

Břidlicový olej

Z Alp až do VAŠÍ koupelny

Koupelnou čpí zemitě asfaltová vůně a já se nořím do vany s horkou vodou barvy coca-coly. O dvacet minut později se s pocitem absolutní lehkosti ukládám do peřin a příjemně unavená usínám. Tmavý zážrak, který zbavil mé klouby bolesti, se jmenuje kamenný olej.

O vzniku přírodního léčivého prostředku – alpského kamenného oleje – se vypráví mnoho legend, ale skutečná historie je prostá...

Kde se bere

Olejové břidlice vznikly před 180 miliony let působením mikroorganismů na zbytky mrtvých živočichů a rostlin, usazené na dně pramoře Tethys, které kdysi sahlo od Asie až do střední Evropy. Při vrásnění Alp byla ložiska olejové břidlice vytlačena na zemský povrch a dodnes se nacházejí v údolí Bächental nedaleko městečka Pertisau u rakouského jezera Achensee, kde je před více než sto lety objevil vášnivý sběratel minerálů Martin Albrecht. Toho na jedné z jeho průzkumných výprav překvapila bouře. Uchýlil se do dřevěné horské boudy, aby se ohřál a usušil promočené oblečení. Rozdělal oheň, přiložil

dřevo a s ním omylem i kousky břidlice, jež rychle vzplály. Na jejich povrch se totiž působením tepla vyloučila hořlavá, mazlavá tekutina s charakteristickou „petrolejovou“ vůní – černý kamenný olej. Ten začal být pro své léčivé účinky záhy využíván v alpských lyžařských střediscích a lázních ke koupelím, masáží, zabalům... Albrechtovi potomci v rámci rodinné firmy pokračují v ekologické těžbě olejové břidlice, modernizují výrobu, rozšiřují sortiment produktů, a v Pertisau dokonce založili muzeum alpského kamenného oleje s názvem Vitalberg.

Proč olej léčí

Typická a pro někoho možná ne úplně přitažlivá „dehtová“ vůně kamenného oleje pochází ze zemitého bahna, které vzniklo z těl rostlin a živočichů na dně pramoře. Minerály v břidlicovém oleji pronikají hluboko do kůže a podkoží a tiší bolesti svalů a kloubů, vznikající na podkladě chronických zápalů i dlouhodobého přetížení. Olej obsahuje vysoké množství organicky vázané síry, a tak zároveň působí protizánětlivě na problematickou pleť se sklonem k akné. Zlepšuje i stav kůže postižené lupénkou, „neumí“ však toto onemocnění vyléčit. Dají se jím doléčovat jizvy po poranění kůže. Alpská olejová břidlice se také používá – v podobě mletého prášku – k teplým zabalům (*viz dále*). Ošetřují se tak klouby postižené artrózou, revmatismem nebo Bechtěrevovou chorobou, blokády a spasy (křečovitá stažení) svalů přetěžovaných třeba prací na počítači nebo sportovním tréninkem či přetrvávající bolesti po úrazech pohybového aparátu. Zabal je naopak zapovězen při akutních zánětlivých procesech, nesmí se dávat na otevřené rány ani poraněná místa na pokožce.

Z mateřského lomu ve výšce 1500 metrů nad mořem se lámaná břidlice přepravuje 200 metrů dlouhou lanovkou, poté se drtí a plní do zásobníku vysoké pece. Tam při teplotě až 480 stupňů Celsia uniká plynná fáze do kondenzační věže, vzniklé kapky jsou ochlazovány a dále zpracovávány filtrací a destilací. Z čistého extraktu se pak pod přísnou kontrolou míchají v laboratoři přípravky s různými koncentracemi účinné látky: koupelové a masážní oleje, krémy a masti, balzámy a tonika, zábaly a vlasové šampony. Jsou ryze přírodního původu a neobsahují konzervační přísady.

