

AROMATERAPIE®
Kazel
Hadek

**Želatinové
tobolky**



Lipiosérum

**Opalování
děti**



**Trápí vás
pomerančová
kůže?**



**Lékař radí:
Jak na chlamydie**



Časopis pro krásu a zdraví 2/2011



Už je to nějaký ten pátek, co se sluníčko přehouplo přes rovník a po, jako vždy dlouhé, zimě začíná potěšitelně probřívát kosti jak těm dřívě, tak i těm později narozeným. Jaro s sebou přináší nejen teplo - prodlužují se dny a zvyšuje se naše aktivita. A nejen naše...

Co se asi děje na slunci (či ve slunci), že naše politická scéna již přímo vře?

Celých 20 let tu nějaká ta špína vyplavávala na povrch, ale jen a jen proto, aby zmizela bleskově zameřená pod koberec. Námle jsme syceni ze sdělovacích prostředků prohlášenými politiků, padají hlavy. Dle mého názoru nikoli jak by měly, spíše jak se to Někomu hodí. Objevují se korupční kauzy. „Jsem rád“, že pan Nečas projevoval důvěru panu ministru, na jehož ministerstvu se měla připravovat ztráta, jak jsem byl informován sdělovacími prostředky, maličkosti, tři miliard. „Jsem rád“, že jsme to Evropě osladili a sobě sladíme dodnes. Reklama byla na cukr, sladkost však odpovídala cukerinu. Promopro lízala med, pan Vondra netuší, o čem je řeč. Daňovému poplatníkovi je z nadměry „sladkostí“ na zvracení. Také zde máme i pana Bárta. Být státním „tradicionalistou“ ve vládní funkci za jakoukoli tradiční politickou partaj, asi bych taky pouštěl strachem pšouky, že ta kdysi jeho, nyní bratrova detektivní ABL by mi mohla čučet pod ruce, ale i něco vynést na světlo boží. Od toho tu přece máme státní orgány, aby se na uše (ne)přišlo. Hlavně je pan Bárta pro mnohé politiky nečitelný. Když pan Libor Michálek upozornil na připravující se korupci na ministerstvu životního prostředí, za vlády proti korupci bojující, byl za to odměněn vybožením z práce. Za něj se již předseda vlády zapomněl postavit... A Bárta mu, slušnému člověku, nabídl místo na ministerstvu dopravy. Jen se divím, že ještě nikdo nepřišel s tím, že od pana Mi-

chálka za to požadoval úplatek. Jak to bylo s dalšími penězi, těžko říci. Málokdo mu věří, že by mohl půjčit tak vysoké částky bez písemné smlouvy. Já ano. Kdysi jsem bez smlouvy, na dobré slovo, půjčil podstatně vyšší částku. Faktem je, že tenkrát ještě neplatil onen zákon o praní (malých) špinavých peněz. Druhým faktem je, že v mém případě byla už tenkrát poskytnuta půjčka pěkným hajzlíkům. Ať se věci mají, jak se mají, několik faktů je pro mě naprosto nezvratných. Pan Bárta, ať již vinen, či nevinen je mi sympatičtější. Podle mých poznatků peníze daňových poplatníků skutečně šetřil. Pozastavil předražené zakázky svých předchůdců. Na prošustrovaných státních penězích nemá podíl. Na vytváření státního dluhu se posledních 20 let nepodílel. Nejspíše proto musel jít! On totiž dával ze svého. A takový tam nemá co pobledávat. Vždyť by mohl „státotvorným“ stranám způsobit vyschnutí zdrojů! Vkrádá se otázka, kolik peněz nakradených daňovým poplatníkům do černých fondů stála inscenace jeho odchodu. Jsem šťastný, že krom (pozitivního) rozčilování nemám s politikou nic společného.

Aromaterapie je o vůních, tedy opakem penetrantního polického smradu. Bez ohledu na výše zmíněné se nám i letos zelenají louky, stromy nás potěší krásou svých květů. Přibývající teplo nás bude stále více lákat k procházkám v přírodě. Druhé číslo Aromaterapie též zvěstuje, že se milovými kroky blíží čas dovolených. Zajímavostí tohoto vydání pak je, nejen že se sešlo tolik příspěvků, že jsme byli nuceni jej rozšířit z původních 48 stran na 60, ale současně trošičku osvěžili i jeho vzhled. Chci věřit, že toto jarní osvěžení se i vám čtenářům bude líbit. Přeji všem slušným lidem jak krásné jarní, tak i letní dny. Sluníčko pak nejen na obloze, ale i v duši.

Váš Karel Hadek

OBSAH

Želatinové tobolky	2	POMERANČOVÁ KŮŽE?	26
Sliby jsou (polo)chyby...	4	Získejte si sluníčko na svoji stranu	27
Loučení s růžovým dřevem	5	Diagnóza?	30
Může za to krém?	6	Aromaterapie po 30 letech	32
Lepší než čaj?	8	Zdroj psychosomatických traumat?	
Význam aromaterapie v léčbě AKNĚ	9	Choroboplní politikové!	33
Může vlasovou kosmetiku AKH používat i profesionální kadeřnice?	11	Hledá se zdravá žena	36
Nebezpečné a podceňované chlamydie	14	Zlepšení poštovních služeb	36
Knihy pro tělo i duši:	15	Křehké lahvičky	37
Svlékl jsem bílý plášť	15	Vzpomínka na docenta Feřteka	38
Aloe má pokračování...	16	Novinky pro zvířata	42
Popraskané koutky rtů	17	Klíšťata, blechy a repelenty	42
Barevné obaly?	18	Svrab v koňských rousech	44
Lupénka	19	Terária, jejich obyvatelé a aromaterapie	45
Opalování dětí	20	Speciální kurzy v Brně a v Plzni	46
Solární alergie	22	Kurzy AromaFauna	46
Svědění ucha	23	Kurzy Aromaterapie KH 2011	47
UPOZORNĚNÍ:	24	Kurz Aromaterapie	49
AROMATERAPIE		Geník	50
KAREL HADEK NENÍ ATOK!	24		
Karpální tunely	24		

Letní sleva

u označených
preparátů

10 %

- platí
do 30. června 2011

Želatinové tobolky

Dnes se nechci zabývat probíráním otázky, zda je možné používat éterické oleje vnitřně, či nikoli. Konec konců zde je odpověď jasná. Spíše se stále opakuje otázka, jak to učinit. Souhlasím s tím, že nakapat si zvolený éterický olej přímo do úst není žádný příjemný zážitek, tedy hlavně ze začátku.

Již několikrát jsem v časopise Aromaterapie „naváděl“, že jako vhodnou považuji možnost vytvoření „tablety“ z měkkého pečiva. Ta pak éterický olej vstřebá, nechá se vložit do úst, spolknout a zapít. Myslím, že by bylo zbytečné nad čímkoli dalším přemýšlet, kdyby... Ano, kdyby se nevyráběly požitelné želatinové tobolky.

Jeich používání nabízí hlavně praktické výhody. S troškou šikovnosti si prázdné tobolky můžeme naplnit např. jemnou strouhankou, vkápnout éterický olej a následně uzavřít. Podle mých testů se tak do námi nabízené velikosti tobolek se strouhankou vejde kolem 15 kapek éterického oleje, případně jejich směsi. Obrovskou výhodou je skutečnost, že éterické oleje želatinové to-

Elektrický tříštivý mlýnek na kávu nám velice dobře poslouží i při rozmělnění usušených bylin k dalšímu použití.



Jedna z možností, jak bylinný prášek s obsahem všech požadovaných složek dodat organismu a přitom je neznehodnotit, je jejich polykání ve formě naplněných želatinových tobolek (tmavě zelené tobolky). Vzhledem ke skutečnosti, že želatinové tobolky jsou rozpustné ve vodě, nikoli v éterických olejích, lze je použít i jako příjemnou formu orálního použití bez toho, že by éterické oleje v ústech zanechaly občas velice nepříjemnou chuť (4 tobolky v popředí naplněné éterickými oleji).

ky nerozpouští. Můžeme si tak případně připravit potřebné množství na celý den. Pak již stačí jen nějaký vhodný miniobal a mohou s námi na cesty.

Toto však není jediná výhoda želatinových tobolek. V jiném článku v tomto vydání časopisu Aromaterapie se zmiňuji i o výhodách konzumace léčivých rostlin nikoli ve formě čaje, ale prášku. I zde nám tobolky mohou dokonale posloužit. Tříštivý mlýnek na kávu nám zvolenou usušenou rostlinu zpracuje na prach, který pak můžeme také vkládat do tobolek. I zde si můžeme pořizovat potřebné zásoby. Věřím, že tobolky se pro mnohé stanou zajímavým pomocníkem, rozšiřujícím, ale hlavně zpřístupňujícím možnosti aplikace jak éterických olejů, tak i léčivek. Námi nabízené to-



Do tobolky se vejde až 15 kapek éterických olejů. K plnění nejlépe poslouží pipetka. Po doplnění požadovaného množství se tobolka uzavře protikusem. Krytka tobolky velice dobře těsní, éterické oleje nevytékají.



9504 Želatinové tobolky V1

100 ks 34,- Kč

bolky mají velikost 1 a jejich objem je u sypkých materiálů 0,5 ml a u tekutin 0,45 ml. Celkový objem tobolky je 0,59 ml.

Doporučení: Optimální skladovací podmínky jsou při teplotě 15 – 25°C a relativní vlhkosti 40 – 50 %.

Pokud vás možnost používání tobolek osloví a rozhodnete se pro jejich objednání, je zde připraveno 10 balíčků po 100 ks, které k prvním objednávkám pocestují zdarma.

Karel Hadek

Lipiosérum

Lipio rodinka se rozrůstá

Když se v roce 2007 blížily Vánoce, předvánoční číslo časopisu Aromaterapie ohlásilo příchod série nových preparátů. Jednalo se o zcela novou skupinu kosmetiky, vyráběnou výhradně jako lecitinové emulze. Že se jedná nejen o zajímavé, ale i účinné preparáty, netřeba zdůrazňovat. To konec konců zcela jednoznačně dokazuje jak zájem o ně, tak i pochvalné - nikoli dopisy, ty již patří minulosti - ale maily, které pravidelně dostávám. Řekl bych, že v původní nabídce každý zájemce nalezne to svoje Lipio-Sérum. Hlavně pak proto, že zde je i jeho neutrální forma, která umožňuje výrobu Lipio-Séra dle vlastních požadavků.

Lipio-Sérum Albiderm

Prakticky od dob, kdy vyrábím kosmetiku, přichází i dotazy, které se týkají, hlavně u generace dříve narozených, nepříjemného jevu - hyperpigmentace. Byť ani mladí nejsou z této skupiny vyloučeni.

Co se s tím dá dělat? Odpověď byla vždy velice „hubená“. Chránit se před sluníčkem. Zde se nic do dnešního dne nezměnilo. Někaké vybělování, povětšinou chemickými prostředky, je sice možné, v žádném případě však není doporučeníhodné. Je dobré mít na paměti, že z každého nevinného hyperpigmentového flíčku se může vyvinout i zhoubný nádor. Zde bych vždy, místo „chemického dráždění“ doporučoval

konzultaci u odborníka - kožního lékaře. Hlavně tehdy, pokud by začala hyperpigmentace „zlobit“.

Další otázkou je samozřejmě i ošetřování takto postižené pokožky. Zde pak může pomoci novinka Lipio-Sérum Albiderm. Není to žádný zázrak, po kterém se hyperpigmentace ztratí jako

mačnatým kouzelného proutku. Díky obsaženým složkám, hlavně pak lecitinu, vitamínům A, E, C, jakož i éterickým olejům, dochází k jejich mírnému zesvětlení. Hyperpigmentace se sice neztratí, ale její kontrast se snižuje - je méně viditelná.

1957S Lipio-Sérum Albiderm 35 ml 366,40 Kč

Lipio-Sérum LMP

Fosfolipidy, hlavní složka těchto preparátů, působí nejen na povrchu pokožky, jejich účinek se projevuje i v hlubších vrstvách. Zlepšují látkovou výměnu, tedy i ono „dýchání pokožky“. Pozitivně tak ovlivňují strukturu kůže, hlavně pak její jemnost, i tím, že zamezují jejímu nadměrnému vysoušení.

Lipio-Sérum LPM lze označit jako specialitu, jež napomáhá zlepšit tok lymfy, a tedy i odlpavení produktů látkové výměny z pokožky obličej. Účinkům lecitinového preparátu zde přichází na pomoc krom vitamínů i speciální kompozice éterických olejů. Nelze se divit, že při pravidelném dlouhodobějším používání dochází k „rozjasnění“ pokožky obličej. Preparát se velice osvědčil i u těch, kdož mají problémy s drobnými otoky.

Použití kteréhokoli Lipio-Séra je velice jednoduché. Pár kapek nanese na omytou pleť a jem-

ně vmasírujeme. Nabízí se i jejich možnost kombinace např. s regeneračními oleji.

1958S Lipio-Sérum LMP 35 ml 272,80 Kč

Kromě toho, že tyto dvě novinky přichází na trh, mám ještě jedno potěšující sdělení. Jak tradice káže, prvních 10 objednávajících obdrží jak Lipio-Sérum Albiderm, tak i Lipio-Sérum LMP zdarma.



Sliby jsou (polo)chyby...

Když jsem se v posledním loňském čísle časopisu Aromaterapie rozepisoval o firemním stěhování, pár řádků jsem věnoval nejen jarnímu úklidu, ale i dni otevřených dveří. Nějak mi z přílišného těšení se na tento den uniklo, že má ještě přijít zima, která veškeré venkovní práce v areálu firmy na nějaký ten čas zastaví.

Kalendářní jaro máme sice od 21. března, bohužel se však zima držela žezla o nějaký ten pátek déle. A tak v současné době začínají nejen nutné venkovní opravy, ale i úprava zahrady.

No, píše sice zahrady, ale při pohledu na ni by bylo vhodnější použít termín „prozatímní oraniště“. Nezbyvá než konstatovat, že termín dokončení všech potřebných prací nejsem v současné době schopen stanovit. Možná někdy koncem

května. Je zde ale další maličkost, se kterou jsem v době, kdy jsem den „D“ plánoval, nepočítal. V mezidobí došlo i k naplánování zahraničních kurzů Aromaterapie. A tak se od půlky května po dobu více než jednoho měsíce budu zdržovat v zahraničí. V době mého návratu, tedy ke konci června, pak již zcela jistě bude každý myšlenkami na dovolené. Nezbyvá tedy, než se za nedodržení „jarního“ slibu omluvit a přesunout jej na podzim.

Možná se vše stihne ještě poslední letní víkend. Každopádně závazná informace bude uvedena až v příštím, zářijovém vydání Aromky.

Karel Hadek

Loučení s růžovým dřevem

Když jsem letos v březnu objednával olej z růžového dřeva, místo jeho dodání jsem dostal upozornění, že rostlina, ze které je vyráběn, Aniba rosaeodora var. amazonica, se dostala na seznam CITES.

Jedná se o úmluvu o mezinárodním obchodu ohroženými druhy volně žijících živočichů a plně rostoucích rostlin (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora). Tato úmluva je spíše známa jako „Washingtonská konvence“ dle místa, kde byla podepsána. A tak aromaterapie přichází o další olejíček. Nutno podotknout, že tak trochu neprávem.

Dřevo tohoto stromu rostoucího v Amazonii se průmyslově využívalo díky své krásné struktuře na různé drahocenné výrobky. Výrobě éterických olejů sloužil jen odpad, jako větve a odřezky, ze kterých se éterický olej destiloval. Když jsem s aromaterapií začínal, éterický olej z růžového dřeva byl levný, nejspíše i proto, že byl vyráběn právě z odpadu. S postupem let se jeho cena celkem pravidelně zvyšovala.

Zdůvodnění, že tento strom je ohrožen vyhubením, dávalo tušit, jaká budoucnost čeká i olej z růžového dřeva. Ani vysoká cena ať již výrobků z růžového dřeva, či tohoto oleje na světových trzích neměla dostatečné „regulační“ schopnosti a přišlo to, co přijít muselo. Buď vyhubení stromu, či jeho ochrana na základě již zmíněné konvence. Proto i my jsme byli nuceni vyřadit tento olej z nabídky éterických olejů. Nabídky na dodávky „naturidentického“, tedy syntetického oleje jsme odmítli.

Nějaké zásoby ještě máme, ale ty budou používány výhradně na výrobu preparátů. Vzniká otázka, co dál, až olejíček spotřebujeme. Ona jedinečná brazilská kvalita se již na trhu neobjeví. V mezidobí jsme obdrželi nabídky na oleje z růžového dřeva z jiných částí světa (Čína, Indie). Zde budeme muset provést hodnocení. Dle mých dosavadních poznatků budou mít kvalitativně k brazilskému hodně, hodně daleko. Chci ubezpečit, že toto není poslední informace o éterickém oleji z růžového dřeva.

Karel Hadek

Může za to krém?

„Budu potřebovat jiný krém, udělaly se mi pupínky na bradě a to se mi nestává, nikdy předtím jsem je neměla...“ může si občas povzdechnout některá z klientek. Je to však opravdu vina krému?

Věřte, že krém nemůže za kožní potíže na naší bradě – za případné problémy si můžeme sami. Jednou z možných příčin je „agresivní zubní pasta“ a to v případě, že se kožní změny vyskytly okolo koutků a dolního rtu. Tyto potíže jsou nazývány perorální dermatitida - akné. Pokud se objevují směrem ke středu brady, jsou projevem problémů močopohlavních orgánů. Koutky samy o sobě jsou projevem disfunkce dvanácterníku, žaludek se váže na horní ret a střední část nosu.

Často se potýkáme s otoky očí, tmavými kruhy na víčkách a čekáme, že i s tím nám pomohou zázračné krémy. Oči mají úzký vztah k ledvinám a zároveň odrážejí kondici vaječníků či varlat. Levé oko má vztah ke slezině a slinivce břišní, pravé oko odráží stav jater a žlučníku.

Kondice tváří ukazuje stav plic a jejich funkcí. Konec nosu odráží stav srdce, nosní dírký korespondují s průduškami spolu s vazbou na plíce. Čelo reprezentuje tenké střevo... a takhle bychom mohli pokračovat dále.

Změna barvy, změna kvality pokožky, nenormální zabarvení, svědění, vyrážky v určitých místech jsou známkou ohlašujícího se problému nebo nemoci korespondujícího orgánu.

Pokud chceme problematickým projevům disfunkce orgánů na pokožce předcházet, zaměříme

se na prevenci, na podporu funkce orgánů. Pomohou nám k tomu biorytmy, orgánové hodiny.

V měsíci květnu je to srdce, krevní oběh. V červnu následuje tenké střevo. Mezi orgány související s tímto okruhem patří i arterie, osrdečník, střední ucho, jazyk.

Nejčastějšími zdravotními potížemi při oslabení funkčního okruhu srdce jsou bolesti v krajině srdeční, cévní nemoci, psychické poruchy, nespavost v noci a únava ve dne. Obal srdce se projevuje poruchami krevního tlaku, poruchami srdečního rytmu, spasmy v oblasti horních končetin. Problémy střev, alergie zejména na potraviny, hučení v uších, nedoslýchavost, bolesti šíje a ramen jsou typickým projevem oslabení okruhu tenkého střeva.

Potíže s pigmentací stejně jako vyčerpanost organismu, revmatická kloubní onemocnění a poruchy termoregulace, jsou způsobeny špatnou funkcí endokrinních žláz (viz časopis Aromaterapie 4/2010) a ty právě patří do okruhu tří ohříváčů.

Velkou pomocí je lehká strava, dostatek tekutin, vitamínů a minerálů. Nedílnou součástí jsou hořčiny. Ráno stimulují žaludeční funkci a trávicí enzymy, v poledne jde o dobrou funkci srdce a tenkého střeva. Ve večerních hodinách podporují funkci krevního oběhu a sexu. A jak hořčiny dostat do těla? Listy a kořen pampelišky, čekankové puky, sojová káva, hořec, hořké čaje, pivo... Nápomocen je nám kořen Eleuterococc, čaj i extrakt. Pomoci může i směs éterických olejů Candiol, 3x denně 1 kapka.

