

TILIA AROMATICA

JARO / LÉTO 2023



Nobilis Tilia



Pohlazení přírody pro celou rodinu

ROZHOVOR S AROMATERAPEUTKOU | NOVINKY PRO DĚTI | PÉČE O EKZÉM

TIP
NA LÉTO

Hyaluronové sérum

je dlouhodobě číslo 1 mezi našimi produkty. Každodenní používání zajistí vaši pleti intenzivní hydrataci, vitalitu a projasnění.

„Viditeľné zlepšenie pleti pri pravidelnom používaní. Stačí aplikovať malé množstvo, takže vydrží pomerne dlho.“ – Zuzana T.

„Naprostodokonalý produkt! Jsem s tímto sérem velmi spokojená. Již po týdnu používání je má plet viditelně zdravější a jasnější.“ – Denisa M.

„Skvělé sérum od mé oblíbené značky. Jedinečné složení, které zanechá plet jemnou a hebkou na dotek. Krásně se nanáší a má příjemnou vůni. Při pravidelném používání vnímám zlepšení kvality pleti.“ – Blanka P.



EDITORIAL

Když přijde na svět nový človíček, během několika okamžiků po narození se aktivuje jeho první smysl – čich. Podle vůně rozpoznává svoji maminku a necháme-li jej přirozeným instinktům, nachází si neomylně cestu ke zdroji mateřského mléka. Jak? Podle čichu, ostatně stejně jako mládě jakéhokoli jiného savce. Pokud máte to štěstí, že zažijete nebo můžete být přítomni u přirozeně vedeného porodu, v této chvíli sledujete v přímém přenosu cosi prastarého, posvátného a úchvatného... Následuje důležité období, které se označuje jako „bonding“ a čich spolu s dotekem v něm hrají klíčovou roli. Je jasné, že do této vznikající vazby bychom neměli zasahovat jakýmkoli prostředkem, a už vůbec ne použitím kosmetiky s parfemací. V dalších dnech a týdnech po porodu se miminku formuje ochranná vrstva přirozeného kožního filmu s vlastním mikrobiomem, který je stejně unikátní jako otisk prstu. Narušení tvorby ochranné vrstvy má mnohdy za důsledek trápení s ekzematickou a podrážděnou pokožkou. Oba tyto vývojově nesmírně důležité procesy jsou důvodem, proč doporučujeme přípravky dětské kosmetiky s čistými rostlinnými oleji. S jejich pomocí necháváme přírodu pracovat pro zdraví našich dětí a produkty s éterickými oleji máme ze začátku k ruce pro případ akutní potřeby. Přeji vám podnětné čtení a všem miminkům co nejpřirozenější start do života.

Adéla Zrubecká
spolumajitelka Nobilis Tilia

Tilia Aromatica 1/2023

Texty: Adéla Zrubecká, Tereza Zedková, Daniela Simandlová
Fotografie: Nobilis Tilia, Inovační centrum Ústeckého kraje
Koncept & Design: AnFas
Tiskárna: Astron
Datum vydání: únor 2023

STÁHNĚTE SI NAŠI
MOBILNÍ APLIKACI



Obsah

04 PÉČE O PLET A TĚLO
POMŮC, SVĚDÍ TO!

09 NOVINKY
KOSMETIKA PRO ATOPIKY

10 ROZHOVOR
BARBORA KREJČÍ
AROMATERAPEUT JE ŽIVOTNÍ
PRŮVODCE, KTERÝ SVÍTÍ LIDEM
NA CESTU

13 AROMATERAPIE
12 MĚSÍCŮ, 12 OLEJŮ

14 MATKA A DÍTĚ
AROMATERAPIE V PÉČI
O POKOŽKU MIMINEK

17 NOVINKA
BIO JEMNÝ OLEJ MATÝSEK

18 TIPY
VOŇAVÉ TVOŘENÍ
SPOLUPRÁCE S PROFESIONÁLY
VLČÍ HORA



POMOOOC, SVĚDÍ TO!

Patříte vy nebo vaše děti mezi atopiky? Pak víte, že život s projevy atopického ekzému není snadný a hledáte praktické rady a kosmetickou péči, která vám od projevů této nemoci efektivně uleví. Jelikož je v Nobilis Tilia naším cílem nabídnout adekvátní přírodní péči každému s jakýmkoliv typem pokožky, pracovali jsme dlouho na vývoji produktů určených pro péči při projevech atopického ekzému. Nyní vám je s radostí představujeme.

A pokud si nejste jisti, zda se vás toto téma týká, následující řádky napoví.

Kdo je atopik a co je atopický ekzém?

Atopický ekzém, nebo také atopická dermatida, je chronické zánětlivé onemocnění, které se projevuje suchou, popraskanou až hrubou, svědivou pokožkou, drobnými pupínky, puchýřky, zarudnutím, zánětem, vlhkostí a mokváním. Pokožka s atopickým ekzémem má sníženou ochrannou funkci kožní bariéry a narušenou rovnováhu kožního mikrobiomu. Taková pokožka je pak náchylná k různým virovým, bakteriálním a plísňovým infekcím. **Atopický ekzém postihuje stále více malé děti, objevuje se však i u dospělých.** Jelikož se jedná o chronické onemocnění podmíněné dědičnými predispozicemi a dalšími faktory, je léčba příběhem na celý život a navzdory možnému vymizení příznaků, je vždy nutné vytrvat ve správné péči a vyhýbat se dráždivým spouštěčům.

Hlavní příčinou vzniku ekzému je nedostačková ochranná funkce kožní bariéry neboli hydrolipidové vrstvy. To se projevuje suchostí kůže, svěděním a praskáním, čímž se pokožka stává snadno prostupnou pro dráždivé látky a alergeny. Ty se mohou vyskytovat například v mýdlech, saponátech, čistících a dezinfekčních prostředcích. Další zátěž představují prach, pyly, patogenní mikroorganismy či plísně, které následně zhoršují stav ložisek nemoci. Kromě toho atopický ekzém mohou spustit, nebo jeho průběh zhoršit, další faktory jako potravinové alergeny, hormonální změny, infekční či horečnaté onemocnění, očkování, růst zoubků, klimatické změny, horko a pocení nebo stres, který je považovaný za významný spouštěč ekzému u dospělých.

