

OBSAH

TÉMATA MĚSÍCE

AROMATERAPIE 2
Mocná síla vůní, která dokáže léčit

CANISTERAPIE — PSÍ POMOC 4
Pes je přítel člověka — obzvláště terapeutický pes

JAK ZVLÁDNOUT STRES 5
9 způsobů, které určitě zaberou

BYLINKY — PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA 6
Jsou tu s námi po staletí a dodnes se používají

STARODÁVNÁ PAČULI 8
Vůně staré skříně, která harmonizuje

ZDRAVÝ ŽIVOT

JAK ŽIVIT MOZEK 10
Ve zdraví i v nemoci

VAŠE PŘÍBĚHY

VĚŘ A VÍRA TVÁ TĚ UZDRAVÍ 12
Pravdivý příběh Evy a její kamarádky Miky

ZPŮSOBILA TO JEDINÁ ZÁPALKKA 13
Pavlině požár změnil celý život — ale k lepšímu

KLIDOVÁ ZÓNA

PRAVIDELNÁ DÁVKA ODDYCHU 14
Bludiště, křížovky, sudoku, osmisměrky a omalovánky

ROZHOVORY

VALDEMAR GŘEŠÍK A NATURA 18
Úspěšný podnikatel se svěřil se svými nelehkými začátky

LENKA SVOBODOVÁ 20
Intuice a obětavost v pomoci druhým

SLOVO ÚVODEM



Vždycky mám radost, když narazím na příběhy lidí, kteří jsou spokojeni a kteří mají pocit, že to, co dělají, dává smysl. Mé potěšení je o to větší, že patřím ke generaci, ve které je stále až příliš těch, kteří považují projev spokojenosti s čímkoli za cosi nepatřičného, co se jaksí nehodí dávat veřejně najevo. Což je podle mého velká škoda. Myslím totiž, že právě lidé, kteří věří tomu, co dělají, mohou dokázat velké věci. Doufám, že se i Vám podaří si při čtení tohoto časopisu odpočinout, nabrat síly a dozvědět se něco nového. Pokud tento časopis držíte v rukou poprvé, jsme za celou redakci moc rádi. Pokud jste našim pravidelným čtenářem, jsme ještě radši - a věříme, že tohle číslo pro Vás bude opět přínosné.

Za celou redakci Vás srdečně zdravím.

Gabriel Stellachronn
šéfredaktor

UŽITEČNÉ KONTAKTY

**POTŘEBUJETE PORADIT? CHCETE NĚKOMU POMOCI?
ZDE NALEZNETE POTŘEBNÉ INFORMACE**

MODRÁ LINKA DŮVĚRY

Bezplatná pomoc pro kohokoliv, kdo se cítí ohrožený, osamělý, bezradný nebo se prostě jen potřebuje svěřit, vypovídat a slyšet něčí hlas.

Provoz: denně 9 – 21 hodin
Pevná linka: +420 553 658 578
Mobil: +420 609 588 601
Web: www.modralinka.cz
Skype: modralinka
E-mail: help@modralinka.cz

MŮJ ANDĚL

Nonstop pomoc při krizové či nebezpečné situaci.

Provoz: nepřetržitý
Mobil: +420 111 205
Web: www.mujaandel.cz

HLÍDÁČEK — ŽÁDNÉ NÁSILÍ

Pro ženy, které se staly oběťmi domácího násilí. Na tuto linku může zavolat nejenom žena, ale i známí.

Provoz: denně 9 – 20 hodin
Mobil: +420 888 569 908
Web: www.hlidacek.cz

BÍLÝ KRUH BEZPEČÍ

Pomoc obětem kriminality. Zejména je využívána při domácím násilí, šikaně ve škole a na pracovišti, ale také při vyhrožování, stalkingu a nátlaku.

Provoz: nepřetržitý
Pevná linka: +420 553 339 768
Mobil: +420 116 006
Web: www.bkb.cz
E-mail: dotazy@bkb.cz
E-mail: pomoc@bkb.cz

NEVYPUSŤ DUŠI

Webový portál stejnojmenné pomocné organizace, kde se pravidelně objevují informace a zajímavé články.

Provoz: denně 9 – 20 hodin
Web: www.hlidacek.cz
E-mail: info@nevypustdusi.cz

AROMATERAPIE

MOCNÁ SÍLA VŮNÍ, KTERÁ ZKLIDŇUJE, UVOLŇUJE NEBO STIMULUJE!



Terapie využívá různé vonné oleje, svíčky nebo bylinky či jiné přírodní materiály

NADECHNĚTE SE! VŮŇ OVLIVŇUJE MNOHO VĚCÍ

Aromaterapie je druh alternativní medicíny, který užívá rostlinné těkavé látky známé jako éterické oleje a další vonné složky za účelem změny mysli, nálady, procesu poznávání nebo zdraví. Pojďme si ji nyní rozebrat detailně.

V aromaterapii se používají rostlinné oleje (slunečnicový, olivový, sezamový, mandlový aj.), do kterých se přidávají aromatické olejové esence.

Oleje se míchají těsně před masáží a to podle potřeby účinku buď stimulující (jang), nebo uklidňující (jin). Tato forma

ošetřování se řadí pod alternativní medicínu. Mezi nejrozšířenější éterické oleje patří: citronová tráva, levandule, cedrové dřevo, zázvor, santalové dřevo, borovice, jasmín, růže, či granátové jablko.

Využívají se ve velké míře v kosmetickém, farmaceutickém, potravinářském průmyslu a dalších oborech. Aromatické látky působí na čichové nebo chuťové receptory člověka a vyvolávají dojem vůně nebo chuti. Komplexní vjem vyvolaný vonnými a chuťovými látkami se označuje jako AROMA. Aromatické látky v rostlinách, takzvané silice vyvolávají u živých organismů vedle vjemu vůně a chuti také důležitou biologickou aktivitu.

Tato bioaktivita působí na různých orgánových úrovních a vyvolává určité účinky podle druhu silice. Bioaktivita se však neprojevuje pouze příznivými vlivy, může vyvolávat i účinky nežádoucí.

Rostlinné silice, které obsahují nežádoucí látky, se potom nepoužívají vůbec nebo

jen omezeně. Rostlinné silice jsou produktem sekundárního metabolismu rostlin, během kterého dochází k rozkladu látek metabolismu.

Látky obsažené v silicích vznikají dvěma biogenetickými pochody. Hlavním je tzv. mevalonátová cesta, kdy se tvoří látky terpenické.

Dalším pochodem je tzv. šikimátová cesta, kdy jsou tvořeny například kumariny, furokumariny a fenolické látky. »

Ilustrační obrázek éterických olejů



POZOR NA KVALITU

» Vedle těch čistých přírodních éterických olejů se vyrábějí rovněž oleje syntetické. Jejich cena je několikanásobně nižší než cena éterických olejů přírodních, jejich bioaktivita je ovšem sporadická. Skutečnou biologickou aktivitu zaručují pouze 100% přírodní éterické oleje. Při nákupu éterických olejů pro aromaterapii je třeba, aby oleje byly co nejkvalitnější, abychom tak měli jistotu v jejich zdokumentovaných účincích.

AROMALAMPY, DIFUZÉRY A DALŠÍ VYUŽITÍ



Ultrazvukový difuzér vytváří lehkou mlhu

Inhalovat éterické oleje je možné několika způsoby. Běžně se dnes používají různé difuzéry nebo aromalampy. Použití difuzéru je přesně stanoveno výrobcem. Jejich výhodou je šetrné rozptylování éterických olejů, často s časovým spínačem a regulátorem intenzity.

U aromalampy je její podstatnou součástí miska, kterou plníme po okraj vodou. Optimální objem misky je cca 100 ml a její vzdálenost ode dna aromalampy by měla být nejméně 7 cm tak, aby nedocházelo k příliš rychlému vypaření vody.

Pod miskou zapalujeme speciální svíčku z čistého parafinu. Je zdrojem tepla pro ohřátí misky s vodou a urychluje odpařování éterických olejů, které se do vody nakapou v množství 4 – 8 kapek. Aromalampy se vyrábějí z keramiky, porcelánu, kovu, skla nebo kombinacemi uvedených materiálů.

Je prokázáno, že k inhalaci éterických olejů dochází vždy při práci s aromaterape-



Oleje Saloos patří k často používaným pro domácí použití

utickými preparáty. Výrazného účinku je dosaženo například při užití koupelových olejů a saunových směsí. Éterické oleje pro inhalování volíme podle vyhovujícího aroma a žádoucího účinku. Také se uplatňují také v parfémových kompozicích jako samostatné přírodní látky nebo v komplexu s látkami syntetickými.



Aromalampa vytváří hřejivou atmosféru

ZÁKLADNÍ VŮŇ, OVĚŘENÉ MNOHA LETY PRAXE

V závěru se podíváme na pár základních a nejběžněji používaných vůních, které se doporučují všem nováčkům v aromaterapii. Najděte si mezi nimi své oblíbené a začněte je používat.

Mezi naprosto nejzákladnější patří určitě Eukalyptus, který je dokonalý při dýchacích potížích, skvěle čistí a desinfikuje vzduch, osvěžuje a pomáhá koncentraci (např. při práci u počítače). Podobně

účinky má také Lemongrass nebo Litsea Cubeba. Základní vůně je také Pomeranč, který je antidepresivní, pomáhá uvolňovat napětí a navozuje pohodovou atmosféru. Pro děti je vhodná Mandarinka, protože vytváří přátelskou atmosféru a harmonizuje. Pokud se cítíte často unavení, může vám pomoci Limeta, která stimuluje a pomáhá od vyčerpání a únavy, zároveň čistí a desinfikuje vzduch. Ze světa bylin stojí za zmínku rozhodně Šalvěj, protože má legendární zklidňující účinky a působí někdy až sedativně. Dále pak Rozmarýna, která pomáhá překonat únavu a napětí. ■

autor: Miroslav Kochánek

Plamínek aromalampy prostupuje skrze otvory





Bernský salašnický – vhodné plemeno

CANISTERAPIE: LÉČIVÝ KONTAKT SE PSEM

Canisterapií se rozumí léčebný kontakt psa a člověka. Pes už svou přítomností dokáže vyvolat dobrou náladu všude tam, kde je jí nedostatek. A o tom, že úsměv léčí není pochyb. Už dávno to není jen o radosti, kterou psi lidem přináší. Canisterapie může mít formu individuální nebo kolektivní.