Termoregulaci podpoříte pomocí **capsaicinu**. Snižuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi, omezuje tvorbu tukových zásob v tepnách, brání vzniku krevních sraženin. A kde ho najdete? Jde o látku,

kteřá je odpovědná za pálivost papriček, tudíž v chilli. Masážní olej **Cayatherm** prohřívá nejen zatuhlé svaly, ale i studené nohy, studená stehna, boky a pomůže i při bolesti podbříšku. Cayatherm je velice příjemným pomocníkem při pocitu chladu v oblasti ledvin.

Letní měsíce nám sice přinášejí slunce a vyšší teploty, ale mnohdy studená i zatuhlá místa na těle zůstávají. Pokud víte, že se některé popisované příznaky objevují i u vás, je vhodné pít teplejší tekutiny a jíst jídla, která prohřívají, třeba právě ta, která obsahují chilli papričky či zázvor. Taková zázvorová limonáda s mátou a citrónovou šťávou dokonale osvěží. A přitom stačí pokrátet zázvorový kořen, přidat listy máty, zalít jej vodou a nechat odstát v chladu. Před pitím přidat citrónovou šťávu a už si jenom nechat chutnat. Zázvor má mimo prohřívací schopnosti i jiné dobré vlastnosti, ale o nich až zase příště.

Na čajičky jsou vhodné hloh, rozmarýn, buřina srdečník a rozrazil. Popíjet se mohou teplé i vystydlé.



Orgánové okruhy můžete podpořit i masáží, do masážního preparátu **Lecitol Z** nebo **Lecitol S** přidáte éterické oleje. Při vtírání do partií s vyšším obsahem tuku jako jsou boky, stehna a zadek se nebojte přitlačit, pěkně je prokrvte. Lépe se vstřebají olejové složky a zrychlíte látkovou výměnu. Co můžete přidat? Jalovcový, rozmarýnový, grepový či borovicový éteráček.

Preventy je účinným preparátem na „těžké“ nohy a v teplých dnech jej jistě oceníte. Jde o preparát vhodný i v době těhotenství. Pokud jej nanesete na vlhku pokožku, nejlépe ošetřenou jalovcovým pleťovým tonikem, budete mít po několika minutách pocit „lehkých“ nohou.

A závěrem zpět ke krému. Na oteklé oční okolí přidáme jalovec nebo grep do zmíněného **Lecitolu Super**, ale protože víme, že prostřednictvím otoku očí se ozývají ledviny, vynecháme nějakou tu kávu a budeme pít více vody. Na pupínky na bradě použijeme **Arníkový regenerační olej** nebo **Montana krém** a dáme si pozor na močové cesty a výtoky z pochvy. **Zubní olej** nebo **Kario-san** nám nahradí zubní pastu.

Na osvěžení v teplých dnech bude vhodný **Regenerační olej Aloe vera**.

Happy Deo je skvělým pomocníkem pro naše tělo po celý rok, ale jeho výjimečnost poznáme právě v letních měsících, kdy se tělo nadměrně potí.

Přeji Vám příjemné léto plné slunce a teplých dní.

Michaela Švorcová
salonaura@seznam.cz
akce@karelhadek.eu
603 513 774

Lepší než čaj?

Čaj jako nápoj provází člověka od nepaměti. Nejpozději v dobách, kdy se naši předkové naučili zacházet s ohněm a vařit vodu, přestaly rostliny sloužit jen k přímé konzumaci a našly použití při přípravě nápojů. Důvod obliby čaje je celkem jednoduchý. Čaj představuje jedno z nejjednodušších a nejčastějších zpracování mnohých rostlin. Čaj jako nápoj si ceníme někdy pro jeho lahodnou chuť, jindy pro jeho pozitivní účinky na naše zdraví.

Připravit čaj dovede zcela jistě každý, je pak ale nutno konstatovat, že není čaj jako čaj. Příprava kvalitního čaje požaduje jisté znalosti o výchozím rostlinném materiálu, ze kterého chceme čaj připravit. Některé účinné látky mohou být termolabilní a při vyšších teplotách či dokonce varu by se rozložily. Také zde máme celou řadu tzv. siličnatých rostlin, v nichž jsou krom jiných látek uloženy i velice účinné éterické oleje. I zde je uměním připravit kvalitní čaj.

Použijeme-li chladnou vodu, nebo při spaření vařící vodou a jen krátkých vyluhováním účinné látky řádně nevyzískáme. Zůstanou v rostlině. Dlouhé vyluhování, ne-li dokonce jejich vaření sice zapříčiní, že rostlina účinné látky vyloučí, ale protože jsou těkavé, prostě se nám vypaří. Při přípravě čaje ze siličnatých rostlin je nezbytně nutné mít po celou dobu přípravy luhující se rostliny zakryté. Konečně jsou zde i rostlinné části (kořen, kůra), kde samo vyluhování v horké vodě probíhá nedostatečně a je doporučeno buď dlouhodobé vyluhování (např. v termosce přes noc), či dokonce vaření. Pokud si připravu-

jeme směsi na čaj z různých rostlin, musíme na rozdílnost fyzikálně-chemických vlastností brát zřetel. Zjednodušeně řečeno, nelze míchat všechno se vším.

V případě, že čaj připravujeme nikoli jako lahodný nápoj, ale jeho užitím sledujeme preventivní, nebo i léčebné účinky, musíme vždy řádně zvažovat jeho přípravu. Nutno konstatovat, že ne všechny užitečné složky jsme schopni komplexně vyzískat. Nami připravený čaj zůstane doslova a do písmene jen „slabým odvarem“. Velice často se stává nejen to, že sekretolytické slizy jsou nedostatečně rozpuštěny, ale některé složky mohou „utéct“. Nedostatečně je vyzískán i chlorofyl, coby zásobárna organického hořčíku.

Jedna velice důležitá složka bylinného světa však vždy zůstane spolu s vyluhovanou rostlinou. Nazývá se celulóza. Z hlediska chemického, lze laickým způsobem celulózu definovat jako velké množství poslepovaných molekul cukru. Cukr ale člověku slouží jako zdroj energie, zatímco celulóza je pro člověka nestavitelná. Člověk nemá žádné enzymy, které by byly schopny celulózu štěpit na stravitelný cukr. Celulózu je stejně jako hemicelulózu, pektin či lignin nutno označit jako důležitou balastní látku v lidské potravě. A právě na ty je naše potrava, kvůli našim stravovacím návykům, mimořádně chudá.

Nabízí se zde možnost spojit moudré s užitečným. Což takhle z bylinek nevařit čaj, ale bylinky prostě pojídat. Věřte, představa, že se člověk při konzumaci



bylinek stává dočasně přežvýkavcem, neláká ani mě. Řešení je poměrně jednoduché. Na sušené rostliny si pořídíme tříštivý kávomlýnek. Ten nám z dobře usušených bylin vytvoří super jemný prášek. Případné hrubší zbytky lze odstranit za pomoci jemného sítky. Poté můžeme jemný prášek buď rozmíchat s vodou a vypít, nebo si jím naplnit želatinové tobolky, které polykáme a zapíšeme (novinka). Nejen, že si tělo vyzíská z rostlin v průběhu trávení všechny účinné látky, tedy i ty, které by v čaji nebyly, ale výše zmíněné balastní látky mohou taktéž napomáhat našemu zdraví. V trávicím traktu na sebe vážou vodu, včetně možných toxinů. Balastní látky při průchodu střevy působí jako fyziologické abrazivum a napomáhají čištění střevních stěn. Domnívám se, že právě poznatek člověka, že byliny netřeba žvýkat, ale je možné si z nich vyrábět čaj, jej vedl k tomu, že od požívání komplexního, biologicky maximálně účinného materiálu ke své škodě upustil.

Ve chvíli, kdy se kdokoli rozhodne k využívání bylin pro své zdraví, mohu jen a jen doporučit vlastní sběr. Jen tak máte záruku, že byliny byly nejen správně sbírány, ale i náležitě sušeny a následně řádně skladovány. Je mi líto, že to tak musím napsat, ale již několikrát jsem chtěl koupit léčivky. To, co mi bylo občas nabízeno, nelze označit jinak, než podřadný, denaturovaný drek. Konec konců i proto si např. třezalku na výrobu olejů, či komonici na vlasové tonikum sbíráme sami. Nerad bych kdykoli vysvětloval zákazníkům, že jsme „jen“ obdrželi podřadný, nekvalitní materiál.

Karel Hadek

Význam aromaterapie v léčbě AKNÉ

Mnozí z nás si kladou otázku, zda akné souvisí s dospíváním a je v tomto období samozřejmostí, nebo zda není něco v pořádku. Akné je onemocnění mazových žláz hormonálního původu a jako k takovému bychom k němu měli přistupovat. Je charakterizované zánětem mazových žláz.

Nejčastěji vzniká u dospívajících (akné vulgaris, akné iuvenilis) vlivem hormonálních změn. Může být podmíněno i geneticky. Už u dvanáctiletých dívek se můžeme setkat s prvními projevy akné. Většinou to bývá drobná krupička na čele. U chlapců o něco později.

V žádném případě bychom neměli první projevy akné podceňovat. Základem úspěšné léčby je vždy hloubkové čištění pleti. Toto bychom neměli nikdy zaměňovat za peeling. Efekt po použití peelingu je vždy pouze vizuální. Sice dojde k odstranění černých teček, ale mazové žlázy zůstávají jakoby odšpuntované a přístupné vstupu bakterií a to již je od zánětu jen krůček. Pan docent Otakar Feřtek vždy přednášel, že pokud se akné pravidelně hloubkově čistí a správně ošetřuje, nemá šanci. Proto je nutné, kromě každodenní péče, i hloubkové čištění akné pleti v kosmetickém salonu.

Dříve lékaři předepisovali na akné lihové roztoky a sírové zasypy. Líh ani silný alkohol nejsou na akné vhodná, protože pleť přesušují a nutí tak mazové žlázy k větší činnosti. Nově je zjištěno, že síra je vlastně komedotvorná. Také bychom si v žádném případě neměli zanícené komedony sami vymačkávat. Dochází tak k šíření infekce, která krevní cestou napadá další mazové žlázy. V zanícených žlázách jsou bakterie.

Aromaterapie nám nabízí spoustu možností, ať již se jedná o éterické oleje nebo o speciální kosmetické preparáty AKH. Z éterických olejů jsou na léčbu akné vhodné: eukalyptový, čajovníkový, hřebíčkový, jalovcový, kafrový, levandulový extra, meduňkový, rozmarýnový, santálový extra, tymiánový, Yzop. Éterický olej Levandulový extra můžeme jako jediný použít na pokožku i sliznici neředěný, působí antisepticky, regeneruje buňky pokožky, zklidňuje. Je vhodný na ošetření zanícených komedonů. Na doléčení již odeznělého zánětu jej můžeme smíchat s trochou medu. Opatrnost je na místě u jedinců s alergií na včelí produkty.



Ostatní uvedené éterické oleje můžeme po poradě s aromaterapeutem nebo kosmetičkou přidávat do neutrálních preparátů, např. pleťových masek. Na omývání akné pleť je velmi vhodný Hy – olej santálový. Při pravidelném používání optimalizuje činnost mazových žláz (snižuje produkci kožního tuku). Má protizánětlivé vlastnosti. U pleť, která reaguje přecitlivěle na působení éterických olejů je vhodný Hy - neutrální. Na dočištění akné pleť použijeme pleťová tonika a pleťové vody: hřebíčkové pleťové tonikum, pleťovou vodu a tonikum levandulové, citronové, jalovcové, čajovníkové a pleťové tonikum měsíčkové.

Na lokální ošetření zanícených komedonů je vhodné pleťové tonikum eleutherococcovo - propolisové. Opatrnost je opět nutná u jedinců s alergií na včelí produkty. Z regeneračních obličejových krémů na akné pleť dobře působí eleutherococcový, mateřídouškový, Aknette - speciálně vyvinutý na ošetřování akné pleť - a čajovníkový. Vhodně ošetřovaná pleť má i velký vliv na psychiku dospívajících, která tímto onemocněním rozhodně trpí. Proto bychom neměli nikdy akné podceňovat a snažit se včas o jeho léčbu. V opačném případě, pokud se akné nechá rozvinout do plné formy, může přetrvávat i do středního věku. Těžké formy akné zanechávají na pleť i nepěkné jizvy.

Hodně trpělivosti a úspěchů při ošetřování Vaší pokožky Vám přeje

*Bc. Eva Wastlová,
profesionální kosmetička
wastlova.eva@seznam.cz*

Může vlasovou kosmetiku AKH používat i profesionální kadeřnice?

K častým dotazům ohledně vlasové kosmetiky AKH patří otázky na pěnivost mycího vlasového oleje, neboť jsme zvyklí, že téměř všechny běžné chemické šampony při nanesení pění.

„Vždyť nepění a neobsahují nic vyživujícího,“ slýcháme od těch, kteří znají AKH kosmetiku spíše z povzdálí...

Produktů určených na ošetřování vlasů a vlasové pokožky v nabídce firmy Aromaterapie Karel Hadek není sice tolik, jako preparátů na péči o pleť a pokožku těla, to však nebrání kvalitnímu ošetřování vlasových partií hlavy, ať již doma nebo u profesionálů.

V nabídce najdete dva mycí oleje na vlasy. Cedrový olej je určen k ošetření vlasové pokožky a vlasů se sklonem mastit se. Na sušší pokožku a vlas je určen olej s vůní ylangového oleje. Jedním z těchto preparátů kadeřnice omyje pokožku hlavy a vlasy.

A jak na to? V odměrce nebo jiné vhodné nádobce se rozmíchá mycí olej s vodou, cca 3 - 5 ml oleje na 50 - 100 ml vody. Tato směs se aplikuje na hodně namočené vlasy, nejlépe od kořínek, následně je provedena mírná masáž, stejně tak jako je tomu při aplikaci tenzidového preparátu. Rozdíl je pouze v tom, že olej oproti šamponu nepění. Byť i zde to není úplně pravda. Mnohdy máte pocit, že se vám pod rukama vytváří emulze s bublinkami a lehkou pěnou. Po opláchnutí vodou je zde několik možností. Pokud jde o vlas nebarvený, jemný, nanese

se komonicové tonikum a vyfouká. Komonicové tonikum nahradí tužidlo nebo lak na vlasy. Aplikovat jej můžeme jak na vlas mokrý, tak suchý. Použít jej můžeme i v kombinaci s horkovzdušnou kulmou, žehličkou, fénem. Pozor, při použití většího množství může lepit.

Pokud se jedná o vlas barvený, odbarvený, po aplikaci trvalé ondulace, doporučuji použít balzám na vlasy Lupisan, doporučený na ošetření pokožky hlavy a lupů. Vlasy získají svou přirozenou kvalitu, nebudou se cuchtat. U vlasu hodně často odbarvovaného se objevuje „chemlonový“ efekt, pokud po odbarvovací proceduře aplikujete Lupisan, tento efekt se nedostaví. Vlas bude poddajný a přirozený. Lupisanem nahradíme vlasovou masku nebo kondicionér.

A jak na to? Jednu až dvě čajové lžičky balzámu aplikujeme na pokožku a do vlasů. Pro snadnější použití doporučuji balzám smíchat s trochou vody a následně nanést na vlasy a nechat působit. Čas působení je u každého rozdílný, a to od 10 minut až po několik hodin. Poté vlasy propláchneme vlažnou vodou a vytvoříme účes.

Na dotvoření účesu můžeme opět použít komonicové tonikum nebo Haaretol.

Haaretol, neboli tekutý vosk, je také nenahraditelným pomocníkem. Aplikovat



jej můžeme na vlasy suché i vlhké. Je vhodný jak u vlasů dlouhých, tak krátkých. Jeho použití je více ceněno u vlasů pevnějších než jemných. Využití jej lze i v případě používání klasických pěnicích šamponů. Vhodné je i vtírání do konečků vlasů, nemají tendenci se tolik lámat, jak tomu bývá při častém používání kulmy. Mnohdy po nanesení vytváří tento preparát dojem přemaštěného vlasu. Může tomu tak být, pokud jste se neřídili heslem Méně je mnohdy více. Většinou však toto zdání po několika minutách zmizí.

Haaretol je vhodný k finálnímu dotvoření účesu hlavně tam, kde se používal pevný vosk na vlasy. V případě, že ráno vstáváte a „stojí“ vám vlasy na hlavě, najdete v Haaretolu účinného pomocníka. Pokud byste se rozhodli kombinovat Haaretol a komonicové tonikum, chce to jistý druh umu. Mnohdy se na vlasech vytvoří „mastné žmolečky“ nebo se vlas zdá ulepený. Proto nedoporučuji tyto dva preparáty používat současně, ale několik hodin počkat.

Na regeneraci vlasu a pokožky je vhodné i používání Panthenolu. Na ošetřování je vhodný 1% roztok, který nanese na umyté vlasy a necháte působit. Následně lehce opláchnete, pokud tak neuděláte, může vlas lepit. Používání Panthenolu se doporučuje proti přílišnému vypadávání a šedivění vlasů.

Pár možností pro každodenní používání: I do těchto mycích olejů na vlasy, byť nejsou základní, si můžete přidat další éterické oleje, které vám budou příjemné. Maminky malých dětí mnohdy přidávají směs éterických olejů Proapinol, která je určena na odstranění vši. Pokud použijete právě mycí olej na vla-

sy s přidáním Proapinolem, působí preventivně proti parazitům a roztočům. Toto doporučuji hlavně pro ty, kdo přijdou do styku se zvířaty nebo pro děti ve školách, školkách, táborech, kde se češou jedním hřebenem, leží na jednom polštáři nebo si navzájem půjčují čepice. Po omytí vlasů olejem můžeme vlasy opláchnout vodou s citronovou šťávou, kopřivovým či heřmánkovým odvarem. Haaretol obsahuje jojobový olej, který má ochranný faktor OF 4, proto doporučuji používání tohoto preparátu i při dovolené, kde je obvyklá kombinace slunce a slané vody. Vosk má lehce žlutou barvu, a proto často slyším otázku: „Neobarví se po vosku moje vlasy?“ Neobarví, naopak vaše barva vynikne a dostane krásný lesk.

Věřte nebo nevěřte, mnoho klientek používá Haaretol k ošetřování pokožky obličeje, těla a tvrdí, že není nic lepšího... Proč ne... obsahuje přece to, co se používá i v krémech a regeneračních olejích.

Pokud trpíte kožním onemocněním nazývaným lupenka, doporučuji na pokožku a do vlasů aplikovat masku Saltii. Polévkovou lžící Saltie rozmícháme s vodou a aplikujeme. Necháme působit 20 minut, opláchneme. Toto provádíme 2 - 3x týdně.

Pokud se rozhodnete pro používání vlasové kosmetiky, docílíte přirozeného lesklého vlasu. Pokud toužíte po delších vlasech, překvapí vás, že najednou začaly růst dvakrát rychleji.

Michaela Švorcová
salonaura@seznam.cz
akce@karelhadek.eu
mobil.: 603 513 774

Znalostní soutěž

Minulá soutěž byla těžká, přetěžká. Došlých odpovědí bylo moře, ale těch správných... Měli jsme strach, že jich ani 10 nebude. Všichni, na něž se tentokrátě štěstí usmálo, již byli vyrozuměni.

Jsou to:

Pro všechny je zde nová, letní soutěž. I tentokrát vylosujeme 10 z těch, kteří správně odpoví na následující otázky.

Orange-Sanitol se stal hitem mezi preparáty KH a miláčkem všech, kteří s ním uklízí a odstraňují jinak velmi odolné nečistoty. Tento „aromaterapeutický“ čistič má opravdu sílu. Nejenže odmašťuje a vyčistí téměř vše, navíc šetrný k pokožce rukou. Co však příliš rád nemá, jsou některé plasty. Víte, které to jsou? Otázka zní:

Který z uvedených plastů nelze s Orange-Sanitem čistit, protože by jej velice rychle rozpustil?

1. PP = polypropylen
2. HDPE = vysokotlaký polyetylén
3. PS = polystyren
4. PET = polyethylentereftalát

Odpovědi posílejte jako vždy na e-mailovou adresu:

akh-soutez@email.cz

Uzávěrka soutěže je 10. srpna 2011 ve 24:00 hod.

