

# Aloe pravá-Aloe vera

## *Aloe barbadensis*

Pověstná Aloe patřila mezi tajné zkrášlovací prostředky Kleopatry. Čerstvá šťáva listů této významné byliny působí hojivě na kůži, zklidňuje popáleniny a používá se na léčbu ekzému. V ajurvédské medicíně je gel z aloe důležitým posilujícím lékem na nadbytečnou pittu. Aloe si můžete pěstovat doma v květináči. Bylina vyžaduje slunné místo nebo jen mírné přistínění v bezmrazé místnosti.

**Vlastnosti:** vlhké, hořké, gel chladivý

**Účinné složky:** antrachinonové glykosidy, pryskyřice, polysacharidy, steroly

### VYUŽITÍ:

-v **domácnosti:** listy tzv. Sokorinské aloe se používají z rostliny Aloe perryi na ostrově Sokotra a poskytuje fialové barvivo

-**pro ozdobu:** celá rostlina jako okrasná v květináči

-v **kosmetice:** šťávu z listů lze použít pro uklidňující, léčivý hydratační krém, vhodný zejména pro suchou pleť. Přidává se do šamponů pro zlepšení suché nebo zánětlivé pokožky, přidává se i do opalovacích roztoků s chladivým a léčivým účinkem

-**pro léčení:** šťáva vymačkaná z rozřezaných listů se používá na obklady na popraskanou kůži, ekzémy, plísňě a popáleniny. K dostání jsou i přípravky pro vnitřní užití s protizánětlivým a pročišťujícím účinkem.

### TIP:

**Čerstvý gel** - použijte uštípnutý list přímo na popáleninu, ránu, suchou pokožku, plísňě a kousnutí hmyzem.

**Tonizující víno** - fermentovaný gel z aloe vera s medem a kořením je v Indii znám jako kumáryasava a používá se jako posilující lék při anémii, špatném zažívání a jaterních chorobách

**Inhalace** - použijte parní inhalaci gelu při zahlenění průdušek

**Listy** - tinktura se užívá jako lék při nechutenství a chronické zácpě

**Upozornění:** v těhotenství se vnitřní užití nedoporučuje

**Tip:** Vyzkoušejte extrakt z Aloe vera Nobilis Tilia a obličejový krém Elizabeth s výtažkem z Aloe vera a kozí syrovátkou



Milé děti,

Pečete s maminkou o Vánocích cukroví? Pomáháte? Já moc ráda ujídám, ale taky měbaví válet těsto, to je nesmírná zábava. Dělam z něj kuličky, válečky, maminka mi půjčí vykrajovátko a můžu si z těsta udělat třeba i nějaké zvířátko. Jestli budete i vy s maminkou péct, pošlete mi společnou fotku na email [irenakubicova@seznam.cz](mailto:irenakubicova@seznam.cz). Uděláme si v některém z dalších časopisů výstavku fotografií a pošlu vám malý dárek.



Dobrý den,

chci vás poprosit o radu ohledně mykózy na nohou. Uvažoval jsem použití nimbového oleje a do něho přidat silice. Můžete mi, prosím, poradit jaké mám zvolit, v jakém množství a jak dlouho je můžu k potírání používat? Je něco, co mohu užívat i vnitřně? Je správná volba zelený jíl a olej z černého kmínu? Předem děkuji.

*Přeji Vám krásný den, nimbový olej jste zvolila velmi dobře, z nabídky éterických olejů Vám mohu doporučit - Tea Tree 10 kapek, levandule 10 kapek, hřebíček 5 kapek (niaouli, ravensara). Potírat můžete tak dlouho, dokud bude potřeba. V každém případě je vhodné zvolit pohodlnou, vzdušnou obuv a je-li to možné střídát obuv - přezůvky v práci (bavlněné ponožky). Do bazénu, sauny apod. používat své přezutí (v některých těchto zařízeních mají nainstalovány desinfekční postřiky na chodidla, vy můžete tento postřik vytvořit pomocí éterických olejů a nějakého ne-olejového nosiče). Nohám je vhodné dopřát teplou lázeň - do lázně soli nakapat výše zmíněné éterické oleje, můžou se vložit i oblázky a nohy o ně v lázni třít. Po lázni nohy promasírovat olejem. Zelený jíl i olej z černého kmínu jsou vhodnými potravinovými doplňky.*

