšetření a individuální terapie jsou nezbytně nutné pro jeho řešení.

Karel Hadek

Veškeré informace o vlasové analýze Vám poskytne paní Marie Grafová. Mobil: 603 279 056, nebo e-mail: grafova@email.cz

---

Dobrý den,
chtěla bych vás požádat o radu ohledně toho, jak postupovat a co pořídit z vaší nabídky preparátů pro intimní hygienu. Před necelým rokem jsem měla v nálezu nepříjemnou breberku streptokoka, kandidózu a snad ještě něco dalšího, znělo to úplně jak seznam ze „zoologické zahrady…“
Následovala klasická situace: lokální přeléčení kandidózy. Streptokoka hlídali jen kvůli miminku během porodu. Po více jak půl roce se vyšetření opakovalo, streptokok se mě drží, sice v menší míře, ale stále, nevím, jak moc je to riskantní. Myslíte, že je možno ho vypudit přírodními prostředky? Navíc zřejmě i kvůli tomu, že jsem víc jak tři roky buď v jiném stavu či kojící, mám sklon k oné kandidóze. Mám za sebou jednu dávku antibiotik a nerada bych nastartovala ten nekonečný řetěz, o kterém podobně postižené ženy často mluví. Je možné zasáhnout preventivně? Léta jsem používala Intimu, ale i přes to jsem několikrát musela použít lokální léčbu kandidy. Děkuji za váš čas a rady.
S pozdravem M. K.

Milá paní Magdo,
děkuji Vám za Váš mail a omlouvám se, že jsem neodpověděl obratem, jak by se slušelo. Občas se stává, že začínají hořet různé pevně stanovené termíny. Ač mě to vůbec netěší, ostatní věci musí prostě posečkat. Nyní ale k Vašemu dotazu.
Začal bych asi konstatováním, že čím horší imunita, tím dříve přijde někdo na nežádoucí návštěvu z Vámi zmíněné „zoologické zahrady“.
Na posílení imunity bych Vám pak doporučil co jiného než extrakt z kořene eleutherococcu. Sám sice nic neléčí, ale dává tělu jedinečnou možnost, aby se samo lépe a efektivně bránilo. A *Intima*... To je vynikající, osvědčený preparát, ale mycí. *Intimu* je nutno vnímat jako prevenci možných poškození a jejich důsledků, které vznikají používáním nevhodných tenzidových výrobků, sama o sobě však není žádným lékem. Zde bych Vám pak doporučil vyzkoušet osvědčenou novinku, balzám *Femishea*. Jedná se o preparát se silnými antimikrobiálními účinky, kde nosnými ingrediencemi jsou velice jemné rostlinné tuky a oleje. Jeho použití je jednoduché. Nejlépe kovovou lžičkou se odebere množství cca jednoho čípku a před spaním zavede do pochvy. Zde dochází tělesným teplem k jeho rozpuštění. Obsažené složky vůbec „nevoní“ převážné většině mikroorganizmů. Myslím, že tento preparát by Vám mohl při dlouhodobějším pravidelném používání pomoci.
Také bych Vám doporučil odborné vyšetření (výtěry z úst a konečníku), zda nemáte kandidu v trávícím traktu. Ta pak pochopitelně z těla odchází análním otvorem. Vzdálenost k pohlavním orgánům pak bezproblémově překonává a dělejte co dělejte, vyléčení za této situace je prakticky nemožné.
Skutečnost, že jste se léčila antibiotiky, dělá tuto alternativu celkem velmi reálnou...
Doufám, že Vám moje informace alespoň trošku poslouží.
V případě dalších dotazů jsem Vám samozřejmě i nadále k dispozici.

Karel Hadek

Dobrý den pane Hadku,
chtěla bych vám velice poděkovat... Mám půl ročního syna s AE, vyzkoušeli jsme spoustu lékařů, mastičkářů atp. Až jsme

jednoho dne našli cestu k Vaší aromaterapii, a jsem za to neskutečně vděčná. Mažu celé tělíčko Atop-Dermem, koupeme v meduňkovém koupelovém oleji, a ekzémek ho už tolik nesvědí a pomalu vybledl. Dokonce se zdá, že pomaličku mizí, akorát si nevím rady s pusinkou, na tvářičkách mu ekzémek přetrvává. Zkusila jsem mazat Atop-Derm, ale zdál se mi tak trochu sušší. Možná bych měla promašťovat nějakou vazelínou, ale bojím se, aby se mu to ještě víc nezhoršilo. Trošku se bojím zkoušet další krémy, i kortikoidy se nám zatím vyhnuly, neb jsme bojovali jako lvi, v noci jsme dokonce vstávali co půl hodinky. Díky Vašemu krému Atop-Derm a meduňkovému koupelovému oleji se budí prcek jen 2× za noc. Touto cestou vám moc děkuji a také prosím o radu, co a jak mám mazat na pusinku.

Děkuji, s pozdravem M.B.

Vážená paní Mirko, děkuji Vám za Váš mail i pochvalu, byť ta patří především Vám. Dle mého je podstatně jednodušší vytvořit recepturu na preparát, který je určen k ošetřování pokožky, byť problematické. Byla jste to Vy, kdo pro svého syna jmenované preparáty nejen objevil, ale hlavně s nimi obětavě a trpělivě malého ošetřuje. Mně už zbývá jen a jen popřát, aby i tentokráte dobře posloužily. Ani zde totiž není samozřejmostí, že i sebelepší ošetřování přinese úspěch, třeba jen částečný.