Canisterapie má vliv na psychologickou a sociálně-integrační stránku člověka. Vliv je tedy zásadně dvojitý – psychosociální a fyziorehabilitační. Canisterapeut může psem aktivovat myšlení, paměť, komunikaci, učení se (mluvenou řeč, neverbální projevy atd.) ale i motoriku (chůzi, pohyb paží, rukou a prstů atd.). Formou terapie – tedy po stanovení si cíle s klientem – lze úzce spolupracovat s logopedem, fyzioterapeutem, pedagogem, psychologem, ergoterapeutem, gerontologem, psychoterapeutem, zdravotním personálem atd. Canisterapii lze úspěšně zařadit do okruhu sociální rehabilitace. Vykonavatel této činnosti však musí mít kompetence v oblasti kynologie a etologie psa i sociálních dovedností (komunikace s lidmi, empatie, zvládnání krizových situací, náhled do psychologie člověka, znalost diagnóz zejména cílové skupiny, kterou psem ovlivňuje apod.). Dokumentace je samozřejmostí.

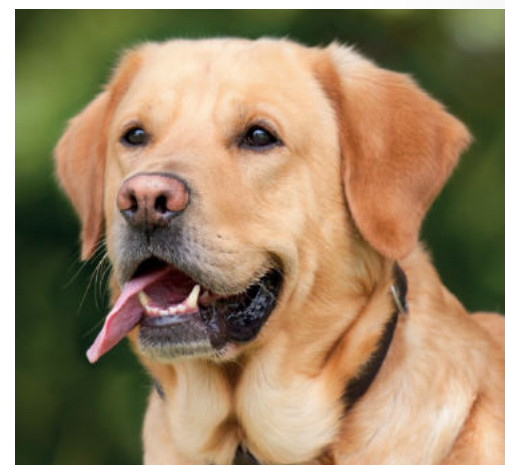
BYLA VÁM DOPORUČENA CANISTERAPIE? SVÉ SLUŽBY NABÍDNOU STŘEDISKA PO CELÉ ČESKÉ REPUBLICĚ

Společnost Pomocné tlapy o.p.s., jinak známá především výcvikem asistenčních psů pro zdravotně postižené, poskytuje také už od roku 2001 canisterapeutické služby pomocí sítě více jak 70 canisterapeutů po celé republice. Naši dobrovolní i odborní terapeuté vodí psy na „návštěvy“ do domovů důchodců, dětských domovů, sanatorií a hospiců, ústavů pro tělesně nebo mentálně postižené a do jiných podobných rehabilitačních léčebných zařízení. »

LÉČIVÉ ÚČINKY: CO DOKÁŽE PEJSEK OVLIVNIT?

» Pozitivní účinky canisterapie je možné pozorovat zejména při kontaktu terapeutického psa s lidmi zdravotně postiženými nebo jinak znevýhodněnými. Při pomoci handicapovaným je pes využíván hlavně v následujících rolích:

- 1) **Asistenční** – asistenční psi pomáhají při každodenních úkonech, např. při oblékání a svlékání, při obsluze různých zařízení a podobných činnostech.
- 2) **Terapeutická** – terapeutičtí psi pomáhají při ovlivňování dlouhodobě negativního psychického stavu, jako jsou deprese, úzkosti a traumata.
- 3) **Signální** – signální psi pomáhají při situaci, kdy je nutné přivolat pomoc a sám pacient si ji přivolat nedokáže - například při záchvatu, omdlení nebo úrazu. Pes dokáže upozornit okolí na stav nouze.



Zlatý Retriřr – vhodné plemeno

Dle Valenty a Müllera (2007) patří mezi nejužívanější dílčí formy canisterapie u lidí s mentálním postižením zejména mazlení se se psem, hlazení psa a cílené hry se psem s využitím různých pomůcek, například míčků, pískacích hraček a nebo přímo speciálních pomůcek pro hry s mentálně postiženými pacienty. U těchto forem se jedná buď o součást jedné z metod canisterapie tzv. Animal Assisted Activities, nebo také o součást terapeutické metody nazvané Animal Assisted Therapy. Ve školských zařízeních napomáhá canisterapie při plnění výchovně vzdělávacích cílů při práci s postiženými či problémovými žáky nebo při kolektivních aktivitách, kdy je se psem více dětí. ■

autor: Marek Zedník



STRES PŘEKONÁM! 9 ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT STRESU A POMOCI SI

Aby se člověk cítil šťastný a byl schopen plnit svá přání, měl by nepochybně vědět, jak nakládat se stresem a napětím. Nabízíme vám 8 způsobů likvidace stresu a uvolnění napětí. Účinek těchto jednoduchých postupů byste možná ani neočekávali.

- 1) **Pročesávání vlasů** – během dne stráveného před počítačem je mimické svalstvo vystaveno takovému napětí, že hlava těžkne a začíná bolet. Jednou z cest, jak čelit stresu, je pomalé pročesávání vlasů po dobu 10-15 minut. Rozproudí to krev a uvolní svaly.
- 2) **Zmrzlina** – dobré jídlo je velmi efektivním antistresovým prostředkem. Zachovat si dobrou náladu a zbavit se stresu vám pomůže kupříkladu nějaká tučná ryba, jejíž tuk má vysoký obsah Omega-3 kyseliny. Ty jsou nervovému systému velmi

užitečné. Pokud nemáte rádi ryby, dejte si zmrzlinu anebo banán. Tyto potraviny nepůsobí hůře než antidepressiva.

- 3) **Masáž** – pro zahování energie je dobré masírovat půl minuty body pod nosem, mezi obočím, pod spodním rtem a uprostřed dlaní.
- 4) **Mnutí rukou** – další prostý způsob, jak se zbavit nervového napětí a odolat stresu. Ze všech sil třete dlaně jednu o druhou, dokud nebudou horké. Užitečné je rovněž dobře promasírovat uši. Obnovíte tak svou čilost a znovu se dokážete soustředit na práci.
- 5) **Očistná sprcha** – vypořádat se s emocionální negativitou vám pomůže patnáctiminutová sprcha. Postavte se pod teplé proudy vody a nechte si jimi masírovat hlavu a ramena. Brzy pocítíte, že voda s sebou odnáší to, co vám vadí.
- 6) **27 předmětů** – orientální praktiky radí: „Chceš-li se zbavit smutku, tak přemísti v domě sedmadvacet předmětů.“

Má se za to, že se tím uvolní prostor pro energii, která tak může bez překážek proudit správným směrem. Vyzkoušejte to a přesvědčte se sami, zda vám tato metoda pomůže tak říkajíc přepnout mozek a zapomenout na problémy.

- 7) **Schodiště** – půlminutový běh nahoru a dolů posílí příliv kyslíku k mozkovým buňkám, které zodpovídají za řízení emocionálního stresu.
- 8) **Tanec** – Určitě si doma tančete! Rytmičké pohyby při hudbě skvěle uvolňují stres. Navíc je tanec na rozdíl od tvrdého cvičení pohybem a zároveň zábavou.
- 9) **Ibiškový čaj** – Nahromadí-li se vám v organismu volné radikály, pocítuje člověk až panický neklid – charakteristický příznak stresu. Ibišek koncentraci volných radikálů brání. Pomáhá tak čelit stresu, zároveň však nepůsobí ospalost či zemdlenost, jako většina běžných léků na zklidnění. ■

autor: Irena Malíková



Ilustrační obrázky



BYLINKY NA NERVY POMÁHAJÍ NÁM UŽ OD PRADÁVNA

Bylinky jsou mnohem vhodnější než chemické léky, které jsou sice účinnější a rychlejší, ale také mají řadu vedlejších účinků a jejich používání může být spojeno s mnoha riziky. Na léky běžně vzniká závislost a hrozí nebezpečí z nevhodných kombinací různých léků. Některé slabší léky se postupně vyměňují za silnější a vznikají další závislosti.

PROČ MAJÍ BYLINKY STÁLE SVÉ MÍSTO MEZI LÉČIVY?

Při užívání léků je pravděpodobné, že se dostaví například ospalost, porucha soustředění, nevolnost, bolest hlavy nebo vyrážka. Pokud problémy zvládáme ještě sami a nejsme nuceni svěřit se do péče lékaře a léků, můžeme své nálady zvládnout pomocí přírody. Bylinky proti depresím, stresu či vyčerpání jsou neškodné a staletými osvědčené.

Výhodou bylinek je především to, že jsou z čisté přírody a působí celkově harmonicky. Nevzniká na ně závislost. Bylinky při



Pár květináčů



Malá zahrádka

depresi, úzkosti nebo při jakémkoliv nervovém vypětí skutečně pomáhají a užívají se po celém světě již od nepaměti. Také péče o bylinky, čas trávený péčí o živou přírodu a potěšení z pohledu na krásné bylinky nás kdykoliv povzbudí a potěší. Zahrádkáři trpí jen zřídka depresemi.

Péče o zahradu je jedna z neúčinnějších relaxací pro tělo, duši i mysl. Zahrádka nemusí být velká, stačí malý kout nebo i pár květináčů. Důležitý je pocit odpočinku a zároveň zdravé zodpovědnosti, že se staráme o něco živého a krásného.

Pokud víme, že nás každoročně trápí podzimní a zimní špatné nálady, můžeme se na podzim zásobit bylinkami, z obchodu, ze zahrádky nebo z přírody.

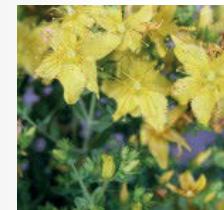
LAHODNÝ BYLINKOVÝ ČAJ MŮŽEME PÍT KDYKOLIV

Bylinky pro dobrou náladu a dobré zažívání užíváme nejčastěji ve formě čajů, koupelí, mastí nebo vdechováním vonných esencí. Příjemné jsou i masáže.