*S přáním úspěchu v léčbě  
Klára Baráková*



## EXKLUZIVNÍ DÁRKY V HISTORICKÉM SKLE

Již nyní si můžete objednávat vánoční dárky v nádherných replikách z historického skla. Pěstící BIO tělové a masážní oleje Radost ze života, Příliv energie a Tantra jsou tak potěšením pro všechny vaše smysly a tou nejpřirozenější péčí o pokožku celého těla. Obsahují bioaktivní esenciální mastné kyseliny, vitamíny a minerály, které jsou nezbytné pro udržení zdraví a přitažlivého vzhledu každé pokožky. Ručně vyráběné repliky historického skla jsou dílem sklářů ze Svojkova u Nového Boru.

Více informací [ZDE](#)



## AKČNÍ NABÍDKA - PÍ SLUNEČNICE

**MIMOŘÁDNÁ SLEVA NA PÍ-SLUNEČNICOVÝ OLEJ  
SE SNÍŽENOU EXPIRACÍ 3 MĚSÍCE.**

1 litr - **nová cena - 199 Kč s DPH**  
(původní cena 289Kč s DPH)

0,5 litru - **nová cena - 129 Kč s DPH**  
(původní cena 179Kč s DPH)

### popis:

Má hřejivé a výborné regenerační účinky. Obsahuje vysoké množství vitamínu E a minerálů, proto je i vhodným podpurným prostředkem k ošetření ekzematické a aknézní pleti. Napomáhá prokrvení a tvoří vhodný základ pro masážní a kosmetické kompozice. Dobře se hodí i do směsí s ostatními panenskými rostlinnými oleji. Dodáváme slunečnicový olej lisovaný za studena a slunečnicový olej, upravený Pí technologií, která ještě zdokonaluje využitelnost bioaktivních látek pro lidský organizmus.

Objednat můžete [ZDE](#)

## POSÍLENÍ INTUICE A DUCHOVNÍHO ROZVOJE PŘIROZENÝM ZPŮSOBEM

**Termín konání:** sobota 13. 11. 2010 od 10 – do 16 (17) hodin

**Místo konání:** Čajovna Nobilis Tilia na Vlčí Hoře u Krásné Lípy

**Obsah přednášky:** Program semináře Jak začít a pokračovat s osobním rozvojem Jak se naučit léčit a „opravovat“ sám sebe Jak se zbavit zbytečných myšlenek Jak se naučit odpouštět Jak odstranit nepříjemné pocity, bloky, strachy Jak zajistit pro sebe více radosti, lásky i lepší zdraví Léčivé obrazy a jak s nimi pracovat Planety ve slunečním znamení a barvy, které nám chybí Nakreslíte si svůj obrázek Meditace s barvami

**Cena:** 600,- Kč

## BIOFÁZE - INTENZIVNÍ OŠETŘENÍ POKOŽKY S VYUŽITÍM ENZYMATICKÉ REGENERACE, OSTRAVA

**Termín konání:** 13.11.2010

**Místo konání:** salon Syringa, Bystřínova 1a, Ostrava-Hrabůvka (tram. zast. Moravská)

**Obsah přednášky:** Iniciační metody aktivace enzymů a jejich aplikace do kosmetické a masérské praxe. Aromaterapie a enzymatická regenerace – nová metoda kosmetického ošetření, seznámení s teorií, přehled a popis přípravků, detailní procvičení metody. Kurz je určen pro profesionály v masérské a kosmetické praxi, kteří chtějí svým klientům nabídnout nadstandardní ošetření a speciální péči.