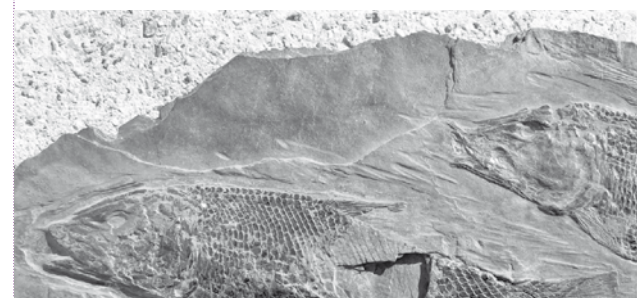


FOTO: ARCHIV KAMENNY-OLEJ.CZ

Názor lékaře

as. MUDr. Miloslav Kadlec, Klinika rehabilitačního lékařství 3. LF UK a Fakultní nemocnice Královské Vinohrady, Centrum léčby pohybového aparátu v Nemocnici Vysočany – Clinicum, a. s.



Léčebný účinek přípravků z kamenného oleje (krémy, masti, koupele, obklady) bych přirovnal k efektu minerálů z Mrtvého moře. Stejně jako u slatinných koupelí nebo v termálních bazénech minerály z kamenného oleje pronikají přímo do pokožky. Obecně vyvolávají zvýšené prokrvení kůže a podkoží, snižují svalové napětí a reflexně mohou ovlivňovat i hlubší tkáň. Jako doplněk léčebné péče mohou pomoci především lidem, které trápí záněty a chronické potíže s pohybovým aparátem, konkrétně revmatismus, artróza, ale i neakutní forma revmatické artritidy. Uleví také sportovcům při svalové únavě. Zmírní i potíže lupénkářů, ačkoli se záznaky pochopitelně počítat nemohou. Koupel s kamenným olejem uvolňuje bolest a regeneruje; lidé s nemocným srdíčkem a vysokým krevním tlakem by si však měli hlídat teplotu lázně a horké se raději vyhnout nebo v ní používat „chladič“ – gumovou láhev s ledovou vodou, přiloženou k srdci. Alergikům nebo pacientům se sklonem k ekzémům alergického původu radím před použitím přípravků s kamenným olejem konzultaci s lékařem, nejlépe dermatologem. Anebo ať napoprvé vyzkoušejí jen částečnou lázeň, popřípadě krémy nebo masti, jež mají nižší obsah účinné látky.

Jak na to

🔥 **Horká lázeň.** Do vany s vodou o teplotě 38 °C přidejte tři lžíce oleje; pomocí sprchy vytvoříte bohatou bílou pěnu. „Naložte se“ na 20 minut, připouštěním horké vody udržíte doporučenou teplotu lázně. Příjemnou únavu po koupeli nerušte prací nebo fyzickou námahou. Naopak vylezte z vany, bez sprchování se celí zabalte do nahřátého prostěradla, přikryjte se dekou a vleže odpočívejte. Nejlépe večer a minimálně 10 dní za sebou.

!!! Horké koupeli by se měli vyhýbat lidé s nemocným srdcem a vysokým krevním tlakem.

🔥 **Teplý zabal.** Stojíte-li o intenzivní péči (prohřátí plus účinek minerálů), dávejte přednost zabalům na jedno použití. Nahřejte balení mleté břidlice ve fólii na 38 °C, odstraňte ochranný obal, přiložte na bolavý kloub nebo jiné postižené místo, přikryjte nahřátou dekou, ručníkem nebo termoforem a nechte působit 30 minut. Aby bolesti ustoupily, měla by se kúra opakovat alespoň desetkrát během dvou týdnů.

!!! Ošetřená místa nevystavujte během dvou dnů po terapii intenzivnímu slunečnímu záření.

Více informací o přípravcích s kamenným olejem získáte na www.kamenny-olej.cz, kde si je lze také objednat. 🇨🇪

Dita Váchová