Nejjednodušší způsob je připravit si bylinkový čaj pro pohodu a dobrou náladu. Hned po ránu a také večer před spaním. Popíjet bylinkové čaje můžeme i během dne, nevadí, že nejsou horké. Svoji lahev s čajem můžeme mít stále u sebe.

Pokud máme chuť na teplý bylinný čaj, můžeme si v práci nalít do hrníčku trochu chladného čaje a dolít horkou vodou. Čaj připravíme tak, že 1-2 lžičky sušených bylin zalijeme horkou vodou a necháme cca 10 minut vylouhovat, pak slijeme. ■

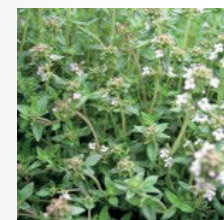
autor: Jakub Mrázek



Třezalka — úžasná léčivka, zlaté kvítí plné slunce, je jednou z nejoblíbenějších a nejúčinnějších bylin pro dobrou náladu, má tu výhodu oproti ostatním, že povzbuzuje i tiší — vyrovnává harmonii.



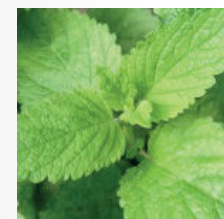
Kozlík lékařský — jedna z nejpoužívanějších bylin na dobrou náladu. Zejména při rozrušení a nespavosti. Má analgetické, tišící účinky, tlumí bolesti, zklidňuje, má protikřečové a protizánětlivé účinky. Navozuje dobrý přirozený spánek.



Tymián — silné přírodní antibiotikum, stimuluje nás, povzbuzuje, podporuje intelektuální schopnosti a mentální činnost. Užívá se při depresích. Sušený se přidával do polštářků na spaní.



Levandule — zklidňuje a harmonizuje nervový systém. Doporučuje se při úzkostech a různých duševních onemocněních. Zlepšuje celkový stav organismu, při virovém onemocnění, špatném trávení, má silné protizánětlivé účinky.



Meduňka — úžasná úleva pro celý organismus, harmonizuje nejen nervový systém. Utěší a navrátí radost, působí při zvýšeném nervovém napětí, má protikřečové, dezinfekční a uklidňující účinky.



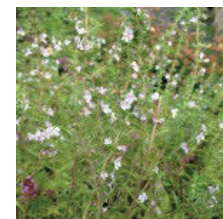
Chmel — zklidňuje a navozuje dobrý spánek. Chmel nezklidňuje jen trávení, ale působí blahodárně i při nervovém napětí, nespavosti a migrénách.



Lípa — strom života, má uklidňující, protikřečové a uvolňující účinky. Díky esenci v ní obsažené se používá při nervovém podráždění, úzkosti a při nervozitě. Pomáhá při poruchách spánku, navozuje dobrý spánek, ale nečiní nás ospalými.



Máta — povzbuzuje, zmírňuje bolesti, tiší bolest. Psychickou i fyzickou. Doporučuje si při bolestech hlavy a migrénách, při křečích ze stresu i ze špatné stravy. Je účinná při fyzické únavě a bolesti svalů.



Saturejka — celkově povzbuzuje nervový systém, používá se při jako koření i jako bylina, která usnadňuje trávení. Například masa nebo ryb.



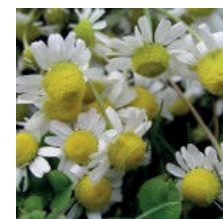
Hloch — uklidňuje nervy a posiluje srdce. Považuje se za jednu z neúčinnějších rostlin pro zmírnění úzkosti, užívá se při nervozitě, srdeční úzkosti, zrychlené srdeční činnosti, při úzkosti a s tím spojenou nespavostí.



Dobromysl — bylina pro dobrou mysl. Posiluje celý organismus, ulevuje od starostí, uvolňuje nejen mysl, posiluje dobrou náladu a pohodu. Je vhodná při apatii.



Rozmarýna — zbavuje smutku, vrací vitalitu, jedna z nejoblíbenějších a nejpoužívanějších bylin vůbec. Povzbuzuje celkový organismus i náladu. Je vhodná při depresích či vyčerpání.



Heřmáněk — působí protizánětlivě a zklidňuje, užívá se při nervozitě, úzkosti. Tiší, uvolňuje a uklidňuje, zlepšuje trávení, tlumí bolesti hlavy. Heřmánkový čaj je vhodný kdykoliv během dne, ráno, odpoledne i večer. Pomáhá navodit příjemné usínání.



Bazalka — povzbuzuje, mírní křeče, zpomaluje trávení v důsledku nervového vypětí. Mírní bolesti hlavy, je vhodná při migrénách a to i dlouhodobě třeba jako esence, kterou potíráme spánky.



Pačuli je často využívána ve vonných tyčinkách

PAČULI: PRO PEVNOU PŮDU POD NOHAMA

Pačule vonná (*Pogostemon cablin*) je rostlina proslulá svou nezaměnitelnou zemitou vůní. Vůni natolik specifickou, že ji buď milujete nebo nemůžete ani cítit. Ovšem pokud potřebujete najít v životě i v těle stabilitu a posílení, pak je pačuli dobrou volbou. Uklidňuje i stimuluje, je typickým harmonizačním prostředkem. Navíc má vysoce regenerační účinky na pleť a pomáhá rychlejšímu růstu nových buněk. Pokud nemáte rádi její vůni, schovejte ji do směsi.

POMOC S VŮNÍ PAČULI: CO JE TO VLASTNĚ ZA ROSTLINU?

Pačule obecná z čeledi hluchavkovitých je víceletá křovinatá rostlina. Roste až do výše 1 metru. Má masivní stonky s měkkými a chlupatými listy. Květy jsou bílé, někdy s nádechem do fialova. Pochází z dalekého Východu, pěstuje se v Číně, Indii, Indonésii, Malajsi, Vietnamu a na Filipínách. Většina produkce oleje z pačuli pochází v současnosti z Indonésie.

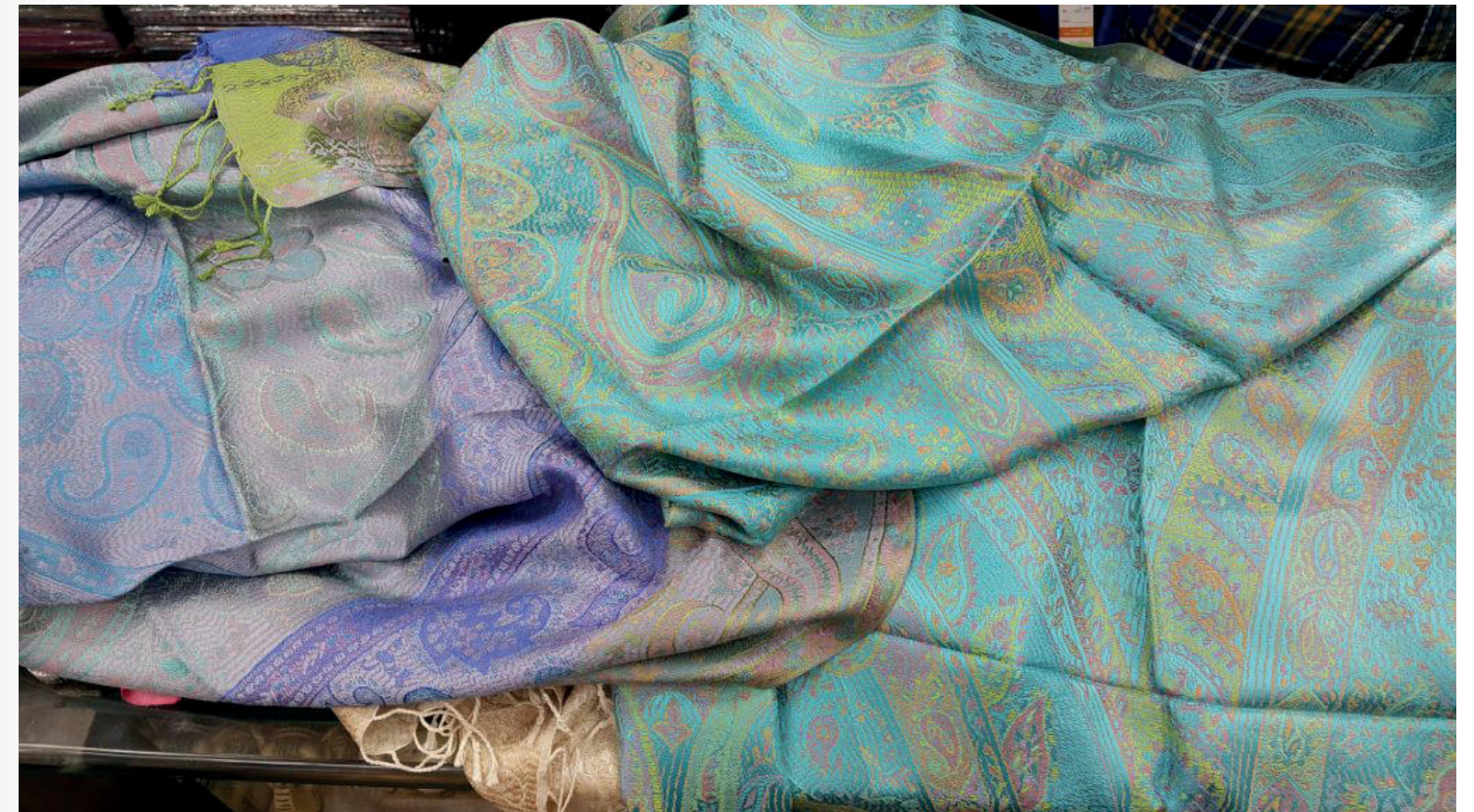
Ohledně pěstování jsem našla zajímavé odkazy ohledně projektu Charity ČR, která na rok (září 2013 – září 2014) podporovala 4 družstva v Aceh v Indonésii v pěstování pačuli. Cílem bylo zvýšení příjmů pěstitelů a zpracovatelů pačuli. Charita organizovala technické a manažerské školení a zároveň se snažila o napojení na několik mezinárodních dodavatelů. Podpora pravděpodobně dále pokračuje.