10 vyhodnocených soutěžících bude následovně oceněno:

1. cena: odběr zboží v hodnotě 1000 Kč
2. cena: odběr zboží v hodnotě 800 Kč
3. cena: odběr zboží v hodnotě 600 Kč
4. - 5. cena: odběr zboží v hodnotě 400 Kč
6. - 10. cena: odběr zboží v hodnotě 200 Kč

FOTOSoutěž

Připravili jsme pro vás celoroční fotosoutěž na téma **Aromaterapie a příroda**. Necháme zcela na vás, jak toto téma pojmete, důležitý je nápad a dobrá kvalita fotky. Oceníme také fotografie zobrazující stav „před a po“ použití aromaterapeutických preparátů. Fotografie výstižně pojmenujte a můžete je doplnit i vaším komentářem.

Technické parametry fotek: min. velikost 1 MB, max. 10 MB (fotografie pořízené mobilem v nízkém rozlišení prosíme nezasílat, nejsou použitelné pro tisk).

Soutěž je celoroční, uzávěrky vždy měsíc před vydáním dalšího čísla Aromaterapie. Vítězná foto bude otištěna v časopisu a výherce obdrží poukázku na zboží AKH v hodnotě 500 Kč. Ostatní fotografie se mohou objevit jako ilustrační. Zasláním fotografií dáváte souhlas k jejich případnému otištění v časopise Aromaterapie.

Fotografie do 3 MB zasílejte na e-mail akh-soutez@email.cz, fotografie nad 3 MB přes www.uschovna.cz (nutno uvést email a adresu odesílatele).



Nebezpečné a podceňované chlamydie

Chlamydie jsou skutečnou hrozbou a moderní epidemií. Z oficiálních zdrojů víme, že se u člověka vyskytují tři druhy těchto zvláštních bakterií: Chlamydia trachomatis, způsobující pohlavní infekce, Ch. pneumoniae, vyvolávající zápal plic a konečně Ch. psittacis, která působí oční záněty.

Ve skutečnosti jsou chlamydie schopny vyvolat desítky závažných obtíží a usadit se ve všech možných tkáních našeho těla. Citlivé elektroakupunkturální přístroje a další moderní diagnostické systémy, které registrují vibrace mikrobů, nás v tom utvrzují. Terapeuti zabývající se detoxikační medicínou se shodují, že naprostá většina lidí je chlamydiemi napadena. Minimálně 80 % naší populace.

Jde o velmi inteligentní a přizpůsobivou bakterii, jež umí operativně měnit své antigenní vlastnosti, a tak zmást imunitu. Dokáže pronikat do vaziva, chrupavek, kostí, mozku, lymfatického systému i mezibuněčného prostoru. Využívá některých metabolitů, které vznikají nezdravým jídlem. Především gliadinu z pšeničného lepku. Pokud jíme hodně pečiva a dalších moučných výrobků, poskytneme chlamydii bezpečný úkryt. Také kvašení s následnou kyselostí vnitřního prostředí jí velmi prospívá. Dokáže využívat i jiné, nižší mikroby a viry ke svému prospěchu. Nebezpečný je toxin, který vylučuje. Právě ten způsobuje mnoho

těžkých onemocnění. Pokud se chlamydie usídlí v mozku, může způsobovat deprese, nespavost i schizofrenii. Pokud bydlí v srdci, působí arytmie a fibrilace. V kloubním aparátu revmatoidní bolestivé záněty, v močovém traktu chronické infekce, gynekologické výtoky. Vibrační měření toto vše dokládají.

Je proto důležité s chlamydií počítat, i když klasické laboratorní vyšetření neprokáže protilátky. Tělo je většinou nevytváří díky její bojové strategii. Náš imunitní systém o ní většinou ani neví! Proto netvoří protilátky. Antibiotika na ni neplatí. Dokáže se před nimi včas skrýt. Zmate imunitu, zakóduje lymfatickou drenáž. Medicína ji neumí dostatečně diagnostikovat ani odstraňovat. Jak tedy této hrozbě čelit?

Jde o chytrého protivníka. Musíme na něj tedy chytře. Zaprvé mu neposkytovat živnou půdu – zdravě jíst. Omezit pšeničnou mouku, cukr, mléko. Hodně pít čistou vodu. A také se aktivně odkyselovat. Používám Tepperweinovu směs alkalických solí. A v léčbě používat především informační léky. Mě se nejvíce osvědčil lék Chlamydi, který umí aktivně vystopovat buňky napadené chlamydií a navést na ni imunitní systém. Je třeba pročistit i lymfatickou tkáň – lék Lymfatex, i mezibuněčný prostor – lék Mezeg. Pak je nutno vyčistit postiženou tkáň – tedy podat příslušný orgánový lék. Po chlamydiích však v těle zbude její toxin. Ten je třeba vypudit lékem Mikrotox. Jedná se o informační léky Joalis od MUDr. Jonáše. Jde o řízenou detoxikaci. Jinou možností je bylinný lék tradiční čínské medicíny Stín brokátového závoje, který dokáže těžce zneprjemňovat život veškeré infekci v našem těle. Kombinace obojího je vysoce účinná. Další dobrou variantou je fyziologická regulační medicína z Itálie od firmy GUNA. Osvědčená kombinace

je GUNA Matrix, GUNA CELL, GUNA Virus a Cito-mix. Výbornou navigaci imunity na skrytá ložiska Chlamydií představuje homeopaticky potencovaná nosoda Medorrhinum 30 CH. Poslední možností, jak se uzdravit nejen z chlamydií choroby, je nový druh léčby, autopatie. Zde odkazuji na webové stránky pana Čehovského, www.autopatie.cz, kde je popis této geniální uzdravovací metody. Při odstraňování infekce z těla je nutno povařit prodechnutou vodu a pak ve speciální autopatické lahvičce potencovat. Je také možno působit elektromagneticky buď koloidním stříbrem či pomocí přístroje Zapper, kde si nastavíte frekvenci Chlamydií. Možností je tedy dosti.

Všechny uvedené postupy fungují ještě lépe, když je podán homeopatický konstituční lék o vysoké potenci, který zvýší vaši vitalitu a imunitu. Takže je třeba se aktivně zajímat o možnosti vedoucí k uzdravení a ne pasivně přijímat rezolutní vyjádření chemických lékařů, že pomohou jedině antibiotika. Když pak po čase zjistíte, že nepomohly, řeknou vám, že se s tím nedá nic dělat... Záleží tedy na každém z vás, jakou cestou se vydáte. Zda tou snadnou, leč slepou, či tou, jež vám nastiňuji.

MUDr. Tomáš Lebenhart

Knihy pro tělo i duši:

Svlékl jsem bílý plášť

Jak jsme zmiňovali již v minulém čísle, MUDr. Tomáš Lebenhart vydal velmi úspěšnou knihu o celostní medicíně s názvem Svlékl jsem bílý plášť. Publikace vyšla již ve druhém vydání a stále se drží na prvních příčkách v žebříčcích prodejnosti.

Máte-li o tuto vynikající knihu zájem, nemusíte do kamenného knihkupectví, ale můžete si ji objednat prostřednictvím firmy AKH.

Její objednávací kód je 9550, cena 250 Kč.

Anotace:

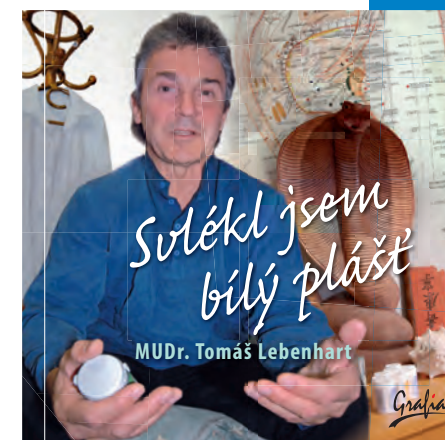
Knihy je určena těm, kdo se rozhodli vzít kvalitu svého života do svých rukou - pro samostatně myslící jedince, kteří chtějí naslouchat svému vlastnímu rozumu i intuici. Publikace je unikátním souborem zkušeností starých mistrů a živého praktikujícího lékaře, který má prokazatelné výsledky, který nejen „léčí“, ale umí i uzdravit. Který neléčí „nemoc“, ale celého člověka. Kniha je určena zdravým i nemocným. Čtenář zde najde rady, jak se udržet v kondici, objeví souvislosti mezi psychikou a tělesným zdravím. Zjistí zde svoji konstituci a podle ní zvolí stravu, cvičení a další pravidla chování, která ho posilují. Nemocný zde může odbalit pravděpodobné příčiny svého onemocnění a najít klíč k uzdravení. Součástí knihy jsou i fotonávody pro cvičení a další návody k práci s vlastním tělem i psychikou.

Systemy, o nichž se v publikaci hovoří:

- ayurvéda
- homeopatie
- přírodní léčba
- čínská medicína

Podrobněji popisované příčiny chorob:

- rakovina
- deprese
- alergie



Aloe má pokračování...

V minulém vydání časopisu Aromaterapie jsem odpověděl na dotazy čtenářů, které se týkaly námi nabízeného Aloe Vera gelu. Spíše než „odpověděl“, bych mohl říci, že článek vyvolal další vlnu dotazů.

Hned v úvodu musím uvést, že Aloe Vera není siličnatá rostlina a moje znalosti této rostliny, a hlavně pak jejich účinků nejsou nic moc extra. Že se jedná o léčivku, jejíž používání je historicky podloženo, je všeobecně známo. Zatímco jedni (s trochou nadsázky) tvrdí, že Vám gel z Aloe udělá i jamy úklid v domácnosti, jiní jsou ochotni přísahat, že je to jen a jen „samá voda“. Konstatováním, že pravda je někde uprostřed, se bezproblémově trefím do černého.

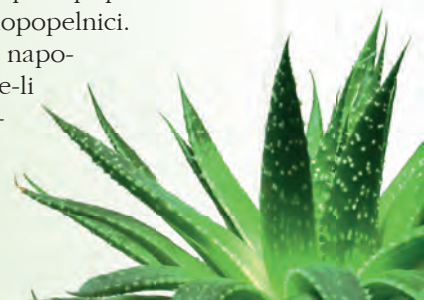
Na častém tvrzení, že Aloe Vera gel obsahuje mnohé minerální látky a stopové prvky, není nic světoborného. Štáva z pomeranče, hroznového vína, mrkve či jablečný mošt je obsahují samozřejmě také. Za vědecky prokázané lze považovat, že Aloe Vera obsahuje kolem 260 složek. Co může budít naši pozornost, jsou pak ony speciality, které se v jiných šťávách nenachází. Jednou z nich je látka, která se nazývá acemannan. Z hlediska chemického se jedná o polysacharid, jinými slovy „složitý cukr“.

Za ještě složitější cukr lze označit např. i „obychejnou“ celulózu v různých rostlinách. Jak známo, polysacharidy ani celulóza nejsou stravitelné. Nejprve bychom museli tyto „dlouhé a nesladké cukry“ rozbít na „cukry krátké a sladké“, tedy stravitelné. Ani acemannan není výjimka. Prochází trávicím traktem až do tlustého střeva, kde fermentuje a je mikroorganismy odbouráván. Část je ale ukládána v organismu, v buněčných mem-

bránách. Právě díky tomuto ukládání pak každá buňka vykazuje zvýšenou rezistenci. Ať již proti jedům či choroboplodným zárodkům. Je totiž prokázáno, že acemannan stimuluje imunitní systém, zvyšuje rezistenci vůči plísním a některým virům. V této oblasti byla provedena bádání, která pozitivní účinky acemannanu potvrdila.

Dalším z popisovaných účinků je rozšiřování kapilárních cévek. Pochopitelně, že s přibývajícím věkem se může snižovat jejich průchodnost a tím i zhoršení zásobování tkání krví. Zde pak pochopitelně dochází ke zhoršené látkové výměně, organismus není schopen dostatečně vylučovat její produkty. Důsledkem mohou být lupénka, neurodermatitida, ekzémy či další problémy vznikající nedostatečnou látkovou výměnou. Velice často je zmiňována schopnost acemannanu podporovat tvorbu kloubního maziva. Tato schopnost by pak byla vynikajícím pomocníkem např. při artroze. Jako velice zajímavá se jeví zmiňovaná schopnost acemannanu urychlit vylučování cizích bílkovin z trávicího traktu. Ty mohou vyvolávat alergii.

Pro celý trávicí trakt lze gel z Aloe Vera označit jako vhodný „čistič“ vnitřních stěn střev, na nichž se mohou usazovat různé meziproducty trávení a střevní trakt pak spíše připomíná doslova a do písmene kvasící biopopelnicí. Vyčistit střeva nám ale napomůže stejně dobře, ne-li ještě lépe, po jídání pampeliškových listů, jitr-



ocele a dalších „nekulturních“ rostlin, s vysokým obsahem celulózy a hořčin. Ty pak napomáhají čištění i mechanickým třením nestravitelné, pevné celulózy o střevní stěnu. Zde si nemohu nedovolit uštěpačnou poznámku, že ony „nekulturní“ rostlinky si můžeme nasbírat sami, což zcela kulturně poznají naše peněženky...

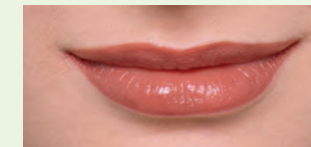
Při hledání argumentů pro a proti jsem narazil i na tvrzení, že Aloe Vera léčí rakovinu. Takováto prohlášení je však nutno brát se značnou rezervovaností. Kdyby to bylo tak jednoduché... Přál bych si to ze srdce, ale... Jak za seriózní, tak i slušné bych daleko spíše vnímal konstatování, že zvýšení imunity přijde dnešnímu člověku vždy vhod. Zdravému, aby zůstal zdravý, a nemocnému, když je mu to přáno, aby se uzdravil.

Podle analytických certifikátů, které jsou samozřejmě k dispozici ke každé objednané a zakoupené partii Aloe Vera gelu, lze konstatovat, že námi nabízený produkt obsahuje acemannanu kolem 0,5 %.

10 ml (cca jedna polévková lžice) námi nabízeného preparátu tedy obsahuje 0,05 g této látky. Již toto množství má terapeutický význam. 30 ml gelu (1 polévkovou lžici 3 x denně) lze považovat za preventivní denní dávku. Již jako terapeutickou dávku lze označit množství 60 ml gelu (2 polévkové lžice 3 x denně). Jako maximální dávka pak je uváděné množství 0,2 g acemannanu, což přepočítáno zpět na polévkové lžice by bylo maximálně 4 polévkové lžice 3 x denně. Takovéto vysoké dávky bych ale doporučoval konzultovat vždy s odborníkem. I tady platí, že všeho moc škodí. Jinak tomu snad ani nemůže být.

Karel Hadek

Popraskané koutky rtů



Vážený pane Hadku,

přicházím s dotazem obledně popraskaných koutků rtů. Na koutky a afty trpívám, když mám sníženou imunitu, většinou předchází chřipce nebo jinému onemocnění. V lednu jsem měla angínu, v únoru ležela chřipku. Koutky od té doby nemohu vyléčit, stále praskají a už je to bodně bolestivé. Vyléčila jsem je na jeden týden, kdy jsem byla na horách lyžovat, tam se to kupodivu krásně spravilo. Po návratu z hor se ale koutky opět zhoršily. Užívám B-komplex forte, rty mažu Fungicidem (ten mi dříve pomohl, nyní nezabírá). Cítím se zdravě a nevím, jak na tuble nepříjemnost vyzrát. Nikdy jsem netrpěla na opary a ani jsem je nikdy neměla. Děkuji moc za Vaši radu!

S pozdravem Petra B.

Milá paní Petro,

děkuji Vám za Váš mail i důvěru, se kterou se na mě se svým dotazem obracíte.

Vámi popisovaný problém opravdu velice často řeší aplikace komplexu vitamínů B. Jak ale zmiňujete, B-komplex forte již používáte. Sama taktéž zmiňujete sníženou imunitu. Zde Vám mohu doporučit na Váš problém používání eleutherococcového extraktu. Pochopitelně, že i samotné ošetřování rtů protizánětlivými přípravky hraje důležitou roli. Zde pak přichází v úvahu dva preparáty. Tím prvním je preparát

Intimiss, který nejen vykazuje protizánětlivé účinky, ale díky vysokému podílu bambuckého másla je schopen zjemňovat tkáň. Tím druhým preparátem je pak balzám **Herpilan**. Je účinný nejen vůči oparům, ale vykazuje i vynikající protizánětlivé účinky.

Věřím, že kterýkoli z nich Vám bude schopen pomoci. Jak sama zmiňujete, v lednu jste měla angínu, v únoru chřipku a problém se táhne od této doby. Každá takováto nemoc se projevuje nejen svými typickými projevy, které vnímáme, ale doslova zanáší organismus produkty látkové výměny původců onemocnění. I těch se musí organismus zbavit. Děje se tak v rekonvalescenci, která pak může být, zcela individuálně, různě dlouhá. Váš problém může být způsobován i tím, že Vaše tělo nebylo schopno toxické látky, vzniklé v průběhu onemocnění, dostatečně vyloučit. Zde bych pak ještě doporučil napomoci organismu se vyčistit pomocí jalovcových preparátů. **Jalovcový koupelový či sprchovací olej**, popřípadě

i jalovcová kúra by mohly být účinnou pomocí. Budu rád, pokud Vám moje odpověď bude alespoň trochu užitečná.

Karel Hadek



Barevné obaly?

Dobrý den pane Hádku, mám pro Vás jenom takovou malou praktickou připomínku. Používám hodně Vašich produktů, ale bobužel se zvyšujícím věkem se zhoršuje zrak a např. v koupelně pod sprchou mám problém na policice najít správnou lahvičku. Nebylo by je možné třeba nějak rozlišit barevně? Na víčka nebo potisk? Že by byly barvy dle účelu použití přípravku? (Sprchový, koupelový, masážní, jak je máte rozděleny do skupin). Nebo třeba barevná samolepicí kolečka na víčku. Když mám preparáty v zásuvce a něco hledám, není žádná nápověda. Neberte toto jako kritiku, ale jako námět k zamyšlení. Děkuji a přeji krásné sluníčkové jarní dny.

Hana P.

Milá paní Hano, děkuji Vám za Váš mail i Váš námět. Zcela jistě máte pravdu, že barevné rozlišení lahvíček by určitě napomohlo identifikaci jednotlivých preparátů. Bohužel situace na trhu s obaly je taková, že se musí kupovat velká množství, aby byly cenově přijatelné. Skladové zásoby pak jsou doslova a do písmene špatně uložené, mrtvé peníze. Hodně peněz. Investované peníze přináší alespoň nějaké ty úroky či dividendy. Sklad nikoli... Na konci roku je dokonce účetně považován za „zisk“ firmy a zdaňován daní ze zisku... Již od začátku existence firmy, tedy na začátku osmdesátých let minulého století, jsem definoval firemní barvy, bílou a zelenou. V mezidobí toto patří zcela jednoznačně k image firmy. Barevnými obaly bych se pak dopracoval k tomu, že konečný vzhled výrobků by

byl, tak jako to mají mnohé jiné firmy, „kanárkově“ barevný. Podobná je i situace s etiketami. Samy o sobě nejsou žádnou levnou záležitostí. Dělat je vícebarevné by nejen podstatně zvýšilo jejich cenu, ale vedlo i narušení identifikace s výrobky jiných firem. Navrhovaná opatření by jednoznačně vedla ke zvýšení ceny preparátů o několik korun a tomu se bráním. Také z toho důvodu, že barevné označení by bylo žádoucí podle průzkumu, který jsem si dělal, u cca 5 % zákazníků...

Za této situace se nabízí daleko levnější řešení. Těm, kteří tuto pomůcku potřebují, nic nebrání, aby si doma preparáty sami označili tak, jak jim to vyhovuje. Někteří to tak již na základě doporučení dělají. Někdo si je polepí barevnými plastovými samolepkami, jiní z druhé strany popíší lihovým fixem. Poslouží i barevné gumičky na uzávěru. Zde lze říci, že vynalézavosti se meze nekladou. A nezvyšuje to cenu preparátů. To potěší hlavně v době, kdy ceny surovin na světových trzích letí raketově nahoru. Zde pak nezbyvá, než šetřit každý haléř, a jak jsem již psal, jakékoli barevné označování by pro 95 % zákazníků, krom dalších výdajů, nic nepřineslo.