Diagnóza onemocnění navíc není snadná, vychází z komplexní rodinné anamnézy a klinického vyšetření dermatologem. **Projevy jsou velmi rozdílné a mění se s věkem i ročním obdobím.** Je důležité posoudit také dosavadní průběh onemocnění a reakce na předchozí péči.

Projevy ekzému na těle i na duši

KOJENCI A DĚTI

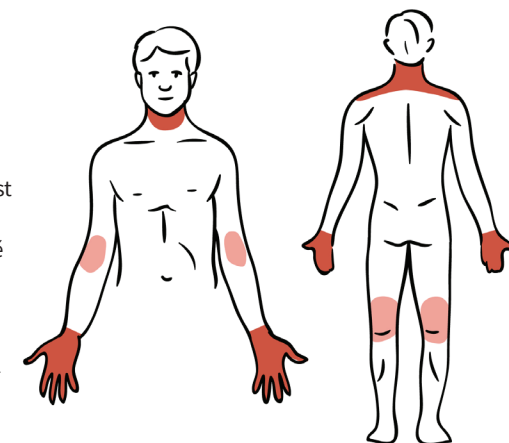
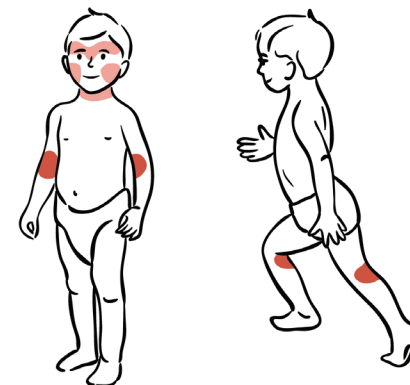
- » **U kojenců** se ekzém objevuje obvykle do půl roku života. Suchá pokožka zasahuje nejdříve hlavičku a tváře a postupně se přesouvá na končetiny. Většinou se vyhýbá oblasti pod plenkami. Projevuje se jako pupínky a puchýřky, které následně mokvají a přecházejí do strupů a krust. Silně svědí. U kojenců je těžké rozlišit seborrhoickou dermatitidu od atopické dermatitidy.
- » **Dětská forma** se objevuje kolem druhého roku života. Je charakteristická ložisky v loketních a podkoleních jamkách, na zápěstí a krku, často jsou zasaženy i kotníky, hýždě a stehna. Suchá a zhrubělá kůže s krustami je velmi svědivá.

Intenzivní svědění dětem často narušuje spánek, což vede k únavě a podráždění psychiky dětí i rodičů.

DOSPÍVAJÍCÍ A DOSPĚLÍ

- » Atopický ekzém **u dospívajících** se nejčastěji vyskytuje na obličeji, krku a trupu. Typická jsou zarudlá místa s větším množstvím šupin a zhrubění. Nápadná je bledost v obličeji a hnědá sítová kresba na krku.
- » **U dospělých** se ekzém projevuje převážně na obličeji, krku a rukou, také v horní části hrudníku i na části končetin, v záhybech podkolenních a loketních jamkách a může zasáhnout i vlasovou pokožku. Pleť na obličeji se vyznačuje pnutím a svěděním, kůže na těle je suchá až šupinatá, praská, svědí a olupuje se.

Kromě svědění je to také vzhled pokožky, který negativně ovlivňuje psychiku jedince a jeho sebevědomí. Tato psychologická nepohoda až deprese, stejně jako dlouhodobý stres, vedou k oslabení imunity a zpětně zhoršují i stav ekzému.



Suchost. Svědění.
Začervenání.

Mikrobiom

Je vrstva až deseti tisíc různých druhů mikroorganismů žijících na povrchu lidské pokožky. Je pro každého jedinečná stejně jako otisk prstu nebo střevní mikroflóra. Pokud jsou mikroorganismy na pokožce v rovnováze a spolupracují, chrání tělo před infekcemi a iritačními faktory, jako je smog, světlo, radikály a regulují pH pokožky. Pokud je rovnováha narušena a převládne jeden kmen bakterií, pokožka se stane náchylnou různým patologiím a zánětlivým stavům, jako je akné, ekzém nebo třeba růžovka. Aby zůstal mikrobiom v kondici, je potřeba zdravě jíst, vyhýbat se škodlivým stresům, nepoužívat syntetickou kosmetiku a nevystavovat pokožku odmašťujícím nebo dezinfekčním látkám a prostředkům. Vhodná je přírodní kosmetika, především díky vysokému obsahu panenských rostlinných olejů, které fungují jako prebiotika (výživa) pro mikrobiom.

Dráždivé faktory

Dráždí nebo oslabují, ztenčují a narušují kožní bariéru, a tím otevírají kůži pro vstup látek, které způsobují kontaktní dermatitidu a u ekzematiků pak exacerbaci – vzplanutí ekzému. Pokud se nebude kožní bariéra takto narušovat, tak se pokožka zklidní a ekzém přejde do fáze remise – zlepšení.

- » Syntetické čisticí, dezinfekční, odmašťující či silně parfémované prostředky (prášky na praní, aviváže, mýdla ad.).
- » Alergeny, pyly, plísňe, nevhodná strava.
- » Oblečení, které ovlivňuje mikroklima na pokožce. Pocení, vlhkost či tření.
- » Nedostatek UV záření a vitamínu D.
- » Topná sezóna.
- » Znečištěné životní prostředí.
- » Dlouhodobá psychická zátěž a stres.

Neškrábat. Zvlhčovat. Zklidnit.