Do projektu se zapojila i firma Botanicus, která připravila řadu kosmetiky s pačuli a část výtěžku z prodeje poskytla na rozvoj farmářů v Aceh.

Esence se získává destilací listů. Mladé listy a výhonky se sklízí až 3x do roka. Nejlepší je sklizeň během vlhkého období. Listy se sbírají ručně, nechají se 3 dny zaschnout. Po první destilaci



Pačuli květ se svou typickou barvou



Indické šály s typickými vzory, které voní jako pačuli kvůli škůdcům

olej zůstává ležet v plechových sudech, aby před druhou destilací zoxidoval. Je jedním z mála éterických olejů, jejichž kvalita i cena se věkem zvyšuje. Dá se říci, že zrají. Mezi tyto výjimky se řadí ještě například nard či vetiver. To značí, že investovat finance do nákupu kvalitního éterického oleje z pačuli by mohlo být výhodné. Další zajímavostí je, že typické kořenité jakoby zatuchlé aroma pochází ze zelených částí rostliny – listů a výhonků, nikoli z kořenů nebo oddenku.

AROMATERAPIE STARÉ SKŘÍNĚ — TAK VONÍ PAČULI

Vivian Lunny ve své knize *Vůně života* píše, že pačuli voní jako staré skříně. Tohle přirovnání se nám moc líbí, protože milujeme vůni starých skříní. Skrývají často zajímavé poklady. Působení této vůně je všelijaké. Antibakteriální, protiplísňové, protizánětlivé, protiinfekční, stimuluje zažívání a mozek.



Pačuli je spojována s podzimem a útlumem

Je tedy ideální na citlivou pleť, pokožku zasaženou ekzémy, na akné a lupénku, na hojení po úrazech a na všechny neduhy spojené s přepracováním. Valerie Worwood ve své knize *Voňavá lékárna* píše, že pačuli je také vhodná na tzv. chemický stres, který může být způsoben: nadměrnou konzumací nezdravého jídla, hojným pitím kávy, sdílením místnosti s kuřákem, klimatizací atd. U některých osob může způsobovat jemné podráždění. Nedoporučuje se užívat dlouhodobě.

Pačuli se používá hlavně na podzim a v zimě. Kombinuje se do tělových olejů a šlehaných tělových máseľ s pomerančem a kadidlem. Pačuli tak působí jako teplý kabát, pomeranč rozveselí a kadidlo vrací k sobě samotnému.

Každý večer při sprše si rozmíchejte několik kapek pačuli v sezamovém oleji a masírujte si jím plosky nohou. Olej krásně prohřeje, uzemní a uklidní.

Pačuli si můžete také namíchat do oleje pro koupel. Stačí 30ml mandlového oleje, 30ml sezamového oleje, 40ml arganového oleje, 1 kapka vitamínu E, 15 kapek éo pomeranč, 6 kapek éo pačuli a nakonec 3 kapky éo zázvor. ■

autor: Marek Vráteník

Pačuli najdete v sortimentu olejů předního výrobce Saloos



JAK ŽIVIT MOZEK VE ZDRAVÍ I V NEMOCI



Správný pitný režim



Zdravá a vyvážená strava

Mozek bychom si měli hýčkat, bez jeho činnosti není možný život. Veškeré koordinované a komplexní činnosti, které člověka charakterizují, jsou možné právě díky mozku. Nezbytně důležitý je pro něj kyslík, který mu dodává okysličená krev, a to v nijak malém množství. Pro mozek je určeno 15-20 % okysličené krve v našem krevním oběhu. Mozek ale potřebuje i dobrou výživu.

JAK UDRŽOVAT MOZEK V KONDICI?

Shrňme si několik důležitých pravidel, které je třeba dodržovat pro správné fungování mozku:

1) **Nekouřit** — nikotin v pravidelných intervalech mozek pomalu zabíjí a oslabuje i jiné části lidského těla.

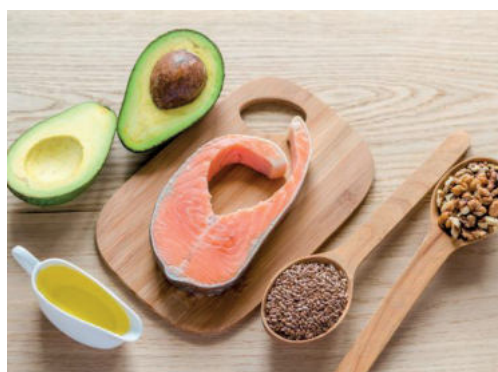
2) **Pravidelná pohybová aktivita** — tak ideálních je každý den alespoň 30 minut sportovní aktivity nebo i jakéhokoli jiného pohybu, třeba jen obyčejné chůze.

3) **Příjem tekutin** — v běžných podmínkách cca 35 ml/kg tělesné hmotnosti a den pro dospělé.

4) **Ochranné látky v jídelníčku** — ovoce a zelenina jsou důležitým zdrojem vitaminů i antioxidantů (vitamin C, beta karoten, polyfenoly aj.), ale například také rostlinné oleje jsou zdrojem vitaminu E, který patří k důležitým antioxidantům (látky působící proti volným radikálům, poškozujících i mozek).

5) **Konzumace zdrojů Omega 3 mastných kyselin** — působí pozitivně na správný vývoj a zdraví mozku, mezi nejdůležitější zdroje patří ryby, některé rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené, některé ořechy a semena.

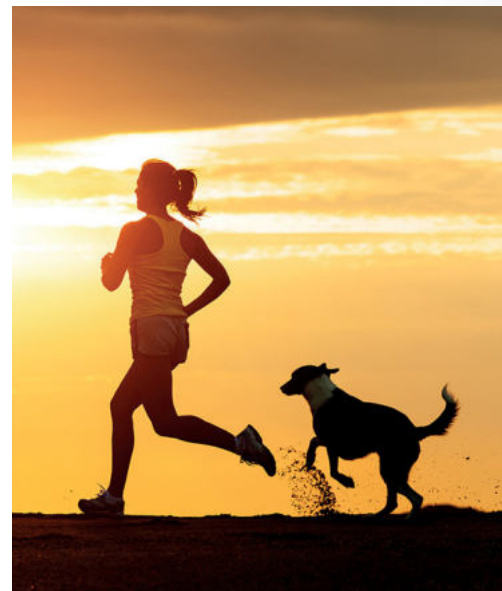
6) **Aktivizující činnosti** — ke zdravé kondici mozku může přispět i tak běžná činnost, jako je sledování akčních letáků na potraviny různých obchodníků. Jejich pročítáním a zkoumáním trénujeme mozek, díky nim můžeme vybírat kvalitní potraviny za výhodnou cenu.



Tyto potraviny obsahují Omega 3

CO KDYŽ MOZEK ONEMOCNÍ?

Pokud mozek onemocní, potřebuje podstrojovat daleko více. Nejčastěji se jedná o degenerativní onemocnění mozku, jejichž důsledkem jsou zvýšené nároky na jeho výživu. Zvyšuje se energetická potře-



Dostatek pravidelného pohybu

ba, a to až dvojnásobě oproti původní potřebě. Doporučená energetická hodnota stravy se navyšuje až na 50 kcal (210 kJ)/1 kg tělesné hmotnosti a den. Například při hmotnosti 70 kg je to 3500 kcal (14700 kJ). Zvýšená je i potřeba specifických složek výživy, nejen n-3 mastných kyselin a antioxidantů, ale v tomto případě také bílkovin.

V rámci dietních úprav stravy je důležité přihlížet i k faktu, že degenerativní onemocnění mozku se týká zejména osob v seniorním věku.

Je tedy třeba přihlížet ke specifikům stárnutí organismu, která s sebou přináší celou řadu dalších nároků. »

Tablety s Omega 3 jsou běžně dostupné



» Špatná výživa může znamenat nevhodné hubnutí až podvýživu. Se zhoršujícím se onemocněním se postupně může snižovat schopnost jíst (zapomínání, snížená sebekpěče apod.), a tím se stav ještě dále zhoršuje.

Do úpravy jídelníčku je třeba zasáhnout co nejdříve, věk a zhoršující se onemocnění totiž znamená daleko komplikovanější řešení případných nedostatků.

TUKY ZDE HRAJÍ HLAVNÍ ROLI

S ohledem na požadavek vyšší energetické hodnoty stravy je nezbytné zaměřit se také na její konzumovatelnost.

To znamená zvýšit energetickou hodnotu bez významného navýšení objemu stravy, který by nemocný nemusel být schopen sníst (například sacharidové přílohy zvětšují během úpravy několikanásobně svůj objem, aniž by se změnila energetická hodnota).

Často se tedy využívá stravy s vyšším podílem tuku (malý objem a zároveň hodně energie). Důležité je klást důraz na výběr takových tuků, které mají na zdraví mozku pozitivní vliv.

Ve stravě nemocných by měly převažovat tuky bohaté na tzv. polynenasycené mastné kyseliny (PUFA) s důrazem na n-3



Ořechy jsou velmi prospěšné zdraví mozku

(omega 3) PUFA. Ty mají nejen příznivý vliv na zdraví mozku, ale pomáhají také snižovat riziko srdečně-cévních onemocnění (například cévní mozková příhoda), která často bývají příčinou degenerativních onemocnění mozku.

KDE JEŠTĚ LZE NAJÍT OMEGA 3?

Najdeme je ve větším množství například v tučnějších rybách. A nemusí to být jen finančně náročné druhy jako losos či tuňák, skvěle se hodí třeba sledě nebo makrela.