A teď k Vašemu dotazu... Vazelínu bych Vám v žádném případě nedoporučoval. Jedná se o minerální tuk, který se nevstřebává do pokožky, ale zůstává na jejím povrchu! Je ale schopen mísit se s kožními tuky, které pak pokožce odebírá, a tím jí vysouší. Nehledě na to, že brání přirozeným procesům látkové výměny, tzv. „dýchání pokožky“. Vlhko a teplo pod touto neprodyšnou vrstvou pak může být více než příjemné některým mikroorganizmům.

K ošetřování bych Vám doporučil hned vícero možností, hlavně pak proto, že předem nelze říci, na kterou alternativu bude Váš syn nejlépe reagovat a která mu poslouží.

Jako velice jemný, nedráždivý a dobře osvědčený tuk bych Vám doporučil vyzkoušet čisté bambucké máslo. Je sice značně tuhé, ale pokud ho před použitím necháte nahřát na teplotu

Katalog a časopis si nemusíte půjčovat! Lze je objednat na adrese:

Aromaterapie
Karel Hadek
Předbranská 415
688 01 Uherský Brod
e-mail:
info@karelhadek.eu

Vodafone: 775 107 345, T-Mobile: 739 785 411, O_2: 607 714 232
Tel.: 572 630 694, fax: 572 637 767

kolem 30 °C, nebude s jeho roztíráním problém. Důvodem jedinečné snášenlivosti tohoto tuku je jeho složení z převážně nasycených mastných kyselin. Jedinečnou vlastností bambuckého másla je skutečnost, že obsahuje až 12 % nezmýdelnitelných složek, které pokožku chrání, ale také velmi zjemňují. Tyto vlastnosti pak mají i preparáty, kde je bambucké máslo jednou z hlavních surovin použitých v receptuře. Rád bych zmínil novinku *Wintershea*, se kterou bylo v průběhu vývoje dosahováno velmi dobrých výsledků. Dále by mohl posloužit i balzám *Intimiss* a samozřejmě i měsíčkový balzám *Calen B*. Pokud by pokožce chyběla i voda, pak bych doporučil vyzkoušet buď krém *BodyEm Neutrál*, popřípadě *Sheaderm TH*. Oba krémy mají shodnou emulgaci jako pokožka a jsou vyrobeny bez chemické konzervace.

Budu rád, pokud Vám moje informace poslouží a kdyby se nějaké problémy objevily, dejte vědět.

Hezké a bezproblémové podzimní dny přeje

Karel Hadek

Vážený pane Hadku,

asi jako každá žena i já mám jisté představy o hygieně, včetně té intimní. V poslední době jsem zaznamenala v časopisech několik článků na téma bio-intimní hygiena. Já sama již dlouhá léta používám k mé plné spokojenosti Vaše preparáty, a abych pravdu řekla, ono slůvko „bio“ v oblasti intimní hygieny se mi již jeví jako přehánění. Mohl byste na téma bio-intimní hygieny napsat více?

Předem Vám děkuji za případné vyjádření.

A.S. Praha

Intimní hygiena, jak už sám název říká, není ničím jiným, než specifickou součástí hygieny každodenní. Ač jako u středoevropského průměru je naše vnímání hygieny poměrně na vysoké úrovni, ve způsobu provádění hygienických procedur jsme v životě nejvíce ovlivňováni výchovou v rodině, doslova již od prvních krůčků. Víme, že si musíme mýt ruce, vyjít na ulici bez osprchování se už pomalu vnímá jako přestupek. Když už si pod sprchou zamočíme vlasy, bude lepší si je hned umýt také. A hygienu v „prvním poschodí…?“ Netřeba zmiňovat, je prováděna současně.

Za mých mladých let kdosi vymyslel krásné heslo: „Čistota – půl zdraví“. Toto nám pak tak poctivě vtloukali do hlavy, že mi tam straší dodnes. Nechci zde však rozebírat ani význam slova čistota, ani se zamýšlet nad tím, jak půl zdraví vypadá. Hlavně pak proto, že všichni jsme čistí – někteří dokonce i bio-čistí – a… pohled do ordinací lékařů napovídá, že i „půlzdraví“ No není to hezké, politicky přijatelné, označení pro ty, kteří jsou nemocní jen tolik, že to ještě není na neschopenku?

A myslím, že právě v tom je zakopaný pes. Hygieně je věnována obrovská pozornost, ale jak je to s prostředky k jejímu provádění? O tom asi netřeba mluvit, lze je přece pořídit na každém rohu. Mám však pocit, že zde už nejde ani tak o hygienu samotnou, jako o byznys s hygienou. Standardně prodávané prostředky pro hygienu, včetně té intimní, jsou všeobecně chemického původu. Pro ty dražší pak chemický průmysl dokonce zvolil suroviny rostlinného původu a vyrobil je na přírodní bázi. A pro ty ještě dražší pak bio-suroviny… Že by čistily špatně, se opravdu, ale opravdu (jak občas zdůrazňuje pan prezident) říci nedá. Právě naopak, díky jejich „skvělým“ čisticím schopnostem jsou pro pokožku příliš agresivní! Nejen, že ji v průběhu let postupně vysouší, ale s postupem času i likvidují přirozené životní prostředí symbiotické mikroflóry, která je jednou z podmínek zdravé pokožky i sliznic každého jedince. Důsledkem pak je čistota, jež s sebou přináší jen půl zdraví, projevující se kožními problémy a nezřídka i různými kožními onemocněními. Z tohoto důvodu nepovažuji za vhodné