Péče o pokožku s atopickým ekzémem

Suchá a svědivá atopická pokožka je napjatá a trpí především nedostatkem vlhkosti. **Potřebuje tedy výrazně hydratovat, zvlhčovat a promašťovat zvláčňujícími produkty, tzv. emolienciemi.** To jsou látky, které účinně přispívají k obnově kožní bariéry, zvyšují hydrataci, zjemňují, změkčují a zamezují ztrátě vody v pokožce. V každodenní péči to znamená dát přednost sprchování vlažnou vodou před horkou vanou a místo mýdel, která přispívají k vysušování pokožky, sáhnout po balzámech a olejích. Ty pokožku jemně umyjí, nedráždí a chrání před vysušením. Minimálně dvakrát denně a hlavně po každém osprchování je potřeba pokožku celého těla, i v případě, že je zasažena jen částečně, promazávat zvláčňujícími a zklidňujícími přípravky. **Speciální krémy a balzámy dokáží na pokožce vytvořit ochrannou bariéru, která zabrání ztrátě vody z pokožky a pronikání dráždivých látek do kůže. Jedině tak zůstane pokožka dostatečně hydratovaná a prospěšná bakteriální mikroflóra bude žít v rovnováze.**

V případě akutního vzplanutí ekzému, kdy se objeví bakteriální zánět, kůže mokvá, hnisá nebo sama praská až do krve, je potřeba neprodleně navštívit dermatologa, který určí nejvhodnější léčbu. Nejčastěji se v takovém případě podávají antihistaminika kontrolující svědění. Volí se také krátkodobě a lokálně podávané kortikosteroidy, které pomohou rychle zmírnit průběh zánětu, otoky a zarudnutí. Jejich použití, stejně jako u většiny léků, je však spojeno i s nežádoucími účinky.

Pravidelným zvlhčováním, promašťováním a ochranou pokožky, nejlépe pomocí přírodní kosmetiky, a také eliminací dráždivých faktorů, jinými slovy správně zvolenou udržovací péčí, zůstane pokožka dlouhodobě v dobré a stabilní kondici. **Preventivně tak oddálíte možné zhoršení příznaků a vyhnete se i použití kortikoidů.**

Péče s benefity přírody a aromaterapie

V Nobilis Tilia nabízíme nově ucelenou řadu produktů, která představuje komplexní péči o pokožku s atopickým ekzémem. **Složení produktů pro péči o pleť i tělo, včetně mytí a zklidnění při akutních projevech, se opírá o nejnovější vědecké poznatky a také o známé účinky měsíčku lékařského a konopného oleje. Hlavní účinnou složku představuje ovesný olej a extrakt.** Oves je známý díky svým zjemňujícím a zklidňujícím účinkům, které se s oblibou využívají například jako koupele v ovesném mléce pro zklidnění a zjemnění pokožky a zmírnění svědění při atopickém ekzému a lupénce. K použitým surovinám máme také odborné studie a reference. Ve spolupráci s univerzitami v Olomouci a v Brně jsme získali přesnější obraz o působení samotných aktivních látek na atopický ekzém a o dalším chování testovaných přípravků na pokožce. Z výsledků na **Univerzitě Palackého v Olomouci** vyplývá, že ovesné látky mají pozitivní účinek při snižování zánětu. Na **Vysokém učení technickém v Brně** sledovali prostup látek do pokožky a díky tomu jsme zvolili nejlepší kombinaci vybraných surovin. „Produkty obohacuje směs éterických olejů pryskyřice stromu kopaiva, květů blue tansy a stromu cedru. Společně přispívají nejen ke zklidnění podráždění na kůži, ale jejich vůně harmonizuje stavy úzkosti a přecitlivělosti spojené s psychickým vypětím, které může život atopika zatěžovat. Celá řada svým komplexním složením účinně přispívá k omezení aktivity patogenních mikroorganismů na pokožce, zlepšuje její bariérovou funkci, zklidňuje a zmírňuje projevy ekzému. Pravidelné používání produktů podporuje dlouhodobě klidný stav pokožky bez projevů svědění a podráždění,“ doplňuje Markéta Fialová z našeho vývojového oddělení.



Prevence a úleva

- » Mytí šetrnými přípravky pro atopický ekzém.
- » Pravidelné promazávání a zvlhčování (hydratace) pokožky.
- » Sprchování vlažnou vodou po kratší dobu.
- » Sprchování ihned po sportu, aby tělo nebylo vystaveno potu.
- » Pokožku po umytí osušit jemně a do 3 minut promazat.
- » Neškrábat se, svědění uleví chladná sprcha, chladivé obklady, zklidňující krém můžete mít v lednici.
- » Často větrat, stírat prach a prát lůžkoviny.
- » Používat jemné, nontoxic prací prostředky a prádlo dobře vymáchat.
- » Používat šetrné nontoxic čisticí prostředky a ochranné pomůcky (rukavice).
- » Nosit prodyšné oblečení z bavlny, aby pokožka dýchala.
- » Neoblekat se příliš, aby se tělo tolik nepotilo a pokožka se nedřela, zvláště u dětí.
- » Dostatečně spát a odpočívat.
- » Vyhýbat se stresovým situacím.
- » Dopřát si pobyt u moře (přímořské klima a slaná voda s obsahem minerálů prospívá pokožce).
- » V případě akutní fáze ekzému nevystavovat pokožku UV záření (působí jako provokační faktor).
- » V případě klidové fáze ekzému si dopřát pobyt na slunci s použitím UV ochrany s fyzikálními (minerálními) filtry.

Při léčbě je potřeba odhalit a odstranit co možná nejvíce faktorů způsobujících podráždění, upravit životosprávu, zvolit nedráždivou kosmetickou péči a navštěvovat dermatologa.

