

## Duben

Duben je měsíc, kdy to pro zahrádkáře a bylinkáře začíná být veselejší. Jaro se hlásí o slovo, máme více sluníčka, lepší náladu a chuť začínat nové věci. Na zahradě vysazujeme kořenovou zeleninu, salát, čekanku, květák, kapustu, špenát a samozřejmě i karotku, ředkvičky, kedlubny. Do skleníku přijdou sazeničky rajčat, okurek a paprik. Na záhon sázíme otužilé letničky (měsíček, hrachor, aksamitník). Z bylinek si na své přijde majoránka, tymián, šalvěj, levandule, meduňka, saturejka, pelyněk, divizna, jablečník a mnoho dalších. Sázíme, okopáváme, kypříme půdu. Sbírat můžeme kokošku pastuší tobolek vhodnou při nemocech močových cest, pomáhá odstranit písek. Také je používána při silné menstruaci. Dále sbíráme kořen pampelišky (smetanky) - povzbuzuje činnost trávicí soustavy, květ podbělu, prvosenky, trnky, sedmikrásky, o těchto jsme psali v minulém čísle. Může se sbírat i kůra vrby bílé, bylinky, která nám může pomoci při revmatismu a nespavosti.

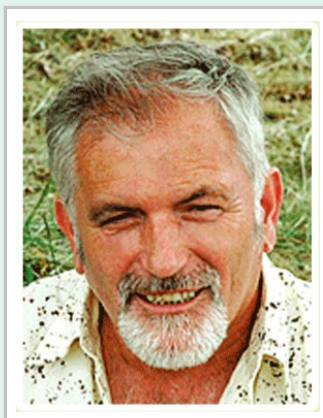
Podle tradiční čínské medicíny jsou v dubnu nejvíce ohrožena játra. Orgán, který skladuje vitaminy a pomáhá detoxikovat organismus. Patří k elementu dřeva. Jaro je nejvhodnější doba pro detoxikaci organismu. O to se postarají všechny druhy obilí, především nezralá pšenice a špalda, stejně jako zelené rostliny. V tomto období bychom měli omezit konzumaci masa, uzenin, sýrů a tuků. Jaro je období velké dynamiky. Čchi se na jaře pohybuje nahoru a ven a pomáhá tak probuzení přírody i člověka.

[www.nobilis.cz](http://www.nobilis.cz)

## Jaký byl Růžový ples Nobilis Tilia?

28. února růžově rozkvetl sál v Krásné Lípě. Dámy provoněly taneční parket růžovým parfémem, pánové přijeli slivovici. Druhý reprezentační ples občanského sdružení Nobilis Tilia a společnosti Nobilis Tilia s.r.o. hudebně doprovázela kapela Galaxie, která kromě klasiky a popu překvapila balkánskými rytmy a tradiční romskou hudbou. Mistr světa ve stepu Pavel Hrubec předvedl své stepařské umění a že bylo na co koukat! Jak snadné či obtížné jsou stepařské kroky, jsme si mohli vyzkoušet na krátkém workshopu. A tombola? Byla! Kdo si nepospíšil, za chvíli neměl, co kupovat. Voňavé, veselé a více či méně užitečné výhry si odnášel téměř každý. Hlavní ceny byly po půlnoci vydraženy. Výtěžek bude použit na organizaci Svatojánských slavností bylin na Vlčí Hoře. A jaká květina bude vládnout příštímu plesu?

## Rozhovor s bylinářem Pavlem Váňou



Bylinářství má v našich zemích letitou tradici, písemně zachycenou od renesance. Od té doby se objevila řada vynikajících znalců bylin, kteří dokázali navázat na znalosti a zkušenosti svých předchůdců a obohatili je osobitým přístupem, podloženým bohatou praxí. Mezi přední postavy současné fyto terapie patří Pavel Váňa (54). Člověk, který je díky své senzibilitě, pílí, touze po poznání a přirozené laskavosti vynikajícím příkladem moderního bylinkáře s širokým rozhledem ve svém oboru. Jeho umění a věhlas z něj udělaly pojem, pod nímž jej zná odborná i nejširší veřejnost: bylinář Pavel.