spoléhat se na fantazií obdařenou reklamou deklarované termíny jako jsou přírodní, léčebné, bio a mnohé další. Jako vhodnější se mi jeví spoléhat se na selský rozum a upřednostňovat prostředky fyziologické, pokožku ani sliznice nepoškozující. Zde pak doporučuji olejové mycí preparáty, které tyto požadavky splňují. Ani v oblasti hygieny opravdu nejde v žádném případě primárně o „bio“ ale o pokožku či sliznice! I z „bio“ surovin lze vyrobit přípravek, který nemusí být pro pokožku či sliznici vhodný. A intimní hygiena? Jak jsem již v úvodu uvedl, není ničím jiným než specifickou součástí hygieny celkové.

Karel Hadek

Dobrý den pane Hadku,
zdravím Vás z jižních Čech a prosím o radu.
Týká se mé zákaznice, která je již delší dobu v „přechodu“ a jedním z problémů je i suchost sliznice na intimních místech. Problém s výtoky nemá. Už delší dobu používá HY-Intimu a pro další ošetření váhám, zda je na tento problém vhodnější INTIMISS nebo FEMISHEA.
Nevím, zda je možné tento problém vyřešit, proto také prosím o radu, zda lze pak doporučený přípravek používat denně. Děkuji za odpověď a těším se na Vaše další novinky. Zatím si je se zákaznicemi nemůžeme vynachválit. Pomohly u mnoha problémů. A ty nejnovější – jako byste mi četl myšlenky...
Jen je vyzkoušet. *Přeji příjemný den I. H.*

Milá paní Ivo,
díky za Váš mail, zaslaný dotaz a samozřejmě i pochvalu novinek. A nyní k Vašemu dotazu...
Dle mého názoru, jak sama píšete, bude asi velice těžké ovlivnit samotný problém bez hormonální léčby.
Vámi zmiňovanou suchost lze označit jako následek snižující se hladiny hormonu estrogenu v období ženského přechodu i po něm. Pokles estrogenové hormonální hladiny je u některých žen příčinou značně nepříjemných pocitů v pochvě. Taktéž pohlavní styk za těchto okolností bývá nepříjemný, může dojít až ke krvácení. To jsou důvody, proč byste Vaší klientce měla doporučit návštěvu odborného lékaře.
V dnešní době existuje celá řada léků, kterými je možné nedostatečnou tvorbu hormonů doplnit. Jako doplněk stravy bych doporučil provitamin A, tedy betakaroten, a vitamin E.
V úvahu přichází též doplnění stravy o slunečnicová a dýňová semínka či mandle, které obsahují nejen nenasycené mastné kyseliny, ale hlavně i lecitin.
Pro účely běžné hygieny a kosmetického ošetřování lze doporučit oba preparáty – jak *Intimiss*, tak i *Femisheu*. Z tohoto terapeutického pohledu jsou si velmi podobné. Vzhledem k tomu, že Vaše klientka netrpí na výtoky, doporučuji začít *Intimissem*. Jako další alternativy lze pro úplnost zmínit i čisté bambucké máslo, či balzám *Wintershea*.
Samozřejmě, že jmenované preparáty lze používat každodenně. Obsahovými složkami jsou velmi jemné, nedráždivé rostlinné tuky a oleje, které neobsahují žádná barviva ani chemickou konzervaci. Preparáty *Imtimiss* a *Femishea* nejen zvláčňují sliznici a působí proti nepříjemným pocitům způsobeným suchostí, ale navíc díky antimikrobiálním účinkům v nich obsažených éterických olejů jsou i vhodnou prevencí možných infekcí, na které je takto postižená sliznice ve zvýšené míře náchylná. Oba preparáty se plně osvědčily i jako vynikající lipidové lubrikanty.
Doufám, že Vám moje informace alespoň trochu poslouží a Vaší zákaznici pomohou. Váš Karel Hadek

---

Vážený pane Hadku,
maminka už si Candiöl zakoupila a v současné době ho užívá dle Vašeho doporučení. Dělá mu reklamu, kde může, a na základě

jejího doporučení ho už užívá i několik jejích kamarádek.
Mám na Vás přece jen ještě jeden dotaz ohledně tohoto přípravku, který se stal pro mě nyní aktuální. Lze Candiöl užívat v těhotenství a následně v době kojení?
Předem velmi děkuji za odpověď, s pozdravem

Iva F.

Milá paní Ivo,
děkuji Vám za Váš milý mail a současně bych chtěl poděkovat Vaší mamince za její propagační činnost. Obzvlášť mě pak těší, že to není reklama, která se na nás hrne ze všech směrů a kterou financují spotřebitelé zakoupením daného výrobku, ale propagace formou doporučení od spokojeného klienta.
Na Vaši otázku, zda lze *Candiöl* užívat v těhotenství a následně v době kojení, musím bohužel odpovědět, že nikoli.
Jednou z účinných složek tohoto preparátu je i šalvějový olej. Ten je znám svými prokrvujícími účinky, kterých je mimo jiné možné využít k vyvolání opožděné menstruace, či její posílení, pokud je slabá. Stejně tak je šalvějový olej znám svou schopností omezit až úplně zastavit tvorbu mateřského mléka.
Byť obsah šalvějového oleje v *Candiölu* je relativně nízký, nutno vzít v úvahu, že tento preparát je účinný pouze při pravidelném a dlouhodobém používání. A to je důvod, proč by *Candiöl* v době těhotenství a kojení neměl být používán.
Samozřejmě, že to neznamená, ať již pro těhulku, či kojící maminu, že s plísněmi v trávícím traktu se v tomto stavu nedá nic dělat. Zde bych pak doporučil dodržování protiplísňových diet a zařazení potravin s vysokým obsahem hořčin, které pro jejich hořkost sice nelze označit slůvkem delikatesa, ale jsou jedinečnými přírodními pomocníky.