Karel Hadek

Lupénka

Dobrý den, mám následující dotaz: můj přítel má kožní problém, jenže pobýváme nyní dlouhodobě v USA a k doktorovi tady jít nechceme. Léčbu normálními léky přítel odmítá a přírodní prostředky tu ještě neznáme. Potřebovala bych poradit, co si mám objednat od Vás.

Jeho problém začal zhruba před pěti lety. Projevuje se místečky velikosti kloubu na prstu až celého lokte, hodně zhrublá, zrohovatělá kůže, která praská až do krve, problém neovlivňuje počasí ani roční období, ani strava... Alergik není, predilekce klouby na rukách a lokty. Byl na prohlídce u kožního lékaře, tam mu řekli, že je to lupénka, ale testy to neprokázaly. Ničím se neléčí, neví, že by podobný problém v rodině někdo měl. Občas to štípe, zkusili jsme na kloub vazelínu, trošku to pomohlo, ale nezmizelo. Vazelínou to řešit nechci.

Pracuje s chemickými prostředky jako je savo a různé čističe, což mu také nepomůže... Na lupénku by to mohlo sedět, ještě mne napadl atopický ekzém, ale ten nikdo v rodině nemá...

Nyní bydlíme u moře, a přesto se mu to zase objevilo až zde, asi před měsícem až dvěma. Za těch pět let se to objevilo asi dvacetkrát. Kdyby Vás něco napadlo, budu moc ráda za každou radu.

*Díky moc a mějte se krásně!
S pozdravem Alex*

Milá paní Alexandro, díky za Váš mail i Vámi zasláný dotaz. Podle toho, jak problém popisujete, se skutečně může jednat o lupénku. Co se lupénky týká, spíše by se mělo používat množné číslo. Stejný kožní problém, ale nikdo není schopen doporučit, co by mohlo zaručeně pomoci. Může se stát „zázrak“ a jeden se treť do černého, může to však být i dlouhé hledání.

Předpokládám, že tento problém je z části podmíněn psychosomaticky. Zde je třeba rozhlédnout se kolem sebe a pokud možno eliminovat

stres. Lupénky bývají spojeny s látkovou výměnou, proto je potřeba podpořit vyčištění organismu. Je jaro a pro požívání celulózy obsažené v různých požitelných rostlinách, tedy listech, jako je pampeliška, jitrocel, list borůvky či brusinky, brutnák, list břízy, dobromyslu, kopřivy, maliny, mateřídoušky, ostružiny, meduňky, řebříčku a dalších přichází právě nejvhodnější doba.

Celulóza mechanicky čistí střevní stěnu a tím trávící trakt, hořčiny napomáhají obnovit symbiotickou střevní mikroflóru a organismus zásobují tou nejpřirozenější formou hořčíku, tedy chlorofylem.

Jako potravinové doplňky doporučuji vždy **brutnákový olej**, který obsahuje více než 20 % kyseliny gamalinolenové a **eleutherococcový extrakt**, který zvyšuje imunitu organismu. Doporučuji stravu bohatou na vitamíny, hlavně pak vitamín C, B (komplex), E a betakaroten. Pokud není pokožka rozpraskaná až do krve, nechá se na její ošetření, pro zlepšení lokální látkové výměny, použít i preparát **Saltia**. V současné době je testován i nový preparát **Tesalta**, který by mohl být též vhodným pomocníkem.

Bohužel lupénky je nutno považovat za nevléčitelné, vhodnými opatřeními se však lze dopracovat k tomu, že ji dostaneme pod kontrolu, do latentního stadia.

Budu rád, pokud Vám, tedy Vašemu příteli, bude moje odpověď užitečná.

Váš Karel Hadek

Opalování dětí

Dobry den pane Hadku,

pročítala jsem na vašich stránkách v poradně tipy, jak pečovat o pokožku novorozenců a miminek, ale nenašla jsem žádnou informaci, jak o ni pečovat v létě a jak ji chránit před sluncem. Je mi jasné, že by se dětská pokožka měla slunci vystavovat co nejméně, ale přesto tomu asi úplně zabránit nejde. Pokud je mi známo, tak konvenční přípravky na ochranu miminek a dětí obsahují zinek. Mé dceři bude v létě třičtvrtě roku, tak už přemyslím, čím ji budu mazat. Co byste mi doporučil? Děkuji za odpověď.

Vaše věrná zákaznice Soňa T.

Milá paní Soňo,

děkuji Vám za Váš mail i důvěru, se kterou se na mě se svým slunečním dotazem obracíte. V úvodu je snad dobré podotknout, jak dobře u Vás funguje mateřský cit. Máte pravdu, děti by měly být před sluníčkem dobře chráněny. Sluníčko by doslova a do písmene mělo být dávkováno jako lék.

U mimin to pak platí dvojnásobně.

Námi nabízené opalovací oleje jsou samozřejmě vhodné i pro pokožku dětí. Zde mohu jen dodat, že právě opalovací oleje KH patří do skupiny preparátů, které jsem původně vyvinul pro vlastní rodinné potřeby již v době, kdy jsem s kosmetikou začínal. Považuji je za vhodné hlavně z toho důvodu, že neobsahují žádné minerální ani syntetické oleje, které v opalovací technice

nemají dle mého názoru, co dělat. Jsou vyrobeny výhradně z olejů rostlinných. Taktéž jsou prosty chemických emulgátorů, jakož i chemické konzervace či parfémových složek. Neobsahují tedy žádnou látku, vůči níž bych mohl mít, z hlediska dermatního jakékoli výhrady.

Obsažený ochranný faktor funguje tak, že u UV záření, které má krátkou vlnovou délku, ji změní na dlouhou, a v praxi tím udělá z UV záření teplo. Zde už pak zbývá jen podotknout, že žádný opalovací preparát nemůže nahradit rozumné rodiče.

Rychlost reakce pokožky na expozici slunečním zářením je velmi individuální. Lidé s tmavší pleťí snesou daleko více. Pro všechny ale platí jedno stejné pravidlo. Jakmile se objeví první začervenání pokožky, je to signál zmizet z „dosahu slunečních paprsků“, či ještě srozumitelněji - zabránit v tento den jakékoli další expozici pokožky UV zářením.

Na závěr snad již jen dobrý tip. Opalovací olej se nejlépe a stejnoměrně nanáší na mokrou pokožku. Budu rád, pokud Vám moje odpověď bude alespoň trochu užitečná.

Karel Hadek



Solární alergie

Dobrý den,

chtěla jsem Vás požádat o radu. Vnouček mé zákaznice má pravděpodobně sluneční alergii. Rádi by ho chm připravkem. Je vhodný opalovací olej OF 15? Je to dostatečná ochrana? Co nám můžete poradit obledně této problematiky?

Dále jsem se chtěla zeptat na třezalkový macerát. Třezalka je fotosenzibilizující, nemůže v tomto oleji způsobit problém?

Lenka P.

Milá paní Lenko,

děkuji Vám za Váš mail i Vámi zasláný dotaz. Dle mého názoru sice žádná „sluneční alergie“ neexistuje, to ale zdaleka neznamená, že nevznikají problémy spojené s pobytem na sluníčku.

Problém vidím v tom, že za viníka je označováno sluníčko, které za tyto problémy v principu nemůže.

Otázka, kde hledat zakopaného psa, je pak velice složitá. Možností, proč problém vzniká, je značné množství. Od plísní v trávicím

traktu, přes konzervační či fototoxické látky v potravinách, reakce na použité léky, nevhodné látky v kosmetice a mnohé další.

Opalovací oleje KH lze označit jako velice vhodné. Neobsahují ani konzervační látky, parfémů či jiné, ať již fototoxické či jen potenciálně fototoxické složky. Ve většině případů jsou při tomto problému dobrým pomocníkem. Byť pokud jsou výše jmenované nevhodné látky v těle, může se ona negativní reakce kvůli dopadajícímu UV záření stejně projevit. Zde bych Vám doporučil po přemýšlet, kde by problém mohl být.

Každopádně doporučuji vyčištění organismu. I zde může pomoci např. po jídání hořkých pampeliškových listů či detoxikační jalovcová kúra. Doporučit mohu i konzumaci betakarotenu, nejlépe v jeho přirozené formě, např. mrkvový salát, či zeleninu na betakaroten bohatou. Zcela jistě je ku prospěchu i použití eleutherococcového extraktu na posílení imunity.

Velice pozitivně se projevuje i konzumace vitamínu E. Zde bych pak ale doporučil tobolky z lékárny, neboť strava bohatá na vitamín E je, bohužel, současně i energeticky bohatá.

Je sice „téměř“ pravdou, že třezalka jako taková či výrobky z ní jsou fotosenzibilizující, ale i zde je nutno říci „ale“. V komplexu s použitými oleji a vitamíny tato „téměřpravda“ přestává fungovat a aktivita třezalky je využita k posílení ochranného faktoru. Takže žádný problém způsobit nemůže, právě naopak, může pomoci jej odstranit díky své bioaktivitě v opalovacích preparátech KH.

Karel Hadek

Svědění ucha

Dobrý den,

dostal se mi do ruky váš časopis č. 1/2011 a ten mě inspiroval k posláni dotazu. Jednak mi šumí v uších, což je nepříjemné, ale nesnesitelné je svědění v levém uchu. Občas, když už to nemůžu vydržet, se poškrábu a mám v něm mokrý. Myslíte, že na to existuje něco, co by mi pomohlo?

Marie S.

Milá paní Marie,

děkuji Vám za Váš mail i důvěru, se kterou se na mě se svým dotazem obracíte.

Bohužel odpověď nebude jednoduchá, pokud nevíme, co svědění způsobuje. A tak nezbyvá, než hádat. Velice často se stává, že při mytí hlavy se šampon dostává do uší. Pak již jen stačí, aby nebyl následně řádně vypláchnut. Tensidy obsažené v šamponu vykonají své a může dojít k poškození pokožky v uších. A nejen to. Takto funkčně oslabená pokožka je pak samozřejmě náchylná na vznik mnoha nepotěšujících alternativ problémů.

Může to být ekzém, dále pak nějaká mikrobiální infekce, nebo dokonce i plísňová záležitost. Dle toho pak vypadá i odpověď. Ve všech případech bych doporučil řádné vyplachování uší. V případě ekzému bych doporučil preparát **Sheaderm TH**. Při mikrobiálních problémech pak buď preparát **Donosol**, a nebo **Intimiss**. No a při plísních by byl dobrou volbou buď preparát **Herpilan** nebo **Femishea**. Ve všech případech bych

doporučil vytvořit tamponek, napojit olejem či balzámem a vložit do ucha.

Pochopitelně, že jediným důvodem nemusí být výše jmenovaný šampon, problémy vznikají jinak. Dle Vašeho údaje, že máte v uchu po poškrábání vlhko, bych se přikláněl k názoru, že by se nejspíše mohlo jednat o ekzém, byť ani ostatní zmíněné možnosti nelze vyloučit.

Karel Hadek



UPOZORNĚNÍ: AROMA- TERAPIE KAREL HADEK NENÍ ATOK!

Od chvíle, kdy se ve zprávách televize Nova objevilo upozornění, že **Opalovací olej Baby OF 15 firmy Cosmetics ATOK International s.r.o., nesplňuje zákonný požadavek o obecné bezpečnosti**, se velice často stává, že si jej spotřebitelé dávají naprosto neopodstatněně do souvislosti s firmou AROMATERAPIE Karel Hadek s.r.o. Rád bych uvedl na pravou míru skutečnost, že s firmou Cosmetics ATOK International s.r.o., jejíž majitelkou a jednatelkou je paní Skopalová, ani s jejich preparáty nemám já, Karel Hadek, ani firma AROMATERAPIE Karel Hadek s.r.o., naprosto nic společného.

Všechny klienty firmy AROMATERAPIE Karel Hadek s.r.o. mohu ubezpečit, že naše výrobky jsou naprosto v pořádku. U výrobků naší firmy proběhla kontrola opalovacích olejů ze strany krajské hygienické stanice bez jakýchkoli námitek.

Kompletní informaci ministerstva zdravotnictví najdete na stránce www.khslbc.cz

Karpální tunely

Poslední dobou se množí dotazy na bolesti způsobené v oblasti karpálních tunelů. Jedná se o prostor mezi kůstkami v zápěstí. Tímto volným prostorem prochází k prstům ruky šlachy, jakož i nerv. Právě ten se z mnoha důvodů může stát zdrojem bolestivých projevů spojených s brněním či mravenčením prstů.

Vznikat může, dlouhodobým tlakem či přetížením této oblasti ruky, případně jako důsledek úrazu. Bolestivost mohou způsobit i zánětlivé procesy či otoky. Problémy mohou jít tak daleko, že se ztrácí síla v ruce a může být problém cokoli udržet. Ale i v klidu, tedy například při odpočinku, či dokonce spánku, se dostávají bolesti. Mnozí si stěžovali na neklidný spánek, z něhož je probouzely bolesti od prstů až po ramena.

Vznik problému bývá velice často zapříčiněn specifickým jednostranným zatěžováním při výkonu některých zaměstnání. Hodnoceno dle dotazů, na které jsem odpovídal, se jednalo např. o zaměstnance pracující na počítači, pokladní supermarketu, zaměstnankyni v pásové výrobě a další. Pochopitelně vyvolávacích faktorů může být daleko širší paleta, než je uvedeno. Sám jsem pozoroval své ruce. U počítače strávím hodně času a při práci s myší jsem pravidelně opíral zápěstí o hranu stolu. Zatím se u mě sice žádné následky neobjevily, ale nyní si dávám daleko větší pozor, abych právě tuto partii ruky nevědomky nepřetěžoval.

Nevím, zda pojednáváný problém má i něco společného s tělesnou „konstrukcí“, ale podstatnou většinu dotazujících tvořily ženy. Bez zajímavosti

není ani skutečnost, že dotazující povětšinou trpěli i na jiné nemoci. Lze se tedy domnívat, že na výskyt daného problému bude mít podstatný vliv i celkový zdravotní stav. Vzniká otázka, zda aromaterapie může pomoci. Velice často je bolestivost spojena s otoky. Zde bych doporučil buď preparát Lympha Pack, popřípadě Lecitol Walo. Zvolený preparát jemně vetřeme do pokožky v oblasti zápěstí a provedeme zábal fólií na cca 30 – 40 minut, tak abychom zabránili odpařování éterických olejů do okolí. Tuto proceduru opakujeme 2x denně až do vymizení otoku.

Bolesti však mohou být způsobeny i zánětlivými procesy. Zde bych doporučil preparát **Calen K (krém), případně i Calen B (balzám)**. Byť jsou oba nabízeny v neutrální verzi, díky obsahu měsíčkového výtažku již samy o sobě vykazují jisté protizánětlivé účinky. Jejich účinnost lze podstatně posílit např. éterickými oleji, hlavně pak levandulí (až 5 %), heřmánku (1 %). Silné protizánětlivé účinky vykazují i majoránka, dobromysl, mateřídouška, tymián či saturejka. S pěti posledně jmenovanými oleji musíme zacházet velice opatrně - nejen, že prokrvují, ale při vyšších koncentracích vykazují i zvýšenou dermální dráždivost. Tyto oleje, tedy jeden z nich doporučuji do směsi v maximální koncentraci 0,5 %. Ošetření je pak stejné jako je popsáno výše.



Při silných bolestech se osvědčil i preparát **Cayatherm**. V případě „horkosti“ lze do směsi přidat i éterický olej z máty pepřné, případně na folii přikládat i studené obklady.

Stravu bych doporučil obohatit o vitamíny C a B-komplex, které vykazují protizánětlivé účinky. Zapomenout nelze ani na eleutherococcový extrakt, který celkově zvyšuje imunitu organismu a tím i jeho rezistenci a zatížitelnost. Eleutherococc taktéž posiluje protizánětlivé procesy v těle.

Postižený by se měl obrnit trpělivostí. U lehčích forem, či na počátku se dosáhne uspokojivých výsledků do měsíce, někdy je ale nutná i dlouhodobější terapie. Chronické formy jsou pak obtížně řešitelné, pokud vůbec a jakákoli zlepšení jsou jen minimální. V případě nočních bolestí lze doporučit i fixaci zápěstí, aby nedocházelo nekontrolovaně k zatěžování během spánku.

Součástí terapie je samozřejmě vyloučení vyvolávající činnosti, jakož i používání specifických pomůcek, které zatížení snižují. Při výkonu zaměstnání doporučuji časté přestávky a jejich využití k procvičení a uvolnění zápěstí. Jako vhodnou lze označit i masáž ruky a zápěstí, byť se jedná jen o pasívní opatření. Jakmile to zlepšený stav dovolí, doporučuji vyhledat specializovaného fyzioterapeuta, který s Vámi vypracuje schéma rehabilitačních cvičení a opatření.

Podceňovat bolesti v oblasti karpálního tunelu v žádném případě nedoporučuji. Neléčený problém může vést až k nevratnému poškození nervu, pohyblivosti jak ruky tak i prstů (nejčastěji palce), které pak mohou vést až k trvalé invaliditě.

Karel Hadek



POMERANČOVÁ kůže?

V horkém létě má toto ovoce osvěžující účinek a jeho vůně nám zlepší náladu. Ale tzv. „pomorančová“ kůže vytváří vrásky starostí i hodně mladým a štíhlým dívkám. Ano, řeč bude o celulitidě.

Celulitida existovala již v minulosti, ale určitě ženy netrápil vzhled „pomorančové“ kůže tolik, jako je tomu nyní. Koupací oděv zahaloval skoro celou postavu a v ložnicích světlo svíček také postavám lichořilo. Důkazy tohoto kosmetického problému můžeme vidět na plátnech starých mistrů. Celulitida, též panikulóza, ale i „pomorančová kůže“, je považována především za kosmetický problém, který trápí více či méně 90 % žen.

Celulitida nesouvisí s nadváhou, neboť jí trpí i velmi štíhlé ženy. Hrbolky na kůži jsou výsledkem změn podkožního tukového vaziva, v němž je zadržována lymfa. Celulitida postihuje především boky, břicho, stehna a hýždě. Lehká celulitida je viditelná pouze, když stiskneme kůži prsty. Celulitida souvisí s nedostatečnou činností lymfatického a krevního oběhu. Jde o ochablost podkožní tkáně. Příčinou je zpomalení lymfatického odtoku.

Na vzniku se podílí snížení tělesné aktivity, nadbytek tuků a soli ve stravě a v neposlední řadě zde hraje určitou roli i dědičnost, především poruchy krevního oběhu. V důsledku zvětšení tukových buněk povolí vazivové tkáně, objeví se dolíčky a prohlubně.

V kosmetických a masážních salonech se provádí ošetření celulitidy formou zábalů a speciálních masáží. Také manuální lymfatická drenáž má svůj zdravotní význam. Kosmetická firma Aromaterapie Karel Hadek má ve své nabídce vynikající preparáty, které tvoří anticelulitidovou sérii „**Cellu – Therap**“: **Koupelový olej Cellu – Therap**, který jako všechny koupelové oleje velmi dobře čistí pokožku. Prokrvuje ji, aktivuje tok lymfatických tekutin, napomáhá odstraňovat otoky a vylučovat toxické produkty látkové výměny z těla. **Sprchový olej Cellu – Therap** má prakticky stejné účinky, příjemně a šetrně čistí pokožku. Oba poskytují příjemnou a voňavou regeneraci. **Masážní olej Cellu – Therap** se prezentuje výbornou roztíratelností a vynikající vstřebatelností. Účinně prokrvuje „chladná“ místa celulitidou postižené pokožky a současně zde aktivuje tok lymfatických tekutin. Napomáhá odstraňovat otoky, odbourávat a vylučovat nežádoucí produkty látkové výměny z těla.

Masážní krém Cellu – Therap je specialitou a současně doplňkem celé řady. Je vhodný např. po sprchování či pro běžné ošetření partií postižených celulitidou. Preparát se vyznačuje rychlou vstřebatelností účinných látek. Prokrvuje i hlouběji uloženou tkáň. Napomáhá zlepšit tok lymfatických tekutin. Po nanesení tohoto krému je viditelný účinný efekt.