Jsou vhodné i díky obsahu vitaminu D, který je důležitý pro paměťové funkce. Ořechy (zejména vlašské) a semena (hlavně lněná semínka) jsou také jejich dobrým zdrojem, bohužel ve věkové kategorii nemocných s degenerativním one-

mocněním mozku ne příliš oblíbeným. Velkou službu proto mohou udělat kvalitní rostlinné oleje (používané i místo sádla či másla při vaření).

Například olej řepkový, který potřebných n-3 mastných kyselin obsahuje 10 %, což jiný z běžně používaných olejů na našem trhu nemá.

Přispět mohou i kvalitní roztíratelné rostlinné tuky. Také výrobky s vyšším obsahem řepkového oleje (některé majonézy) mohou mít u nemocných své místo.

Tuky, které jsou pro mozek (a také srdce a cévy) škodlivé, jsou ty s obsahem transmastných kyselin (TFA) a tuky s převahou nasycených mastných kyselin (SFA), konzumované ve zvýšené míře.

Z tohoto pohledu je nejrizikovější kokosový tuk, který obsahuje okolo 90 % nasycených mastných kyselin.

Druhým rizikovým tukem je tuk palmový, se stejným obsahem nasycených mastných kyselin. Ten se přidává, často společně s tukem kokosovým, do potravinářských výrobků (zejména cukrářských a pekařských).

Problematické tak jsou různé sušenky, croissanty, koblížky apod., zejména pokud jsou navíc s polevou nebo náplní. Transmastné kyseliny již většinou nejsou na našem trhu takovým problémem, s výjimkou některých sójových alternativ mléka (dle aktuálních analýz). ■

autor: Zdeněk Horečka

Ilustrační obrázek



VĚŘ A VÍRA TVÁ TĚ UZDRAVÍ!

PŘÍBĚH EVY PODLE SKUTEČNÉ UDÁLOSTI Z PODZIMU 2017

Chtěla bych vám vyprávět příběh o tíživé životní situaci, která mi hodně změnila celý můj život.

Začalo to vlastně úplně nevině, to jednou moji kamarádku zkolila chřipka a rozhodla jsem se jí navštívit. Vesele mě uvítala, povídali jsme si a najednou jako by nic nebylo, jenom my dvě... Asi po třech dnech se Miky uzdravila a zase začala chodit do školy. Ještě jí trápily bolesti hlavy, ale všichni to dávali za vinu bývalé chřipce... Nikoho v tu chvíli ani nenapadlo uvažovat o něčem vážnějším...

Když se její potíže nepřestávaly lepšit, a naopak Miky hlava bolela ještě víc, začala si paní učitelka dělat starosti. Čím dál častěji si pro ni do školy jezdila maminka, to kvůli nesnesitelným bolestem hlavy. Nakonec Miky přestala do školy chodit úplně...

Už 2 týdny nepřišla do školy, to není normální! Měla jsem opravdu vážné starosti a zajímalo mne, co se Miky stalo. Tak jsem za Miky doběhla...

Mikiina mamča mě pozvala dál, a tvrdila mi, že každou chvíli už to bude dobré a zase bude Miky chodit do školy. Snažila jsem se svůj hypochondrický mozek přesvědčit, že je to pravda, ale neposlouchal. Statečně jsem vešla do kamarádkina pokoje a... uviděla jsem ji.

Vypadala opravdu příšerně, byla bílá jako stěna, dokonce jí vypadalo pár vlasů, na hlavě plácnutý obklad a spousta krabiček od léků okolo. Když jsem s ní mluvila, její hlas se trásl a hodně kašlala. Za chvíli jsem musela pryč, protože Miky se zvedl žaludek a jak jsem se potom dozvěděla, strávila 2 hodiny na záchodě v křečích.

Plná hrozných pocitů jsem dorazila domů a jenom doufala v kamarádkino uzdravení. Druhý den se pro mne stal tím nejhorším dnem ve škole, co jsem kdy zažila. Profesorka třídní přišla do třídy a vyzvala nás, ať ji posloucháme. Oznamila nám, že Miky byla převezena na JIPku a... má leukémii. Bohužel to nebyl ten typ leukémie, který se dal léčit chemoterapií a (jak nám učitelka řekla) byla velmi malá šance, že vůbec přežije.

To jsem nevydržela a s pláčem jsem se rozeběhla ze třídy. Cestou na toaletu jsem si říkala: „Proč?!? Proč právě ona?!?“

Po zvonění se za mnou vydala celá třída a kluci vůbec nehleděli na to, že to jsou



Eva (vlevo) se svou kamarádkou Miky (vpravo)

dámské toalety. Všichni jsme se nahrnuli do jedné kabinky a uvažovali, plakali a utěšovali se navzájem. Nejvíc utěšení jsem se ovšem dočkala já. Všichni moc dobře věděli, že Miky je moje kamarádka už od 5 let.

Kvůli Miky naše třída nemusela pár dnů chodit do školy. Každý den v tom volném týdnu, a každou hodinu co to šlo, jsem trávila s mojí kamarádkou. Moc mě k ní nepouštěli, ale když už, tak na déle než je obvyklé. Sestřičky a doktor moc dobře chápali mou situaci! A to je něco, čeho si na lidech nesmírně moc vážím.

...celé třídě se viditelně zhoršily známky a paní učitelka se radši ani nenamáhalo se zkoušením, sama nás chápala...

Když jsem se asi po týdnu zase vrátila do školy, neměla jsem vůbec dobrý pocit. Mikiin stav se zhoršoval, každou vteřinu byla blíž smrti a jediné jediná operace ji mohla zachránit! A navíc se moje maminka od doktora dozvěděla, že ta operace se z 80 procent nemusí podařit.

Ale Mikiina maminka to přijala a operaci zaplatila. Celé třídě se viditelně zhoršily známky a paní profesorka se ani nenamáhalo s písemkami a zkoušením a za to jí mám o moc radši. V hodinách se

spíš mluvilo o Miky a plakalo nad tím, že operace se určitě nepovede!

Paní profesorka nás utěšovala že všechno bude zase dobré, a my jsme tomu prostě začali věřit. Den operace byla sobota. Včera jsem se na Miky byla naposled (a to možná opravdu!) podívat a vůbec jsem nemohla spát.

Mojí hlavou se honily myšlenky, že se mi to možná zdá a že se za chvíli probudím a uvidím stát kamarádku před sebou, jak zírá, proč jsem usnula ve škole.

Ale pak zase vyjely myšlenky na tu operaci a na to, že vlastně svojí kamarádku už možná neuvídím.



Na tomto lůžku Miky strávila 3 měsíce

Nikdy jsem se necítila tak šíleně zoufalá a samotná... to čekání mne šířalo... štválo mě! Když se ozval telefon, byla jsem to já kdo se vrhl k telefonu a vybařil: „Ano?“ Když se zeptal, jestli jsem Mikiina maminka, vůbec jsem neváhala, vyhrkla další „Ano“ a čekala...

Tu větu co řekl, nikdy nezapomenu... on řekl: „Vaše dcera je v pořádku... operace proběhla úspěšně!“

V tu chvíli jsem oněměla, neschopna slova jsem vejrala na obě mamky a ony na mě a já najednou vyhrkla: „Ona žije! Mami, teto ona žije! Miky to přežila!!!“

Všude mi tekly slzy, smála jsem se a objímala všechny, co jsem našla (moje kočka neměla radost, to mi věřte)... Radovaly jsme se a smály a brečely... Byla to ta nejkrásnější věta!

Teď už se moc těším na návrat mojí kamarádky domů. Za týden už by ji měli pustit...

Teď už konečně věřím prababiččiněmu oblíbenému křesťanskému přísloví! A chcete vědět, jaké přísloví to je? „Věř a víra tvá tě uzdraví!“ ■

autorka: Eva Pospíšilová



Pavlna škrtila zápalkou a odstartovala tak životní příběh se šťastným koncem

ZPŮSOBILA TO JEDINÁ ZÁPALKKA, NIC SI Z TOHO NEPAMATUJI

Psal se rok 1979 a mně bylo 18 měsíců. Mé dětství skončilo. Ale hezky po pořádku. Žena, která si říkala matka, mě nechala doma samotnou, vlastně tak úplně samotnou ne, v ručičkách mi zůstaly zápalky. A já, jelikož jsem už tenkrát byla „šikovná“, jsem s jednou z nich škrtila.

Co bylo dál? Dětský pláč? Plameny? Bohužel, vlastně bohudíky, si tuto situaci nepamatuji. Čekal mě neveselý život. Místo kolotočů byly v mém, pro jiné nejhezčím období, jen polohovací postele a pojízdné křeslo. Místo čokolády, které si děti tak užívají, já měla hadičky v tělíčku s přísunem nejrůznějších infuzí. Ani mateřské pohlazení se mi nedostávalo, a i když mne celá nemocnice zbožňovala, já skončila v dětském domově v Husinci.

Můj příběh však nekončí a má ještě spousty zvrátů. Již čtyři roky jsem byla v nemocnici, kde mimochodem byli všichni velmi hodní. Osud se ke mně otočil tentokrát čelem. Na lůžkové části popálenin byl hospitalizován muž, který spadl nohou do nádoby na žhavou ocel. Začali jsme spolu řídit jako raubiři. Honili se po chodbách, hráli na schovávanou, jezdili na vozíku. Začala jsem mu říkat tati. Zanedlouho na to

Zde jsem poznala tatínka



si pro mě přišli do dětského domova. On a jeho žena. Konečně jsem mohla někomu říkat mami a tati.

Zdálo by se, že mohu příběh ukončit, ale mějte trpělivost. Přiblížilo se nejtěžší období mého života. Období plné emocí, období plné slz a smutku, období, na které jen velmi nerada vzpomínám, ale zapomenout také nelze. Puberta. Na první základní škole, kam jsem docházela, bylo vše fajn, spolužáci i učitelé. Jenže pak jsme se přestěhovali do jiné části města a vše nabralo rychlý spád. Druhá základní škola byla pohřebištěm naděje a snů. Učitelé byli sice také fajn, ale spolužáci... Nebyl den, abych nebyla středem jejich hloupých hovorů. » u.

