

Aromaterapia nie je len o voňavých vodičkách

Hoci si to neuvedomujeme, aromaterapia je súčasťou našich životov. Stačí, že v kuchyni varíme zeleninovú polievku a už máme aromaterapiu v praxi. O tom, ako nám škodí bežne používaná kozmetika a ako nám môžu pomôcť správne použité éterické oleje sme sa rozprávali s priekopníkom aromaterapie Karlom Hadekom (70).

Veľa sa hovorí o tom, že náš svet je prechemizovaný a pomaly sa vraciame k prírode, hľadáme prírodné alternatívy.

Slovo chémia je trochu skreslené, pretože chémia je všetko, aj príroda nie je nič iné ako chémia. A čo je to prírodná alternatíva? V prírode takmer neexistuje nič tak, čo by sme mohli použiť bez úpravy okrem vody a možno nejakej nakrájanej uhorky ako pletovej masky. V podstate všetko, čo používame je chémia, napríklad kuchynská soľ je NaCl, čo je tvrdá chémia a napriek tomu bez nej nedokážeme žiť. Levandula sa skladá zhruba z 200 chemických zložiek a ak by sme vypili pol litra éterického levanduľového oleja, tak nás to zabije. Preto by sme si mali uvedomiť, že rozdeľovanie na prírodné a chemické, ako sa to dnes bežne robí, vôbec nie je v poriadku. Skôr by sme mali hľadiť na prírodný pôvod ako na syntetický, umelo vytvorený. Najdôležitejšie je, aby to boli látky, ktoré prospievajú človeku, ktoré vychádzajú z jeho podstaty. Človek je vlastne dobre fungujúce biochemické laboratórium. Môžeme to porovnať k čomukoľvek v ľudskej činnosti. Keď budeme mať fabriku a tej budeme dodávať nekvalitné suroviny, tak bude zle fungovať, výsledok nebude dobrý a to isté platí aj u človeka. Záleží na tom, ako sa udržuje zvonku aj zvnútra. V podstate podľa mojich odhadov 95 percent toho, čo nazývame kozmetikou je v princípe antikozy, pretože to poškodzuje fyziologické funkcie pokožky. Čo sa týka stravy, dnes nám potravinársky priemysel ponúka rôznymi chemickými zložkami upravené jedlo, za prvé, aby to vydržalo, za druhé aby to vyzeralo, nehovoriac o genetickej modifikácii potravín. Tiež treba hovoriť o ekológii. Učia nás, ako by sa mali likvidovať odpadky, ale mali by nás naučiť, ako ich vôbec nevytvárať.

Pracujete s éterickými olejmi. Nie je však olej ako olej. Ako sa vyhnúť syntetike, teda umelo vytvoreným esenciám?

Bežne, napríklad aj pri varení používame siličnaté rastliny

– zeler, petržlen. Ak je éterický olej ešte v rastline, nazývame ho silicou. Vo chvíli, keď ho získame, je to éterický olej. V tejto oblasti je veľké riziko, pretože mnoho výrobcov ponúka tzv. esencie. No esencie môžu byť aj syntetického pôvodu. V Nemecku pri éterických olejoch zákonodarcovia začali odporúčať, aby výrobca využíval latinský názov rastliny, z ktorej pochádza a dôvod bol veľmi jednoduchý: Syntetický olej to nemôže mať uvedené, keďže je vyrobený umelo a zo žiadnej rastliny nepochádza. Keď totiž napíšem, že je výrobok z Lavanduly angustifolia, pochádza z levandule úzkolistej. Okamžite však vznikol ďalší problém – výrobcovia začali pančovať syntetiku s rastlinou, takže už mohli uvádzať, že tam majú pôvod latinským názvom rastliny. Takže tu je znovu potrebný zásah zákonodarcov, aby sa presne uvádzal pôvod.

Pri esenciách je veľmi dôležitý proces ich získavania, aby neboli rastliny znehodnotené. Ako to prebieha?