Pro ulehčení výběru a možnosti vyzkoušení jak sníženlivosti, tak i aromaterapeutických účinků, nabízí **AKH sadu testerů preparátů Cellu – Therap**. Sada obsahuje testery všech čtyř preparátů. Při pravidelném používání těchto preparátů je pokožka vyhlazenější, jemnější i vláčnější. Kompozice éterických olejů, které jsou v recepturách jednotlivých preparátů obsaženy, má stimulační a tonizační účinky a za-



ujme též velice příjemnou vůni. Má-li být výsledek zřetelný a trvalý, je nutné, aby součástí kúry byla i opatření dietetická, spolu s vhodnou dostatečnou pohybovou aktivitou. Také je dobré omezit nadměrné pití kávy, kouření, bránit se stresu a nenosit těsné oblečení. Dodržování optimálního pitného režimu by mělo být samozřejmostí. Boj s celulitidou je opravdu strastiplný, ale nezapomeňte, že si ozdravíte celý svůj organizmus a odměnou Vám bude krásná pokožka, která vynikne především v plavkách.

Pohodové léto Vám přeje

*Bc. Eva Wastlová, profesionální kosmetička
wastlova.eva@seznam.cz*

Získejte si sluníčko na svoji stranu

Všichni se těšíme na dovolenou, na prázdniny, na úžasný pobyt u moře. V posledních letech nás ale odborníci stále častěji varují před nadměrným sluněním bez ochranných opalovacích přípravků a před nebezpečím rakoviny kůže. Zdůvodňují své obavy stále se ztenčující ozónovou vrstvou, která chrání naši planetu před škodlivou složkou slunečního záření.

Bez Slunce by však nemohl existovat na Zemi život. Sluneční paprsky nám na Zemi zaručují den, působí proti depresivní náladě. Infračervené záření nám dává na Zemi teplo. Sluneční záření zlepšuje řadu kožních onemocnění, jako například někte-

ré druhy ekzémů, akné, lupénku, je nutné k získání potřebné dávky vitamínu D. Dříve byla opálená pokožka příznačná pro nízkou společenskou vrstvu, která musela pracovat venku, hlavně na polích. Šlechta se až úzkostlivě chránila před sluníčkem různými klobouky a slunečníky. Móda opalování začala v minulém století a trvá dodnes, i když již ne v takové míře, jako dříve. Hojně se doporučuje před odjezdem k moři pobyt v soláriu, aby si pokožka zvykla na sluníčko a získala určitou ochranu.

Dnes je již spolehlivě prokázáno, že opálení ze solária vytváří pouze ochranný faktor 2 – 4, což je velmi slabá ochrana a časté návštěvy solária způsobují předčasné stárnutí pokožky, ztrátu elasticity a vlhkosti. Již v roce 1992 upozorňoval pan docent Feřtek na škodlivost solárií. Skutečně musíme rozlišovat klasické opalování, tj. pod sluncem v přírodě, a opalování v soláriu. Na přirozené opalování jsme po desetiletí zvyklí a pro řadu lidí není nic příjemnějšího než chvíle, kdy zavřeme oči a sluníčko pomalu ohřívá naši pokožku.

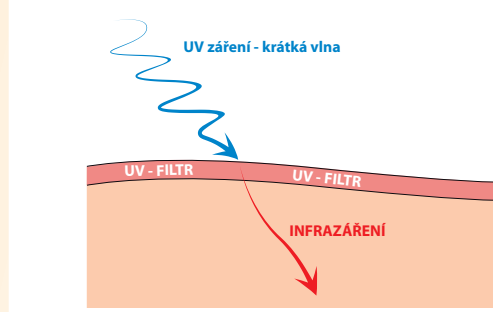
Majitelé solárií často mluví o tom, že jejich přístroje jsou vůči pokožce šetrnější a šperkují je nálepkou Bio. Solária produkují především UVA záření, při kterém je sice menší pravděpodobnost spálení, zato však větší možnost poškození DNA. A to se nezmiňují o tom, že řada z nich neví, s jakou intenzitou jejich trubice vlastně pracují. Opalování je proces, při kterém kůže absorbuje ultrafialové paprsky a reaguje tvorbou melaninu. Samotné UV paprsky potom dělíme na dva základní typy – UVA (315 - 400 nm) a UVB (280 - 315 nm). UVC není třeba zmiňovat, pohlcuje jej zemská atmosféra, avšak vlivem ztenčující se ozónové vrstvy obava z jeho vlivu na živé organizmy stoupá.

Jak na nás tedy UV záření působí? UVB záření způsobuje spálení pokožky sluncem. Proniká do horní vrstvy pokožky, podporuje tvorbu pigmentu, pokožka tak získá opálený vzhled. Avšak při nadměrné dávce UVB záření dochází krátkodobě k poškození buněk povrchové vrstvy kůže – k jejímu zarudnutí, někdy až spálení. Při rizikových útvarech na pokožce (tzv. mateřská znaménka), může být nastartován i rozvoj zhoubného onemocnění.

UVA záření způsobuje předčasné stárnutí pokožky. Toto záření se dostává (díky vlnové délce) hlouběji do kůže, dlouhodobě tak urychluje proces stárnutí pokožky, vznik vrásek a pigmentových skvrn. Podílí se na tvorbě volných radikálů, podporuje narušení imunitních mechanismů a jejich oslabením pak i možnost nádorového onemocnění kůže.

Nejintenzivnější sluneční záření je mezi 11. a 15. hodinou. Mraky nás před sluníčkem neochrání, a tak se i pod mrakem můžeme spálit. Nesmíme zapomínat, že se sluneční paprsky odráží od vodní hladiny, písku, trávy, zdlí. Odražené sluneční záření na různých plochách je následující: písek – 5 – 25 %, travník – 0,5 – 4 %, beton – 3 %, moře – 20 %. Pokud u sebe nemáme hodinky, je dobré se řídit tzv. „pravidlem stínu“: Čím více je náš stín kratší než my, tím je sluníčko nebezpečnější.

Mezi přirozené ochranné faktory kůže patří její ochlupení, tloušťka rohové vrstvy, obsah kožního barviva melaninu a schopnost kůže regenerovat. Velký význam při ochraně kůže před slunečním zářením mají antioxidanty, zejména vitamin E, který má mimořádně důležitou ochrannou funkci pro celý organismus. Jeho přítomnost v ochranných opalovacích přípravcích chrání kůži před předčasným stárnutím, které je vyvoláno poškozením DNA v důsledku oxidace a následné tvor-



by volných radikálů. Vitamin A je také důležitý antioxidant, který je nezbytný pro vývoj epitelů (krycí tkáň). Při jeho nedostatku buňky rohovatí (xeróza). Zdrojem vitaminu A je alfa-karoten, beta-karoten a lykopen, což jsou oranžová a červená barviva. Potraviny obsahující vitamín A jsou: rybí tuk, játra, mrkev, zelené a žluté listy, špenát, kapusta, petrželová nať, kedlubnová nať, meloun, meruňky, zelí, brokolice, kukuřice, dýně, máslo, vaječný žloutek, v menším množství mléko, tučné ryby, třešně aj.

S ohledem na přirozené faktory ochrany kůže byly stanoveny tzv. fototypy kůže, které pomáhají laikům stanovit danou délku pobytu na slunci. Jak dlouho se tedy můžeme bezpečně opalovat a jak poznáme svůj fototyp? Existuje řada rozlišení, většinou na 4 - 6 fototypů. Blond a nazrálí lidé s velmi jemnou pokožkou se sklonem ke spálení se mohou opalovat jen pár minut, lidé se světlou pokožkou a hnědými vlasy se mohou opalovat dvakrát tak dlouho, lidé se střední pletí a tmavými očima mohou přidat dalších 50 % a nakonec lidé s pokožkou jižního typu a černými vlasy se mohou opalovat nejdéle. Obecně je vždy citlivější na sluníčko obličej, krk a trup. Končetiny jsou odolnější. Nesmíme také zapomínat, že užíváme-li některé léky – např. antibiotika a antidepresiva, nesmíme na slunce vůbec. Také si musíme dát pozor na používání parfémů při slunění. Pokud použijeme par-

fém s obsahem bergamotového oleje (krásně voní po citronech) a vyjdeme na slunce, můžeme si takto vyrobit pigmentaci, která hned tak nezmizí.

Co je to SPF na obalech kosmetických přípravků? SPF je zkratkou vycházející z anglického sun protecting factor a určuje nám, jak dlouho můžeme zůstat na slunci, než začneme rudnout. Tato základní doba se průměrně pohybuje kolem 20 minut. Pokud má krém na sobě uvedeno SPF 15, znamená to, že můžeme s jeho pomocí zůstat na slunci až 5 hodin. (20 minut x číslo 15 = 300 minut). Toto číslo je vždy nadsazené, protože nepočítá s tím, že se budeme koupat, utírat do ručníku, potit, ležet na dece. SPF je stupnice vyjadřující ochranu proti UV záření, tedy proti spálení kůže na slunci. Dnes se spíše používá definice, že SPF určuje, jakou část záření propustí příslušný faktor do kůže, kdy číslo faktoru je ve jmenovateli příslušného zlomku. Konkrétně: Faktor 10 propouští 1/10 záření tj. 10 %, faktor 50 propouští 1/50 záření tj. 2 %.

Také bych ráda upozornila na případnou sluneční alergii, se kterou se stále častěji setkáváme ve své kosmetické praxi. Postihuje častěji ženy než muže. Projevuje se červenými pupínky, které úporně svědí. Objevují se nejčastěji v dekoltu, na krku na pažích a již i při prvním jarním sluníčku. Nejlepší prevencí je ochrana proti slunečnímu záření pomocí stínu a oblečení. Velmi důležité je používat regenerační obličejové oleje a krémy s ochranným faktorem. Aromaterapeutická kosmetika Karel Hadek nabízí bylinné opalovací oleje, které poskytují pokožce okamžitou ochranu před UV zářením od chvíle, kdy jsou nanесeny na pokožku. Chrání pokožku před nadměrnými a tedy nežádoucími vlivy způsobenými UV zářením. Úplně a rychle se vstřebávají a nezanechávají

pocit umaštěnosti. V nabídce jsou: **Opalovací oleje – SPF 4, SPF 7, SPF 10, SPF 15.**

Malé děti bychom měli chránit před přímým slunečním zářením vhodným oděvem, pokrývkou hlavy a slunečními brýlemi. A samozřejmě také opalovacím olejem s vyšším ochranným faktorem. Setkala jsem se i s dotazem, zda je vhodné oblékat na pláži dětem mokrá trička. Mokrý tričko sice ochladí, ale vlhká tkanina zlepšuje průnik světla i ultrafialového záření na kůži. Proto z ochranného hlediska není vlhká tkanina oproti suché výhodná. Již je možné zakoupit pro děti i speciální oblečky, které jsou vhodné k pobytu na pláži. Neměli bychom zapomínat na ošetření pleti po slunění. Aby nám opálení déle vydrželo, je potřeba pokožku zvláčňovat, aby se předčasně neolupovala, např. krémem **Aradea**. Pigmentace se z pleti ztrácí odlučováním buněk rohové vrstvy.

Moje rada na závěr: Na dovolenou si vyjedte určité vybavení opalovacími přípravky s vyšším i nižším ochranným faktorem. Začněte vyšším a později můžete přejít na nižší ochranný faktor. Při nanášení přípravku nezapomínejte na oční víčka, uši, záhyby u nosu. Pobyt na slunci postupně prodlužujte a dodržujte pitný režim. Přeji Vám s opalovacími oleji AKH krásnou dovolenou plnou sluníčka.

*Bc. Eva Wastlová,
profesionální
kosmetička*



Diagnóza?

Někdy na začátku března jsem byl požádán PhDr. Milanem Koukalem z redakce měsíčníku 21. STOLETÍ, zda bych byl pro jejich časopis ochoten napsat pár řádků o aromaterapii. Příspěvek by měl být uveřejněn v kontroverzní rubrice Vědecká tabu, kde se objevují současně dva rozdílné názory.

Odpověď zněla ano, napíši (původní nezkrácený text viz článek Aromaterapie po 30 letech). Samozřejmě, že mě zajímalo i to, co napíše oponent. Nebyl jím nikdo jiný, než prof. MUDr. Jiří Heřt, DrSc., emeritní profesor anatomie Lékařské fakulty UK v Plzni. Jeho argumenty proti aromaterapii byly vskutku zajímavé - diagnóza za pomoci virgule a podobné bludy. Aromaterapii označuje za pseudovědeckou metodou, jejíž diagnostika je nesmyslná, právě jako terapie... Dokonce snad i nebezpečná. Sděluje, že důkazy účinnosti chybějí a ojedinělé objektivní studie daly negativní výsledky! Jeden by se mohl domnívat, že ze strany titulovaného autora se jedná o aprílový žertík, kterým přispěl předčasně již do březnového vydání shora uvedeného měsíčníku. Nelze uvěřit, že člověk s takovými tituly před jménem i za jménem by mohl být takto, jak jen to napsat, informačně zanedbaný.

Mám rád historii. Pomáhá mi v mnohém, také ve snaze pochopit různé souvislosti. Myslím, že mi pomohla i nyní. Paul Joseph Goebbels, jeden z nejvyšších nacistických představitelů a válečný zločinec, ministr propagandy hitlerovské říše, také nebyl žádný tupec. I on měl doktorát a jeho, nejen březnová vyjádření, nebyla v žádném případě špatně načasovaným aprílovým žertem. Holt byt inteligentní, hodně, hodně mu v hlavě hrabalo... Ke škodě milionů...

Brát vážně vyjádření pana prof. MUDr. Jiřího Heřta, DrSc., emeritního profesora anatomie Lékařské fakulty UK v Plzni, by také bylo ke škodě společnosti. Rád bych mu nechal nastoupit před Lékařskou fakultu v Plzni ty, které jsem já osobně opomněl „diagnostikovat virgulí“, ale kterým ona aromaterapie, na rozdíl od oboru, ve kterém se on honosí doktorátem, pomohla. Ale to by přece, milí čtenáři, nebyl vědecký důkaz.

Zkusme tedy argumentovat zcela jinak. Před lety jsem osobně spolupracoval s ústavem PPG AMV Ukrajiny. Přisáhám, že tam virgule neměli, a pokud by to pana oponenta uspokojilo, ani astrologií se neřídili. Dokonce mě ani nemrzí, že u klinických testů nebyl přítomen třeba nějaký pan Dr. Vševed ze z Plzně. Aromaterapie není o přítomnosti, ale o chápání. Mnou, Karlem Hadkem, vyvinuté, zdůrazňuji, aromaterapeutické preparáty, byly v rámci spolupráce podrobeny klinickému testování.

Testy se svými pracovními týmy prováděli:

Prof. MUDr. V. F. Lapšín, DrSc., primář oddělení rehabilitace dětí a těhotných žen UPPG AMV Ukrajiny,

Prof. MUDr. L. E. Tumanova, DrSc., primářka oddělení perinatologie UPPG AMV Ukrajiny,

MUDr. T. K. Znamenskaja, CSc., primářka oddělení neonatologie UPPG AMV Ukrajiny,

MUDr. T. V. Kurilina, CSc., lékařka oddělení neonatologie,

MUDr. T. D. Zadorožnaja, DrSc., vedoucí laboratoře patomorfologie UPPG AMV Ukrajiny,

(UPPG AMV = Ústav pediatrie, porodnictví a gynekologie při Akademii medicínských věd)

A výsledek? Z hlediska plzeňského to dopadlo katastrofálně! Že je matička Země placatá a nesou jí čtyři sloni na zádech, se nepodařilo prokázat! Za úspěch lze považovat i to, že jmenovaný tým odborníků žádný „učení inkvizitor“ nenavrhoval upálit jen proto, že si v Plzni nevyžádali povolení k provedení klinických testů. Názory pana prof. MUDr. Jiřího Heřta, DrSc., emeritního profesora anatomie Lékařské fakulty UK v Plzni, v potaz nevzali, a tak se dopracovali, hrůzo Boží, k úplně opačným závěrům.

A nejen to. Jako konstatování faktu lze označit skutečnost, že aromaterapie ve svých, nikoli jen léčebných, ale dokonce i uzdravujících účincích předčila standardně používané léčebné metody. Výsledky s klinicky testovanými výrobky byly natolik pozoruhodné, že tehdy bylo dokonce svoláno vědecké sympozium, kde byla odborná veřejnost s výsledky seznámena. Tehdy dokonce vyšla i informativní brožurka o tomto sympoziu pod názvem: „Perspektivy použití aromaterapeutických prostředků v porodnické a neonatologické praxi“.

Napadlo mě, že vůbec nic nezkažím, pokud tuto jedinečnou brožurku firma Aromaterapie Karel Hadek vydá znova. Konec konců, je to nejen vědecký podaný důkaz, že aromaterapie je o něčem jiném, než o „voňavých vodičkách“, heřtovských virgulích a podobném blábolení, jež někteří „titulovaní vědátoři s patentem na rozum“ rozšiřují, ale i jedinečný zdroj informací pro každého, komu je lidské zdraví prioritou číslo jedna. Před všemi čtenáři časopisu Aromaterapie slibuji, že panu prof. MUDr. Jiřímu Heřtovi, DrSc., emeritnímu profesorovi anatomie Lékařské fakulty UK v Plzni ani jeden jediný výtisk nezašlu. Jako eme-

ritní profesor je již v důchodu. Nechci mu způsobovat bolest a vyvracet jeho celoživotní odborné a vědecké poznatky o aromaterapii, získané, dle mého, výhradně jen poctivým a usilovným studiem vlastního důchodového výměru.

Přesto panu prof. MUDr. Jiřímu Heřtovi, DrSc., emeritnímu profesorovi anatomie Lékařské fakulty UK v Plzni patří můj neskonale dlouhý dík. Byl to on, kdo mi svými veřejně hlásanými dezinformacemi o aromaterapii dal najevo, že vydání brožurky o sympoziu je nezbytně nutné. Už i proto, aby se stokrát opakovaná lež nemohla uchytit jako pravda.

Karel Hadek

9950 Brožurka Sympozium

12,- Kč

Těbulkám, jež s objednávkou zašlou naskenovaný těbotenský průkaz, zašleme brožurku zdarma.



Aromaterapie po 30 letech

V době, kdy jsem s aromaterapií začínal, tedy na počátku 80. let minulého století, byla záležitostí celkem neznámou. Po zhruba 30 letech se situace značně změnila. Nejen proto, že nabízí v mnoha oblastech účinné řešení zdravotních problémů, ale v jistém slova smyslu ji lze chápat jako návrat člověka tam, kde má své kořeny. Tedy k přírodě.

Sám název „aromaterapie“ však nepovažuji za příliš šťastný. Často je vysvětlován jako léčení vůněmi. To je, bohužel, pouze část pravdy. Vůně sice ano, ale vzniká otázka, proč citron voní typicky citrónově, zatímco levandule levandulově. Za definovanou vůni jednotlivých éterických olejů se pak samozřejmě skrývají různé nikoli chemikálie, ale biochemikálie. U citrónu jsou to hlavně limonen a citral, které jsou směrodatné pro vnímanou vůni. Citral jako aldehyd má pak i specifické vlastnosti. Nejen že vykazuje uklidňující až sedativní účinky, ale i relativně silné antimikrobiální vlastnosti. Stejně tak u levandule je její vůně dána hlavně linalylacetátem. Její účinky jsou definovány obsahem této složky, jakož i linaloolu. A takto bych mohl pokračovat tymiánem, mateřídouškou, badyánem, šalvějí, jalovcem, borovicí, mátou peprnou a minimálně další stovkou nejpoužívanějších éterických olejů.

Nutno podotknout, že účinky éterických olejů nelze redukovat jen na hlavní obsahové složky. Éterické oleje je nezbytně nutné chápat jako přírod-

ní komplexy účinných látek. Rostliny je opravdu nevytváří proto, aby člověk jednotlivé substance „vědecky“ izoloval, ale jako svoji komplexní ochranu. Je to prostě součástí jejich imunitního systému! I přes signifikantní úspěchy, ať již v oblasti prevence, či léčení, mnozí kritici nemohou přijít aromaterapii na jméno. Většinou to jsou sice vzdělaní lidé, ale aromaterapie není jejich specializovaný obor, je pro ně bohužel spíše španělskou vesnicí. Konec konců, demokratická ústava dává právo vyjadřovat se i k věcem, kterým nerozumíme. A tak nepochopení a neznalost jsou jedinými pohnutkami pro napadání.