**S nemocí nebojujte.
Naučte se poslouchat své tělo.**

Péče na každý den

Ekzematická pokožka vyžaduje každodenní speciální péči kosmetickými produkty určenými přímo pro ni. Rozlišuje se akutní fáze vzplanutí ekzému, kdy je pokožku potřeba zklidnit. A klidová fáze nemoci, kdy je potřeba zaměřit se na preventivní a udržovací péči. K tomu je zásadní pokožku promazávat, zvlhčovat a zklidnit.

- 1** Při sprchování používejte šetrný hydratační přípravek ideálně přímo určený pro suchou a ekzematickou pokožku.
- 2** Ruce i celé tělo ihned po umytí promažte tělovým mlékem či krémem, celé tělo mažte alespoň 2x denně.
- 3** Akutní projevy, jako je silné začervenání s pocitu svědění a s vlhkými ložisky, ošetřete speciálními zklidňujícími přípravky.
- 4** Zdravou pokožku s vyváženým množstvím prospěšných bakterií udržujte v klidové fázi pomocí každodenní péče vhodnými produkty a eliminací dráždivých faktorů.

Anonymní recenze z testování produktů**ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM**

„Nanášeli jsme při výrazném zhoršení ekzému a zklidnění se dostavilo téměř okamžitě. Syn se po nanesení tolik neškrábal, nanášeli jsme hodně na noc. Pro nás mnohem přirozenější cesta než podávat léky pro zklidnění.“

SPRCHOVÝ BALZÁM

„Kůže se velmi zklidnila, není suchá a ani po oholení není podrážděná. Já jsem velice spokojená a vzorek spotřebuji až do dna.“

OBNOVUJÍCÍ KRÉM

„Testovala jsem ho na obličej i ruce, pleť je vláčná a hydratovaná, bez pocitu pnutí a štípání, bez mastného filmu, okamžitě se vstřebá a zmatní mi pleť. Když si ho aplikuji před spaním na obličej, ráno mám pleť tak nějak hezká a po umytí je stále hydratovaná.“

ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM ATOPIK

- » Pro intenzivní péči o vlhká a začervenalá ložiska ekzému.
- » Okamžitá úleva při pocitu svědění.
- » Se zklidňujícím zinkem.

399 Kč | 16,49 €

OBNOVUJÍCÍ KRÉM ATOPIK

- » Pro každodenní péči o ekzematickou pokožku a pleť.
- » Hydratuje a promašťuje.
- » Podporuje správnou funkci mikrobiomu.

399 Kč | 16,49 €

OBNOVUJÍCÍ TĚLOVÉ MLÉKO ATOPIK

- » Pro ochranu ekzematické pokožky celého těla.
- » Pomáhá zlepšit bariérovou funkci pokožky, hydratuje a jemně promašťuje.
- » Nezaněchává pocit mastnoty.

479 Kč | 19,79 €

SPRCHOVÝ BALZÁM ATOPIK

- » Pro každodenní očistu těla.
- » Šetrně čistí a myje jako sprchový olej.
- » Při spojení s vodou vytváří pečující emulzi.

369 Kč | 15,25 €

NOVINKY



AROMATERAPEUT JE ŽIVOTNÍ PRŮVODCE, KTERÝ SVÍTÍ LIDEM NA CESTU

Rozhovor s Barborou Krejčí

Psychoterapeutka, aromaterapeutka, sociální a humanitární pracovnice. Spoluzakladatelka Institutu aromaterapie a Asociace českých aromaterapeutů, autorka dvou knižních publikací. To je stále neúplný výčet profesí a statusů Barbory Krejčí. Rodilá Pražanka pocházející z doktorské rodiny objevila aromaterapii v důsledku náhodných životních událostí na začátku 90. let. Od té doby se stala nedílnou součástí její práce s lidmi i profesním posláním.

Vaše odbornost je velmi široká. Čemu se ve své praxi věnujete a co vás k ní přivedlo?

Je to práce s lidmi, s člověkem, objevování jeho podstaty, ono „člověčenství“, kterému jsem ráda nablízku. Cesta k terapeutické práci však vedla přes různé okliky. Původně jsem chtěla jít studovat dějiny umění, ale místo nich jsem musela v 80. letech zvolit speciální pedagogiku. Studia jsem ale pro různé důvody nedokončila, navíc jsem otěhotněla, přišla revoluce a mě potkala vážná autonehoda, po které jsem se ocitla na invalidním vozíku. Když jsem se na začátku 90. let pak rozhlížela po nějaké rekvalifikaci, zvolila jsem kurz na kosmetičku, protože to byla práce, kterou šlo vykonávat vsedě.

Na kosmetickém veletrhu v Mnichově jsem v té době potkala Zbyňka Šedivého a Karla Hádka a díky nim jsem objevila aromaterapii. **Ta mě hned chytla za srdce, protože v sobě propojovala všechno, co mě zajímalo, to „člověčenství“, které jsem mohla přenést i do práce s kosmetikou.** Později jsem se ještě vrátila ke studiu a začala jsem studovat andragogiku a personální řízení, poté přibyla psychoterapie a sociální práce se zaměřením na aplikovanou psychoterapii. Po roce 2000 jsem založila *Organizaci pro humanitární a rozvojovou pomoc Alterra*, která se zaměřovala na vzdělávání dětí v dětských domovech a nevidomé děti v Kyrgyzstánu. Mezitím jsem se stále věnovala aromaterapii.

Jak lze propojit aromaterapii s psychoterapií, sociální a terapeutickou praxí?