Krjen tak pro názornost: „Fredy Krueger, spálenina, zvedá se mi žaludek.“

Období souviselo i s tím, že jsem chtěla být zamilovaná a šťastná jako ostatní. Mít někoho po svém boku, kdo by mě bral takovou, jaká jsem, a vážil by si mě a já jeho. A když to bylo tak blízko, ukázalo se, že dotyčný se mnou chodí jen ze sázky. Musím podotknout, že nevyhrál.

Nevím, zda si někdo dokáže představit, jak moc toto zjištění bolelo, nechtěla jsem žít. Z nenadání se však dostal Amor a já měla svou vytoženou první lásku.

Jmenoval se Petr, tedy stále se tak jmenuje, a já do něj byla zamilovaná až až po uši, a on do mne. Měli jsme pár problémů, kdo je nemá, ale vážili jsme si jeden druhého. Po několika letech jsme náš vztah ukončili, neboť jsme se nechtěli vázat, byli jsme ještě mladí.

Do dneška jsme velmi dobří přátelé a jeden na druhého se můžeme spolehnout. Už mnohokrát mi pomohl a za to mu děkuji.

Přišly další a další lásky. Některé kratší, jiné zase delší. Ustupovalo pozvolna ohlížení na ulici a posměch. Tou dobou jsem studovala Střední zdravotnickou školu. Tento obor byl jakousi satisfakcí všem z nemocnice, kde jsem i tentokrát byla na několika plastikách.

Začala nová éra mého života. Stalo se něco, čemu bych asi nikdy nevěřila. „Já budu maminkou,“ oznámila jsem příteli, shodou okolností se také jmenuje Petr. A tak byla svatba. Ale není to konec pohádky.

Nejdříve se nám narodil synek a nedávno se nám také narodila dcerka Eliška. A já chci svým dětem dát všechny ty malé radosti, které mi moje pravá matka upřela: kolotoč, čokoládu ... ale hlavně lásku a pohlazení!

Chtěla bych moc poděkovat všem lidem, díky kterým tady dnes jsem. Věřte nebo ne, jsem ráda, že tu jsem, a život je pro mne velkou výhrou! ■

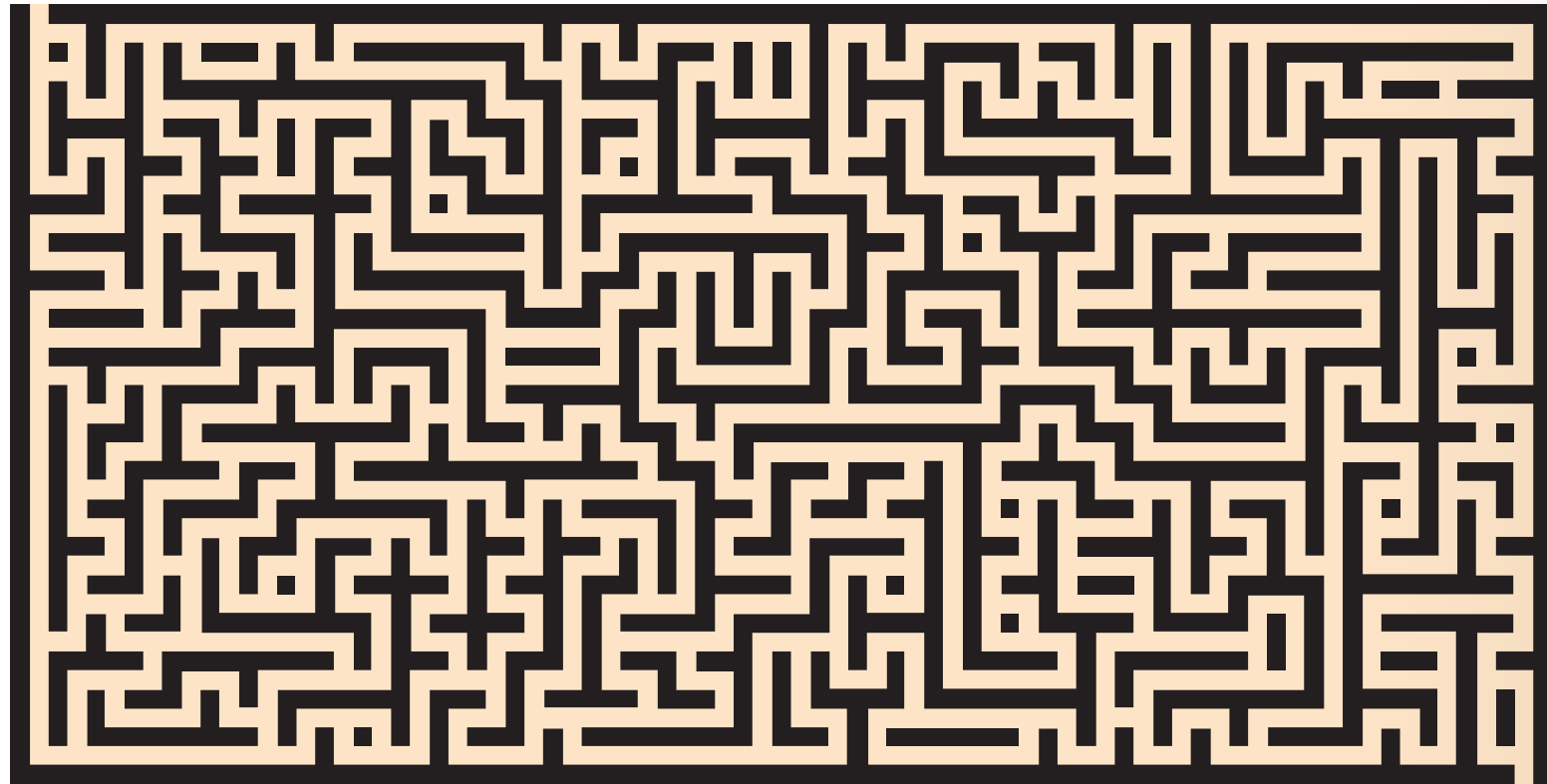
autorka: Pavlna Vytřisalová

POŠLETE NÁM SVŮJ PŘÍBĚH!

Máte také nějaký svůj zajímavý příběh a chcete se o něj podělit?

NAPIŠTE NÁM DO REDAKCE: redakce@relief.cz

VŽDY EXISTUJE CESTA VEN!



POMŮCKA: ANKH	ZDROJNICE BEROUNKY	VLÁKNO K ŠITÍ	STŘEDOVĚ- KY NAJEZD- NIK	TOPIT SE	ANGLICKÁ PŘEDLOŽKA		LEHKÉ TOPNÉ OLEJE ZKR.	NEBO ANGLICKY	3. DÍL TAJENKY	VÝROBCE BRYLÍ	INTERNETO- VÁ DOMÉNA SYRIE
BÁJNY ČESKÝ KNÍŽE						VODNÍ ROSTLINA					
2. DÍL TAJENKY						POHYBY KONĚ DĚTSKÝ POZDRAV					
UHLOVODÍK SE DVĚMA UHLÍKY					PŘEDLOŽKA INICIÁLY REZISÉRA MOŠI			INICIÁLY BASNIKA TOMANA HESLO			ZNAČKA VOLT- AMPÉRU
	VESNICE MN. Č.	RANNÍ VLÁHA 1. DÍL TAJENKY					ŘÍMSKÝCH 1504 ZBRANĚ BERANA				
OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL			SCHOPNOST OBYVATEL EVROP. OSTROVA			ZAROLOVA- NÉ MASO BRANKA KLÁŠTERA					
ANGLIČAN					FOTO- GRAFIE PŠKAT				MĚSTO V ZAPAD. ČECHÁCH		STÁT V USA
KUS LÁTKY					DRUHOVÉ SLEPIC ZVRATNÉ ZÁJMENO						
FILMOVÝ MIMOZEM- ŠTAN			VÝROBKY Z MLÉKA PROJEVY KOROZE					PLAZ SPZ PRAHA VÝCHOD			
	SKLAD ZELE- NINY A BRAM. INIC. B'YV. PŘED. ODS						NAMYŠLE- NOST JEDNOTKA ENERGIE				
STARÁ JEDNOTKA OBJEMU 1,4 LITRU					NILSKÝ KRÍŽ ZASTAR.						INICIÁLY ZPĚVÁKA HEJMY
BOJOVÉ CVIČENÍ ???-CHI					ZÁHADY						SLOVENSKÝ POZDRAV

SOUTĚŽNÍ TAJENKA!

„Paměť je tak...“

Tajenka na 3 slova

Každý měsíc jiná výhra! Vyluštěte a pošlete SMS zprávou řešení!

Jelikož tento měsíc je jedním z hlavních témat aromaterapie, cenou pro pět náhodně vylosovaných výherců bude sada éterických olejů a aromalampy! Stačí, když vyluštíte správně tajenku a její řešení nám pošlete SMS zprávou! Budete zařazen/a do slosování. Každý může poslat jednu SMS, odkudkoliv v České Republice. Cena jedné SMS je 25 Kč.