### **Ze zahradnictví poradcem**

Podobně jako legendární Jan Mikolášek se vyučil zahradníkem. Jeho hlubší zájem o léčivé rostliny jej přivedl za doktorem Kobylkou, vedoucím botanické zahrady pod Vyšehradem, a doktorem Dvořákem z lékařské fakulty v Brně. Když se rozhodl, že začne pomoci bylin léčit, dojel si pro požehnání k "semilské bábě", slavné léčitelce Květoslavě Patočkové. Bylo to začátkem 70. let minulého století, kdy se odstěhoval z Prahy. Léčivé rostliny, které doporučoval, většinou také sám sbíral. Po čase se jeho umění rozneslo a lidé začali za pošťákem z Nového Bydžova jezdit stále častěji. Vedle rostoucí praxe a s ní přicházejících zkušeností nezapomínal Pavel Váňa na odborné vzdělání. Absolvoval studium základů medicíny na brněnské lékařské fakultě a zkoušky na farmaceutické fakultě v Hradci Králové, kde se později stal členem poradního výboru pro pěstování a sběr léčivých rostlin.

### **5000 pacientů ročně**

O své zkušenosti a poznatky se začal dělit. Uspořádal stovky přednášek po celé zemi, vystupoval v desítkách televizních a rozhlasových pořadů a napsal také několik knih. Ve své nynější praxi, během níž jej navštíví na 5000 lidí ročně, používá 75 základních bylin, ale zná účinky celkem asi 600 léčivek. Má celou řadu svých vlastních specialit, například tinkturu z dvojzubce trojdílného na úpravu jaterní funkce, čaj z tužebníku jilmového na léčbu chřipky, mast z podražce křovištního na hojení ran a pozoruhodných výsledků dosáhl s bylinnou směsí na léčbu cukrovky. V posledních letech se věnuje také oborům v širším kontextu alternativní medicíny. Patří mezi ně především léčivé účinky hub, které popsal v knize Léčivé houby podle bylináře Pavla, a zcela nově také fytotherapeutická léčba užitkových zvířat, psů a koček. (převzato z idnes)

### **Co chystáte v tomto roce?**

Neustále přemýšlím, jak vylepšit své přednášky, a to vidím nejlépe v tom, že lidem se ukáží rostliny "na živo," a proto se zúčastňuji několika seminářů. Některé jsou víkendové, některé celotýdenní, další jsou pak průvodcem celým rokem, čili zima, jaro, léto, podzim a ty pořádám ve spolupráci s časopisem Regenerace.

### **Vyjde vám nějaká nová kniha?**

Nová kniha bude, ale dá hodně přemýšlení, protože mnoho vědomostí jsem již uvěřil

v devíti předešlých knihách a ve spoustě časopisů, rozhlasových a televizních relacích. Tímto jsem se rozhodl, že napíši knihu o svých bylinářských tajnostech, protože je dobré se o své vědomosti včas podělit. Přestože vím, že někdy padnou i do nepravých rukou. Zním mnoho tzv. bylinářů a léčitelů, kteří předepisují léčivé rostliny, aniž by je vůbec znali, ale jak by k tomu přišli Ti lidé, kteří svou energii dávají dalším lidem a chtějí se čím dál tím více vzdělávat?