Snadno. Já jsem se nejdříve začala hodně zaměřovat na působení jednotlivých éterických olejů na psychiku. Během 90. let jsem pak

Právě to porozumění příběhu jednotlivce je to, co mám na psychoterapii a aromaterapii ráda.

pracovala na několika výzkumech, například s týranými ženami, s dětmi nebo s uprchlíky. Napsala jsem práci *Využití aromaterapie v psychoterapii* a začala jsem postupně zapojovat éterické oleje do terapeutické praxe. Velmi dobře se mi aromaterapie osvědčila třeba v práci s dětmi s kombinovanými vadami, jelikož jsou senzitivní na čichové vjemy. Z klasické psychoterapie lidé odcházeli třeba na aromaterapeutickou masáž, která sezení vhodně doprovázela. U každého klienta je však zapotřebí dodržovat individuální přístup, může trvat až rok zpracovat nějaké hluboké životní téma. A právě to porozumění příběhu jednotlivce je to, co mám na psychoterapii a aromaterapii ráda. Aromaterapeut však neříká, kam jít, je spíš oporou, naslouchá, ale není to psychoterapeut. **Aromaterapeuta vidím jako člověka, který tzv. klopýtá za svým klientem a snaží se mu svítit pod nohy.** Aromaterapii vidím jako nástroj a podle toho, kdo ho drží v ruce, je s ní zacházeno, např. jinak bude aromaterapii používat psychoterapeut, jinak fyzioterapeut atd. Aromaterapie je prostě velmi tvárná a pro mě je ideální specializací k původnímu vzdělání.

Povězte nám o sobě jako o aromaterapeutce víc. Jste spoluzakladatelka Institutu aromaterapie a Asociace českých aroma-

terapeutů. Spolu se Zbyňkem Šedivým jste napsali vůbec první knihu o aromaterapii v Čechách. Váš přínos na poli aromaterapie je tedy zcela zásadní.

Když jsem poznala Zbyňka Šedivého, začalo se rozvíjet dlouholeté a hluboké profesní přátelství. Aromaterapie mě velmi zajímala, a tak jsem si začala průběžně sbírat a zapisovat různé vědomosti, čerpala jsem jak ze zahraničních zdrojů, tak z vlastních výzkumů a tradice bylinkářství a asi po dvou letech jsem Zbyňka oslovila, jestli by se mnou

nechtěl napsat knihu. On byl skutečným odborníkem, který neměl v zemi zastoupení, společně jsme prošli mnoha konzultacemi a dalším výzkumem a v roce 1996 vyšla *Praktická aromaterapie*, první kniha o aromaterapii v Čechách. Pro mě se tak stala aromaterapie směrem, kterým jsem se chtěla dál vydat. **Ve stejném roce jsem proto spoluzaložila Asociaci českých aromaterapeutů a Institut aromaterapie** (tehdy Institut bioinformačních metod), kde Zbyněk učil a stál nám celou dobu po boku. V té době se zároveň vrátila z Anglie Adéla Zrubecká, »»»»

Mgr. Barbora Krejčí

Vystudovala speciální pedagogiku, andragogiku a personální řízení na UK. Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii na PVŠPS a Pražskou psychoterapeutickou fakultu. Má za sebou řadu psychoterapeutických výcviků. Je aromaterapeutem MIFPA, mezinárodní organizace sdružující odborníky z oblasti aromaterapie. Je vdaná, s manželem mají tři děti a čtyři vnoučata. Ráda čte a cestuje. Na cestách by mohla být stále, ráda totiž poznává odlišné zvyky a kultury. Ráda také poslouchá vážnou hudbu, především z období baroka. Její celoživotní motto: *Celoživotně fascinována člověkem.*



se kterou jsme si ihned padly do noty a začala se rozvíjet také naše profesní spolupráce, nejen v rámci institutu.

Jak se může člověk stát studentem Institutu aromaterapie a co takové studium obnáší? Co diplom pro absolventa vlastně znamená?

Pro účast na studiu je potřeba jen vyplnit přihlášku a zaplatit zálohu, protože studium je placené. Jinak se může zapojit kdokoli s láskou k aromaterapii. Otevíráme každý rok dva ročníky, na jaře a na podzim, s celkem čtyřiceti osmi účastníky. **Studium trvá rok a půl a je završeno zkouškami a závěrečnou prací.** Každý absolvent poté získá specializaci odborný aromaterapeut a může se stát členem IFPA, mezinárodní aromaterapeutické organizace, která zaštiťuje aromaterapeuty z celého světa. Je však potřeba říct, že v Če-



Křest knihy *Aromaterapie pro duševní pohodu* proběhl v prosinci v prodejně Nobilis Tilia v Praze v Pasáži Platýz.

Na podzim Vám vyšla nová kniha s názvem *Aromaterapie pro duševní pohodu*. Jak kniha vznikala a co se z ní čtenář dozví?

Aromaterapie pro duševní pohodu je v pořadí moje druhá kniha. Vznikala spontánně, postupně, v průběhu asi dvou let a její kmotrou je Adéla Zrubecká. Není to učebnice, předkládá spíše krátká zamyšlení nad životem z pohledu psychoterapeutické praxe. **Vyzdvihuje body, nad kterými člověk může přemýšlet a doplňuje příklady éterických olejů, které danou situaci můžou pomoci lépe zvládnout.** Čtenář v ní tedy najde asi stopadesát zamyšlení o samotě, o smyslu života, o hodnotách, o radosti, o partnerství, o stárnutí... Tato životní témata každého z nás pak převádím do takové praktické péče o duši.

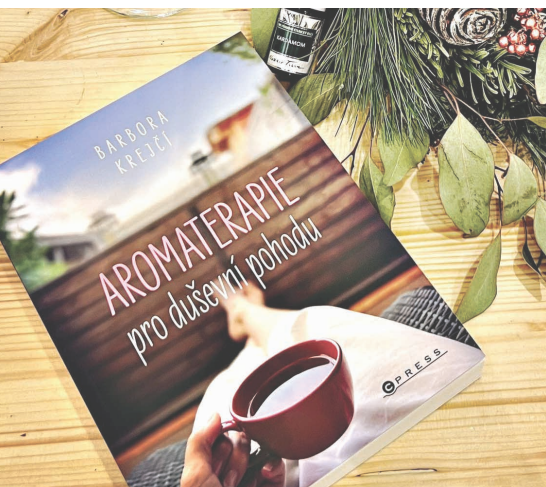
Jaké éterické oleje sama nejčastěji používáte v rámci terapie?