Ja ako výrobca odoberám certifikované oleje, ktorých pôvod si môžem overiť. Overujem si, či počas zberu, skladovania a výroby nedošlo k denaturácii rastlín. Napríklad Ukrajina bola známa tým, že sa tam pestoval lavandín, čo je hybrid levandule. Bol som vo firme, ktorá ho spracovávala v obrovských množstvách, pestovali to ako monokultúru a rásť im medzi tým burina. Lavandín zbierali kombajnom a v podstate to nebol čistý olej. Keď sa im stroj na spracovanie rastlín pokazil, kým to opravili, 3 dni skladovali bylinky vo vedrách, kde sa to zaparilo. Keď mi to ponúkali na kúpu, odmietol som to. Bolo to síce z prírodnej suroviny, no tá bola denaturovaná skladovaním a mala absolútne mizernú kvalitu. Vo Francúzsku levanduľu zbierajú ručne, dávajú zozbierané rastliny na mriežky, aby sa nezaparili, okamžite ich destilujú, je to celý systém spracovania.

Ako sa správne vyrábajú éterické oleje?

Je niekoľko technológií, najzaujímavejšia je parná destilácia. Levanduľa sa nazbiera, okamžite sa znesie k destilačnej kolóne, nesmie byť zaparená, tam sa preženie prehriatou parou

Karel Hadek

Priekopník aromaterapie v Čechách aj na Slovensku už niekoľko desaťročí vytvára vlastné aromaterapeutické prípravky a kozmetiku. Vedie aj kurzy aromaterapie a pravidelne sa každý rok vracia do Egypta, kde vytvára nové receptúry kozmetických aj liečivých preparátov. Na začiatku bol jeho záujem o bylinky, postupne ho začali vyhľadávať známi s prosbou o radu. Keďže jeho odporúčania pomáhali, postupne si zariadil laboratórium a začal vyrábať zložitejšie prípravky. Ako sám hovorí: „Keby ľudia nemali kozmetické a zdravotné problémy, ktoré stále pribúdajú, zostali by bylinky len mojim hobby. Chorôb je stále viac, takže mojim motívom bola hlavne snaha pomôcť ľuďom, ktorí o ňu požiadali. No a hnacím motorom bolo zistenie, že to funguje!“ www.aromaterapie.sk (Karel Hadek Slovensko)

v teplote okolo 140 stupňov a éterické oleje odchádzajú s parou do chladiča, kde sa vodná para kondenzuje, vytvorí sa tekutina s dvomi hladinami – voda je ťažšia ako olej, takže tá ide dole a éterický olej zostáva hore. Ten sa odčerpá a voda, ktorá zostane na spodku, sa nazýva hydrolát a môže sa použiť ako vynikajúca kozmetická voda. V Juhoslávii som videl destiláciu excelentného šalviového oleja. Šalviu zbierali v horách, v tieni ju usušili a doniesli k destilačnej kolóne. Destilovalo sa to zo suchej šalvie. S rastlinami sa vždy musí zaobchádzať odborne. Vo chvíli, keď je to napríklad siličnatá rastlina a niekto ju suší, nemôže ju sušiť na vetre, v extrémnom teple, pretože teplo by uvoľnilo éterické oleje, vietor by ich vyfúkal. Každá rastlina má svoje špecifiká, ktoré je nutné pri jej spracovaní dodržať, aby sa neznehodnotila.

Ľudia by si mali dávať pozor na to, čo kúpia. Ako zistím, či je éterický olej kvalitný?

Laik má sťaženú situáciu, určite by som neodporúčal kupovať éterické oleje na tržniciach a podobne, pretože ak zistím, že olej má mizernú kvalitu a budem ho chcieť reklamovať, už tam toho predajcu nenájdem. Nedávno som bol svedkom v jednom kvetinárstve, kde zákazníčka kúpila 20 ml čistého ružového oleja za 3 eurá. Tam mi nikto nemusí nič hovoriť,

v tomto prípade cena vyjadruje, že to nemôže byť nič iné ako syntetika. Jedným z vodidiel môže byť, keď je éterický olej extrémne lacný. To nemôže byť nič iné ako syntetika alebo denaturovaný nekvalitný éterický olej, ktorého sa výrobca potrebuje za každú cenu zbaviť, nie aby zarobil, ale aby minimalizoval straty. Žiaľ, ani vysoká cena nie je zárukou kvality. Môže sa však stať, že podvodník vysoko nacení nekvalitný olej. Preto je dobré kupovať éterické oleje z overeného zdroja, ktorý garantuje kvalitu.

Ak máme naozaj kvalitný éterický olej, môžeme ho užívať vnútorne?