SMS pošlete ve tvaru:
201805 ŘEŠENÍ JMÉNO

na telefonní číslo
+420 608 970 112

5		9		7				
			5	6			7	8
4					8	3		
8		3			1	2		
	6						8	
		4	6			7		9
		8	3					6
6	1			5	7			
				1		9		7

Obtížnost: JEDNODUCHÉ

		2	7			3	4	
					4	2		8
	4			2				
		8	2				3	9
7	9			8			2	1
2	3				5	4		
				9			7	
8		9	6					
	5	1			7	9		

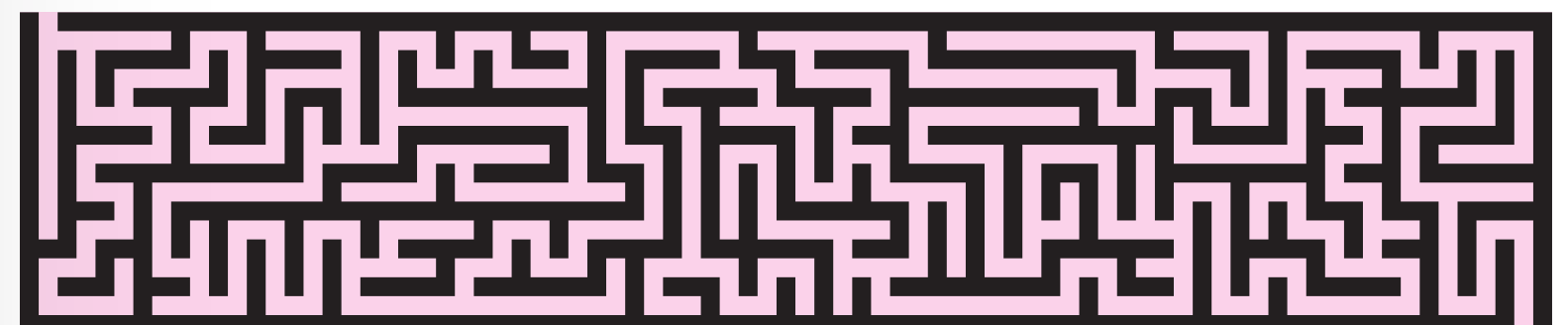
Obtížnost: STŘEDNĚ TĚŽKÉ

		5						9
4	3	9	7		8			
	1			9				
	4				7		2	3
		3	4	2	6	7		
5	7		1				4	
				3			6	
			6		2	8	9	7
6						5		

Obtížnost: TĚŽKÉ

	8	1					5	6
	7			5				
2			6		3	1		
4				2				
1	3		7		5		6	2
				4				9
		4	8		2			5
					1		2	
5	1					6	8	

Obtížnost: VELMI TĚŽKÉ

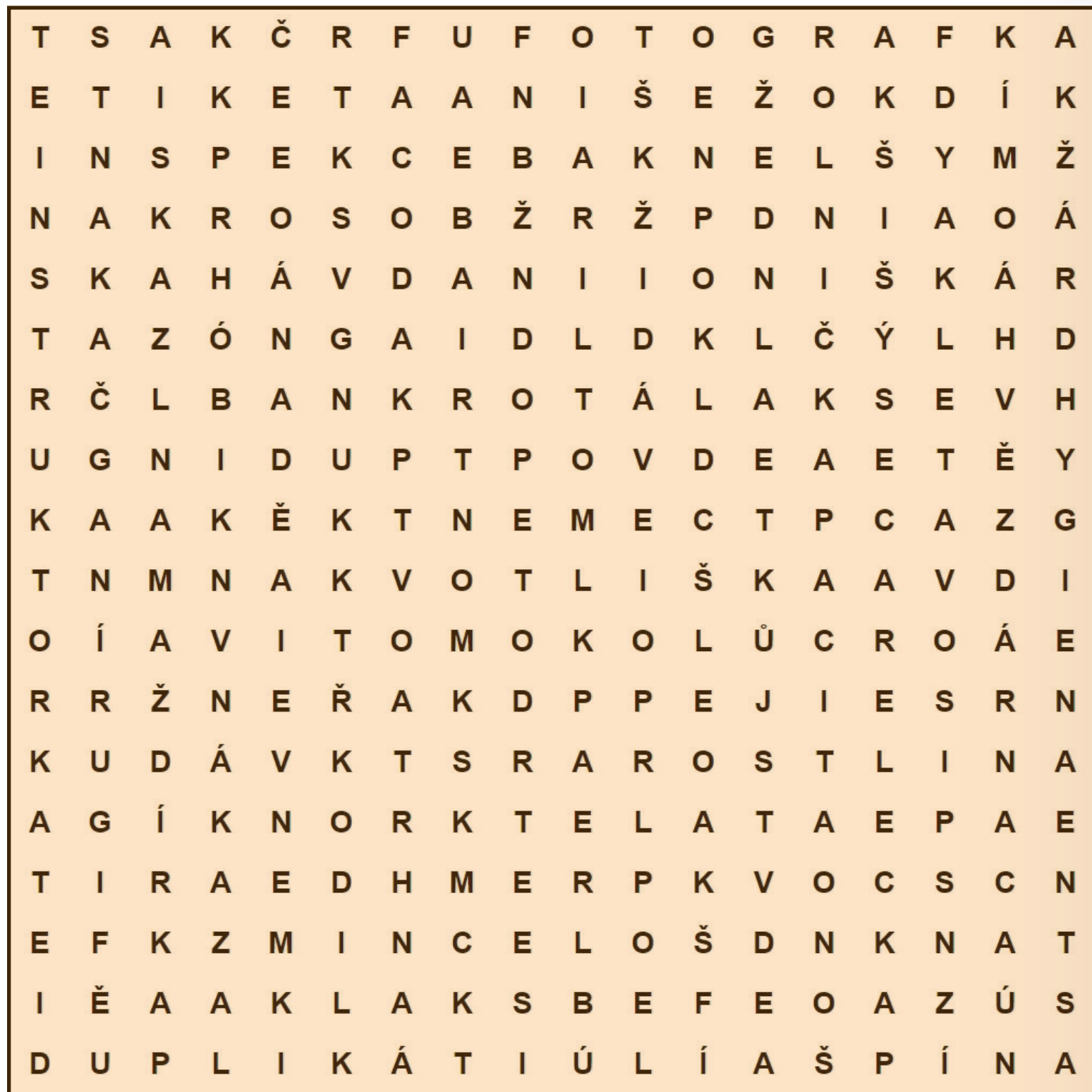


„Mysl dokonalného človeka je jako zrcadlo. Nic nezachycuje...“

OSMISMĚRKA

AKCELERACE AUTOOPRAVNA BANKROT BOSORKA CEMENT DĚKANKA
DIAGNÓZA DIETA DÍRKA DRÁŽKA DUPLIKÁT ELEKTRINA ESKALÁTOR
ETIKETA FABRIKA FIGURÍNA FOTOGRAFKA FRČKA HVĚZDÁRN
HYGIENA INSPEKCE INSTRUKTORKA KAPACITA KATASTROFA KOLEDA
KOŽEŠINA KŠILTOVKA LOKOMOTIVA MINCE MRKEV MYŠLENKA
NADVÁHA NÁKAZA PILOT PODKLAD POŠTA POTOK PRAVOPIS
PUDING ROLNIČKA ROSTLINA SKALKÁ SPISOVATELKA ŠANCE ŠIŠKA
ŠPERK ŠPÍNA ÚSCHOVNA ŽIDLE

Tajenka na 4 slova



ANTISTRESOVÉ OMALOVÁNKY



ROZHOVOR: VALDEMAR GŘEŠÍK A FIRMA NATURA

Mnozí z vás se již určitě mnohokrát setkali s produkty Valdemara Grešíka, jelikož na ně lze narazit prakticky v každém bylinkářství či obchodě se zdravou výživou. Bohužel však jen málokdo dokáže říci něco více o muži, který stojí za zrozením této značky.

Firma Valdemar Grešík - Natura vznikla v roce 1990 a dnes patří mezi přední české výrobce bylinných čajů, ovocných čajů, koření, kapek, mastí, koupelí z léčivých bylin, potravinových doplňků. Kromě toho distribuuje široký sortiment domácích i zahraničních výrobků se zaměřením na čaje, čajové příslušenství, preparáty z bylin a další sortiment určený pro lékárny a bylinkářství, jako například silice, bylinné kapky, bombóny bez sladidel a další výrobky.



Valdemar Grešík ve svém prvním malém obchodě nastartoval úspěšnou kariéru

ZAČÁTKY MALÉHO PODNIKATELE

Valdemar Grešík se narodil v Děčíně, kde žije dodnes s rodinou, a než se začal věnovat bylinkám, vystudoval VŠE v Praze. Později pracoval v Psychoenergetické laboratoři v Praze, přičemž po nějaké době se dokonce stal vedoucím.

V průběhu tohoto období stihl obhájit několik výzkumných prací týkajících se psychotronických fenoménů v medicíně, a později dokonce úspěšně reprezentoval československou psychotroniku na Světovém kongresu alternativní medicíny.

Jeden z nejprodávanějších produktů



Postupem času se tedy začal věnovat více a více bylinkám. Má za sebou studium oboru léčivých rostlin na Farmaceutické fakultě Univerzity Karlovy v Hradci Králové. Kromě toho vedl semináře na 1. lékařské fakultě UK v Praze zaměřené na alternativní medicínu.

Ovšem jeho zájem o bylinky má daleko hlubší tradici. Jeho praděd Viktor Gerschik byl totiž světově uznávaným botanikem, a jeho otec dokonce pracoval u léčitele Mikoláška. Sám Grešík studoval nejen tradiční knihy, ale i recepty a zkušenosti např. od paní Kamenické, pana Vávry z Písku a dalších významných odborníků z této oblasti.

Kromě toho tyto znalosti kombinoval s poznatky současné farmacie, čímž docílil hlubšího pojetí problematiky.

Dnes se již plně věnuje vývoji firmy Natura, kterou založil roku 1990 a která dodává přírodní produkty do bylinářství a lékáren po celé České republice a patří mezi největší ve své branži.

Vyrábí na 150 druhů bylinných čajů, desítky druhů koření, 50 druhů kapek a více než 300 druhů léčivých bylin.

Má sedm desítek zaměstnanců a roční obrat přesahuje 100 milionů českých ko-

run. Ovšem jen málokdo tuší, že začátky nebyly vůbec jednoduché.

ÚSPĚŠNÁ A VELKÁ FIRMA NATURA

Grešík totiž začínal prakticky od nuly a v období politické nestability. Sám o této době mluví jen velmi málo:

„Původně jsem si myslel, že bylinky budou jen přívýdělkem k práci. První rok jsem si je sbíral sám, chodil po loukách v okolí Janova, něco jsem si také sám pěstoval doma.“

V Děčíně si později založil obchod, kde se nejdříve prodávalo jen 20 druhů čajů.

Po krátké době již sběr bylinek nestačil pokrýt rostoucí poptávku, takže začal hledat vhodné dodavatele bylinek a přírodních produktů. Mnozí z nich spolupracují s firmou dodnes.