Univerzální éterické oleje na řešení hlubších psychických potíží neexistují. Může za mnou přijít deset lidí se stejným problémem a stej-

ně každému doporučím nebo namíchám směs jiných vůní. Řešení vždy souvisí s dalšími faktory, s životním příběhem člověka a s jeho zdravotním stavem. Je to o vzdělání a umění aromaterapeuta vybrat éterické oleje tak, aby výsledná kompozice ladila s potřebou klienta. Každý aromaterapeut má navíc svou cestu, stejně jako každý malíř namaluje jinak stejnou krajinu, každý aromaterapeut pracuje s klienty trochu jinak a může doporučit jiné éterické oleje. Klienti si zároveň mohou vybrat mezi vůněmi dle vlastních preferencí, je to však vždy aromaterapeut, kdo je zodpovědný za terapeutický proces a výběr pouze vhodných olejů vůči celkovému stavu člověka.

Jaké vůně jsou nejbližší vám osobně?

Osobně nemůžu existovat bez eukalyptu, máty peprné a citronu. To jsou moje tři stálice, které mě provázejí dlouhodobě. A pak samozřejmě vstupují i jiné vůně podle toho v jaké situaci nebo období jsem a co potřebuji.



chách neexistuje profese aromaterapeut, člověk nemůže například získat živnostenský list. Ne každý student také studium dokončí s osvědčením. Někteří lidé přicházejí studovat pouze pro svou radost, chtějí se vzdělat v oboru pro soukromé účely, ale nechtějí působit na odborné úrovni.

12 MĚSÍCŮ, 12 ÉTERICKÝCH OLEJŮ, 12 CEST PRO ŽIVOT V HARMONII

LEDEN » *Tymián*

Strach a nejistota vás s tymiánem nedostane. Pomůže vám se správně rozhodnout, posílí nervový systém, zažene depresi nebo melancholii.



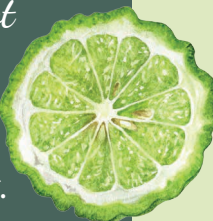
ÚNOR » *Tea tree*

Hlavu vzhůru! S éterickým olejem z tea tree upevníte svou fyzickou i psychickou odolnost, obnovíte sebedůvěru a snáze najdete vlastní cestu.



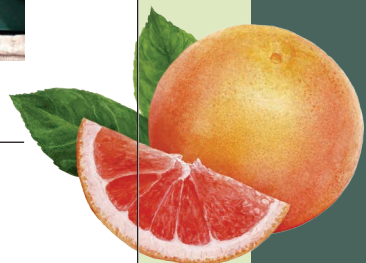
BŘEZEN » *Bergamot*

Harmonizační účinky bergamotu oceníte při nespavosti i vzteku. Je ideálním pomocníkem pro každého workoholika – uvolní stres a zbaví starostí.



DUBEN » *Grapefruit*

Grapefruitový olej si zamilujete od prvního okamžiku! Odvede přebytečné napětí a uvolní při podrážděnosti. S grepem zkrátka není důvod k trdomyslnosti.



KVĚTEN » *Geranium*

Navazte spojení se svými emocemi díky esenciálnímu oleji z gerania. Rozproudí vaši představivost a smysl pro fantazii, a pohladí pocuchané nervy.



ČERVEN » *Levandule*

Není konejšivější vůně, než je vůně levandule. Její účinky na psychiku jsou stejně známé jako její hojivý efekt na pokožku. Přináší zklidnění i úlevu při nespavosti až u dospělých či u dětí.



ČERVENEC » *Lípa*

Kapka éterického oleje z lípy v difuzéru vám uleví při bolestech hlavy. Její sladká vůně otevírá srdce a podpoří lásku k sobě i k druhým.



SRPEN » *Šalvěj*

Jedinečný olej pro vnitřní rovnováhu. Šalvěj podporuje životní optimismus, pomáhá při vyčerpání a duševním zmatku, a zároveň má schopnost relaxovat.



ZÁŘÍ » *Eukalyptus*

Jakékoliv překážky, ať fyzické či psychické se na kvalitě vašeho dechu ihned projeví. Silná vůně eukalyptu prohloubí vaše dýchání a nastolí pozitivní náhled na svět.



ŘÍJEN » *Hřebíček*

Teplou vůni hřebíčku si dopřejte kdykoliv vás přepadnou pochyby. Dodá vám potřebnou energii k činu, uleví při přepracovanosti a pomůže se soustředit.



LISTOPAD » *Borovice*

Inhalace oleje z borovice posílí vaši psychickou odolnost a dodá vám sílu dotáhnout do konce, co jste si předsevzali.



PROSINEC » *Pomeranč*

Éterický olej z pomeranče se stane vašim sluncem. Jeho vůně vás osvěží, zmírní stres, nervozitu, smutek a úzkost. Je pomocníkem pro ty, kteří potřebují mít vše pod kontrolou.



Zajímá vás více o účincích éterických olejů? Další informace z našeho kalendáře olejů i tipy, jak o sebe pečovat aromaterapeutickou kosmetikou, najdete na blog.nobilis.cz.





AROMATERAPIE V PÉČI O POKOŽKU MIMINEK

„Má pleť jako dětskou prdelku“. Ne nadarmo se v lidové mluvě uchytilo toto tvrzení. Dětská pokožka, a to nejen na zadečcích, je totiž nádherně hladká, jemná, heboučká, měkká a naprosto bez chyb. Každá žena by si takovou přála stále mít. Jak o ni ale správně pečovat? Jak a kdy zapojit produkty s éterickými oleji a využívat jejich blahodárných vlastností?