### Máte nějaký osvědčený recept na jarní únavu?

Recept na jarní únavu: S přicházejícím jarem je nutno provádět jarní očistu organismu, ale i vůbec v dalších ročních obdobích. Velmi dobrý je čistící čaj, který regeneruje jaterní buňky, očistí ledviny a tím zbavuje tělo urychleně usazených toxinů po celé zimě. Tato směs obsahuje - nať dvouzubce, svízele, celíku zlatobýlu, oddenku pýru a listů břízy. Připravujeme z toho čaj – 2 čaj. lžičky vařit 2 min. a 20 min. louhovat. Další jsou čaje vitamínové např. směs rakytník plody, kustovnice čínská plody, sušená borůvka a slupky jablek. Tuto směs opět vaříme 2-3 min. a necháváme nejméně 1 hod. louhovat. Ztráty vitamínu C se nemusíme bát, neboť rakytník obsahuje jeho velké množství. Úbytek vařením nemá podstatný vliv. Další je jednoduchý recept, kdy vezmeme 1 pol. lžičku pampelišky, 1 pol. lžičku listu kopřivy a rozmixujeme to v 1/2l studené vody a necháme 4 hod. stát, přecedíme a vypijeme. Po týdnu se cítíme jako znovuzrození.

### Každoročně jezdíte přednášet na Svatojánské slavnosti bylin na Vlčí Horu. Má tento region nějaké bylinářské specifikum?

V oblasti Českého Švýcarska jsem jako doma. Sice není mým bydlištěm, ale rodiče zde zakoupili v roce 1950 chalupu, kde jsme trávili volné chvíle a prázdniny a při dospívání jsem dělal časté toulky do úchvatných scenérií této oblasti. Zde jsem také napsal své stěžejní knihy jako jsou Rady bylináře Pavla a Průvodce celým rokem. Nejrozšířenější



léčivou bylinou je zde tužebník jilmový. Je to bíle kvetoucí rostlina, rostoucí masivně na vlhkých místech a má významné působení v oblasti ledvin, prostaty, pohybového ústrojí, hojení ran, žaludečních vředů, léčby plísňových a houbových nemocí např. candida albicans. Další rostlinou, která zde masivně roste, zvláště v okolí Vlčí Hory je

jasan. Z něho se používají listy, semena i kůra. Léčí v kombinaci s dalšími rostlinami jako je výše uvedený tužebník revmatismus, dnu, páteř a působí též mírně projímavě. Hojnou rostlinou zde kdysi býval petrklíč, který se používá na léčení průduškových nemocí. Celá rostlina je léčivá. Kořeny se nedají sbírat z důvodu ochrany přírody, čaje se dělají z květů. O dalších vzácných bylinách, které zde rostou se nechci zmiňovat z důvodu ochrany přírody, jsem zásadně proti televizním pořadům, které uvádějí nějakou rostlinu, která je již téměř na vymření i s udáním lokality, např. vstavač. Pokud se na tuto lokalitu přijdete podívat za rok tak vidíte jen stopy po vyrývání cibulek. Spousta těchto vzácných rostlin se ocitá na skalkách, kde často i zahynou.

Děkuji za rozhovor

**TERMAL N0112**

*termoaktivní, na skořicové zábaly při bolestech zad a šíje*

**popis:**

Skořicový éterický olej má silné prokrvující a hřejivé účinky, kterých lze využít při provozování sportovní činnosti v chladném prostředí, kdy je žádoucí svaly prohřát. Oblíbené jsou i „skořicové zábaly“, kdy v místě působení dochází ke stimulaci metabolismu tuků a při vhodné kombinaci s pohybovou aktivitou k jejich postupnému odbourávání. Krém nanese v tenké vrstvě na pokožku, lehce vmasírujeme a pokud možno přikryjeme fólií. Necháme 30-60 minut působit. Upozornění: Ve vyšší koncentraci nebo u citlivých jedinců může skořicový krém vyvolat podráždění. Proto je třeba před jeho prvním použitím provést test tolerance nanesením malého množství krému na vnitřní zápěstí.

**použití:**

Krém nanese v tenké vrstvě na pokožku, lehce vmasírujeme a pokud možno přikryjeme fólií. Necháme 30-60 min. působit. !!! U tohoto preparátu je nezbytně nutné provést test na snášenlivost !!!

**50 ml: 176 Kč (původní cena 196 Kč)**

**100 ml: 205 Kč (původní cena 228 Kč)**

**DEPILANT N1316**

*zklidňuje po depilaci*

**popis:**

Po depilaci dochází obvykle k zarudnutí pokožky v místech odstranění chloupků. Přípravek přispívá k rychlému zklidnění a dezinfekci podrážděných míst.

