

Zázvor lékařský

Zingiber officinale

Zázvor je vytrvalá přibližně půl metru vysoká bylina. Tato bylina má růžovobílé nebo žluté květy s podlouhlými úzkými listy a pěstuje se především pro její hlízovitý, rozvětvený oddenek (někdy špatně řečeno kořen zázvoru).

Pochází z tropické Asie, jako léčivka se používá již 2000 let. Jako horká, vysušující bylina se tradičně zázvor používal k zahřátí žaludku a zahnání nachlazení. Účinně obnovuje jang a podpoří pocení. V Číně je jeho použití jako byliny na odkašlání. Též se opéká v horkém popelu a používá při průjmů a pro zástavu krvácení. Oloupaný kořen se též přikládá na otoky a při nadmutí břicha. Západní léčitelé předepisují zázvor jednak při chřipkách, též jako stimulant oběhové soustavy a účinný pomocník při cestovních a těhotenských nevolnostech.

Vlastnosti: štiplavá, horká, suchá

Účinné látky: silice, fenoly, alkaloid, sliz

Tip:

ÉTERICKÝ OLEJ

Masážní olej: 5 kapek éo přidejte do základního oleje - masáž vhodná při revmatismu. Dobře se doplňuje s jalovcovým nebo eukalyptovým olejem.

Éterický olej: 1-2 kapky na kostku cukru nebo lžičku medu při nadýmání, menstruačních bolestech či nevolnosti.

ČERSTVÝ KOŘEN

Odvar: dva plátky zázvoru přelit horkou vodou, přidat špetku skořice a popíjet při nachlazení.

Zázvorový obklad - energie vašim ledvinám: nastrouhejte 20dkg kořene zázvoru, dejte do plátěného pytlíku a ten vložte do 5 litrů vody, zahřejte do horka, ale nevařte. Nechte louhovat 10 minut, vodu stále udržujte horkou. Namočte ručník a přiložte na ledviny, nechte působit. Obklad by měl být hodně horký. Je dobré dělat toto ve dvojici. Není vhodné používat při zánětech a rakovině.

Upozornění: Pokud je žaludek již horký a silně stimulovaný (např. u peptických vředů) zázvor neužívejte.

Tip na knihu:

Aromaterapie v životě ženy - Adéla Zrubecká, Ivana Ašenbrennerová

Jedinečný průvodce světem aromaterapie, který vás naučí využívat éterické oleje a bylinky v těhotenství, během porodu a šestinedělí, při péči o děti a celou rodinu.

V posledních letech se společnost stále více „vrací k přírodě“, a tak se stává trendem řešit nejběžnější zdravotní problémy právě přírodní cestou. Publikace pojednává nejen o vzniku aromaterapie, ale především o účincích nejčastěji užívaných rostlin v domácnosti, o možnostech jejich využití při léčbě běžných dětských nemocí, návody na přípravu masážních olejů a krémů apod. Čtenářky ocení příběhy několika žen, které našly cestu k aromaterapii, doplněné komentářem uznávané aromaterapeutky. V knížce nechybí ilustrační fotografie jednotlivých rostlin, postupové fotografie masáže miminka a těhotné ženy. Kniha je psána českými autory, tak, aby se v ní našla skutečně každá česká maminka, která hledá pomoc při péči o celou rodinu. Na její přípravě se podíleli odborníci z oboru aromaterapie a další odborníci, kteří mají k tématu co říct.

Knihu si můžete objednat na www.nobilis.cz

Pro bylinkáře:

Orientační přepočítání hmotnosti a objemu

1 šálek: 200ml

1 polévková lžice: 15ml

1 čajová lžička: 5ml

1 kapka: 0,05g (počítáno na vodné výluhy)

Pozvánka na 3. ročník lipového plesu Nobilis Tilia

- k rozjásání Vašich (d)uší Vám zabrnká hudební skupina GALAXIE

- čeká na Vás program a tombola, které svět ještě neviděl

- vstupné 150,- Kč (támto přispíváte na pořádání Svatojánských slavností bylin na VlčáHoře, děkujeme!)

Den konání: sobota 27. 2. 2009 od 20:00 hodin

Místo: Kulturní dům v Krásné Lípě



KURZ AROMAMASÁŽÍ

Termín konání:

od 12. do 14. února 2010

Místo konání:

v HaJiRu Liberec (Růžodolská 148/9, Liberec 11)

Přednáší:

Hana Rakušanová

Cena: 2 200,- Kč

Poznámka:

Bližší info a přihlášky e-mailem : hanca@hajiru.cz nebo na tel. 774 232 232 - Hana Rakušanová.

www.hajiru.cz

ČAROVÁNÍ S VŮNĚMI – AROMATERAPIE PRO KAŽDÉHO I.