Je to zbytočná otázka, pretože čo robíte, keď zjete cesnak, petržlen alebo cibuľu? Vlastne užívate éterické oleje. Z toho vyplýva, že je vhodné ich užívať, no samozrejme v malých množstvách. Bežne nezjete kilo cibule, skôr sa v jedle používa na dodanie chuti, a rovnako je to aj s éterickými olejmi, užiť by sme mali len také množstvo, aké by sme prijali v potravine. Ak mám kvalitný prírodný olej, nevidím jediný dôvod, prečo by som ho nemal užívať. A keď nejaký výrobca na obale uvádza, že olej nie je vhodný na vnútorné použitie, znamená to, že nejde o kvalitný olej.

Môžeme si pomocou éterických olejčiek uľahčiť život?



V bežnej aromalampe sa olej pripáli

V domácnostiach sa bežne éterické oleje nakvapkajú do aromalampy s malým množstvom vody, pod ktorou horí sviečka. Je tento spôsob inhalovania správny? „Aby to malo želané účinky, je potrebné používať aromalampu s väčším množstvom vody, aby sa voda rýchlo neodparovala a éterické oleje sa tam nepripaľovali. Musí sa použiť nedymiacia sviečka, aby neprodukovala sadze, pretože nechceme inhalovať dym, ale liečivú vôňu éterického oleja. Cieľom je dostať éterické oleje do ovzdušia. Aromalampa môže byť súčasťou nejakej večierky, ale rozhodne by som to neodporúčal na dlhodobé používanie. Sviečka horí zhruba 4-5 hodín, takže voda nad ňou by mala vydržať 6 hodín, aby sa olej nepripálil. Aromalampy s plytkou nádobkou na vodu nie sú vôbec vhodné. Ak sa totiž olej spáli, znehodnotí sa. Stačí bavlnená vreckovka, na ktorú nakvapkáme pár kvapiek éterického oleja a necháme to vyparovať, prípadne v zime na radiátor položíme miskú s vodou s pár kvapkami esenciálneho oleja. To nám krásne rozvoní priestor,“ odporúča aromaterapeut.

V aromaterapii je asi stovka najpoužívaných éterických olejov, no treba myslieť na to, že každému vyhovuje niečo iné. Ak som rozrušený a potrebujem sa upokojiť, použijem relatívne lacný levandulový olej alebo extrémne drahý ružový olej. V účinkoch je minimálny rozdiel, môže to byť aj o cene. Ak je niekto rozrušený, je potrebné poznať jeho aktuálny stav. Väčšinou pri levandulovom oleji je známe, že je to upokojujúci olej. To je pravda, ale aj tu platí, nikdy ničomu a nikomu never. Pretože tak dobre upokojuje, že zároveň znižuje krvný tlak a v človeku, ktorý trpí na hypotóniu/nízky krvný tlak to môže vyvolať agresivitu. Preto nemožno dávať takéto všeobecné rady. Vždy je to úplne individuálne. To isté platí pri rozmaríne, ktorý povzbudzuje. Keď mám normálny krvný tlak, tak mi ho rozmarín mierne zdvihne, čo ma povzbudí. No pri človeku, ktorý má hypertenziu/vysoký krvný tlak to nepomôže. Aromaterapia to nie sú len voňavé vodičky, ako sa mnoho ľudí domnieva.

Takže používanie éterických olejov nie je také jednoduché, ako si myslíme?

Ak sa povie aromaterapia, všeobecne sa hovorí o liečení vôňami. No v skutočnosti je to prevencia a liečenie voňavými éterickými olejmi, ktoré sú vlastne zložitými látkami s rôznymi terapeutickými účinkami. Ak laik k niečomu prívonia, posudzuje to podľa vône a nie chemického zloženia toho, k čomu prívonia. O citrón každý bežný človek povie, že je to kyslá osviežujúca vôňa. Má pravdu, no toto tvrdenie nie je komplexné. Ak sa na zloženie citrónového éterického oleja pozrieme z chemického hľadiska, zistíme, že kyslú vôňu citróna spôsobuje aldehyd, ktorý sa nazýva citrál. A aldehydy vo všeobecnosti majú upokojujúce účinky, takže v podstate nosom neodhalíte, že je to vynikajúci upokojujúci olej. Ak pridáte domov uťahani z práce, už nemáte na nič náladu, no potrebujete ešte niečo urobiť, je skvelé okúpať sa alebo osprchovať s prípravkom s obsahom citrónového éterického oleja, ktorý vás krásne osvieži a keď si pôjdete lahnúť, bez problémov zaspíte, akoby ste si dali tabletu na spanie. Aromaterapiu môžeme dnes chápať ako cestu späť k prírode, je tu potrebná aj určitá odbornosť, nielen laické vnímanie toho, čo nám tá vôňa napovie. Pri použití aromaterapie si to vždy dobre naštudujte, aby ste si ne- uškodili.