**použití:**

Pokožku po depilaci lehce potíráme namočeným tamponem.

**200 ml: 133 Kč (původní cena 148 Kč)**

**500 ml: 203 Kč (původní cena 225 Kč)**

**1000 ml: 267 Kč (původní cena 297 Kč)**

**PUDR PO DEPILACI SATÉN N3000**

*na ošetření pokožky po depilaci*

**popis:**

Zklidňuje pleť a má jemné dezinfekční a dobré adstringentní účinky. Obsažený červený jííl pleť lehce koloruje do pleťové barvy a zároveň tonizuje. Barevné jíily a další minerální horniny jsou velice vhodnými přípravky pro přirozenou péči o vaši pleť. Jsou podrobně popsány v metodickém listu, který na požádání zašleme.

**použití:**

Nasypeme depilovaná místa a jemně rozetřeme.

**80 g: 223 Kč (původní cena 248 Kč)**

**nabídka platí  
od 6.4. do 20.4.2009**



### LNIČKOVÝ OLEJ BIO R1082 *olej k masážím i k vnitřnímu užití*

#### popis:

Lničkový olej pochází z rostliny lničky seté z čeledi brukvovitých, jako např. řepka, hořčice nebo zelí. V minulosti byla lnička běžně pěstovanou rostlinou v severní Evropě. Lnička má lesklá zlatavá semena a stejně zbarvený olej. Významně vzdoruje oxidaci, protože má vysokou hladinu antioxidantů a jsou důkazy, že olej má výjimečné zvláčňující vlastnosti. Proto bude obohacením směsí masážních olejů v péči o pokožku. Vhodný je také pro vlasové zábaly. Jeho nezbytnost lze spatřovat i pro vnitřní použití. Velmi bohatě zastoupené

nenasyčené mastné kyseliny obsahují podle Jana Kusmírka 18 – 24 % kys. linolové, které patří do skupiny kys. omega 6 a 30 – 40 % kys. alfa linoleové, která patří do skupiny kyselin omega 3.

#### použití:

Lze doporučit pravidelné dlouhodobé vnitřní užívání lničkového oleje denně 1 polévkovou lžící.

**100 ml: 154 Kč (původní cena 171 Kč)**

**200 ml: 242 Kč (původní cena 269 Kč)**

**500 ml: 520 Kč (původní cena 578 Kč)**



### LÍSKOVÝ OLEJ DR1051 *olej k masážím i k vnitřnímu užití*

#### popis:

Svémi vlastnostmi je velice podobný oleji ze sladkých mandlí. Obsahuje vitamíny A, B a E, je mastnější, proto se může míchat s dalšími rostlinnými oleji. Díky jeho výborné vstřebatelnosti je doporučován jako ochranný a péstící masážní olej, který nezanechává pocit mastnoty. V aromaterapii se často používá do masážních směsí pro budoucí maminky a malé děti. Příznivý vliv má také na ošetření zralé pleti se ztrátou elasticity. Pokožku zanechává hebkou a sametovou. Svě výhradní místo má i v pěstění vlasů na regenerační vlasové olejové zábaly.

**100 ml: 158 Kč (původní cena 174 Kč)**

**200 ml: 207 Kč (původní cena 228 Kč)**

**1000 ml: 566 Kč (původní cena 623 Kč)**



### BRUSNICOVÝ OLEJ R1059 *pro dokonalou hydrataci pokožky bez pocitu mastnoty*

#### popis:

Tento výjimečný olej se vyrábí lisováním za studena z klikvy velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*), z čeledi brusnicovitých. Má přirozeně vysoké antioxidační účinky a je nejvíce nenasyčeným olejem, který je k dostání. Znamená to, že má nejlepší hydratační schopnosti a je velmi odolný proti znehodnocení. Brusnicový olej je jediným olejem, který obsahuje rovnovážný poměr omega-6 a omega-3 esenciálních mastných kyselin, což je kritické pro schopnost pokožky tyto kyseliny absorbovat a využít. V dnešní době rychlého občerstvení nemáme dostatečný přísun omega-3 z potravy, což se může