Termín konání:

5. - 7. Února 2010

Místo konání:

A-Centrum, Praha

Obsah přednášky:

Kurz aromaterapie pro začátečníky a mírně pokročilé. Seznámení s praktickým využitím éterických olejů.

Přednáší:

Marie Noe

Cena: 1 900,- Kč

Poznámka:

kontakt maroma@volny.cz, Bližší informace na www.m-aroma.cz

ZÁKLADNÍ KURZ AROMATERAPIE - KURZ PRO ZAČÁTEČNÍKY A MÍRNĚ POKROČILÉ

Termín konání:

20. - 21. 2. 2010 (sobota 9 - 19 hod, neděle 9 - 16 hod)

Místo konání:

Minalt s.r.o., Sabinova 713/2, Ostrava - Svinov

Obsah přednášky:

Historie a principy aromaterapie, způsoby použití, vlastnosti éterických olejů, základní způsoby diagnostiky. Způsoby aplikace ét. olejů a jejich využití v domácím ošetřování, základy použití éterických olejů podle principů Tradiční čínské medicíny, míchání vlastních aromaterapeutických směsí.

Přednáší:

Věra Chvojková, profesionální aromaterapeutka

Cena: 2 200,- Kč

Poznámka:

Kontaktní osoba: Zuzana Grenová, 731 650 413



ÉTERICKÝ OLEJ ZÁZVOR

E0025

Zingiber officinalis

Indie

popis:

významný olej pro celkové posílení organismu při slabosti a chladu, posiluje činnost ledvin, sleziny, žaludku, srdce a plic, působí afrodiziakálně i antidepressivně, posiluje vůli a zdravou ctižádost, dodává sebejistotu a vitalitu

biochemická specifita:

ZINGIBEREN 37,9%

KURKUMEN 14,1%

5 ml: 125 Kč (původní cena 139 Kč)**10 ml: 205 Kč** (původní cena 228 Kč)**20 ml: 369 Kč** (původní cena 410 Kč)**50 ml: 784 Kč** (původní cena 871 Kč)

nabídka platí
od 8.2. do 22.2.2010

POZVÁNKA NA VELETRHY

Navštivte nás u stánku Nobilis Tilia na následujících veletrzích a využijte **10% výstavní slevy**. Rádi vám osobně poradíme s výběrem přírodních aromaterapeutických produktů.

18. - 19. 3. 2010 World of Beauty & Spa

kosmetický a kadeřnický veletrh nabízí společenský a odborný program včetně základů aromaterapie

místo konání: Výstaviště, Praha 7 - Holešovice

9. - 11. 4. 2010 Biostyl

veletrh zdravé výživy a zdravého životního stylu - Výstaviště Praha 7

HLEDÁME OBCHODNÍ ZÁSTUPCE

pro:

Kraj Vysočina, Jihomoravský kraj, Pardubický kraj, Ústecký a část Libereckého kraje (jeden region), Středočeský kraj

POZNÁVACÍ ZÁJEZD DO FRANCIE

Termín zájezdu: 8.- 16.5. 2010 (včetně dnů cestování)

Cena: 11.500,-

více informací: <http://www.nobilis.cz/soubory/materialy/Francie2010.pdf>

Vepřové nudličky na póрку s citronem a zázvorem

V zimě si můžeme častěji dovolit maso, protože nám dodá potřebnou energii, zvláště když jej správně upravíme. Dnes si řekneme recept na vepřové maso, které se řadí k neutrálním potravinám, ale díky pomalému dušení a éterickému oleji ze zázvoru mu dodáme teplou vyhřívající energii. EO z citronu dodá svěží chuť, ale také nám pomůže vyloučit toxiny, které maso v těle zanechává.

