



*Svět voní vo wellness*

FARMACEUTICKÁ  
KVALITA



## AROMATERAPIA V SAUNA Paradise

**AROMATERAPIA** je přírodní léčba využívající éterické oleje - silice, zmesi prchavých látek, které sa získavajú z rastlín. Tieto látky sú nositeľmi vône a majú liečivé účinky, pre ktoré ich ľudia s obľubou využívajú od nepamäti.

**V SAUNA Paradise** Vám ponúkame výhradne prírodné silice vybrané farmaceutmi. To Vám umožňuje bezpečne a zhlboka inhalovať.  
V SAUNA Paradise dýchate iba to, čo stvorila samotná príroda.  
To všetko Vás bude liečiť tým najvoňavejším spôsobom.



Vo svete vôní, ktoré liečia pracujeme s radosťou už 20 rokov. Kto si naozaj "privonia" tejto činnosti začne vnímať aj čaro miest, kde rastú stromy a rastliny, z ktorých sa silice získavajú a zaujíma sa o ľudí, ktorý ich zberajú. V snahe podeliť sa s Vami o zážitky z vôní vzniklo technické riešenie umožňujúce v saunách aplikovať aj silice, ktorých použitie nebolo dovtedy možné. Podstatou je riadené aerosolové dávkovanie silíc do prúdu vzduchu vháňaného do saún.

Vážime si pravidlá, na ktorých je založený skutočný wellness, snažiaci sa o ozdravovanie svojich klientov prírodnými prostriedkami. V SAUNA Paradise nepoužívame žiadne vonné kompozície, ani saunové emulzie a izolovaný mentol. Syntetické vonné kompozície nás v bežnom živote obklopujú všade (pracie prášky, aviváže, osviežovače vzduchu pre toalety na pracoviskách atď.). Použitie takýchto látok vo zvýšenej koncentrácii v saunách za účelom inhalácie je podľa nás v rozpore s princípom wellness, pretože syntetické vonné kompozície sú zostavované za účelom príjemného vonného efektu a nie sú určené na inhalovanie vo väčších koncentráciách a už vôbec nemajú liečebné účinky.

### **Nepoužívame:**

**Vonné kompozície:** produkty tzv. kozmetickej chémie. Ide najčastejšie o synteticky vyrobené vonné látky, ktoré sú miešané tak, aby vytvorili príjemnú vôňu. Nie sú vyrábané za účelom inhalácie. Nemajú liečebné účinky!

**Saunové emulzie:** mali by sa vyrábať iba z čistých prírodných silíc. Používajú sa preto, aby sa technicky zjednodušilo dávkovanie do sauny. Silice vo vodnej emulzii však podliehajú nepriaznivým oxidatívnym zmenám. Na prípravu sú potrebné chemické emulgátory, koncentrácia silíc v saunovej emulzii je fyzikálne limitovaná a zvyčajne nepostačuje na liečebnú inhaláciu.

**Mentol:** Použitie 100 % kryštallického mentolu sa vo wellness zaviedlo tiež z technických dôvodov. Síce je z prírodných zdrojov (je totiž lacnejší ako syntetický mentol), ale ide o fyzikálne izolovanú látku a nie o prírodnú zmes látok (mäťovú silicu). Toxicity izolovaných látok sú vyššie ako toxicity tých istých látok v siliciach.

### **Užitočné rady pri saunovaní:**

Do saún nechodte úplne nalačno, nie však ani príliš nasýtený. Dôležité je výdatné dopĺňanie tekutín medzi saunovaním. Pri inhaláciách dýchajte nosom, po vstupe do sauny plytko, neskôr nádychy cielene prehĺbujte. Častejšie privierajte očné viečka, zabránite tak prípadnému páleniu v očiach.

PharmDr. Peter Hanus

[www.hanus.sk](http://www.hanus.sk)



## Rímsky kúpeľ' *v pare z liečivých exotických drev*

Už v starom Ríme milovali vôňu cédrového dreva. K nemu sme pre Vás primiešali guajakové drevo, ktoré na začiatku novoveku začali dovážať z Ameriky ako liek proti infekčným chorobám. V zmesi je i ružové drevo z brazílskych pralesov, u ktorého Indiáni spozorovali hojivé účinky, keď z týchto stromov tesali lode a poranenia sa im hojili prekvapivo rýchlo a ľahko. Austrálsky santal je pomerne nedávno objavený strom s výraznými liečivými vlastnosťami.

**Účinky:** Vylučovanie metabolitov a toxických látok z krvi a tukového tkaniva cez potné žľazy. Silice z liečivých exotických drev prichádzajú pomocou pary do kontaktu s pokožkou, kde majú hojivé a protizápalové účinky.

silica z ružového dreva, Aniba rosaeodora, Brazília • silica z guajakového dreva, Guaiacum officinale, Paraguay • cédrová silica, Juniperus virginiana, Severná Amerika • mandarínková silica var. Clementina, Citrus clementina, Sicília • silica z austrálskeho santalu, Santalum spicatum, Austrália

## Pravek *vôňa Paradisu*

Latinský názov grapefruitu je v preklade citrónovník rajský. Súvisí s predstavou vžitou v niektorých krajinách, že biblickým „zakázaným ovocím“, ktoré v raji Eva odtrhla a podala Adamovi bol grapefruit.

**Účinky:** Inhalácia hmly je prospešná pri alergiách a astmatických prejavoch. Účinné látky obsiahnuté v grapefruitovej silici majú protivírusové a protibakteriálne vlastnosti, svojimi účinkami detoxikujú organizmus a chránia pred chorobami z prechladnutia.

grapefruitová silica, Citrus paradisi, Taliansko • amyrisová silica (západoindický santal), Amyris balsamifera, India

## Slnecná lúka *plná energie pravého santalu a pomaranču*

Meditatívna a stabilná vôňa santalu ľadí s vôňou pomarančov a nabíja harmóniou a energiou.