Dokáže aromaterapia pomôcť aj pri tráviacich ťažkostiach?

Kedysi som mal klientku, ktorú trápili bolesti hlavy, tak som jej odporučil vnútorné užívanie levandule. Asi za dvanásť dní sa mi ozvala, že si najskôr na tú chuť musela zvyknúť, ale po dvoch týždňoch jej vďaka tomu prestali žalúdočné problémy. Všetky éterické oleje majú totiž mikrobiálne účinky a ak máme nejaký problém, ktorý spôsobujú mikrobiálne kontaminácie, tak éterické oleje väčšinou pomôžu (Crohnova choroba či zápal črevných stien, s ktorými si doktori často nevedia dať rady). Na zaťaženie žalúdka (ak mi zaškodí nejaké jedlo) odporúčam púpavu, ktorá obsahuje horčiny a vlákninu. Je vhodné zjesť ju v suchom stave (pomleté usušené byliny), takto nasaje desaťnásobok svojho objemu vody, teda detoxikuje organizmus a zahubí neželané mikroorganizmy. Na mikrobiálne problémy je veľmi účinný šalviový olej. Starí Rímanovia mali príslovie: „človek by nemal umierať, keď má na záhrade šalviu“. V staroveku boli črevné infekcie na dennom poriadku (nebola dostatočná hygiena) a šalvia s obsahom thujonu likviduje salmonely a podobné baktérie, takže z tohto pohľadu dodnes platí, že šalvia je jedným z najlepších liekov na žalúdok.

Ženy často trpia vracajúce sa mykózy, kandida, výtoky. Čo s tým?

Ženy doteraz často na intímnu hygienu používajú nevhodnú kozmetiku – sprchové gély, peny do kúpeľa, ktoré obsahujú agresívne tenzidy, vysušujú sliznicu pohlavných orgánov a likvidujú symbiotickú mikroflóru. Ak by sme urobili ster zo sliznice pošvy a urobili kultiváciu, zistili by sme, že tam vedľa seba vo vyváženej symbióze žije candida albicans a lactobacillus a žiadna z týchto oponentných kultúr nemá šancu sa premnožiť. Vo chvíli, keď začneme používať nevhodné kozmetické preparáty, ktoré jednu z tých baktérií potlačia a druhú posilnia, tak tým dochádza k premnoženiu monokultúry a dochádza k ochoreniu, čo je vlastne nevyvážená symbiotická mikroflóra. Na tento problém máme starý osvedčený liek, a tým je biely jogurt. Je to kyslé, keď si to žena nanesie na sliznicu pohlavných orgánov, okamžite likviduje kandidu, lebo tá kyslé prostredie neznáša. Kandidóza je spôsobená zníženým výskytom laktobacila, ktorý sa nachádza prirodzene v jogurte takže to je geniálny liek, ktorý rieši dve veci naraz. Mnohým ženám sa to však napriek liečbe vracia, pretože problém je už v tráviacom trakte. Keď sa kandida dostane do tráviaceho traktu, tam sa premnoží a žena by mala primárne liečiť tráviaci trakt a až potom sa jej podarí zbaviť sa infekcie v pohlavných orgánoch.

V lete sa striekame repelentmi, aby sme sa zbavili dotieravého hmyzu. Vie v tejto oblasti pomôcť aromaterapia?

Éterické oleje sa rýchlo odparujú, takže ich účinnosť je veľmi obmedzená, no máme veľa éterických olejov s repelentnými účinkami. Éterický olej však nemôže dať v koncentrovanom stave na pokožku. Preto odporúčam éterický olej nakvapkať na šaty, ale musia byť bavlnené, lebo éterické oleje rozpúšťajú niektoré plasty (takže napr. polyesterové oblečenie nie je vhodné). Éterické oleje sú rozpustné v tukoch alebo v alkohole. Alternatívou je pridávať éterické oleje do neutrálneho masážneho oleja a tým sa natrieť, ale je to veľmi individuálne, koľko toho použiť. Vždy odporúčam testovať účinok na seba a pridávať po malých množstvách, ako keď domáca pani ochucuje polievku. Na odpudenie hmyzu sa robia zmesi vôní, ktoré účinkujú maximálne do troch hodín. Éterické oleje už v rastlinách majú úlohu lákať hmyz a iné zase odpudzovať. Na odpudenie hmyzu výborne funguje klinček, eukalyptus, citrónový olej, citrónová tráva aj levandula.