Možná je to i proto, že dnešní nemocná medicína sama sebe prezentuje jako vrchol onoho vědeckého. Podíl zde má samozřejmě i farmaceutický průmysl. Nejen že občas nechápe, či chápe jinak, ale v dnešní ekonomické době by přece nebylo dobré přijít o zisky za drahé léky, byť s mnohými vedlejšími účinky, a nahradit tak věčné léčení levným a „voňavým“ uzdravením. A tak jsou permanentně předepisovány kortikoidy a antibiotika i tam, kde pomoci nemohou. Ať již z důvodu naprosto nevhodného receptování, či z důvodů vzniklé multirezistence mikroorganismů.

Aromaterapie je buď přehlížena, nebo proklínána. Takovouto ignoranci lze jen těžko chápat. Přitom je naprosto jasné, že právě na biochemikálie rostlinného světa, při dodržování přírodních zákonitostí, multirezistence vznikat jednoduše nemůže. Konec konců o tom svědčí i stovky těch, které ona moderní medicína bezvysledně „léčila“, ale ony posmívané „voňavé vodičky“ jim navrátily zdraví.

Karel Hadek

Zdroj psychosomatických traumat? Choroboplovní politikové!

Mnohá onemocnění jsou způsobena někdy přímo, jindy pak zapříčiněna či podstatně zhoršována psychickým stavem. Někdy se u nemocného podaří najít původ onemocnění v jeho těle, jindy však jakoby nemoc neměla naprosto žádný důvod. Zde potom mluvíme o psychosomatických onemocněních. Ta vznikají, pokud jedinec přijímá a vyhodnocuje informace přicházející ze svého okolí jako negativní.

Důvody negace mohou být samozřejmě subjektivní či objektivní. Množství impulsů je pak prakticky neomezené. Může to být např. dlouhodobý nesoulad v rodině, stejně tak pracovní přetížení, existenční strach a mnohé další. Počet psychosomatických onemocnění je i jistým obrazem společnosti.

Každá společnost je nějakým způsobem řízena a spravována. Řídicím prvkem společnosti je její vláda, parlament a další orgány státní správy. Podle kvality své práce, podle plnění úkolů



ve prospěch společnosti a hospodaření se státními prostředky pak nejen utváří stav společnosti, ale formuje i nálady. Pokud se ohlédneme zpět a racionálně hodnotíme, kdo a jak nám vládl, nezbyvá než konstatovat, že zde nebyly ani vlády levé, ani pravé, ani středové. Přesnější termín by byl populistické, prospěchářské, pletichářské, samoobslužné se zlodějskými prvky. Zjednodušeně by se dalo říci ekonomická mafie.

Státní dluh nevznikl proto, že by si jeho vytvoření kterákoli strana vytyčila jako politický cíl, a proto byla většinou národa zvolena! Byly to politické trafiky, ve formě zbytečných úřadů, korupce na nejvyšších místech. Nekontrolovatelné rozhazování peněz daňových poplatníků bylo deklarováno jako investice. Rozkrádání státního majetku z pozice moci, tedy ničení hodnot vzniklých díky práci daňových poplatníků, ať již pro soukromý prospěch, či politické ambice, se stalo běžnou praxí. Za vytvoření státního dluhu ve výši kolem 130.000 Kč na každého občana České republiky se ani jeden z politiků zleva, středu, ani zprava nestyděl.

Dodnes se nestydí pobírat bohatě dimenzované odměny, jejichž důsledkem je další narůstání jimi způsobeného státního dluhu. Ani nyní, kdy je republika ekonomicky když ne na dně, pak nedařleko ode dna, nejsou ochotni přijmout racionální opatření. Místo aby vytvořili racionální předpoklady pro fungující stát, „podporují a narovnávají“ ekonomiku země tím, že hází pod nohy

klacky malým a středním podnikatelům a sdírají kůži z těch, kteří hodnoty státu vytváří. Tedy z daňových poplatníků!

Plošné zvyšování daňového zatížení, bohužel nelze nazvat jinak, než ukázkou buď neschopnosti, ne-li zlovůle. Historie nás učí, že stát může fungovat, pokud jsou hodnoty vytvářeny, nikoli likvidovány. Ekonomické „kalouskování“ sice může znít hezky, ale ekonomika se neřídí politickými proklamacemi a už vůbec není matematikou přímé úměry. V dobách globalizace je nezbytně nutné chránit oprávněné nacionální zájmy.

Pokud se podíváme o dvacet let zpět, Čína byla ekonomickou nulou. A dnes? S čínským zbožím se setkáváme na každém kroku. Samozřejmě, že značný podíl na tom má „schopnost“ všech bývalých vlád, za přispění řídicího centra EU, „vylepšovat“ podmínky pro podnikání tak, že větší firmy odchází do - jak legislativně, tak daňově - příznivějšího zahraničí, zatímco malé a střední svou byrokracií pomalu ale jistě činí konkurence neschopnými, tedy likvidují.

Vše je spojeno se vším, jeden nemusí vyrazet do Číny, pokud chce posoudit „úctu politiků“ k těm, co hodnoty vytvářejí. Stačí se podívat na české silnice. Nejen, že se na části z nich napakovali jejich stavitelé za přispění tehdejších vlád. Jejich údržba jako by nebyla žádoucí. Nejen, že stojí peníze, ale státu nic nevynesou. Pro vládu je jejich mizerný stav chlebočárným! Mafiánským způsobem plní „státní černou díru“ obhospodařovanou nyní dlouholetým expertem, panem Kalouskem. Za škody, které vznikají daňovým poplatníkům dezolátním stavem silnic na jejich majetku, tedy motorových vozidlech, stát kasíruje nejen část peněz ze zisku autoopra-

ven, ale navíc i 20% DPH! Sicilská mafie je proti nim dle mého jen navoněný plyšový medvídek.

Takto bych mohl pokračovat přes ekologii všeobecně, speciálně pak ekologii provozu na poničených silnicích, hospodaření státem vlastněných podniků, zdravotnictví, státních zakázkách atd., až do nekonečna. Jediné, co mi z toho vychází, je, že takovéto vedení státu, permanentně traumatizuje psychický stav společnosti. Vzniká nespokojenost v současném životě, šíří se obavy z budoucnosti. Snižuje se tělesná výkonnost, vytrácí se motivace. Pochopitelně, že takováto politiky vytvářená psychotraumatizují zcela zákonitě oslabují imunitní systém každého takto postiženého občana. I zvýšená nemocnost je pak důsledkem. Za léčení by měli platit choroboplodní politikové vládních uskupení, nikoli postižený daňový poplatník!

Na otázku, kdo zde vládne, by dle mého bylo absurdní hledat odpověď v intencích politického vnímání, tedy levice či pravice. Z mého pohledu je politik povětšinou choroboplodný zdroj šířící ve společnosti psychosomatická traumata, v posledních letech pak přímo epidemickou formou.

Mluvíme-li o psychosomatických problémech či chorobách, jež správa státu svojí dlouhodobou traumatizující politickou činností aktivuje či dokonce vyvolává, nelze nezmínit chronické bolesti. Mohou to být bolesti hlavy či pohybového aparátu. Dále chronická únava, ztížené usínání až nespavost, nechutenství k jídlu spojené se záživacími problémy. Mohou zde být i problémy neurologické. Psychická traumata se samozřejmě mohou projevovat i různými kožními problémy jako jsou např. ekzémy.

V posledních letech přibývá i projevů vandalismu, agresivity, jakož i majetkové trestné činnosti.



Do nebe volající je státní podpora rozbujelého parazitování nepřízřivých na práci těch, kteří hodnoty vytváří. Psychosomatická traumata mohou vést i k narušení osobnosti. Pokud politické strany, jejich uskupení, či koalice, společnost traumatizují, nelze se divit, že reakce některých jedinců nemíří racionálně proti původcům, ale proti celé společnosti!

Pokud se „nahore“ peníze ztrácí zleva, zprava, z prostředka a dokonce i s „boží pomocí“ některých bohabojných politiků, pak by bylo divné, aby se nekradlo „dole“. Stát není schopen chránit majetek občana, daňový poplatník se však nesmí sám bránit! Jak výhodné právě pro politiky! Tak jak se nám vybarvují politici, stejně tak se nám zbarvují fasády domů a naše okolí „díky“ činnosti sprayerů. A vandalismus? Není snad velká část státního dluhu výhradně projevem politického vandalismu? Prosim tato konstatování nevnímat jako omluvu dané protiprávní činnosti, ale výhradně jako konstatování příčinných souvislostí. Fyzikální zákon akce a reakce působí nejen ve fyzice, jeho funkčnost lze pozorovat v různých obměnách i v běžném každodenním životě!

Vnucuje se otázka, co s tím dělat. Návštěva u lékaře v případě psychosomaticky způsobených chorob je vhodná až nutná. Může zde však lékař pomoci? Uzdravení je primárně podmíněno odstraněním traumatizujících faktorů! Možné receptování psychofarmak bych v tomto případě označil za apriori kontraindikované. Věci by jistě prospělo, kdyby dnes již lépe placení lékaři, když už neodešli, začali pečovat o zdraví společnosti i na této úrovni.

Myslím, že je povinností lékaře nejen srovnávat zlámané nohy, bojovat proti choroboplodným zárodkům, ale i napomoci deaktivovat choroboplodné zdroje, v tomto případě patogenní politiky. Daňový poplatník, či občan za pomoci lékařů jistě daleko lépe pochopí, že jeho zdraví, ať již tělesné či duševní, je značně závislé na tom, jak se chová za dané situace sám. Je nejvyšší čas i pro oblast vysoké politiky zavést podstatně přísnější hygienické podmínky. Účelem psychohygieny ve státě je pak likvidace zdrojů napětí, stresu či traumat.

Dané problémy je nutné řešit nyní, nikoli je odsouvat, či před nimi zavírat oči. I zde nám historie říká, že problémy s postupem času narůstají a jejich následné řešení je den ode dne obtížnější. Kdysi prováděnou akci „čisté ruce“, při níž si je politici ještě více umazali, by bylo vhodné nahradit vhodným léčením s následným uzdravováním. Přetížené doktory medicíny bych nechal nahradit doktory práv. Recept by měl na přechodnou dobu formu obžaloby. Doba se rychle mění, s ní i formuláře. Formulář receptu by se zaměřil na rozsudek a uzdravování by probíhalo v „chládku“. To aby se léčení politici nepřehřáli, až budou hledat pošustrované miliardy. Dlouhodobý chládek by snad zapůsobil i jako politická kastrace.

Politicky kastrovaný úředník by tak neměl šanci plodit společnosti nové traumatizující skutky. Ať již pro současnost, či pro budoucí generace. Takovéto uzdravování patogenních politiků bych viděl jako maximálně racionální investici části finančních prostředků získaných státem od daňového poplatníka.

Karel Hadek

Hledá se zdravá žena

Před svatbou dcery mi na preventivní gynekologické prohlídce lékař diagnostikoval cystu na vaječniku velikosti 6 x 7 cm. Ne, že bych neměla žádné zdravotní potíže, ale občasné píchnutí v podbříšku jsem spojovala s náročností předsvatebních příprav. „Kdy že mají tu veselku?“ zeptal se mne lékař. „Bylo by dobré to do té doby vyřešit,“ řekl a napsal mi doporučení na příjem do nemocnice. Upozornil mne, že cysta možná vzhledem k velikosti nepůjde odstranit laparoskopicky, a tak je možný i operační zákrok.

Představa zkroucené maminky nevěsty mne přímo děsila a tak jsem se rozhodla cystu zmenšit. Znamé přísloví praví, že tonoucí se stébla chytá. Stéblo nepřicházelo jaksi v úvahu, a tak jsem si vzala týden dovolené a chytla se lahvičky. Ne, nebojte se, nebyl to alkohol, i když nějaké minimum také. Na lahvičce byl nápis **Eleutherococc**. Pan Hadek by měl k dávkování určitě výhrady, ale já se rozhodla nic neponechat náhodě. Na úvod jsem si vzala celou polévkovou lžící a potom jsem pokračovala po vrchovaté čajové lžičce 3 x denně. Po týdnu, v pondělí, jsem nastoupila do nemocnice. Na příjmu jsem se zeptala, zda mi budou dělat ještě ultrazvuk. Lékař mi odpověděl, že to je zbytečné, že jsem ho měla před týdnem. Musela jsem podepsat souhlas s eventuální operací, pokud by cysta nešla odstranit laparoskopicky.

Když jsem se probrala na pooperačním pokoji, první můj pohled byl pod deku. Pocítila jsem úžasnou úlevu. U pupíku jsem měla nalepený malinkatý čtvereček gázy. Za chvíli se otevřely dveře a na pokoj přišel pan primář. Hned u dveří povídá: „Kdepak máme tu zdravou ženu?“ A namířil

si to ke mně. „Jak to, zdravou?“ zeptala jsem se a pan primář mi sdělil, že když mne otevřeli, nebylo po cystě ani památky. S vděčností jsem si vzpomněla na tu malou lahvičku s nápisem Eleutherococc. Svatba se vydařila a já zářila dvojnásobným štěstím.

*Bc. Eva Wastlová,
profesionální kosmetička*



Zlepšení poštovních služeb

Jak známo, naše zásilky k zákazníkům odcházejí jako „obchodní balík“ prostřednictvím České pošty. Ta nyní zavádí novou službu. K zásilce přikládáme i číslo Vašeho mobilu a pošta Vás v den doručení upozorní formou SMSky.

Kdyby se doručení přesto nepodařilo, večer Vám zavolají, sdělí informaci o uložení zásilky na poště, či dohodnou jinou formu doručení. Obchodní balík doručuje pošta druhý den po odevzdání k přepravě.

Budeme rádi, pokud nám písemně - e-mailem na akh.posta@seznam.cz sdělíte, že Vaše zásilka byla na cestách déle, než pošta slíbila. Takováto upozornění nám i České poště pomohou k vylepšení služeb a k zajištění Vaší spokojenosti.

Karel Hadek

Křehké lahvičky

Dobrý den,

v první řadě se Vám musím svěřit, že jsem dlouhodobou odběratelkou Vaší kosmetiky, olejíčků a vůní. Moc Vám ve Vaší práci fandím, „pěju“ o Vás všude kolem jen samé chvály a nemám důvod, proč tak nečinit.

Součástí mé poslední objednávky byl také sprchový olej Vanilka z řady Emotion a já se po prvním otestování, kdy jsem na zkoušku objednala jen 100 ml a toto bylo skoro okamžitě spotřebováno, rozhodla objednat větší balení o obsahu 200ml a těšila se, že bude na čas klid.

Moje dcera používá Vaše olejíčky od narození, vedla jsem ji k tomu od prvopočátku. Když jsme chodili plavat a já pak vytáhla Vaše olejíčky a začala ji jimi masírovat a bládit, okolní maminky jen nasávaly onu libou vůni. Její záliba v těchto olejíčcích stále přetrvává a obě dvě na ně nedáme dopustit. Navíc po narození trpěla hodně suchou pokožkou, což se jí po používání olejíčků spravilo a dodnes s tím nemá problém - a když mi začne vychvalovat všelijaké tekuté sprchové gely, tak jí s úsměvem na rtech odpovím, jestli je zkusila a jak se po jejich umytí cítí... Nebráním jí, aby si je občas vyzkoušela, ale zas se vrátí zpět k Vaším olejíčkům. To je, myslím, dostačující důkaz o jejich působení na organismus. Jen zdůrazním, že je na světě už 13. rokem a puberta a vzdor vůči všemu zaběhlému funguje na 100 %.

Její šok nastal, když se opět chtěla při sprchování natřít vanilkovým sprchovacím olejem, lahvička jí sklouzla z poličky do vany (plechové - úplně nové,

nepoškozené) a celá umělohmotná lahvička se rozbila jako porcelánový hrníček - brdlo se odlomilo, popraskalo celé tělo lahvičky, a tak se skoro celý obsah rozlil po vaně. Snažila se dlaněmi zachytit odtékající vzácnou tekutinu, nicméně, z celého obsahu jsme zachránily asi tak menší lahvičku - přiběhla jsem se skleněnou, kterou používám na míchání směsí éterických olejů k masážím. Trošku mě zamrzelo, že takový vzácný olejíček je dodáván v tak křehkém obalu. Nicméně ani tato zkušenost mě neodradí od Vašich přípravků, jen si budeme muset dávat asi větší pozor na jejich uložení a odkládání.

Přeji Vám hodně úspěchů a hodně spokojených zákazníků.

Ivana B., Olomouc

Milá paní Ivano,

děkuji Vám za Váš mail, který mě potěšil i nepotěšil zároveň. Jsem rád, že se Vám kosmetika KH nejen zamlouvá, ale i voní a pomáhá. Ten zbytek mailu už tak příjemný nebyl. Vámi zmiňovaného problému jsem si vědom. Bohužel zároveň musím i konstatovat, že v současné době neexistuje jeho řešení. Důvod je zcela prostý. Když jsem začínal, všichni křičeli, že „Přírodní kosmetika patří do skla“. Nepolíben zkušenostmi jsem vřele souhlasil. Stačilo ale pár rozbitých umyvadel od vyklouznutého skleněného kelímku, pár rozbitých dlaždic na podlaze, či zničených van



od padajícího „skleněného“ koupelového oleje. Kosmetika se stala pomalu neprodejnou a příroda nepříroda, musel jsem chtít nechtít sáhnout po plastových obalech. Ne každý plast je vhodný. Plasty mohou do rostlinných olejů uvolňovat obsažené chemikálie. Pokud jde o preparáty s éterickými oleji, je to ještě mnohonásobně horší. Původně se jako nejvhodnější jevil polypropylen. Nejvhodnější však vůbec neznamená ideální. Ve chvíli, kdy přišel na trh materiál PET (polyethylentereftalát - hrozné to slovo), zdálo se být vyhráno. Tento materiál je chemicky extrémně odolný, éterické oleje s ním „ani nehnou“ a tak kde to jde, tam se používá. V chemické odolnosti ho lze z tohoto pohledu srovnávat se sklem. Bohužel nejen v oblasti chemické. Tento materiál je stejně jako sklo extrémně křehký. A tak nesnese žádné velké rázové namáhání a velice rychle praská. Není tomu dlouho, co jsme u firmy prováděli zátěžové testy PET lahviček od mnoha výrobců. Výsledek byl vždy stejný. Přesně tak, jak píšete. Při pádu z malé výšky lahvička „jen“ praskla. Pád z vyšší výšky ji nechal doslova roztržít. Zde to mají výrobci „chemické kosmetiky“ podstatně jednodušší. Např. tensidové preparáty, šampony, mýdla na ruce a podobné lze dávat do HDPE (vysokotlaký polyetylén). Tyto chemikálie se totiž nechovají agresivně vůči obalu. Bohužel vůči pokožce ano. Obal sám je elastický, nepraská, pomalu s ním můžete hrát fotbal. Z hlediska chemického je ale naprosto nevhodný pro kosmetiku s rostlinnými a éterickými oleji.

Věřím, že shora uvedená fakta Vám ozřejmí problém, v němž se nachází společně jak výrobce, tak i spotřebitel.

Karel Hadek

Vzpomínka na docenta Feřteka

Na našeho významného dermatologa, jebož 12. výročí úmrtí si připomeneme v červenci, vzpomíná MUDr. Karel Fahoun, DrSc. Dozvíte se i o historii Ústavu lékařské kosmetiky v Praze, v jebož čele stál.

Absolvent lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Operoval, jako host, v Londýně, Vídní, Budapešti, Frankfurtu, Heidelbergu a Erlangenu. 30 let vedl plastickou chirurgii Ústavu lékařské kosmetiky v Praze. Za tu dobu vyučil řadu dnešních předních odborníků v oboru estetické chirurgie. Dizertačními pracemi „Rhytidektomie a blepharoplastika“ (operace obličeje a víček) a „Korektivní rhinoplastika (operace nosu) - nové operační postupy“ získal nejvyšší odbornou hodnost doktora věd - DrSc. Je nositelem medaile Masarykovy Akademie Umění v Praze a členem výboru Společnosti estetické chirurgie Jana Evangelisty Purkyně.

Pane primáři, kdy jste se poprvé s panem docentem setkali?