Karel Hadek

Vážený pane Hadku,
na radu své kamarádky se na Vás obracím s žádostí o doporučení nějaké "terapie" pro mé dvě děti. Jsou ve věku dva a půl a tři a půl roku a trpí chronickým zánětem horních cest dýchacích. Jsou hodně zahleněné a často pokašlávají. Existují nějaké přípravky – éterické oleje, které by mohly pomoci? Na rýmu používáme jak Donosol, tak i dětský nosní olej a jsme s nimi více než spokojeni. Prosím Vás o radu, co bych mohla použít, či zda máte nějaké olejíčky, které usnadňují dýchání a napomáhají odhlenění. Předem Vám za jakoukoli radu děkuji.

A. K.

Milá paní Aleno,
v případě Vámi dotazovaného problému bych doporučoval hned několik opatření.
Tím prvním by bylo užívání eleutherococcu, který posiluje imunitní systém. U dětí je samozřejmě nutné dbát na nižší dávkování než u dospělých. Správné dávkování propočítáte takto: 15 (kapek) : 75 (cca váha dospělého) × aktuální váha děcka. To odpovídá zhruba jedné kapce eleutherococcového extraktu na 4 kg váhy. Dále bych doporučoval inhalace éterického oleje z borovicového jehličí. Má sekretolytické účinky a je vhodný ve směsi s olejem eukalyptovým (Koala) a z mateřídoušky, která má velmi silné antibakteriální účinky.
Inhalace by měly být dlouhodobější záležitostí (aromalampa, zvlhčovač vzduchu apod.). Přes den v pokoji, kde se děti zdržují, a v ložnici na noc.
U dospělého vždy doporučuji i konzumaci česneku, ale u tak malých dětí si nedovedu představit, jak ho do nich dostat. Doporučit lze i koupele nohou v koupelovém oleji na nohy. Každopádně by napomohly k lepšímu odchodu hlenu.
Pokud by se Vám to povedlo, bylo by i dobré rozmíchat jednu kapku mateřídouškového oleje s medem, rozdělit na tři díly a dát sníst. Toto by byla současně i jednodenní dávka.
Doufám, že jsem nic důležitého nezapomněl a budu rád, když mi dáte vědět, zda Vám moje informace alespoň trochu posloužily.

Karel Hadek

Špinavé ruce...?

Poslední dobou slýchávám velice často termíny jako žloutenka a s ní i související spojení „špinavé ruce“. Některé souvislosti asi špatně vnímám. Vždyť to není až zase tak dlouho, co jistá politická partaj v rámci ozdravění ohlásila a prováděla akci „čisté ruce“. Jímá mě děs při pomyšlení, že to byl jen prázdný politický skřek, a ruce nejen nebyly očištěny, ale naopak, pomalu se to bojím vyslovit, dále špiněny. Ale kde by se tu jinak mohla vzít žloutenka, když je to nemoc špinavých rukou...?

Asi nezbude nic jiného, než znova spustit onu akci čisté ruce, a místo politického mytí, či spíše vymývání mozků, zvolit nějakou vhodnější očistnou techniku výhradně a jenom pro ruce. Co takhle zajít do drogerie či supermarketu? Tam se přece regály pod tíhou mycích prostředků doslova prohýbají. Lahvičky jsou hezky barevné, dokonce i kytičky na nich bývají vyobrazeny, a ty vůně... Snad ani nemohou pocházet odjinud, než z (kdysi) zelené louky uprostřed přírody, kde stojí chemická fabrika.

V úvahu samozřejmě přichází i Aromaterapie. Nabízí kosmetiku pro celé tělíčko od hlavy až k patě, preparáty na mytí rukou nevyjímaje. Jak dalece jsou pro tento případ vhodné?

K zodpovězení této otázky je nejprve nutno specifikovat vlastnosti oné nečistoty, a pak nejen hledat, ale snad i najít řešení. Popisovat, podle čeho zjistíme, že máme žloutenku, rozhodně nechci, to už by nám ani čisté ruce nepomohly.

Pokud zalovím v paměti, ono samotné označení „žloutenka“ není tak úplně správné. Zežloutnutí může postihnout člověka i z jiných důvodů, než je nakažení virem, který způsobuje nemoc, správně a odborně označovanou jako hepatitida typu A. Jako výlučný zdroj infekce, ať již přímo či nepřímo, lze označit jedince touto chorobou infikované. U nich dochází k vylučování viru stolicí, a tak se zdá být nad slunce jasné, že nejen špinavé, ale hlavně po použití toalety nemyté ruce představují obrovský rizikový potenciál. K nemoci samotné budiž podotknuto, že má poměrně dlouhou inkubační dobu – kolem tří až šesti týdnů, ale daleko dříve, nežli se nemoc projeví, je nakažený jedinec schopen žloutenku – hepatitidu dále šířit. Nemusí to být přímé přenášení nemoci rukama kontaminovanýma nakažlivým virem. Častá je i nepřímá cesta, přes potraviny či nápoje, u dětí pak i hračky, které s oblibou strkají do úst. Virus se nejčastěji do organizmu dostává právě ústy. Mluvíme-li o prevenci, pak by bylo chybou nezmínit se o možnosti očkování proti této chorobě, zejména pak u různých rizikových skupin.

