

## Mastné jedlá :)

Je dôležité si uvedomiť, že absorpcia perorálne podaného éterického oleja do obehového systému sa môže líšiť v závislosti od prítomnosti potravy, rýchlosti akou sa vyprázdňuje žalúdok, žalúdočnej kyseliny a priechodu črevami. Osobitne veľké porcie a mastné jedlá môžu oneskoriť absorpciu éterického oleja. Navyše akékoľvek jedlo v žalúdočnočrevnom trakte môže znížiť absorpciu a tridsať až osemdesiat percent. V niektorých prípadoch sa však uprednostňuje lokalizovaný účinok, ako napríklad keď sa snažíte zvýšiť objem stolice alebo zmeniť zápchu. V takomto prípade konzumácia jedla spolu s užitím éterického oleja pomôže znížiť systémovú absorpciu a povedie k lokálnym terapeutickým účinkom.

### Zdroje

#### Prevzaté a upravené z:

- *MODERN ESSENTIALS - Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie.*