V roce 1971, když jsem se vrátil z Anglie, kde jsem byl dva roky v Edinburghu na klinice. V „kosmetáku“ tehdy nebyl žádný chirurg, protože ten poslední, který tam byl, emigroval. Půl roku zde ne-



MUDr. Karel Fahoun, DrSc.

fungovala chirurgie a já jsem tam byl doporučen jako chirurg z plastické chirurgie od akademika Buriana. V roce 1971 jsme se tedy sešli a dělal jsem v „kosmetáku“ s docentem Feřtekem 33 let.

Jaký byl pan docent jako ředitel?

My jsme nebyli jenom kolegové, byli jsme velice důvěrní osobní přátelé, takže jsem byl jeho – jak se tehdy říkalo – nomenklaturní kádr. To znamená, že jsem ho zastupoval jako ředitele a kdyby skončil, přebíral bych jeho místo. Což jsem nikdy nechtěl, protože jsem řekl, že ředitelovat mě neláká a mám dost starostí s vedením chirurgie. Ale spolupracovali jsme spolu dobře, každé ráno jsem k němu nejprve zašel do ředitelny, dali jsme si kafe a probrali jsme, co bylo zapotřebí i provozně. Byly to takové provozní desetiminutovky, velice neformální, krátké, ale užitečné. Zbytečné řeči jsme si nechávali na jindy, protože se začínalo

velmi brzy. Já jsem začínal v 7 hodin a to tam již čekali lidé.

Jak jste s panem docentem vycházeli?

Velice, velice dobře. Jak říkám, byli jsme důvěrní přátelé a setkávali jsme se i mimo pracoviště. Navštěvovali jsme se i o dovolených. Při těchto setkáních jsme neřešili jenom pracovní problémy, ale někdy jsme se tomu nevyhnuli, protože bylo vždycky co řešit.

Jaký byl pan docent jako člověk?

No, pan docent dovedl být výbušný, trošičku cholrický, pak ho to mrzelo, protože když vybuchnul a potom se vzpamatoval, už to zpátky vzít nešlo. To bylo takové přátelství, nejenom se mnou. Po výbuchu nastávalo udobřování a víceméně se vše vrátilo do normálních kolejí. Ty jeho výbuchy nebyly na škodu, protože když je člověk naštvaný, řekne věci, při kterých by si normálně dával pozor na ústa, ale vždycky na tom něco je, takže bych řekl, že to bylo konstruktivní.

Vzpomínáte si na nějakou příhodu, která ovlivnila Váš vztah s panem docentem?

Nemohu říci příhodu, to byl neustálý kontakt a my jsme se ovlivňovali vzájemně. Prakticky každý den. Ale nakonec mezi námi došlo k nedorozumění, které bylo tak výrazné, že jsme spolu rok nemluvili. Bylo to za Gorbačova, kdy došlo k takovému uvolnění a nedemokratické situaci. Pan docent Feřtek chtěl končit a vybral si za nástupkyni doktorku Adámkovou. Byla to zvláštní dáma, mladá, docela pěkná, výrazná svazačka, která se účastnila všech jednání a všech stranických akcí na městském výboru strany. Já jsem ji učil držet skalpel v ruce. A tohle byla věc, o které se pan docent se mnou neporadil.

Mě to trošku mrzelo, protože jsem se vrátil z dovolené a bylo mi oznámeno, že mým vedoucím je paní doktorka Adámková, která chirurgii rozuměla jako... nechci říkat co. Byla velice ambiciózní, Feřtek tam chtěl zůstat jako zaměstnanec a ona mu tam udělala ordinaci, kde měl velmi rozsáhlou klientelu, kterou ošetřoval.

Pan docent Feřtek bohužel nedovedl odhadnout lidi. Doktorka Adámková mu všechno zařídila a já jsem se s Feřtekem rozešel, protože jsem to nepokládal za fér a kamarádké jednání. Předtím jsme se radili o každé hlouposti a takovou důležitou věc mi neřekl. Já za ním po dovolené přišel do ředitelny, nenechal mne ani sednout a suše mi oznámil tuto změnu. Já sklapl kufry, odešel jsem a věnoval se svému oddělení. S panem docentem jsem přerušil veškeré styky.

Během 14 dnů, poté, co byla paní doktorka Adámková jmenována, docentovi Feřtekovi tu jeho ordinaci zakázala. Feřtek z toho byl zoufalý a postupem času se situace vyhroutil tak, že v Ústavu vznikl bílý teror, protože Adámková si k sobě vzala svého oblíbence, ekonomického náměstka, přiklonila se k ní vedoucí partaje, přiklonil se k ní vedoucí svazu československo-sovětského přátelství, vzala si svého právníka, který mne začal pronásledovat a šikanovat moje oddělení.

To se mu moc nedařilo, protože to moje oddělení léta vydělávalo obrovské peníze nejen pro ústav, ale pro celý stát. My jsme vydělávali 10 milionů za rok v cenách, které se dnes nedají s operacemi vůbec srovnat. Takže jsem tam měl takové trochu mimořádné postavení, a proto jsem se choval jako suverénní šéf chirurgie a dostával jsem se s dok-

torkou Adámkovou dost často do konfliktu. Došlo to tak daleko, že se mne chtěla zbavit, protože jsem byl velice nepřijemný.

V té době přišla o práci asi třetina zaměstnanců, kteří pracovali roky v Ústavu kosmetiky. V celém ústavu bylo zoufalé napětí. Chodili si mi stěžovat a já jsem se těch zaměstnanců zastával. Dopadlo to tak, že jsem měl být zbaven své funkce a svého postavení.

Byl jsem bojovník a napsal jsem mnohastránkový rozbor situace v Ústavu kosmetiky a podal jsem jej primátorovi, který byl vlastně zakladatelem Ústavu kosmetiky. Podal jsem jej do revizní a kontrolní komise, na ministerstvo, na ředitelství stře- dočeského kraje, na partaj i na odbory. A to z toho důvodu, aby se to nedalo zamést pod stůl a muselo se to vyšetřovat. Ustanovila se velká komise, kde všech-

ny tyto funkce byly zastoupené a jednání probíhalo na stranické půdě na městském výboru strany.

Já jako nestraník jsem byl upozorněn, že nesmím o jednání s nikým hovořit, že nesmím nic vynášet, protože to je přísně stranická záležitost. Skončilo to tím způsobem, že jsem byl pověřen vedením Ústavu a likvidací celé té „grupy“. V té době jsem zvítězil skutečně jen já sám, protože když došlo ke sporu, celý ústav dal ode mne ruce pryč.

Bylo to tedy hop nebo trop, buď zůstane doktorka Adámková, nebo já. Ačkoli jsem byl nestraník, postavil se za mě férový chlap, bývalý horník, předseda partaje Prahy 1, 2, kterého jsem vůbec neznal, ale měl názory, se kterými jsem souhlasil, co se týkalo ústavu, jeho budoucna, jeho fungování a tak dále. A v té době jsem se zase dal zase s Feřtekem dohromady a víceméně se tím Feřtek rehabilitoval.

„Situace se vybrotila tak, že v ústavu vznikl bílý teror...“
MUDr. Karel Faboun, DrSc.

Feřtek si uvědomil, že volba doktorky Adámkové byla počátkem konce ústavu. To už se psal rok 1988. Na konci roku jsem se stal ředitelem Ústavu lékařské kosmetiky. Lítal jsem z ředitelny na operační sál, udělal jsem krátkodobý, střednědobý a dlouhodobý plán vývoje ústavu, který mi byl schválen. Musel jsem jednat i se soudruhem Šloufem, který byl stranickým vedoucím pro Prahu. S tím jsem se domluvil velice dobře, mé plány schválil. Já jsem ředitele dělat nechtěl.

Do toho přišla revoluce, kterou jsem v ústavu zazřil. Tiskli jsme a rozmnožovali literaturu, kterou jsme potřebovali ke své práci.

A pak došlo k různým změnám, protože se privatizovalo. Skupina tří lidí ústav koupila a já jsem tehdy byl součástí vedení, víceméně poradní hlas.

Ale měl jsem k nim zásadní výhrady, takže mě za velice krátkou dobu na schůze přestali brát, protože jsem jim řekl otevřeně, že si vedení ústavu představují nedobrym způsobem. Chtěli dělat Baťu, ale chovali se jako prtáci. První co udělali, že v ústavu, který byl už několik let určený k rekonstrukci, začali dělat mramorové podlahy, byly to vyhozené peníze. Tělocvičnu, která byla tehdy jediná v Praze, zrušili a udělali z ní ředitelství. Najednou tam byli namísto jednoho ředitele prezident a čtyři ředitelé.

Nakonec se začali hádat a skončilo to soudním jednáním. Já jsem se již na to nemohl dívat a v roce 1995 jsem z ústavu odešel a začal pracovat na jiných pracovištích. Na Homolce, v Krči a v Thomayerově nemocnici, kde pracuji dodnes.

Kdy jste se setkal s panem docentem naposledy?

„Napsal jsem rozbor situace a předložil primátorovi, aby se to nedalo zamést pod koberec.“

Potom jsem se zase začal s docentem Feřtekem stýkat, protože to naše dlouholeté přátelství byl kus života, kterého jsme si velice vážili, byly to jedny z nejhezčích dob a roky společné práce. Feřtekovi ale začalo zdraví valem odcházet. Do poslední chvíle doma ordinoval, i když už byl na vozíčku a sám si vařil, protože jeho manželka vedla kosmetickou školu. Byl odkázaný sám na sebe a skutečně to nesl nepředstavitelně hrdinsky. Takže jsem se s ním naposledy setkal, když jsme ještě slavili jeho narozeniny. A tak jsem ho naposledy viděl asi čtvrt roku před smrtí.

Samozřejmě se mne jeho smrt velmi dotkla, protože jsme zažili hodně dobrého i veselého a doby jeho úřadování na pozici ředitele Ústavu lékařské kosmetiky patří k mým nejkrásnějším v životě. A nejen mým,

ale i všech tehdejších zaměstnanců a pracovníků, kteří na něj vzpomínali.

Ústav lékařské kosmetiky byl svým způsobem ojedinelým zařízením, kde byly pod jednou střechou soustředěny různé meziobory, které se vzájemně propojovaly. Ať již to byla dermatologie, plastika, kadeřnictví, kosmetika, stomatologie, psychologie, oční lékařství a jiné. Byla to týmová práce, svým způsobem ojedinelá v celém světě.

Vzpomenete si někdy na pana docenta?

Velice často si na něj vzpomenu. A když se sejdou s kolegy, tak na něj vždy zavzpomínáme.

Pane primáři, velmi Vám děkuji za rozhovor pro časopis Aromaterapie.

*Bc. Eva Wastlová,
profesionální kosmetička*

Novinky pro zvířata

V září 2010 jsme představili novou kosmetickou řadu AromaFauna určenou pro zvířata a duben 2011 vám přinesl novinky, které jste požadovali.

Řada AromaFauna byla rozšířena o dva mycí oleje: **HY- Puppy**, určený pro zvířecí mláďátka a **HY- Dermal** vhodný k ošetřování citlivé pokožky. Na omývání rukou a paciček doporučujeme **HY- Wasch Pads**. **Fell Balzám Antiparazín** použijte, pokud se na pokožce objevují hlubší kožní potíže jako jsou např. lupy. **Fell Balzám Neutral** je určen pro snadnější rozčesání i ošetřování kožních potíží, přidat k základu můžete i éterický olej prospěšný pro vašeho miláčka.

Preparáty AF jsou aromaterapeutickými preparáty stejně jako preparáty AKH, a proto i další balzámy mají terapeutické účinky. **Help Balzám** oceníte v případě zevních poranění, odřenin, jizev nejen po operaci. **Mycos Balzám** má protiplísňové účinky a **Multif Balzám** je multifunkčním protizánětlivým preparátem opět se širokým polem působení.

Imunofauna podpoří imunitní systém zvířátek, které jsou na tom stejně jako my, lidé. Masážní olej **Fauna Thermol** pomůže při přetížení šlach. Rostlinné suroviny byly rozšířeny o bambucké máslo s vitamínem A a E,

Shea Butter AE, které může být dobrým základem pro tvorbu čípků.

O papouškovi, který si škube peří, jsme již psali i hodně mluvili, vzhledem k tomu, že je takto postižených ptáků více, **Fauna Parrot** pomůže proti roztočům i jim.

Více se o novinkách Aromaterapie Fauna dozvíte na www.aromafauna.eu, kde je i aktuální ceník. Nově na stránkách najdete i oddělení určená pro chovatele koní, psů, koček, králíků, ptáků a terarijních zvířat. Zde budou doporučeny aromaterapeutické preparáty pro daná zvířátka a vaše zkušenosti s těmito preparáty.

Klíšťata, blechy a repelenty

Začíná sezóna klíšťat, blech a komárů. Jak si pomoci a jak pomoci zvířatům?

Insektin spray je pomocníkem proti těmto otrápkům. Jedná se o lihový preparát, který se aplikuje do srsti nebo na pokožku, a to stejným způsobem jako chemické repelenty. Po aplikaci chemických preparátů je nutno zvíře zabavit a minimálně dvě hodiny hlídat, aby se neolizovalo, protože by mohlo dojít k otravě. Dva dny bychom neměli na ošetřené zvíře sahat, abychom nekontaminovali sami sebe. Po aplikaci antiparazitního prepa-

rátu **Insektin spray** nic podobného nehrozí. **Preparát můžete použít i k ochraně členů rodiny.** Pokud půjdete do lesa na houby, bude vhodným společníkem. Postačí jím přestříknout oblečení.

V nabídce řady AromaFauna najdete směsi éterických olejů **Antiparazín a Insektin**. Pokud tyto směsi přidáte do olejového základu vytvoříte si ochranný preparát sami. Olejový preparát má delší účinnost a u některých zvířat je i vhodnější. Jednou možností je mytí pomocí mycího oleje HY- Insektin, který je již připravený nebo HY-Neutral, do kterého přidáme směs Antiparazín nebo jiný antiparazitní éterický olej. Velice oblíbenou možností je rostlinný olej, kterým ošetřujeme srst i pokožku. Mezi vhodné nosiče patří Jojobový olej, úspěšně vzdoruje oxidaci – nežlukne a chrání pokožku i srst před slunečním zářením pomocí ochranného faktoru OF 4.

Olejový preparát aplikujeme převážně na zvířata s krátkou srstí jako jsou koně, krátkosrstí psi, jimž olej vhladíme do srsti a pokožky. Použit se však dá i na dlouhosrsté psy i kočky, zde však musíme počítat s tím, že chlup bude z počátku mastný. U dlouhosrstých i krátkosrstých zvířat je vhodnější nanášet preparát na vlhkou srst. Pokud se rozhodnete připravit si preparát olejový použijte 6-9 kapek směsi na 10 ml jojobového oleje. Pokud se rozhodnete vytvořit repelent pro sebe, můžete použít třeba i opalovací olej Aromaterapie Karel Hadek, do kterého směs přidáte, komáři opravdu nemají zájem. Stane se, že přiletí komár, sedne vám na ruku, ale nepřisaje se... přivoní a prostě mu srst nebo pokožka nevoní.

Aromaterapeutické preparáty odpuzují nežádoucí hmyz i parazity, ale i přes jejich aplikaci se může stát, že na kožichu svého miláčka nějaké to klíště

najdete. Pokud přijдете z procházky a zvíře bydlí s vámi v domě, doporučuji kožich pročesat, aby klíšťata neopadala v bytě.

Pokud by se i přes všechnu ochranu stalo, že najdeme zakousnuté klíště, použijeme éterický olej **Levandulový**, kterým potřeme místo vkusu, přiklopíme víčko z lahvičky a po chvíli klíště vytáhneme. Následně postižené místo ošetřujeme levandulovým éterickým olejem.

Pro zvýšení imunitního systému doporučuji preparát **ImunoFauna**, který preventivně podáváme do vody nebo stravy, určené k denní spotřebě. V případně cíleného podávání, aplikujeme 3x denně určené množství přímo do tlamy zvířeti. A kolik že to je? Na 5kg zvířete podáváme 1 kapku extraktu.

Pokud budete potřebovat konzultaci, kontaktujte nás: poradna@aromafauna.eu

Přeji klidné léto bez nežádoucích parazitů...

Michaela Švorcová



Svrab v koňských rousech

Asi před šesti měsíci jsem objevila u našeho koně Faraona, irského coba, v rousech svrab. Ihned byla zabájena léčba odčervením a antibiotiky. Ovšem účinek to nemělo zase až tak „účinný“.

Při školení Aromaterapie Fauna, jsem se dozvěděla o možnosti ošetření svrabu pomocí aromaterapeutických preparátů AromaFauna. Okamžitě po obdržení přípravku jsem zabájila každodenní léčbu formou potírání postižených míst. Účinek byl znát po třech dnech, nejen že ošklivé strupy opadaly, ale místa se začala znovu osrstovat. Po čtrnácti dnech léčby jsou vidět již jen malá místa bez srsti.

Ošetřování se Faraonovi líbí, použitý preparát mu voní i chutná. Lábeve s prostředkem před ním musí bedlivě schovávat.

Chtěla bych poděkovat za velkou pomoc při uzdravení Faraona a ušetření peněz. Částky za předchozí „léčebné preparáty“ byly dosti vysoké.

Děkujeme, Dominika a kůň Faraon

O Faraonovi a irských cobech v ČR

Faraon je čtyřletý hřebec irského coba, vyniká svým na hřebce až opravdu skvělým charakterem a prostorným chodým. A to jak při práci ze země tak ze sedla. Je to opravdu poměrně klidný koník s velkým srdcem, ovšem mužské pohlaví moc nemusí.

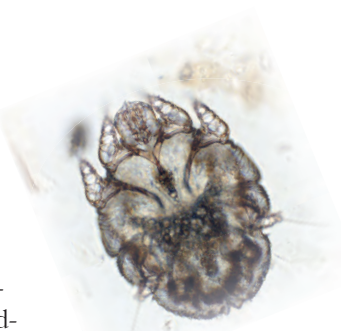
Minulý rok na podzim se obsedl, takže se má ještě moc co učit, ale i tak základem drezuru zvládá na jedničku. Rony obdržel uchovnění od ICS Irsko a od německé ECHA bez ohledu na plemeno. Připouštění začne příští rok.

ICS (Irish cob society) CZECH REPUBLIC je občanské sdružení fungující cca 3 roky. Členy jsou převážně chovatelé irských cobů, kteří se snaží o jejich propagaci a rozšíření v České Republice. Hlavní snahou je dostat plemennou knihu pro irského coba v ČR. V současné době je Irish cob the Czech Republic přijat jako nový člen Asociace svazu chovatelů České Republiky a na otevření plemenné knihy se čeká.

Více povídaní o ICS a irských cobech na www.icscr.cz

Preparáty, které jsou v článku zmiňovány, nepatří do standardní série AromaFauna, ale lze je na vyžádání namíchat přímo na míru postiženému zvířeti. V případě zájmu lze kontaktovat: m.s@aromafauna.eu.

Zákožka svrabová (*Sarcoptes scabiei* L.) je roztoč, který způsobuje onemocnění zvané svrab. Jedná se o ektoparazita z čeledi Sarcoptidae, který žije ve svrchních vrstvách kůže, kde si vrtá chodbičky a živí se tkáňovým mokem. Do chodbiček též ukládá vajíčka, ze kterých se později líhnou larvy. Inkubační doba je 2 - 6 týdnů. Se zákožkou svrabovou se můžeme setkat u psů, koček i nás lidí.



Zákožka svrabová

Terária, jejich obyvatelé a aromaterapie

Co víme o životě v teráriích? Většinou je máme spojené s ještěrkami, hady, pavouky. V teráriích se snažíme cizokrajným zvířatům vytvořit kvalitní životní prostředí. Většina těchto zvířat je odchycena ve volné přírodě, přepravena na zachytnou stanici a odtud transportována dopravními prostředky mnoho tisíc kilometrů, do dalších stanic a následně do obchodů a ke svým obdivovatelům.

Terarijní zvířata jsou tak vystavována stresovým podmínkám, mnoho z nich onemocní, a některá ani nepřežijí. Mezi častá onemocnění patří plísňe a kvasinky. Veterináři proti nim používají preparáty jako canesten, hypermangan a podobně. Při ošetřování těmito prostředky polovina postižených zvířat zemře a druhá špatně přijímá potravu, ale přežívá i několik let.