Očkování by však v žádném případě nemělo být chápáno jako náhrada hygieny. Hygiena samotná by se neměla omezovat jen na chapadýlka, která prošla akcí čisté ruce, ale i mnoha předmětů, kterých se v průběhu dne dotýkáme. A tak není vůbec překvapující, že to úplně první, co bych jako prevenci proti zežloutnutí doporučoval, by nebylo nic na mytí rukou, ale starý dobrý Thymicon, tedy aromaterapeutická desinfekce. Kliky u záchodů a domovních dveří, zábradlí a další předměty, kterých se dotýkají mnohé ruce, bych doporučoval ošetřovat tímto přípravkem, neboť zjednodušeně vyjádřeno obsahuje v lihu rozpuštěné éterické oleje, které jsou známy nejen antimikrobiálními, ale i antivirálními účinky. Jeho obrovskou, nikoli však nekonečnou výhodou je, že i po odpaření lihu z povrchu ošetřených předmětů zde ještě po nějakou dobu zůstávají zbytky éterických olejů, které se odpařují podstatně pomaleji, a tak i nadále případné mikronávštěvníky likvidují.

A mytí rukou samotných? Mýdlům, tekutým mýdlům, gelům a podobným čistítkům bych dal trvalou dovolenou. Naopak aromaterapii a její možnosti bych označil za přímo ideální.

Olejové přípravky na mytí rukou nejen spolehlivě odstraní

všechny nečistoty rozpustné jak ve vodě, tak i v tucích (jiný, tedy takto neodstranitelný typ nečistot budeme marně hledat), ale obsahují i proti mikroorganismům velice účinné éterické oleje, které se v olejích výborně rozpouští. Nejen to, rostlinné oleje které jsou základem těchto mycích preparátů, nejsou těkavé, a část z nich je vstřebána pokožkou, včetně obsažených éterických olejů. Pokožka rukou je po jejich aplikaci nejen čistá a jemná, ale díky vstřebaným tukovým složkám a éterickým olejům též zbavena choroboplodných zárodků. I zde lze u těchto preparátů hodnotit jako obrovské plus, že ona antimikrobiální ochrana zdaleka nekončí osušením rukou, ale vstřebaný preparát zajišťuje ochranu před mikroby a viry i následně. Zvláštní pozornosti si zde zaslouží mycí olej na ruce Desinfi. Již samo jeho jméno jasně napovídá, k jakému účelu je určen. Díky svým účinným látkám, např. éterickým olejům z čajovníku, tymiánu, mateřídoušky, borovice, se tento olej stává zcela jednoznačně volbou číslo jedna.

V této době bych taktéž odrazoval od používání společných textilních ručníků, jako vhodné lze označit papírové na jedno použití, elektrické sušiče rukou, v nejhorším i nějaký ten vlastní ručník. Za zmínku stojí i možnost „bezvodého“ použití mycích olejů na ruce s logem KH.

V případě potřeby je možné přiměřeným množstvím oleje ruce promnout bez toho, že bychom ruce oplachovali. Přebytky oleje stačí prostě utřít – např. do papírového kapesníku.

Přestože hepatitida typu A je povětšinou vyléčena bez následků, na lehkou váhu by se v žádném případě brát neměla. I po jejím vyléčení je třeba dlouhodobě dodržovat přísnou jaterní dietu, která s sebou přináší mnohá odříkání a omezení. A tak jsem zase u onoho přísloví, že předcházet je daleko lepší, než následně léčit. Jistě se mnou, nejen z titulu vrozené skromnosti, budete souhlasit, že opravdu nemusíme mít všechno…

Karel Hadek

Interview

Dotazů, které dostávám (nejčastěji e-mailem) přibývá. Je zvláštní, jak roční období ovlivňuje jejich tématiku. S chladem, který se nestydí vlézt až do morku kostí, s kapénkovými infekcemi, které s potěšením vyhledávají útulné prostředí našich nosů, přibývá i dotazů na „specificky“ zimní éterické oleje. A tak, vědom si skutečnosti, že informace z první ruky budou i pro čtenáře tím nejvhodnějším, požádal jsem o rozhovor v redakci časopisu *Aromaterapie* pana Eukalypta Koalu. Nabídnutou kávu odmítl, za což mu děkuji. Já měl tudíž dvě.

RED: Pane Eukalypte Koalo, je toto vaše pravé jméno, nebo je to nějaká forma uměleckého pseudonymu?

EK: *Víte, pane redaktore, já pocházím z obrovské rodiny Eukalyptů, je nás na světě několik set. Já osobně pocházím z rodu Globulů a ten přídomek Koala…*

RED: No, pochlubte se, jak jste k němu přišel.

EK: *Jak jistě víte, medvídkové koala se živí listím eukalyptů. Prostě mají nás tak rádi, že svoji lásku k nám vyznávají slovy: „Já tě žeru…“ Asi to slyšel nějaký ten dole se plížící had, nemusel být velký, možná to byl jen nějaký malý hadek, a pokud ještě viděl, jak po mně nejedna koala láskyplně leze… Ach ty drby…*

RED: Firma AKH prezentuje ještě jeden olejíček, ten ale není Koala. U něj stojí označení Eukalyptus Globulus…

EK: *Já vím, to je můj kapánek silnější brácha.*

RED: Silnější? Tomu nerozumím...