Tenká jako pírkó

Pokožka novorozenců je extrémně citlivá, suchá, tenká, a to až o 30 % ve srovnání s pokožkou dospělých. Nemá ještě plně vyvinutou kožní bariéru, a je tak náchylnější k vysušování, k podráždění nebo zapaření. Snadno se také spálí od slunečního záření

a vyžaduje vyšší UV ochranu. Je potřeba jí proto věnovat maximálně šetrnou a jemnou péči a používat produkty určené přímo pro pokožku miminek, které ji chrání, ale nedráždí a neobsahují syntetické látky nebo alergenů.

Rostlinné oleje jako alfa

Takovou péči zaručují dětské pokožce panenské, za studena lisované rostlinné oleje a tuky přírodního původu. Získávají se ze semen rostlin, jader ořechů nebo pecek ovocných stromů. Obsahují mnoho vitaminů a cenných látek, které přispívají ke stabilizaci

kožního mikrobiomu a posílení kožní bariéry, a tím udržují přirozenou obranyschopnost pokožky. Kvalitní rostlinné oleje pronikají do všech vrstev epidermis. Pro suchou a citlivou pokožku jsou přímo balzámem, zvláčňují ji, neucpávají póry a změkčují. To vše je podstatné právě pro pokožku novorozenečků dětí. Velmi jemná přirozená vůně rostlinných olejů zároveň navozuje klid, důvěru a harmonii mezi miminkem a maminkou. **Číslem jedna v péči pro děti je léty prověřený mandlový olej. Stejně tak je skvělý olej z meruňkových jader, slunečnicový nebo kokosový olej, ale také třeba bambucké máslo.** Jednoduchým důkazem o prospěšnosti rostlinných olejů pro zdraví pokožky dětí i dospělých je, že pokud jsou zdravým doplňkem stravy pro vnitřní organismus, jsou dobré i pro pokožku. Jde však vždy o přírodní oleje. Rafinované oleje a tuky, jako je třeba vazelína, neobsahují účinné látky, a nejsou tak úplně vhodné pro každodenní péči o pokožku.

Éterické oleje jako omega

Rostlinné oleje a tuky jsou vhodné jako základní neutrální nosič pro aplikaci éterických olejů na pokožku, jelikož až na výjimky je není možné do pokožky vetřít přímo. Účinky éterických olejů dodávají produktům

další rozměr a v péči o děti se vám stanou nepostradatelnými pomocníky. **Jejich blahodárné účinky přinášejí radost a harmonii, pomohou miminko zklidnit před spaním, zmírnit bolesti či zklidnit podrážděnou pokožku.** Společně voňavé chvíle v koupelně při mytí nebo při dětské masáži navíc posilují vzájemný vztah mezi rodičem a miminkem a vnesou do vašeho života nezapomenutelné chvíle lásky. Použití éterických olejů má však i svá omezení, je potřeba věnovat pozornost věku dítěti a možným kontraindikacím.

Naše dětské produkty **vyrábíme na míru dětem podle věku** a na možné kontraindikace vždy upozorňujeme. Používáme bezpečnou koncentraci éterických olejů, produkty vyrábíme společně s dalšími odborníky z oblasti aromaterapie a neustále vyvíjíme k dokonalosti dětských potřeb na základě bohatých zkušeností. Díky tomu se můžete těšit na zklidňující účinky heřmánku a levandule například při opruzeninách, růstu zoubků nebo bolestech břicha. Na sílu meduňky či lípy pro klidný spánek. Nebo na borovici či eukalyptus pro zdravou imunitu a na mnoho dalších benefitů. V produktech pro děti totiž myslíme na komplexní péči od narození až do školních let.

Aromaterapie pro miminka

Novorozenci potřebují cítit především vůni maminky, která je pro ně tou nejlepší aromaterapií. Začínají se totiž na světě orientovat podle vůní, které dobře znají, a to jim také umožňuje navázat se lépe na proces kojení. Není tedy vhodné abyste jako maminka během prvního měsíce života dítěte narušila tuto cestu jinými vůněmi – třeba parfémy a příliš silnými deodoranty, kterým je vhodnější se na čas vyhnout. Když miminko cítí jen přirozenou vůni maminky, je klidné a cítí se v bezpečí.

Jaké vůně jsou pro děti bezpečné, jak a kdy je používat?

Nejlepší je sáhnout už po našich připravených produktech, které vznikají pod taktovkou profesionálních aromaterapeutů. Pokud vás zajímá víc, podrobné informace jsme vám sepsali do **Přehledu vhodných éterických olejů pro děti**, který naleznete na mimi.nobilis.cz.



TOP 10 PRO MIMINKA A DĚTI Z NAŠEHO PORTFOLIA

1 Na koupání zvolte **DĚTSKÝ BIO KOUPELOVÝ OLEJ RÍŠA** s BIO sójovým olejem. Pokožku miminek již od narození šetrně umyje, promašťuje a zabraňuje vysoušení.

Zmírnit nachlazení pomůže **DĚTSKÝ EUKALYPTOVÝ BALZÁM DAVÍDEK** s eukalyptem a borovicí. Jemná masáž hrudníku a zad uleví při dýchacích potížích.

9 Bolavé bříško masírujte **KOJENECKÝM OLEJEM NA BRÍŠKO AMÁLKA** s vyváženou směsí éterických olejů heřmánku, fenyklu a majoránky. Uleví od pocitů nepohody, tlaku a prnutí v oblasti bříška.

2 Po koupání doplňte péči letošní novinkou, **BIO JEMNÝM OLEJEM MATÝSEK** se směsí meruňkového a mandlového oleje. Maximálně šetrně pečuje o citlivou pokožku miminek již od narození, vyživuje, zvláčňuje a chrání před podrážděním.

3 K omytí zadečků od nečistot používejte **DĚTSKÝ BIO MYCÍ OLEJ NA ZADEČKY MÍŠA** s BIO slunečnicovým olejem. Důkladně, ale šetrně pokožku zadečků umyje, zvláčňuje ji a chrání před vnější vlhkostí.