projevovat jako atopický ekzém, lupénka, šupinatost a dokonce většina nálezů rakoviny prsu prokazuje nedostatek omega-3 ve tkáních. Brusnicový olej obsahuje také každý komponent vitamínu E včetně tokotrienolu, známého jako „super vitamín E“, který zlepšuje hydrataci pokožky. Obsahuje rovněž stopové prvky prospěšné pokožce i vlasům. Výborně se vstřebává a nezanechává pocit mastnoty. Zlepšuje elasticitu zralé nebo poškozené pokožky, hodí se k ošetření očního okolí, je výborný při kožních onemocněních i jako prevence.

**20 ml: 131 Kč (původní cena 146 Kč)**

**50 ml: 257 Kč (původní cena 286 Kč)**

**100 ml: 444 Kč (původní cena 493 Kč)**

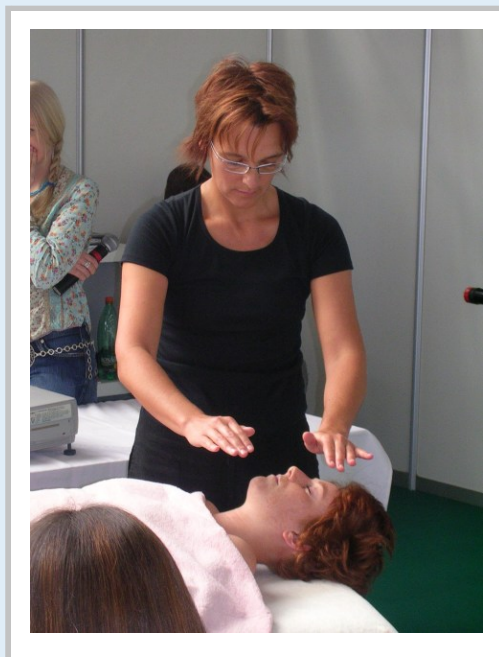
**nabídka platí  
od 6.4. do 20.4.2009**

Rádi bychom vám představili zaměstnance firmy Nobilis Tilia. V každém čísle Novinek z Vlčí Hory přineseme medailonek jednoho z nich. Je přece důležité vědět, kdo pro vás výrobky, které denně používáte, vyrábí. Dnes představujeme Adélu Zrubeckou.