300 g libového vepřového

1 pórek

1 stroužek česneku

2 kp EO z citronu

1 kp EO ze zázvoru

Pár růžiček brokolice

Sezamový olej (nebo jakýkoliv jiný za studena lisovaný olej)

Sojová omáčka Tamari

Maso nakrájíme na nudličky nebo menší kousky; pórek krájíme zešikma na širší proužky (použijeme i tu světlezelenou část, košťál jen tehdy, pokud je pórek čerstvý) a česnek na malé nudličky. Do oleje kápneme EO, zamícháme, pak jej zahřejeme a přihodíme pórek a česnek, chvíli restujeme, přidáme osolené maso a ze všech stran krátce opečeme, dokud nezešedne. Přiklopíme poklici a dusíme na mírném ohni do měkka. Maso i zelenina pustí šťávu, ale pokud je to nutné, podléváme vodou nebo druhým výluhem čaje Banča. Pokud zbyla nějaká tekutina, sundejte poklici a nechte ji odpařit. Případně ji můžete zahustit lžičkou kuzu, což je škrob z kořene japonského vinného keře, rozmíchaného ve lžici studené vody. Když přidáte kuzu, nechte krátce projít varem.

Pokud chcete zredukovat svou spotřebu soli, ochuťte maso pravou sojovou omáčkou Tamari, která vzniká přirozenou fermentací a neobsahuje žádný glutamán sodný ani jiná syntetická dochucovadla. Maso předem osolte jen velmi jemně, aby nebylo úplně plané, a Tamari přidejte před koncem vaření. Nejlépe se s ní pracuje, když ji přelijete do nějaké nádoby s rozprašovačem - díky tomu ji budete používat střídmě.

Jako přílohu použijte celozrnnou nebo bílou rýži Basmati a napařenou brokolici.

Obecné zásady používání éterických olejů (ÉO) při vaření/pečení

- Používejte, pokud je to možné, ÉO v bio kvalitě.
- Nepoužívejte prošlé ÉO.
- ÉO nejdříve rozmíchejte v rostlinném oleji, tuku nebo tekutině, a pak jej přidejte do jídla.
- Vždy používejte kapátko, abyste mohli lépe kontrolovat množství ÉO.
- Méně je více: dodržujte dávkování. Pokud vám bude připadat, že pokrm málo voní, a chcete zvýšit počet kapek, přidávejte po jedné kapce.
- ÉO se účinkem tepla vypařují, přidávejte je ke konci vaření – budou mít intenzivnější vůni. Pokud je přidáte na začátku vaření, používejte poklici, aby únik nebyl tak velký.

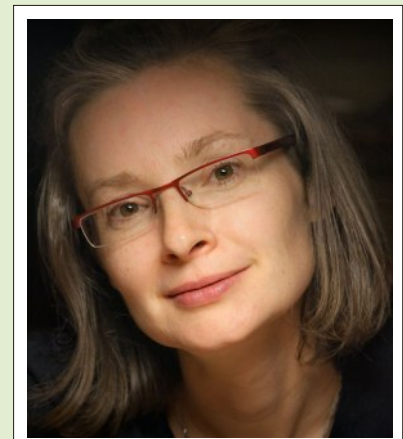
Obecné zásady pro zdravější vaření/pečení

Používejte:

- Čerstvé suroviny, pokud je to možné v bio kvalitě.
- Používejte pouze za studena lisované rostlinné oleje, nebo neztužené rostlinné tuky.
- Používejte celozrnnou mouku a výrobky z ní (např. těstoviny).
- Slad'te rýžovým nebo agávovým sirupem, případně javorovým (slazení postupně omezujte).
- Mořskou sůl.

Nepoužívejte:

- Starou (zvadlou, shnilou, vysušenou) zeleninu, potraviny s prošlou záruční lhůtou.
- Rafinované oleje a ztužené rostlinné tuky.
- Bílý, rafinovaný řepný cukr.
- Bílou pšeničnou mouku a výrobky z ní.
- Glutaman sodný a potraviny, v nichž je obsažen (např. instantní potraviny).
- Přemíru soli, málo je více.



recept a rady Vám poskytla Marie Noe

Mgr. Irena Kubicová

Po profesní stránce pracuje jako vedoucí lékárník, má vystudovanou Farmaceutickou fakultu University Karlovy, externě pracuje pro firmu Nobilis Tilia. Aktivně se věnuje fytoterapii, homeopatii a v současné době studuje tradiční čínskou medicínu na institutu v Praze.

e-mail: irenakubicova@seznam.cz

Martina Kopsová

marketingová manažerka pro ČR, péče o prodejní místa, zajišťuje prezentační akce a pomáhá s grafikou

e-mail: obchod@nobilis.cz

Jindra Milec

je vedoucím reklamního oddělení, grafik, pečuje o internetový obchod a tiskové materiály

e-mail: reklama@nobilis.cz