



Moment ztišení



V minulém čísle jsme se zamýšleli nad kvalitou obličejových olejů a věnovali jsme se specificky jednomu z nejcennějších esenciálních olejů na světě, růži, který značka PRAVÁJA zvolila jako hlavní ingredienci v jedné ze svých olejových směsí pro péči o pleť. Čím nás má okouzlit Heřmánek, který je klíčovou ingrediencí ve druhé směsi, jsem se zeptala Zdenky Kovářové, zakladatelky značky.

Na jednu ruku mi kápala směs z růže / pelargonie (růže, pelargonie, kadidlovník, citronová tráva, mrkvová semínka) a na druhou ruku jsem dostala kapku ze směsi heřmánek / levandule (heřmánek, levandule, citronová tráva, pelargonie). Žádná odpověď, ale výzva přivonět si a nechat olej vsáknout do kůže. Po chvíli ticha začala vyprávět o olejích jako nejen základní péči o pleť, ale jako péči o duši. Je to moment ztišení, ideální příležitost k zamýšlení se bez interrupci moderního ži-

vota plného informací a zvuků. Nebo naopak moment úplného vypnutí, být jen sama se sebou a tou božskou vůní, která v každém z nás něco evokuje. Směsi nejsou ledajaké, každá kapka v celku má svůj význam, kdyby něčeho bylo o špetku více, či méně, vznikne zcela jiná esence a směs.

Levá ruka mi voněla kořeněně, až jakoby orientálně, ale nikoli těžce, popsala bych to jako velmi povzbudivou energii. Ruka pravá voněla sytě sladce, ale ne květinově, je to vyvážená sladkost, která neirituje. Heřmánek byl cítit, ale nejde o bylinkovou vůni, zřejmě přidáním kombinace levandule s pelargonii se docílilo sofistikované vůně, která dala jinak bylinné vůni heřmánku jinou tvář. A pocit? Zklidnění. Je to vůně, která vyzývá k zastavení se a k tomu vychutnat si oblíbené pití, vzít si knihu, časopis, být chvíli sama a tu chvíli si hluboce prožít. A o tom to prý je. Obličejové oleje by měly být víc než hydratací a regene-



Olej - heřmánek / levandule

rací kůže, jejich ingredience si svoji podstatou říkají o mnohem širší přístup, vždyť síla a efekt esenciálních olejů se používá i v medicíně.

Mnohé studie prokazují statisticky významné antibakteriální i antivirové působení éterických olejů, o tom nelze

již diskutovat, esenciální oleje mají schopnost kůži chránit a mnohdy i léčit. V oblasti snižování úzkosti, sklíčenosti, strachu, to je z hlediska výzkumu složité, protože u lidí nelze vyloučit subjektivitu, přesto i zde o oleje začíná projevovat zájem právě i medicína. V některých zemích používají éterické oleje při péči o dlouhodobě nemocné nebo u pacientů podstupující radioléčbu. V americké online státní lékařské knihovně existují studie, kde se testoval efekt heřmánku s levandulí na zlepšení kvality života, například při dlouhodobě nemoci a radioléčbě. V některých skupinách efekt nebyl statisticky významný, ale u několika skupin jednoznačně ano, obzvlášť při aplikaci heřmánku. Pacienti pocítovali menší úzkostlivost a ve spojení s levandulí zaznamenali i lepší spánek. Menší skupina pocítovala zlepšení depresivních stavů. Asi lze namítnout, že když je člověk terminálně nemocný, pak míra deprese a úzkosti musí být poměrně vysoká. Ov-

šem pokud i v těchto situacích složky éterických olejů mohou zlepšit kvalitu života, pak by efekt i v méně závažných situacích mohli být ještě významnější, a tak k tomu přistupuje i Zdenka Kovářová, její obličejové směsi nejsou náhodné, sledují určitý efekt i v oblasti duševní.

Směs s růží Zdenka doporučuje jako denní, ranní péči, kdy člověk potřebuje povzbudit, doslova nakopnout svůj den a naopak směs s heřmánkem a levandulí vnímá jako večerní péči, kdy chceme být hýčkáni, zklidnit se po hektickém dni a užít si večerního klidu, pokud to jen trochu děti umožní... Směs růže je prý návyková: „Přes den ji mám u počítače, když potřebuji nechat oči odreagovat od obrazovky, dám si do dlaní kapku, dvě a přivoním, poté rozetřu v dlaních a projedu konečky vlasů, je to malý moment jen pro mě a vůně mě pak ještě chvíli unáší.“ – sed

PŘIPRAVENO VE SPOLUPRÁCI S WWW.PRAVAJA.CZ