EK: *Vy lidé se vážíte, měříte, a to jsou vaše parametry. U nás v rodině Globulů máme jiná hodnotící kritéria. Naše síla je hodnocena dle hlavní obsahové složky, a tou je 1,8 Cineol. Zatímco můj silnější brácha ho má mezi 80 až 85 %, já se spokojím se 75 až 80 %.*

RED: Rozdíl maximálně pěti procent, to není nic moc, nechá se to vůbec nějak poznat…?

EK: *Jó, analytická laboratoř – ta to definuje naprosto přesně.*

RED: To vám, pane Eukalypte Koalo, velice rád věřím, ale lidé si vás pořizují kvůli vašim účinkům. Laik nemá doma analytickou laboratoř, pozná i on těch 5 %?

EK: *Myslím, že ne. Vůně je identická, účinky srovnatelné, jen ta cena…*

RED: Cena? Co je s ní?

EK: *Brácha je na světových trzích nabízen za daleko vyšší cenu, která vůbec, ale vůbec neodpovídá tomu, že můj obsah cineolu je jen zhruba o 5 % nižší.*

RED: To ale vidím za těchto okolností jako tržní výhodu pro vás, pane Eukalypte Koalo.

EK: *Ano, pane redaktore, v tomto smyslu máte absolutní pravdu. Stačí se podívat na nabídku do časopisu Aromaterapie, a zjistíte, že moje maličkost má kvůli oněm 5 % jen třetinovou cenu.*

RED: Chápu vás, já za to ale fakt nemohu, to ten světový trh. Co s tím budeme dělat?

EK: *S tím dělat…? Nic! Ale se mnou ano. Bráchu nechte do bonbónů, či na vnitřní použití a já všem rád posloužím k inhalacím, koupelím, masážím a podobně.*

RED: A to jako co? To po nás polezete jako po vás lezou medvídci koala?

EK: *Ale pane redaktore... Při mém, podotýkám, biochemickém složení, je naprosto zřejmé, že se mohu doporučit hlavně pro zimní období, např. do aromalamp či zvlhčovačů vzduchu, neboť mám vynikající sekretolytické účinky. Různé ty záškodnické mikroorganizmy, které vám lidem poletují ve vzduchu a obtěžují vás, taky nemusím. A tak mým oblíbeným sportem je kroutit jim krkem. Co se lidských plic a průdušek týče… Hlásím se do služby, pane redaktore.*

RED: To je od vás milé, pane Eukalypte Koalo, ale zaslechl jsem, že umíte ještě víc…

EK: *Nechci se chlubit… Trochu prokrvuji, trochu stimuluji, mám protizánětlivé účinky a taky umím snižovat teplotu… Tedy pokud jsou horečky. Obsahuji i látky, které se osvědčily při kašli. A pokud mě zrovna někdo nechce inhalovat, stejně dobře posloužím např. v Lecitolu Z ve zhruba 5% koncentraci. Zde pak záleží na rozhodnutí uživatele, zda mě použije jako masážní olej nebo si mě rozmixuje s vodou a připraví blahodárnou koupel.*

RED: Nestačím se divit… A jen tak mezi námi, je taky něco, na co jste, pane Eukalypte Koalo, krátký?

EK: *Teda pane redaktore, vy jste ještě nikdy neslyšel, že na délce či velikosti nezáleží? Dovolte mi, abych místo odpovědi na vaši otázku konstatoval několik faktů: My – všichni voňaví olejíčci – jsme občany Spojených Států Éterických. V případě potřeby si vzájemně pomáháme. A tak při kašli například pošlu smsku příteli panu Badyánovi, a to se pak kašel velice rychle vykašle i sám na sebe. Často zvu i Tymiánovic, Rozmarýnovic, Skořicovic a další. Pak to mezi patogenními mikroorganizmy vypadá, dovolte mi to přirovnání, jako v parlamentu či ve vládě. Zachvátí je starosti o sebe samotné.*

RED: Když vás tak, pane Eukalypte Koalo, poslouchám, jsem fakt vděčný době, že máme ústavou garantovánu nejen svobodu projevu, ale i po projevu. Náš čas v redakci vyměřený pro toto interview se chýlí ke konci, a tak bychom se měli pomalu rozloučit.

EK: *Rozloučit? Raději ne, pane redaktore, venku je chladno, sychravo, poprchává, a ty malý potvory, co jsem o nich mluvil, se vám chtějí dostat do nosu. Interview ukončíme, ale já zde v redakci, pokud dovolíte, zůstanu pro jistotu až do jara.*

RED: Děkuji, od srdce, pane Eukalypte Koalo, děkuji, za sebe, za redakci Aromaterapie i za čtenáře. Myslím, že s pasem Spojených Států Éterických v kapse se vám bude dobře cestovat k mnohým našim čtenářům…

K. H.

Ježíškova poradna

Některé záležitosti mají svoji nadčasovou pravidelnost. Do této oblasti spadají i každoročně se opakující otázky definování Vánočních dárků Ježíškem, zatímco jejich obstarání zůstává výhradně naší starostí. Co vše se jako dárek může hodit, bude zcela jistě značně ovlivněno i vědomím o možných přáních toho jež chceme obdarovat. A tak se pod stromečkem nachází prakticky vše. Od „studené techniky“, až po „teploučká domácí zvířátka“. Zamýšlím se i nad dárkem, který však ještě nikdo nikdy pod stromeček nedostal, který by mnozí bez ohledu na jeho cenu pro své blízké pořizovali neboť mám pocit, že oněch potřebných stále přibývá. Ano řeč je o zdraví, které se jak známo nedá koupit. Ač následující slova spadají do oblasti aforismů, jejich pravdivost je bohužel více než reálná: „…co nedá koupit, zdraví se dokonce nedá ani ukrást …!“ A tak nezbývá než se o zdraví starat. Aromaterapie je jednou z možností jak pro zdraví něco udělat. Vánoce pak i možností něco voňavého pro zdraví třeba i darovat.