## ADÉLA ZRUBECKÁ

Moje cesta k aromaterapii byla poměrně přímočará, zřejmě tedy osudová. Když jsem v roce 1987 odešla z České republiky do Velké Británie, začala jsem se zajímat o zdravý životní styl a alternativní medicínu. Po několika letech praxe Vipassany, jedné z nejstarších indických meditačních technik u skvělého učitele Briana Gilla, jsem se dostala na kurz reflexologie. Práce s dotekem mě oslovila a při hledání dalšího vzdělávání mě zaujala nabídka studia aromaterapie ve spojení s tradiční čínskou medicínou na londýnském Institutu tradiční Bylinné Medicíny a Aromaterapie. Institut vedl Gabriel Mojay (u nás známá jeho kniha Aromaterapie pro léčení duše). Na výuce se podíleli známí aromaterapeuté jako například Jan Kusmírek nebo Vivian Lunny, kteří tak formovali nejen můj pohled na aromaterapii, ale i na vnímání světa okolo nás. Studium jsem úspěšně ukončila v roce 1993 a po návratu do České republiky jsem si otevřela vlastní praxi pro klienty. Aromaterapeutická masáž se stala mým hlavním nástrojem v praxi, postupem let jsem ji přetvořila a zformovala podle svých poznatků do soustavy, kterou jsem nazvala Holistická aromaterapeutická masáž, při níž se pracuje nejen se svalovým aparátem ale také s energií v meridiánech a akupresurních bodech. Aromaterapeutická masáž se stala mojí velkou láskou a splňuje mé představy o empatické dotekové terapii, která pomáhá léčit člověka na všech úrovních bytí. Z vlastní zkušenosti vím, že dotek ve spojení s éterickými oleji jako nositeli energie, dokáže zázraky. Tuto zkušenost jsem začala předávat v kurzech Asociace českých aromaterapeutů, se kterou jsem začala spolupracovat krátce po jejím založení v roce 1997. Vzhledem ke svým kontaktům v zahraničí jsem pomáhala začlenit Asociaci do mezinárodní sítě odborných společností a začala organizovat mezinárodní semináře se zahraničními lektory. V letech 1999-2006 jsem vedla a spoluvytvářela časopis Listy Aromaterapie (později Listy Aromaterapie a Fytoterapie) a pomáhala vytvořit standardy pro odborné vzdělávání aromaterapeutů – Institut Aromaterapie, kde působím dodnes. Protože mým velkým zájmem je vliv kvality éterických olejů na účinnost terapie, iniciovala jsem dovoz prvních éterických olejů z ekologicky čistých zdrojů pro profesionály v České republice. V roce 2002 jsem se začala podílet na přípravě aromaterapeutického centra na Vlčí Hoře a posléze se stala spolumajitelkou společnosti Nobilis Tilia s.r.o. Linka mého životního zájmu pokračuje i zde rozšiřováním sortimentu BIO olejů a BIO kosmetiky, jejichž účinnost zdaleka přesahuje rámec běžné přírodní kosmetiky. Život v krásném prostředí národního parku České Švýcarsko mi přináší vnitřní klid a spokojenost, vnímání souměřitelnosti s rytmem přírody a inspiraci k tvořivé práci.



## POZVÁNKA NA KURZY A VELETRHY

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

### Metodika I. ošetření výrobky Nobilis Tilia - Slovensko

**Termín konání:** 4. 4. 2009, 10 - 17 hodin

**Místo konání:** Restaurace Maritim, Mládežnická 4, Krytá plováreň, Trenčín, Slovensko

**Obsah přednášky:** Kurz je určen pro ty, kteří začínají ve své praxi či v domácím použití pracovat s výrobky Nobilis Tilia. Metodika práce s kosmetickými výrobky Nobilis Tilia, představení kosmetických výrobků a jejich zařazení podle typologie pleti, vytváření produktů na míru podle typu pleti klienta, praktická ukázka postupu ošetření.

**Přednáší:** Jaroslava Becková

**Cena:** 400,- Kč

**Kontakt:** Lenka Plšková, 00421 0904 446 708,  
e-mail: naturalia@stonline.sk

### Metodika I. ošetření výrobky Nobilis Tilia - Brno

**Termín konání:** 18.04. 2009, 10 - 17 hodin

**Místo konání:** NCO NZO, Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, Vinařská 6, 603 00 Brno

**Obsah přednášky:** Kurz je určen pro ty, kteří začínají ve své praxi či v domácím použití pracovat s výrobky Nobilis Tilia. Metodika práce s kosmetickými výrobky Nobilis Tilia, představení kosmetických výrobků a jejich zařazení podle typologie pleti, vytváření produktů na míru podle typu pleti klienta, praktické procvičení postupu ošetření.

**Přednáší:** Jaroslava Becková

**Cena:** 300,- Kč

### 22. - 24. 5. 2009 Biostyl

veletrh zdravé výživy a zdravého životního stylu - Výstaviště Praha 7

více kurzů na

[www.nobilis.cz](http://www.nobilis.cz)

**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**

pečuje o zákazníky a prodejní místa, zajišťuje prezentační akce a pomáhá s grafikou

*e-mail: obchod@nobilis.cz*

**Jindra Milec**

je vedoucím reklamního oddělení, pečuje o internetový obchod a tiskové materiály, stará se o počítačovou síť a všechno, čemu my ostatní nerozumíme

*e-mail: reklama@nobilis.cz*