Většina dodavatelů je z České republiky, některé produkty se však musí samozřejmě dovážet ze zahraničí.

Sám Grešík podotýká, že původu bylin se přikládá velký význam. Většina z nich pochází nejčastěji ze Šumavy, Českého ráje

a z jižní Moravy. Veškeré ingredience se testují v analytické a mikrobiologické laboratoři. Každá nakupovaná šarže je podrobena laboratorní mikrobiologické kontrole na plísně.

Přítom nejrychleji rostoucím segmentem výroby jsou právě bylinky, ročně se jich zpracuje cca 200 tun, což by se dalo přirovnat k nákladnímu vlaku o 40 vagonů.

„Jsme prakticky na hranici. Sehnat další kvalitní bylinky je poměrně obtížné. Naše koření je z 80 procent jemně nařezané. Většina výrobců jej často mele na jemnou drť, což není vždy ideální.“



Balíčky s kořením, jak je dostanete v obchodě

NÁŠ ROZHOVOR

Od jakého věku mohou většinu druhů bylin užívat vnitřně i děti?

Některé byliny (fenykl, lipový květ, meduňku) můžete podávat jako čaj pro doplnění tekutin v podstatě již od narození, u léčivých rostlin s výraznějším fyziologickým účinkem je lépe začít od 6 měsíce, vždy ale po konzultaci s lékařem či lékárníkem.

Je efektivnější léčba odvary, čaji ze sušených bylin nebo pomoci tinktur?

Nelze dát jednoznačnou odpověď, neboť některé účinné látky jsou lépe rozpustné ve vodě, některé např. v lihu. Vodné výluhy jsou určitě lepší při potížích trávicího traktu, močových cest a horních cest dýchacích. Tinkтуры mají snazší užívání a někdy rychlejší nástup účinku, jsou navíc snadno aplikovatelné.

Musí bylinky, které prodáváte (spolu s bylinnými směsami) projít kontrolou SZÚ?

Některé bylinky uvádíme na trh jako potravinové čaje dle příslušné vyhlášky, některé čaje a veškeré jiné preparáty prochází schválením SZÚ.



Ilustrační obrázek

Zdravé přírodní bombóny bez sladidel

Lze jemný heřmánkový čaj popíjet i během léta? Jen tak, bez cílení na nějakou potíž?

Určitě, je to příjemné a zdravé. Existuje bylinka, které by nás dopředu připravila a následně ochránila před střevními potížemi hrozcími při cestě na dovolenou do zahraničí?

Jako prevenci bych spíše doporučil užívání jogurtů s bifidokulturami, ale ani to není stoprocentní. Jako velmi účinná první pomoc při průjmu se osvědčuje muškátový oříšek. ■

autor: Jonáš Trumbínek

Přírodní vonné silice





Lenka Svobodová, přezdívána Bluetee

LENKA SVOBODOVÁ: POSLOUCHÁM SVOJI INTUICI

Lenka Svobodová je vyhlášená aromaterapeutka, psychoterapeutka a masérka v jedné z nejsevernějších oblastí naší země – Šluknovském výběžku. Dostat se k ní jako nový klient je velmi obtížné a i ti, kteří k ní chodí, se musí obrnit trpělivostí před dlouhými objednávkami lhůtami. A protože jsem nedávno začala pracovat ve stejném oboru i lokálně, napadlo mne Lenku vyzpovídat a zeptat se na to, jak se k aromaterapii dostala, jak začínala a na spoustu dalších otázek.

ZAČÁTKY LENČINY KARIÉRY

Lenko, jak jste se dostala k aromaterapii?

K aromaterapii jsem se dostala v roce 2001, kdy jsem poprvé navštívila aromamasáž u aromaterapeutky Adély Zrubecké. To byl první nádech světa vůní spojených s dotykem a s něčím, po čem jsem v té době už vnitřně toužila.

Také hned po první masáži jsem věděla, že to je TO, co jsem hledala a hned jsem si chtěla udělat nějaký kurz masáží. Vůně bylin a květů mi byla velmi blízká, a tak mi Adéla nabídla studium na Institutu aromaterapie.

Kdy jste začala studovat a kdy jste studium dokončila?

Studovat na Institutu aromaterapie jsem začala v září 2001 a studium jsem dokončila v roce 2003. S úsměvem vzpomínám na začátky ve škole: zrovna první víkend byl o chemickém složení éterických olejů a to nebyla moje parketa.

Chtěla jsem to vzdát, nevěřila jsem si. Mé povolání v té době bylo učitelka mateřské školy, a tak jsem si říkala, že zůstanu u svých dětiček a Reiki. Jenže vůle a zvědavost mne vylákala znovu do Prahy na další studijní víkend. A tak se to rozjelo.

Lenka Svobodová na výpravě v Africe



Ilustrační obrázek

PO UKONČENÍ STUDIA

Co jste dělala po ukončení studia?

Po ukončení studia jsem aromaterapii využívala doma, u svých známých a i při mé dosavadní práci v mateřské škole. Dětem ve školce jsem začala dávat éterické oleje do aromalampy, občas jsem zařadila nějaký ten olejíček na chodidla dětí v rámci cvičení nebo rozhovoru o rostlinách a jejich možnostech dostat se až do kouzelné lahvičky.

Mým záměrem bylo vedení dětí k pozitivnímu vztahu k přírodě, vnímání vůní a možnosti pomoci si navzájem i láskyplným dotekem. Do výuky jsem také zařadila tzv. míčkování (masáž míčky) a pak následně i ošetření olejem s lehkou intuitivní masáží (v té době to ještě šlo).

Začala jsem ale i více a více masírovat a bylo náročné všechno časově skloubit dohromady. Následovaly ještě další semináře týkající se masáží a aromaterapie. Byla to taková velká smršť, byla jsem nadšená ze všeho nového, otevíral se mi nový svět. Ale mělo to i svá úskalí: cítila jsem se vyčerpaná, dávala jsem více než jsem přijímala. Ozvalo se mé podvědomí, že musím volit – mateřská škola nebo aromaterapie. A nebylo to pro mne vůbec jednoduché, protože jsem býk, který má rád jistoty.

Na institutu nám řekli, že životnost maséra je 10 let. Co děláte pro to, aby to u Vás neplatilo?

Už téměř 17 let pracuji s lidmi a práce je to krásná, i když poslední dobou nějak více náročná. Lidí, kteří se otevírají a chtějí by relaxaci či nějakou jinou pomoc je stále více a více. Ale čas je jeden a mám jedny ruce, a tak jsem velmi ráda, že se tu objevují další maséři. Jsem taková aromababička a říkám to i lidem, že životnost maséra je 10 let, a proto už nemohu přibírat další lidičky, abych mohla pracovat i nadále. Ve volném čase se vě-

nuji cestování, ráda v zimě jezdím do sauny a bazénu se slanou vodou, to je velká očista. Také chodím na jógu, ráda si čtu, ale nejraději chodím do lesa, dříve s mým chlupatým čtyřnohým kamarádem, nyní s malým vnoučkem.

Také kolo a zahrada jsou mou zálibou, vše beru jako možnost načerpání energie. Je toho spousta, proto televize u mne nemá šanci. Musím si hodně vybírat, abych vše propojovala.

Jak sama sebe vnímáte v této práci?

Já se také stále učím, pracuji se sebou, i skrze druhé, uvědoměním si, jak pracují naše emoce, mysl a jak na vše reaguje tělo. Je to má cesta a dává mi to smysl. Každý má svůj vlastní příběh. I ten můj mě vedl a vede, a i když není všechno růžové, tak právě to je největším přínosem a darem, i když to v přítomnosti vůbec tak nevypadá.

Hodně informací o sobě jsem čerpala na cestách. Právě uvědoměním si toho, kdo jsem a proč jsem tu? Mise, které jsem absolvovala a poznání obyčejných lidí mi dalo velmi mnoho.

LENKA A PSYCHOTERAPIE

Věnujete se také psychoterapii. Jak jste se k ní dostala?

V letech 2005 -2006 jsem absolvovala Cestu k sobě psychoterapie, sebepoznání, také Zen tarot, cestu šamanskou (moje druhé jméno Bluetee jsem dostala od šamanky, je to moje milované jméno duše), vše další, co se mi nabízelo jako možnost prozkoumávání nitra v nás. Nemohu říci, že by to byla konečná, nesmírně mě to baví a stále mám co objevovat. Vesmír v nás

je nekonečný. Ale vše propojuji s aromaterapií, nemám to oddělené, právě ta spolupráce olejů, tzn. světa přírody, v nichž je ukrytá síla Země a láska Slunce mě fascinuje. K tomu se přidává otevřenost klienta – jeho duše i těla, má otevřenost a vzájemná důvěra. To je teď má cesta. A co bude dál? Zatím nevím, nechávám se vést.

NEJKRÁSNEJŠÍ JE NA PRÁCI, KDYŽ ODCHÁZÍ KLIENT SPOKOJENÝ A S ÚSMĚVEM

Co byste řekla k tomu, co je nejkrásnější na Vaší práci?

Mám velikou radost, když ode mne odchází člověk ve větší lehkosti a radosti a já děkuji vřelým, hudbě, plamínkům svíčky, prostoru, kde se nacházím a všem, co mi pomáhají a též sobě. Na aromaterapii mne překvapuje, že mám stále co objevovat, i po tolika letech.

Aromaterapie je pro spoustu lidí velkou neznámou, že?

Ano, aromaterapie je opravdu ještě málo v podvědomí lidí. Raduji se, když vidím, že další člověk použil éterický olej a řekne mi, že mu pomohl.

Občas také kolem sebe slyším, že ženy sem a tam hovoří o bylinkách a chtějí přejít na přírodní kosmetiku. Ale vím, že každý máme svůj čas rozhodnout se pro krásné změny. Vnucování se nevyplácí, spíš jde o to být příkladem. ■

autorka: Jaroslava Kopalíková Štátná

Lenka Svobodová pomáhá dětem v Africe