**Přednáší:** Zdenka Hansliková, Dis.

**Cena:** 500,- Kč

## ČAROVÁNÍ S VŮNĚMI

**Pořádá:** Marie Noe

**Termín konání:** 19.–21. Listopadu 2010

**Místo konání:** A-Centrum, Vítkova, Praha 8

**Obsah přednášky:** Kurz praktického využití éterických olejů spojený s výukou uvolňující masáže zad

**Přednáší:** Marie Noe

**Cena:** 2 000,- Kč

**Poznámka:** více na [www.m-aroma.cz](http://www.m-aroma.cz) přihlášky na [maroma@volny.cz](mailto:maroma@volny.cz)

## AROMATERAPEUTICKÉ MINIMUM S CERTIFIKÁTEM O ABSOLVOVÁNÍ

**Termín konání:** 20. listopadu (Sobota), 9:30 - 17 hod

**Místo konání:** Salon Aromakosmetika, Na Pastvisku 18, Opava.

**Obsah přednášky:** základní seznámení s pojmem aromaterapie. Dozvíte se: - o bezpečném užívání éterických olejů (dále jen EO) v praxi i v domácím použití. - jak nám aromaterapie doma pomáhá zvládat běžná onemocnění či stres. - naučíte se míchat směsi EO do neutrálních olejových či krémových základů. - velmi podrobně se seznámíte s některými EO a jich užitím.

**Přednáší:** Zdenka Hansliková, Dis.

**Cena:** 450,- Kč

## HOLISTICKÁ AROMAMASÁŽ CELÉHO TĚLA

**Termín konání:** 20. – 21. 11. 2010

**Místo konání:** Institut aromaterapie, Jagelonská 1, Praha 3

**Obsah přednášky:** Víkend je zaměřený na výuku základních technik hluboce relaxační masáže celého těla, kterou lze dále kombinovat s dalšími terapiemi. Při holistické masáži pracujeme nejen s tělesnou schránkou, ale i s energií v meridiánech a akupresurními body.

**Přednáší:** Martina Hanzlíková – odborný aromaterapeut, akreditovaná lektorka holistické aromamasáže

**Cena:** 1 900,- Kč

## CHAMPI © - INDICKÁ MASÁŽ HLAVY

**Termín konání:** 22. – 23. listopadu 2010

**Místo konání:** Rekvalifikační centrum Blanka Chvállová, Americká 4, Plzeň

**Obsah přednášky:** Champi“ masáž vychází podstatou z tradiční indické masáže hlavy, prováděné jednoduchým promasírováním pokožky na hlavě. Propojením s prvky shiatsu a ayurvedy vznikla masáž rozšířená i na šíji, ramena, paže, krk, kde velmi účinně uvolňuje svaly plné napětí ze stresu, stagnující nebo nadměrnou energii v horní části těla. Při Champi masáži je masírován i obličej s využitím účinků aromaterapie, proti bolestem hlavy, únavě, nespavosti, přetížené mysli. K prevenci těchto projevů dnešní doby patří i zásady stravování z několika hledisek a cvičení pro uvolnění krční páteře. To a mnohé další je nedílnou součástí kurzů Champi masáže, jejichž lektorkou je autorka této metody Vladimíra Naušová. Jako dárek CD s originální indickou hudbou.

**Přednáší:** Vladimíra Naušová

## SEZNÁMENÍ S VÝROBKOU NOBILIS TILIA, PRAHA

**Termín konání:** 23. listopadu 2010 (10 - 16 h)

**Místo konání:** bude upřesněno

**Obsah přednášky:** Podrobné představení kosmetických řad výrobků Nobilis Tilia, možnosti použití jednotlivých výrobků, ukázka a testování výrobků, se kterými jste ještě neměli možnost se seznámit či je vyzkoušet. Představení novinek podzim 2010. Kurz je určen pro ty, kteří začínají ve své praxi či v domácím použití pracovat s výrobky Nobilis Tilia.

**Přednáší:** Veronika Jiravová

**Cena:** 400,- Kč

## AROMA & SHIATSU PRO ŽENY V PĚTI ELEMENTECH – 5.VODA – ZIMA

**Termín konání:** 27. - 28. listopadu 2010

**Místo konání:** Institut aromaterapie, Jagelonská 1, Praha 3

**Obsah přednášky:** Aromaterapie & shiatsu v Pěti elementech - element Vody, počátek a konec, vůle, moudrost. funkční okruhy Ledviny, Močový měchýř, emoce strach. Propojení japonské techniky shiatsu, aromaterapie, energie potravin a jogy k vyrovnání energie v těle –potíže s vitalitou, neplodností, sexualitou, osteoporozou... Prožitková forma kurzu pro profesionály i laiky.