Aromaterapie pomohla i v tomto případě. Bylo ošetřováno devět ještěrek Iguana Iguana – leguán zelený. Léčbu přežily všechny a dokonce všechny přijímaly potravu. Kožní poškození se rapidně zlepšilo, během tří dnů se kůže oloupala a po devíti dnech byla hladká. Jedinou vadou na kráse

byly barevné změny po poškození kůže. V jejich ošetřování nyní pokračujeme. Kůži je potřeba dát čas, aby si obnovila svoje ochranné schopnosti. Zbavit se plísni je tak obtížné.

Pro ještěrky jsme vytvořili celý program ošetřování, protože i u nich se vyskytují parazité, kteří občas žijí v šupinkách kůže. Proto ještěrkám dopřejeme voňavou koupel v mycím oleji se siličným preparátem **Antiparazin**, vyroben byl i **Balzám Mycos**, který ocení nejen ještěrky, ale všechna zvířata, u nichž se objeví plísňové onemocnění.

Éterický olej Borovicové jehličí, Cypřiš, je vhodné přidávat do terárií na větve nebo kmen, po které ještěrky či hadi lezou. Přidáním silic podpoříte jejich imunitu, čistíte prostředí proti parazitům, kteří se objevují v obydlích zvířat a chráníte tak sebe i svou rodinu proti nežádoucím cizopasníkům. Při používání silic v teráriích jsou zvířata klidná a lépe prospívají. V každém případě, a zde se mnou jistě budete souhlasit, je příjemné otevřít terárium a ucítit svěží vzduch.

Michaela Švorcová



Speciální kurzy v Brně a v Plzni

Oblas aromaterapie stále roste, a proto jsme se rozhodli uspořádat kurzy, o které jste projevíli zájem. Jedná se o jednodenní kurz Baby masáž a dvou-denní kurz Aromaterapie a praxe. Co bude jejich náplní?

Aromaterapie AKH – BABY masáž (30. 9. 2011)

Výuka Baby masáže, kterou ocení nejen malé děti, ale i dospělí. Všichni jsme stále dětmi a pohlázení je důležité v každém věku. **Kurzu se můžete zúčastnit, i když nejste masérem.**

Povíme si více o aromaterapii a dětech, jaký olej na masáž zvolit, který éteráček přidat na medvídka v postýlce pro lepší pohodu, na pročištění ovzduší, a který je vhodný, pokud dítě trpí onemocněním dýchacích cest či atopickým ekzémem.

Děti nejsou podmínkou, masáž si vyzkoušíte na sobě. Pokud děti máte a chcete je vzít s sebou, jistě to uvítají a já také. Jestliže tomu tak bude, prosím, oznamte tuto skutečnost v přihlášce na kurz.

Organizátorem kurzu je:

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

Aromaterapie AKH a praxe (14. - 15. 10. 2011)

Kurz je určen pro kosmetičky, maséry, pedikérky, manikérky a pro lidi se zájmem o aromaterapii a preparáty AKH. Povíme si o dalších možnostech každodenního využití preparátů, jejich kombinací, míchání, záměnách preparátů. Řekneme si o možnosti použití stávajících preparátů AKH i jiným způsobem, než k jakému jsou předurčeny. Najdeme si čas i na relaxaci, třeba v podobě masáže. O jakou půjde? To ponechám na Vás. Věřím, že si i mezi sebou vyměníte vlastní zkušenosti.

Organizátorem kurzu je:

Marie Brejchová
Koterovská 29, 326 00 Plzeň
E-mail: info@carpediem.cz
Mob.: 602 430 332
Tel.: 377 442 822

Co s sebou? Na kurzy si přineste prostěradlo, osušku, přezůvky, pohodlné oblečení, psací potřeby.

Těšíme se na setkání s Vámi.

„Nové informace potřebujeme všichni a pobladit ještě víc.“

Michaela Švorcová, 603 513 774
akce@karelhadek.eu, salonaura@seznam.cz



Kurzy Aromaterapie KH 2011

Na všech uvedených kurzech přednáší Karel Hadek

Základní kurz České Budějovice (23. - 25. 9. 2011)

Šárka Dominová
TJ Orel, Lanova 2, České Budějovice
E-mail: slunecnice-cb@volny.cz
Mob.: 725 684 868

Pokračovací kurz Brno (1. - 2. 10. 2011)

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

Základní kurz Ostrava (4.- 6. 11. 2011)

Vlastimila Kolarčíková
E-mail: vlastimilakolarcikova@seznam.cz
Mob.: 603 286 335

Pokračovací kurz Praha (12. - 13. 11. 2011)

Veronika Pěkná
E-mail: pekna.v@seznam.cz
Mob.: 775 235 592
Drahomíra Vaculová
E-mail: vaculovadrahomira@seznam.cz
Mob.: 737 312 571 – pouze večer
www.zdravvuska.webnode.cz

Základní kurz Pardubice - Bohdaneč (18. - 20. 11. 2011)

Bohdana Opočenská
E-mail: b.opocenska@llb.cz
Tel.: 466 860 187
Mob.: 724 948 645
www.llb.cz

Základní kurz Zlín (25. - 27. 11. 2011)

Renata Bilavčíková
Rekvalifikační a školicí centrum Zlín
Nám. T. G. Masaryka 2433
760 01 Zlín
E-mail: rekvalifikacezlin@seznam.cz
Tel.: 605 521 143
www.kurzuzlin.cz

Roční seminář Praha (3. - 4. 12. 2011)

Veronika Pěkná
E-mail: pekna.v@seznam.cz
Mob.: 775 235 592
Drahomíra Vaculová
E-mail: vaculovadrahomira@seznam.cz
Mob.: 737 312 571 – pouze večer
www.zdravvuska.webnode.cz

Aktuální seznam kurzů najdete vždy na webu: www.karelhadek.eu



Kurzy AromaFauna

S uvedením preparátů AromaFauna byly pro zájemce pořádány i kurzy. Z důvodu stále rostoucího zájmu o preparáty i kurzy byla navázána spolupráce s firmou SVOPAP, která bude kurzy Aromaterapie pro zvířata pořádát. O termínech kurzů se dozvíte na www.svopap.cz nebo na www.aromafauna.eu.

První společně pořádaný kurz proběhne 21. - 22. 10. 2011 v Praze.



*A je to tady:
Dovolená a sluníčko!
A co na to pokožka?*



*Ať doma či na daleké cestě
vás a vaše děti
budou chránit...*



Kurz Aromaterapie

29.4. - 1.5. 2011 Klatovy



**V příjemném prostředí klatovské vinárny
U Jednorozce jsme strávili tři dny nabitě
informacemi a inspirací...**



10% sleva Letní sleva se týká všech označených preparátů a platí od 12. 5. 2011 do 30. 6. 2011.

REGENERAČNÍ OBLIČEJOVÉ OLEJE			
Kód zboží	10% sleva	Kč	
		30 ml Z	100 ml E
1907	Levandulovo-mrkvový	247,96	
1908	Levandulovo-mrkvový SPF6	275,64	
1910	Ylang-ylang	261,56	
1919	Avokádo	205,49	
1904	Avokádo SPF6	233,26	
1901	Aloe vera	213,89	
1920	Aloe vera SPF6	241,59	
1902	Arnika	208,16	
1903	Arnika SPF6	235,69	
1916	Alipia	309,17	
1909	Geraderm SPF4	240,62	
1911	Neutrální	209,79	587,41

EXKLUZIVNÍ REGENERAČNÍ OBLIČEJOVÉ OLEJE BPJ			
Kód zboží	10% sleva	Kč	
		30 ml Z	100 ml E
1917	Rosea BPJ	646,72	
1912	Heřmánkový BPJ	754,65	
1913	Neroliový BPJ	844,95	
1914	Santálový BPJ	799,41	
1915	Neutrální BPJ	503,21	1459,32
1921	Jasmín	412,11	989,07
1922	Jasmín SPF6	438,56	1052,55

REGENERAČNÍ OBLIČEJOVÉ KRÉMY					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H
2003	Citrono-mrkvový	31,33	235,00	376,00	728,50
2007	Eleuterococový	35,95	269,64	409,85	819,69
2008	Eleuterococový SPF 6	41,16	308,70	469,22	
2011	Santalia	27,81	208,55	354,54	646,51
2012	Santalia SPF6	30,83	231,25	393,13	
2014	Levandulový	32,19	241,42	362,12	724,25
2015	Levandulový SPF6	32,82	252,11	389,64	
2016	Mateřídouškový - Quendel	31,90	239,24	382,79	741,65
2017	Apisan	37,05	288,00	403,41	726,35
2018	Olivový	26,53	198,96	318,34	616,79
2019	Olivový SPF6	32,97	247,30	370,58	
2022	Roseana	39,09	293,19	439,79	791,62
2023	Roseana SPF6	43,07	323,05	484,58	
2024	S mateří kašičkou - Gelee Royale	41,50	311,22	473,05	946,09
2025	Aknette	30,62	229,66	367,45	711,93
2026	Aknette SPF6	33,46	250,94	380,09	
2027	Z citronové růže	31,62	237,14	379,43	616,57
2029	Čajovníkový	20,05	150,35	225,52	451,06
2030	Čajovníkový SPF 6	21,74	163,05	249,88	499,77
2039	Neroli	40,50	303,75	486,01	911,26
2050	Sensishea	19,34	145,06	232,09	406,16
2031	Aloe Vera	38,12	290,12	448,94	897,88
2032	Tamanu-Derm	61,53	486,75	765,75	1531,51
2033	Shea-Mellisea	33,52	251,41	377,12	754,24

10% sleva Letní sleva se týká všech označených preparátů a platí od 12. 5. 2011 do 30. 6. 2011.

LECITINOVÉ KRÉMY					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H
2042	Leciderma Shea Neutral	36,69	276,83	415,80	831,60
2049	Leciderma Shea Neutral SPF 6	40,02	304,62	471,38	
2043	Leciderma Shea Levandel	42,25	320,19	480,28	960,56
2046	Leciderma Shea Levandel SPF 6	45,58	347,98	535,87	
2044	Leciderma Shea Růže	50,03	386,89	580,34	1160,68
2047	Leciderma Shea Růže SPF 6	54,47	414,68	635,93	
2045	Leciderma Shea Santál	50,03	386,89	580,34	1160,68
2048	Leciderma Shea Santál SPF 6	53,36	414,68	635,93	

LIPIO-SÉRA			
Kód zboží	10% sleva	Kč	
		35 ml S	100 ml E
1950	Lipio sérum Neutrální	252,00	582,35
1951	Lipio sérum Růže	459,53	
1952	Lipio sérum Santál	408,64	
1953	Lipio sérum Heřmánek	341,78	
1954	Lipio sérum Růžové dřevno	306,87	
1955	Lipio sérum Levandule	281,63	
1956	Lipio sérum Cedr Atlas	293,22	

ZÁKLADNÍ KRÉMY							
Kód zboží	10% sleva	Kč					
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H	500 ml I	1000 ml J
2301	Dermisoft	13,73	103,01	144,21	206,01	288,41	391,42
2302	Naturalia	23,56	176,74	247,43	494,86	759,96	1290,17
2303	Shea Butter	29,90	224,28	313,99	560,70	941,98	1592,39
2060	BodyEm Neutral	19,48	146,12	219,18	423,74	720,35	
2042	Leciderma Shea Neutral	36,69	276,83	415,80	831,60		
2049	Leciderma Shea Neutral SPF 6	40,02	304,62	471,38			

SPECIÁLNÍ KRÉMY						
Kód zboží	10% sleva	Kč				
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H	500 ml I
2001	Montana	24,97	187,27	280,90	543,08	898,88
2002	Atop-Derm	29,21	219,09	328,64	657,28	1029,74
2020	Aradea	20,12		313,41	620,47	1039,76
2062	Body Salvia	36,62	194,78	311,64	623,28	

PROGRAM SALTIA						
Kód zboží	10% sleva	Kč				
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H	500 ml I
2036	Saltia	22,16		166,17	299,11	448,67
2037	Saltia BN	33,45	250,87	426,47	827,86	
2404	Saltia W/O	26,39	197,96	277,14	475,10	811,62

OČNÍ KRÉMY		
Kód zboží	10% sleva	Kč
		15 ml T
2201	Shea-Carre R	271,24
2202	Shae-Carre N	240,14

TĚLOVÉ KRÉMY						
Kód zboží	10% sleva	Kč				
		5 ml A	50 ml D	100 ml E	250 ml H	500 ml I
2060	BodyEm Neutral	19,48	146,12	219,18	423,74	720,35
2061	BodyEm Roy	21,87	164,00	246,00	475,60	808,52

10% sleva Letní sleva se týká všech označených preparátů a platí od 12. 5. 2011 do 30. 6. 2011.

MASÁŽNÍ OLEJE EMOTION					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		100 ml E	200 ml G	500 ml I	1000 ml J
8101	Flirt MO	196,94	295,41	590,81	856,67
8102	Jasmín MO	256,88	385,31	770,62	1117,39
8103	Karamel MO	206,17	309,24	371,10	538,07
8104	Med MO	250,02	375,04	750,08	1087,61
8105	Meloun MO	228,82	343,22	686,45	995,35
8106	Vanilka MO	218,14	327,22	654,44	948,94

KRÉMY EMOTION					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		50 ml D	100 ml E	250 ml H	500 ml I
8401	Ambra RK	153,43	253,15	506,29	810,05
8402	Avocado RK	286,30	472,37	944,75	1511,60
8403	Caramel RK	166,27	274,34	548,67	877,87
8404	Eterica RK	166,27	274,34	548,67	877,87
8405	Melone RK	214,59	354,07	708,15	1133,03
8406	Vanilla RK	227,17	374,82	749,64	1199,42

SPRCHOVACÍ OLEJE EMOTION					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		20 ml C	100 ml E	200 ml G	500 ml I
8201	Ambra SO	224,88	337,34	674,67	978,26
8202	Ananas SO	220,37	330,56	661,12	958,62
8203	Flirt SO	219,38	329,06	658,12	954,27
8204	Jasmín SO	263,67	395,49	790,99	1146,93
8205	Tabák SO	236,05	354,07	708,15	1026,80
8206	Vanilka SO	219,38	329,06	658,12	954,27

PARFÉMOVÉ OLEJE EMOTION					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		10 ml B	20 ml C	50 ml D	100 ml E
8501	Ambra parfémový olej	90,01	144,01	288,02	576,04
8502	Ananas parfémový olej	88,96	142,32	284,64	569,28
8503	Avokádo parfémový olej	161,34	258,14	516,28	1032,56
8504	Broskev parfémový olej	149,16	238,66	477,30	954,60
8505	Convalia parfémový olej	97,84	156,22	313,04	626,08
8506	Čokoláda parfémový olej	99,83	159,72	319,44	638,88
8507	Fialka parfémový olej	99,83	159,72	319,44	638,88
8509	Jasmín parfémový olej	112,18	179,48	358,96	717,92
8510	Karamel parfémový olej	94,76	151,61	303,22	606,44
8511	Kokos parfémový olej	87,64	140,22	280,44	560,88
8512	Med parfémový olej	99,83	159,72	319,44	638,88
8513	Medový meloun parfémový olej	87,73	140,36	280,72	561,44
8514	Meloun parfémový olej	99,83	159,72	319,44	638,88
8515	Tabák parfémový olej	118,99	190,38	380,76	761,52
8516	Vanilka parfémový olej	98,87	158,20	316,38	632,76

KOUPELOVÉ OLEJE EMOTION					
Kód zboží	10% sleva	Kč			
		20 ml C	100 ml E	200 ml G	500 ml I
8301	Čokoláda KO	225,53	338,28	676,58	980,04
8302	Flirt KO	222,60	333,90	667,80	968,31
8303	Jasmín KO	281,64	422,45	844,89	1225,09
8304	Med KO	254,48	381,72	763,43	1106,97
8305	Meloun KO	233,04	349,56	699,11	1013,71
8306	Vanilka KO	222,60	333,90	667,80	968,31

**DALŠÍ INFORMACE O TĚCHTO PREPARÁTECH NAJDETE NA WEBU
WWW.EMOTION-COSMETIC.EU**

RYDAVATEL A ADRESA REDAKCE:

Aromaterapie Karel Hadek s. r. o.
Kšice 11
CZ-349 01 Stříbro – Kšice
Tel.: +420 374 625 384
&
Cosmetic Karel Hadek
Waldstraße 12
D-92539 Schönsee

REDAKČNÍ RADA:
Karel Hadek, Lenka Hadek,
Vlastimila Kolarčíková, Michaela Švorcová,
Jana Brabcová, Milena Písačková

PŘÍJEM ČLÁNKŮ:
e-mail: info@karelhadek.eu

SOUTĚŽ
akh-soutez@email.cz

INZERCE:
info@karelhadek.eu

GRAFKA, SAZBA:
Grafia, s. r. o., www.grafia.cz

PŘÍJEM OBJEDNÁVEK:

Aromaterapie Karel Hadek s. r. o.
Kšice 11
CZ-349 01 Stříbro – Kšice

Tel.: +420 374 622 103
Tel.: +420 374 625 428
Vodafone: +420 777 274 059
O2: +420 722 458 765
T-Mobile: +420 731 336 475
E-mail: objednavky@karelhadek.eu
info@karelhadek.eu

Skype: aromaterapie_karel_hadek
Poradna – tel.: +420 374 625 384
Reklamac: info@karelhadek.eu

Telefonický příjem objednávek
Po - Čt 7:00 - 16:30
Pá 7:00 - 16:00

Německo:
E-mail: KarelHadek@karelhadek.eu
Skype: karelhadek

www.karelhadek.eu

**Velice špatné pokrytí vykazují v našem novém působišti operátoři Vodafone a T-Mobile.
Proto se k nám občas v těchto sítích nedovoláte. Tento nedostatek se snažíme aktivně vyřešit.**

Publikované články nemusí vyjadřovat názor či stanovisko vydavatele časopisu.

Za obsah otištěných článků plně odpovídají jejich autoři.

Všechny články, fotografie a kresby otištěné v tomto vydání časopisu Aromaterapie Karel Hadek jsou majetkem firmy Aromaterapie Karel Hadek s. r. o.

Jejich další používání a šíření, byť jen jejich části, bez svolení vydavatele není povoleno.

Nevyžádané příspěvky a fotografie se nevracejí.

V případě zájmu o bezplatnou, nekomerční inzerci v časopise zasílejte své inzeráty na adresu firmy.

www.karelhadek.eu

Aromaterapie Karel Hadek s. r. o.

Kšice 11

CZ-349 01 Stříbro – Kšice

ČTENÍ NEJEN PRO TĚHOTNÉ....

Čekáte miminko a chystáte pro něj jen to nejlepší? Peřinky, kočárek, vymalovat pokojíček... Velkou starostí maminek ale často také je - čím mazat jemnou kůžičku, jak na to, aby nevznikly opruzeniny, jakou značku kosmetiky vybrat, abychom nezpůsobili alergii? A tak budoucí maminka shání informace, pročítá weby a příručky - a všude radí něco trochu jiného. Jak se vyznat v tom množství informací a zvolit správně? Vždyť poškození pokožky novorozeněťka může způsobit problémy na dlouhou dobu, ne-li na zbytek života...

Právě tomuto problému se věnuje publikace **Perspektivy použití aromaterapeutických prostředků porodnické a neonatologické praxi**, která shrnuje závěry několikaletého výzkumu věnovaného používání aromaterapeutických preparátů Karla Hadka

pro matky a čerstvě narozená miminka. Jaké byly jeho závěry?

Výzkum jednoznačně prokázal, že po užívání těchto preparátů nedocházelo k zánětlivým ani k alergickým reakcím. Také se neobjevovalo opruzení, olupování kůže spojené s popraskáním hřbetních stran dlaní a chodidel, mokvání v podpažních jamkách, zatímco u dětí, jejichž kůže se ošetřovala podle běžného schématu, se v 5.-7. den života objevily výše uvedené jevy. Příznivý vliv preparátů byl prokázán i na nosní sliznici novorozenců...

Tenká příručka přináší maminčákům jistotu, že s preparáty Karla Hadka neudělají chybu ani v péči o nejmenší děti.

Publikace vychází v květnu 2011 ve druhém vydání.

9950 Brožurka Symposium
12,- Kč