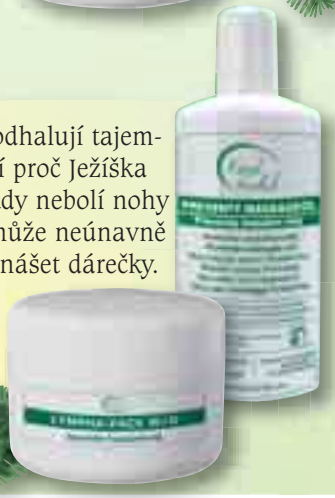
Chladné roční období a sychravé dny. Teplá, voňavá koupel nás nejen prohřeje, nabízí voňavou relaxaci, ale chrání např. před nastydnutím.

Růže, santál, neroli… pro každou tvářičku se něco hodí.

Ne každá akce „čisté ruce“ se povede. S tímto preparátem však vždy!

Regenerační oleje jsou pro zimu jak stvořené. Dědu Mráze spolehlivě drží v šachu.

…odhalují tajemství proč Ježíška nikdy nebolí nohy a může neúnavně roznášet dárečky.



I Ježíšek ví co ženy mohou potřebovat a zcela jistě ocení…

Nosní oleje přispívají k podstatně snížené spotřebě kapesníků, a Vánoce s nimi daleko více voní.

Opravdu zvláštní preparát. Pokožka po něm zjemní, nepohodě zmrzne úsměv…

Ranní vstávání nebývá vždy příjemností. Sprchovací oleje pomáhají vykročit do nového dne tou správnou nohou.

Je libo koupel či masáž? S Lecitolem se stávají pro pokožku pohádkou…

Pro jemnost pokožky od hlavy až k patě.

Také děti mají své dny… již od narození.

Ve vaně, na masážním lůžku, v posteli… Tekutý přítel Dr.Voštěp funguje naprosto spolehlivě.

Oslovujte mě prosím Jemnostpaní Sensisheo!

Může se stát, že po použití Lecidermy pokožka začne skandovat: „Opakovat, opakovat“

Nejen Vánoce jsou plné dobrot – i zuby potřebují relaxaci.

Neuděláš kroku bez eleutheroccocu

Vánoční stromeček rozzáří svíčky, pokožku pak Aktiderma LY

Ano, prostě je to tak. Některé vody jsou živé…

Cayatherm! Tož čaruje, že po něm nic nebolí…?

Lipioséra! V tak malé lahvičce, tak velké účinky….?

Schoko-Pack
A pak, že kůže nemá mlsný jazýček …

Thermoton
Po jeho použití se rozhostí blahodárné ticho. Klouby přestávají vrzat…

Zdraví, jemnost a hebkost pokožce rukou poskytne preparát z této dózy.

Hydrofilní oleje … to není jen jemné mytí obličeje, ale i pohlazení …

Kurzy aromaterapie 2008 až 2009

Na všech kurzech přednáší pan Hadek

21.–23. listopadu Základní kurz Ostrava
Vlastimila Kolarčíková, mob.: 603 286 335
E-mail: vlastimilakolarcikova@seznam.cz

29.–30. listopadu Roční seminář Plzeň
Marie Brejchová, Koterovská 29, 326 00 Plzeň
Tel.: 377 442 822, mob.: 602 430 332
E-mail: info@carpediem.cz, www.carpediem.cz

6.–7. prosince Roční seminář Brno
Vladimír Němeček, Roviny 2, 643 00 Brno-Chrlice,
Mob.: 777 218 161
E-mail: nemecek@umeni-masaze.cz, www.umeni-masaze.cz

23.–25. ledna 2009 Základní kurz Plzeň
Masážní a školící centrum
Petr Brada, Křižíkova 17, 301 00 Plzeň
Mobil: 775 215 955
Email: info@m-kurzy.cz, www.m-kurzy.cz

20.–22. února 2009 Základní kurz Plzeň
Marie Brejchová, Koterovská 29, 326 00 Plzeň
Tel.: 377 442 822, Mob.: 602 430 332
E-mail.: info@carpediem.cz, www.carpediem.cz

28. února – 1. března 2009 Pokračovací kurz Luhačovice
Michaela Semelová, mob.: 723 216 513
E-mail: aromaterapie-luhacovice@email.cz

6.– 8. března 2009 Základní kurz Aromaterapie Brno
Vladimír Němeček, Roviny 2, 643 00 Brno-Chrlice
Tel: 777 218 161
E-mail: nemecek@umeni-masaze.cz , www.umeni-masaze.cz

20.–22. března 2009 Základní kurz Jablonec n. N.
Lenka Brožová Tel.: 485 179 493 Mob.: 608 904 058
Studio Beruška s. r. o., Nádražní 8, Jablonec n.N.
E-mail: prokopova_lenka@centrum.cz