**Přednáší:** Vladimíra Naušová – profesionální aromaterapeutka  
/www.kouzlodoteku.cz/

**Cena:** 1 900,- Kč

Přihlášky Daniella Sladká 602 319 686/ www.aromaterapie.cz/

## KOSMETICKÁ SHIATSU MASÁŽ

**Pořádá:** Rekvalifikační centrum Blanka Chvállová

**Termín konání:** 29. listopadu 2010

**Místo konání:** Rekvalifikační centrum Blanka Chvállová, Americká 4, Plzeň

**Obsah přednášky:** Shiatsu japonská tlaková masáž vychází z tisíce let staré východní léčitelské tradice. Využívá znalostí o toku energie v těle a je určena k udržování či obnově rovnováhy v organismu jako prevence i terapie. Při shiatsu s využitím v kosmetické péči se ovlivňují energetické dráhy především na krku, ramenou, hlavě a obličeji, ale i na rukou a nohou. Cílem je zlepšit tok energie, uvolnit bloky a podpořit i prokrvení v horní části těla, uvolnit napětí v hlavě a v obličeji, což vede k přirozenému omlazení s dlouhodobým účinkem. Součástí kurzu je i pohled Orientální diagnostiky z obličeje jako zrcadlo na naše zdraví. Výuka masáže ve dvojicích.

**Přednáší:** Vladimíra Naušová



### PRŮHLEDNÉ OBALY DÁVAJÍ VYNIKNOUT PŘÍRODNÍM LÁTKÁM

Z důvodu zastavení dodávek obalů od některých výrobců přešla výroba Nobilis Tilia na plnění do průhledných lahví. Následně jsme dostali od našich zákazníků dotazy týkající se vzhledu některých výrobků. V průhledných obalech jsou totiž jasně vidět přírodní látky, které už ze své podstaty nebývají homogenní, průhledné či stejně zabarvené, jak je zvykem u látek syntetického původu. Zejména některá přírodní rostlinná másla a tuky, jako je karité či červený palmový olej, mají tendenci tuhnout při nižších teplotách.

Jsou pak patrné u dna lahvičky jako usazenina. Stačí olej ovšem ponechat v teplejší pokojové teplotě nebo teplé vodní lázni, aby se tyto látky opět dostaly do tekutého stavu. Před upotřebením je třeba obsah lahvičky protřepat.

## ZÁBAL NA RUCE



*Persea  
americana*

péče o ruce a nohy by měla být stejně tak samozřejmá jako péče o pleť. Pro ruce platí hlavní zásada: krémujte si je několikrát denně, hlavně však před spaním, a to přírodním krémem nebo olejem. Pokožka totiž přijímá hodnotné živiny ochotně hlavně v noci. Spojte mazání rukou a nohou s malou masáží reflexních zón, uděláte tak mnoho prospěšného nejenom pro ruce a nohy, ale i pro celé tělo. Čas od času si dopřejte zábal na ruce z mléka a avokáda: Jedno avokádo rozmačkáme na jemnou kaši a smícháme s mlékem tak, aby vznikla hustá pasta. Nanese na obě ruce a necháme 15 minut působit, poté opláchneme

## KAŠEL

kašel bývá častým průvodcem podzimního počasí a dokáže znepříjemnit nejenom dny, ale i noci. Při léčbě musíme rozlišit o jaký druh kašle se jedná. Buď je kašel suchý a dráždivý, v tomto případě je nasadě ho tlumit a nebo je kašel hlenovitý a tady volíme přípravky podporující vykašlávání. V obou případech doplňujeme organismu dostatek kvalitních tekutin, nejlépe bylinných čajů. Příroda nám nabízí mnoho ze svého bohatství, jak se s kašlem vypořádat.



*Eucalyptus radiata*

Hlenový kašel-volíme bylinky, které obsahují saponiny-látky, které ztekucují hlen a ten je pak snadněji vykašláván. Čaj si v tomto případě můžeme uvařit např. z prvosenky, divizny, lékořice a dalších, které jsou uvedeny v tabulce

Suchý kašel -volíme bylinky obsahující molekuly slizu, které na sebe váží vodu a částečně se rozpouští, takže se rozprostrou jako ochranný balzám a bariera proti dalším infekcím. Z toho vyplývá jejich význam nejen při kašli: zmírňují dráždění, ale především při chrapotu a zvýšených nárocích na hlasivky. Zmírňují i negativní vliv přesušeného vzduchu. Pijeme čaj z jitrocele, slézu a dalších.