V lete kombinácia slnka a éterických olejov môže vyvolať na pokožke pigmentové škvrny. Ako sa tomu vyhnúť?

Pigmentové škvrny môžu vzniknúť hlavne



pri éterických olejoch z citrusových plodov a najhorší je bergamot. Tieto oleje obsahujú psoraleny, fototoxické zložky. UV žiarenie mení ich chemickú štruktúru a z neškodných zložiek sa stávajú toxickými pre organizmus. Potom môže vzniknúť tzv. hyperpigmentácia a preto sa tieto éterické oleje nepoužívajú do opalovacích preparátov a v lete by sme sa ich používaniu pred vystavením sa slnečnému žiareniu mali vyhnúť.

Dá sa umývať aj bez tenzidov, chemických látok, ktoré spôsobujú penenie? Mnohí ľudia majú pocit, že keď sa nenapenia, tak sa neumyjú dostatočne.

Ľudia majú problémy z používania nevhodných umývacích prostriedkov s obsahom tenzidov. Ja som také umývacie prípravky používal v minulosti tiež, napríklad prírodnú borovicovú penu do kúpeľa. Keď som však začal študovať jej zloženie, zistil som, že prírodné tam okrem obrázku borovice a šišky na obale nebolo nič s výnimkou vody. Inak to bola chémia, tenzidy, nebol tam ani prírodný borovicový olej, ale umelý olej, ktorý pripomínal vôňu borovice. Ako chemikovi mi je jasné, že tenzid nemá na pokožke čo robiť, pretože narušuje jej ochrannú bariéru a vysušuje ju. Pred tenzidmi sa v histórii používali mydlá. Pred mydlami sa na čistenie používal popol, a predtým v historických zdrojoch vlastne nenájdete iné informácie ako to, že sa ľudia umývali vodou. Predpokladám, že napríklad v časoch Starého Egypta, keď sa písalo o éterických olejoch, ich vlastne používali na umývanie. Natreli sa olejom a zotrelí ho. Na tele máme totiž dva typy nečistôt – nečistoty rozpustné vo vode a nečistoty rozpustné v tuku. Nečistoty rozpustné vo vode – pot a soľ spláchneme vodou a nečistoty rozpustné v tuku poutierame olejom. Takže sa domnievam, že v histórii sa nepoužívali rastlinné oleje len na kozmetické účely ako regenerácia, zušľachťovanie pokožky, ale na umývanie. Vtedy nepoznali technológiu destilácie, vtedy používali anfleráz – je to určitý spôsob macerácie. Napríklad natrhali okvetné lístky ruže a potom ich dávali do bravčového sadla alebo do sezamového oleja. Tie éterické oleje z ruže alebo z iného kvetu sa na to naviazali. Bolo to slabé, ale už to môžeme označiť ako určitú formu aromaterapie.

Čo teda používať na umývanie, aby sme si neuškodili?

Kúpeľový olej, ktorý nebol vyrobený z minerálnych olejov, teda naftových derivátov, ale z rastlinných olejov. Mal by obsahovať nejaký emulgátor, ktorý spôsobuje, že sa to dá potom spláchnuť vodou a nenaaruší to kožnú bariéru. Minerálne oleje nemusia byť len lacné, nájdete ich aj vo výrobkoch predávaných v lekárňach. Minerálne oleje sú z pohľadu výroby

geniálne, sú derivované z nafty, tvoria ich lineárne molekuly, všetky väzby sú nasýtené a majú trvanlivosť rovnako ako tehla – tieto oleje nežltnú a nestárnú. Ak z toho vyrobíte akýkoľvek kozmetický prípravok, zabudnete ho v skrini a o niekoľko rokov ho nájdete, ten prípravok je stále v poriadku. Rastlinné oleje majú chemickú štruktúru z tzv. triglyceridov, čo znamená, že v molekule glycerínu sú zabudované tri masťné kyseliny – to sú tie rastlinné oleje, tuky. Aj telesné tuky sú v podstate organizované ako triglyceridy, takže tu vlastne môžeme hovoriť o príbuznosti kožných tukov a rastlinných olejov. Éterické oleje nám to pomôžu ešte zlepšiť podľa toho, čo potrebujeme ošetriť alebo liečiť, sú vlastne pridanou hodnotou. Ak sa napríklad potíme, pomôže nám kúpeľ so šalviou, ak sa chceme osviežiť, vhodný je kúpeľ s mäťou, ak na nás lezie chrípka, použijeme prípravok s tymianom či s eukalyptom.