**Účinky:** Relaxačné pôsobenie pomaranču s meditatívnou asociáciou santalu Vám možno pomôže prísť na to, na čo sa inokedy nedá...

pomarančová silica, Citrus aurantium dulce, Severná Amerika • santalová silica (východoindický santal), Santalum album, India

## Bylinková inhalácia *harmónia vône hôr a stredomorja*

Čarovná vôňa domácich kamíliek a materej dúšky v zmesi s ich stredomorskými súrodencami, tymiánom a rímskym rumančekom. Zahaľte sa do ich príjemnej vône a vychutnajte si pôžitok zo sily najstarších liečiviek našich podhorských strání v harmónii s intenzívnou vôňou stredomorja.

**Účinky:** Dezinfekčné účinky proti vírusom a baktériám v horných i dolných dýchacích cestách, ako i na pokožke saunujúcich sa osôb. Inhalácia pozitívne pôsobí aj pri celkovej telesnej únave, bolestiach hlavy a nepokoji.

- silica z rumančku kamilkového, Matricaria recutita L., Slovensko
- silica z materej dúšky, Thymus serpyllum, Francúzsko
- silica z rumančku rímskeho, Anthemis nobilis, Francúzsko
- silica z dúšky tymiánovej, Thymus vulgaris L., Francúzsko
- limetová silica, Citrus aurantifolium, Taliansko
- amyrisová silica (západoindický santal), Amyris balsamifera, India



## Duša vody *vôňa levandulových poli*

Generácie parfumérskych majstrov si spájajú provensálsku oblasť Vaclouse s jemnou a predsa opojne voňajúcou, ako i božsky liečivou levanduľou.

**Účinky:** Upokojujúce účinky, miernenie bolestí hlavy a psychického nekludu.

levandulová silica Vaclouse, *Lavandula officinalis*, Francúzsko • amyrisová silica (západoindický santal), *Amyris balsamifera*, India

## Tempidárium *sladký oddych v náručí vanilky a mandarínky*

Relaxačný priestor s vyhrievanými ležadlami. Lahnite si a o oddych sa postarajú krásne tvary, hudba a vzduch nasýtený mandarínkou, v aromaterapii najmocnejším prostriedkom proti stresu.

**Účinky:** výrazné relaxačné účinky na organizmus so súčasným odbúraním stresu, celkové psychické uvoľnenie.

mandarínková silica červená, *Citrus reticulata*, Španielsko • extrakt z Vanilky, *Vanilla planifolia* Andrews, Madagaskar • mandarínková silica zelená, *Citrus reticulata*, Španielsko • amyrisová silica (západoindický santal), *Amyris balsamifera*, India

## Eukalyptová inhalácia *silá austrálskych velikanov*

V rastlinnej ríši je eukalyptus strom s najmocnejším účinkom na úplné uvoľnenie dýchacích ciest. Použitie bergamotu pri dýchacích ochoreniach je zase známe z ľudového liečiteľstva v niektorých oblastiach Talianska. Privrite oči a pokojne dýchajte vôňu statných eukalyptovníkov, ktorých výpary sú v prírode tak koncentrované, že sa nad austrálskymi lesmi v Blue Mountains vznáša modrý opar.

**Účinky:** Výrazná bronchodilatácia (uvoľnenie dýchacích ciest), ochrana pred vírusovými a bakteriálnymi infekciami. Inhalácia je nenahraditeľná pri alergiách, nádche a všetkých ochoreniach dýchacích ciest.

eukalyptová silica, *Eucalyptus globulus*, Čína • citrónová silica typ "Messina", *Citrus limon* (L.), Taliansko - Sicília • bergamotová silica, *Citrus bergamia*, Taliansko

## Mätová inhalácia *vôňa marockej mäty*

Nenechajte si ujsť parnú inhaláciu marockej mäty, indického jazmínu, bulharskej ruže, krétskeho cistu a siamskeho benzoínu. Originálna vôňa zostavená z historických podkladov Vás preniesie do stredovekého Orientu. Príjemný oddych na vyhriatom mramore v oblaku pary s možnosťou súčasne sa osviežovať z pozlátenej fontány tečúcou vodou je typickou prednosťou očistnej a zdravotnej procedúry tureckých hamamov, ktorých obľuba a prospernosť pretrvala dodnes.

**Účinky:** Pri parnej inhalácii prichádza nielen k uvoľneniu nosových dutín, ale i k uvoľneniu dolných dýchacích ciest, čo zabezpečí, že dezinfekčne pôsobiace látky z mäty a eukalyptu preniknú z pľúc do krvi. Okrem príjemného pocitu uvoľnenia dýchania, inhalácia chráni organizmus pred nádchou, ochoreniami dýchacích ciest a mierni alergické dýchacie ťažkosti.

Ostatné použité látky sa používali v moslimských rituáloch na exaltáciu (povzbudenie, vzrušenie) a boli súčasťou tzv. kadidiel lásky.

- silica z mäty kučeravej, *Mentha spicata* var. *crispa*, Čína
- jazminová absolútna silica, *Jasminum grandiflorum*, India
- ružová absolútna silica, *Rosa damascena*, Bulharsko
- cistová silica, *Cistus ladaniferus*, Francúzsko
- benzoínová absolútna silica Siamská, *Styrax tonkinensis*, Thajsko
- Mätová silica destilovaná, *Mentha arvensis*, Čína
- eukalyptová silica, *Eucalyptus globulus*, Čína