Pití čajů z vhodné bylinky podpoříme i účinnou aromaterapií. Dětem do 1 roku věku dáme do difuzéru či aromalampy jedličku, starším dětem borovici. Vyzkoušejte použití Dětského bio balzámu s eukalyptem, který se potírá na hrudníček, záda nemocného, přidá-li se rýma, tak i na dutiny hlavy a plosky nohou.

Další vhodné éterické oleje k masáží, do aromalampy či difuzéru: Tymián linalol, Niaouli, Tea tree, Eucalyptus radiata

# Pomazánka z cizrny



Pomazánky z luštěnin se mohou stát velmi vydatným a zdravým jídlem, zejména pokud je podáváte s celozrnným pečivem. Termín „pomazánka“ je možná trochu zavádějící: očekávejte spíše hustší omáčku nebo kaši.

Pokud vám zbude trochu uvařené luštěniny z předešlého dne, použijte ji na pomazánku. Obvykle luštěniny do druhého dne ztuhnou, takže stačí přidat kvalitní olej, např. olivový, nebo Carotino, dochutit kořením, cibulí, česnekem, rozmixovat a je hotovo.

Pro inspiraci přidávám recept na pomazánku z cizrny na způsob arabského hummusu. Cizrna je jedna z nejvhodnějších luštěnin pro svůj vysoký obsah vápníku a bílkovin, proto je často doporučována dětem a těhotným.

**½ hrnku cizrny**

**1 hrnek vody**

**Stroužek česneku**

**Tahini cca 3 lžíce / opražená sezamová semínka (50 g)**

**Lžíce citronové šťávy**

**EO ze zázvoru**

**Olivový olej**

Propláchnutou cizrnu večer namočte. Ráno vodu slijte, přidejte čerstvou studenou vodu a uvařte ji do měkka, nejlépe v papiňáku (cca 50 minut). Slijte přebytečnou vodu (tu uschovejte pro rozředění pomazánky), vychladte. Pak rozmixujte spolu se stroužkem česneku, solí, sezamovými semínky, třemi lžicemi olivového oleje, ve kterých jste rozpustili kapku až dvě éterického oleje ze zázvoru, a lžící citronové šťávy. Asi bude potřeba přidat také trochu vody, aby se motor mixéru nezavařil. Musí vzniknout hladká hmota. Pokud použijete tahini (sezamovou pastu), přidejte je až po rozmixování. Je-li pomazánka příliš hustá, můžete ji rozředit vývarem z cizrny.

Pro lepší trávení a omezení nadýmání použijte při vaření řasu Kombu, nebo římský kmín.

### 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



## ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO REGIONÁLNÍ PRODUKT

Podpora místních podnikatelů v regionu  
Nobilis Tilia s.r.o.se zařadila mezi společnosti, kterým byl Českým Švýcarskem o.p.s.ve spolupráci s Asociací regionálních značek, udělen certifikát.logo

Tento certifikát opravňuje výrobce označovat certifikovaný výrobek ochrannou známkou „ČESKOSASKÉ ŠVÝCARSKO regionální produkt“, a to v souladu se „Zásadami pro udělování a užívání značky“.

Certifikace je určena zpravidla pro řemeslné nebo umělecké, potraviny nebo zemědělské a přírodní produkty, což bezpochyby společnost s přírodní kosmetikou splňuje.

Žádost o udělení certifikace pro výrobek si mohl podat jakýkoliv výrobce, ale aby získal certifikaci musel splňovat několik kritérií jako například : výrobek musí být vyrobený v regionu (to platí i pro sídlo výrobce), musí být kvalitní, ekologicky nezávadný a dále se hodnotili i další jedinečné vlastnosti výrobku jako je tradice, ruční výroba, spojitost s regionem či potenciál stát se atraktivním turistickým suvenýrem apod.

Kromě společnosti Nobilis Tilia s.r.o., můžeme najít mezi certifikovanými kozí farmu, regionální pivovar Kocour, přírodně vyráběná mýdla apod.

Budeme si přát, aby i nadále vzkvétala podpora při prezentaci českých regionálních produktů.

### **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*

KDO PRO VÁS E-ZIN PŘIPRAVUJE