Ženy sa snažia hydratovať pleť, ktorá veľkom stráca vlhkosť. Ako je to s hydratačnými krémami, ktoré sú dnes také moderné?

Hydratačné krémy sú v skutočnosti dehydratačné, reklama používa namiesto informácií dezinformácie. Naša pokožka je totiž zvlhčovaná od prírody 24 hodín denne. Preto by sme mali rešpektovať fyziológiu pokožky, to znamená, ak je pokožka chránená hydrolipidovým kyslym ochranným plášťom, potom je nutné používať preparáty, ktoré zabráňujú jej vysušovaniu. Vhodné sú prípravky: voda emulgovaná v oleji, prípadne lecitínové preparáty. Záranky v kozmetike pri bližšom odbornom pohľade nie sú zárankami, sú v podstate len podvodom. Pozrime sa na celú históriu kozmetiky, od začiatku technickej revolúcie, keď vznikli tzv. hydratačné krémy, ktoré nám prezentovali ako nevyhnutné, aby sa neodparila všetka voda a nezmieralo to pokožku. Odvtedy sa na kozmetickom výslni neustále striedali rôzne „záranky“. Prvými zložkami bol glycerín, kyselina močová, tzv. urea, neskôr sa začali používať rôzne druhy polysacharidov. Potom bola obrovská móda kolagénu a elastínu. Začalo sa hovoriť o tom, že postupne s rokmi telesný kolagén ubúda, podlieha degenerácii a stráca schopnosť na seba viazať vodu, čo je aj pravda. A vtedy prišli s telacím kolagénom,

o ktorom tvrdili, že vám nahradí ten váš starý a budete večne mladí. Zabudli však na malý detail, molekuly kolagénu majú molekulárnu veľkosť okolo 500 000 a pokožkou prejdú veci do veľkosti 35 000. To nikoho nezaujímal. Ľudia sa tým „veselo“ krémovali a starli ďalej. Keď kolagén a elastín nefungovali, začali veľlebiť kyselinu hyalurónovú, lipozómy, potom prišli AHA kyseliny, a takto to funguje dodnes. Hlavné, že sa sypú peniaze a nikoho nezaujíma, čo to v skutočnosti urobí s pokožkou. Ironicky povedané, to sú krémy, ktorými si pokazíte pokožku a potom musíte vyhadzovať ďalšie peniaze za lekárov.

Čo môžeme urobiť pre svoju pleť a pritom jej neuškodiť?

Ženám odporúčam prejsť na to, čo je prirodzené. Ak sa chcete dobre starať o pokožku, musíte vychádzať z jej fyziológie. Nemôžete popierať jej prirodzené funkcie a narušovať ich. Vždy si treba všetky informácie overiť, pretože mnohé veci sú dnes formulované tak, že vylúžene zavádzajú ľudí. Mnohé látky sú tiež vhodné individuálne a nemôžu fungovať pre všetkých. Vo svojej praxi používam preparáty, ktoré rešpektujú fyziologické funkcie pokožky. V mnohých prípadoch sa stáva, že na choroby, ktoré boli neliečiteľné, vo chvíli, keď nepoužijem žiadny liek, ale fyziologicky emulgovaný preparát, tak dám pokožku späť do poriadku.

Katarína Olejárová

Aromatický kúpeľ

Ak chceme použiť éterický olej do kúpeľa, stačí ho nakvapkať do vane plnej vody? „Nikdy to nesmieme takto urobiť, vždy do vody pridávame éterický olej s nejakým emulgátorom, teda látkou, ktorá umožní spojenie vody a tuku. Ideálne je napríklad mlieko, ktoré obsahuje lecitín a bielkoviny, ktoré sa naviažu na tuk. Teoreticky by sa dal použiť aj vajecný žltok, ktorý by sme vymiešali s olivovým olejom a do toho môžeme pridať pár kvapiek éterického oleja. Žltok je jedna z najlepších vecí pre našu pokožku, je to zárodokná hmota, obsahuje lecitín a cholesterol ako emulgátor, vitamín E, a aj betakarotén,“ odporúča Karel Hadek.