4.–5. dubna 2009 Pokrač. kurz Karlovy Vary
Mgr. Monika Zíková, mob.: 608 032 016
Studio Monea, Krymská 7, Karlovy Vary
E-mail: moni.zikova@seznam.cz

18.–19. dubna 2009 Pokračovací kurz Plzeň
Masážní a školící centrum
Petr Brada, Křižíkova 17, 301 00 Plzeň
Mobil: 775 215 955
E-mail: info@m-kurzy.cz, www.m-kurzy.cz

15.–17. května 2009. Základní kurz Pardubice
Michaela Švorcová, mob.: 603 513 774
E-mail: salonaura@seznam.cz

23.–24. května 2009 Pokračovací kurz Ostrava
Vlastimila Kolarčíková, mob.: 603 286 335
E-mail: vlastimilakolarcikova@seznam.cz

19. června – 4. července 2009 Zahraniční kurz Řecko
Cestovní kancelář Pretty Tour
Marie Grafova, Rožnovská 240, 744 01 Frenštát p. Radhoštěm
Mob.: 603 279 056, e-mail: grafova@email.cz

4.–16. září 2009 Zahraniční kurz Řecko
Cestovní kancelář Pretty Tour
Marie Grafova, Rožnovská 240, 744 01 Frenštát p. Radhoštěm
Mob.: 603 279 056, e-mail: grafova@email.cz

Kurzy a nové kurzy

Je tomu asi tak rok, co mi pan Hadek nabídl spolupráci na kurzech Aromaterapie jím pořádaných, a já ji přijala. Dozvědět se něco nového je zajímavé a prospěšné všem. A co teprve v oblasti aromaterapie, v odvětví mě tak blízkém. I po tolika letech praxe získávám nové poznatky, a to právě díky účastníkům kurzů. Kurzy jsou náročné pro nás všechny. Jak časově, tak tématicky. Zájem účastníků je tak veliký, že jsme se rozhodli i pro pořádání několika dalších kurzů.

V podzimní *Aromaterapii* se objevil název „Roční seminář“. Není to seminář, který by měl roční trvání, daleko více se jedná o kurz Aromaterapie III. Pan Hadek na něm blíže seznámí s posledními novinkami v aromaterapii, éterické oleje se budou probírat z pohledu hlavních obsahových složek, jež definují jejich vlastnosti a účinky. Taktéž zde bude prostor na zodpovězení dotazů (poznamenejte si je již doma, ať na něco nezapomenete...) a samozřejmě i diskusi.

V návaznosti na plzeňský kurz Aromaterapie jsem pro Vás spolu s firmou *Carpe Diem*, kde se též kurs bude konat, připravila na pondělí dne 23. 2. 2009 od 9 hod. kurz indické masáže hlavy. Samozřejmě, že za pomoci aromaterapeutických preparátů KH. Na tomto kurzu si ukážeme indickou masáž hlavy, kterou se báječně hodí provádět právě při současném aroma-ošetření. Ti Indové věděli už tenkrát… Tuto masáž si pak pod mým vedením i sami na sobě vyzkoušíte. Na závěr, jak je zvykem, obdržíte certifikát firmy *Carpe Diem.*

Před rokem vznikla zajímavá myšlenka v rámci projektu „Facelifting“. Jde o techniku prováděnou přístrojem *MyoFace*. Protože ale není nad práci rukou a lidský dotek, zrodil se nápad praktikovat tento postup s aroma preparáty ručně, tedy bez přístroje. Jde o speciální stimulaci pokožky, jejího lymfatického systému, odstraňování vrásek a podkožních otoků, napínání svalů apod. A to je další z kurzů, na které se můžete těšit. Tento kurz faceliftingu se koná ve dnech
27. 3.–28. 3. 2009 od 9 hod. u firmy *Carpe Diem* v Plzni.

Časté jsou i dotazy na téma aromaterapie a děti. Proto jsem se po dohodě s p. Brejchovou z *Carpe Diem* rozhodla uspořádat dne 28. 3. 2009 kurz Aromaterapie a děti
Bude se konat v odpoledních hodinách, v návaznosti na kurz faceliftingu.

Chtěla bych touto cestou poděkovat všem účastníkům kurzů za jejich trpělivost, dotazy, a hlavně za jejich zájem o aromaterapii. Ráda vás opět uvidím na některém z kurzů.

Veselé Vánoce, hodně klidu a pohody v novém roce 2009 přeje

Vaše Michaela Švorcová

Informace o kurzech „Indická masáž hlavy“, „Facelifting“ a „Aromaterapie a děti“ Vám poskytnou:

***Michaela Švorcová**, salonaura@seznam.cz, Mobil: 603 513 774*
nebo
***Marie Brejchová**, Tel.: 377 442 822, Mob.: 602 430 332, E-mail.: info@carpediem.cz, www.carpediem.cz*

Česká dekorativní kosmetika

Jenny Lane nabízí
širokou paletu
odstínů rtěnek,
očních stínů,
lesků na rty
a vůbec všeho,
díky čemu
budete vypadat skvěle.

Jenny Lane

Volejte 572 637 157, 605 304 798 nebo pište na jennygirl@mybox.cz

www.jennylane.cz

VŠEM NAŠIM ZÁKAZNÍKŮM PŘEJEME VESELÉ VÁNOCE A ÚSPĚŠNÝ NOVÝ ROK

PF 2009