4 Pro zklidnění podrážděné pokožky zadečků sáhněte po **KVĚTOVÉ VODĚ BIO HEŘMÁNEK**. Tento extra jemný hydrolát z heřmánku ulevuje od pocitů svědění a zánětlivých stavů, bylinková vůně harmonizuje dětskou psychiku.

5 O citlivé dětské zadečky se postará **ZKLIDŇUJÍCÍ KRÉM NA OPRUZENINY EDA** s obsahem levandule a oxidu zinečnatého. Je vhodný pro každodenní mazání při přebalování, předchází a ulevuje pocitům svědění, podráždění a zarudnutí.

6 Jemné vlásky šetrně omyje **DĚTSKÝ ŠAMPON TONÍK** s vůní mandarinky a heřmánku. Neštípe do očí, usnadňuje rozčesávání a pomáhá předcházet šupinatosti pokožky.

8 Ochranu před nebezpečným UV zářením zajistí **DĚTSKÉ MLÉKO NA OPALOVÁNÍ JOSEFÍNKA**. Obsahuje pouze přírodní minerální filtry a éterický olej z levandule pro zklidnění.

7 S ochranou pokožky celého těla pomůže **DĚTSKÉ TĚLOVÉ MLÉKO KLÁRA** s heřmánkem. Jemná mikroemulze chrání pokožku před vnějšími vlivy a udržuje její správné pH.

BIO JEMNÝ OLEJ MATÝSEK NEJJEMNĚJŠÍ PÉČE, MAXIMUM ÚČINKŮ

V e spolupráci s porodními asistentkami a maminkami jsme pečlivě namíchali směs mandlového a meruňkového oleje. Vybrali jsme je pro jejich mimořádně šetrné vlastnosti připravené něžně pečovat a chránit pokožku novorozenců. Předností mandlového oleje jsou především jeho zklidňující účinky. Působí v hlubších vrstvách pokožky, promašťuje ji a ošetřuje. Meruňkový olej se lehce vstřebává a nezanechává mastný pocit. Chrání před ztrátou hydratace a pokožku změkčuje, zjemňuje a regeneruje. Oba oleje obsahují také množství vitaminů a přírodních antioxidantů. Jejich přirozená vůně nenarušuje čichovou vazbu mezi maminkou a miminkem.

MATÝSKA OTESTOVALY MAMINKY PŘÍMO V PORODNICÍCH I MAMINKY MIMINEK PŘI KAŽDODENNÍ DOMÁCÍ PÉČI »

„Olejček super spokojenost! Za mě by mohl víc vonět, ale zase po zkušenosti s atopickými přípravky, které nevoni vůbec, je toto super. Krásně se roztírá a vstřebává, oproti jiným olejům vůbec nevysušuje. Na doporučení jsem vzala s sebou do bazénu po plavání v dost chlorované vodě a také super.“ – Maminka Tereza B.

299 Kč
12,36 €

„Moc mi vyhovuje. Krásně se vstřebává, nezanechává pokožku mastnou a ani ve vysokých teplotách nesmráá pyžámko žluknutím.“ – Maminka Markéta M.

NOVINKA

Vyzkoušejte Mimi průvodce a vzdělávací kurzy

Rady, tipy a návody k použití aromaterapeutické kosmetiky a éterických olejů pro vás píšeme do našeho speciálního **MIMI průvodce pro maminky a děti**. Dočtete se tam, jak pracovat s aromaterapií v době těhotenství a jaké produkty vás provedou hladkým porodem. Co vyladí mateřské emoce na houpáče nebo, jak posílit pomocí aromaterapie dětskou imunitu. Proč jsou tak závažné dětské masáže i jak pečovat o pokožku pod plenkami, během koupání a mnoho dalšího. **Sledujte nás na mimi.nobilis.cz.**

Chcete načerpat informace a získat praxi během jednoho dne? Přihlaste se na náš **vzdělávací kurz Celostní péče o maminky a děti**. Profesionální aromaterapeutka Mgr. Jana Urbanová vás naučí během jednoho odpoledne, jak využít aromaterapii v době těhotenství, porodu a mateřství.

Přihlaste se v sekci Kurzy na eshop.nobilis.cz.



VOŇAVÉ TVOŘENÍ



Hledáte místo, kde se zastavit a nabrat novou energii? Pak **navštivte naše zážitkové prodejny v Praze v Pasáži Platýz nebo přímo ve Vlčí Hoře.** Pomoc s výběrem produktů vám na míru je samozřejmostí. Rádi vás provedeme i voňavým tvořením! Na místě si můžete namíchat účinné směsi éterických olejů podle vašich preferencí a momentálních potřeb. Domů si tak odnesete vlastní aroma roll-on, inhalační tyčinku, koupelový nebo masážní olej.



SPOLUPRACUJEME S PROFESIONÁLY



Od samotného založení společnosti Nobilis Tilia v roce 1994 spolupracujeme s profesionálními kosmetičkami. Pravidelně pro ně připravujeme vzdělávací kurzy, abychom pomohli oboustrannému rozvoji a všeobecnému povědomí o aromaterapii. Každý takový kurz je plný nejen odborných informací, ale také vzájemného sdílení a zážitků z praxe. V loňském roce jsme připravili **1. Výroční setkání kosmetiček na téma Aromaterapie v kosmetické praxi**, které budeme opakovat nyní v květnu a v září. Více než 30 kosmetiček si prohloubilo své znalosti a zjistilo, jak díky aromaterapii vykouzlit z kosmetického ošetření nezapomenutelný voňavý rituál.



Zažijte i vy spojení kosmetiky a aromaterapie

Jste kosmetička? Rádi se s vámi setkáme a provedeme vás benefity éterických olejů v salonní péči. Pro spolupráci se registrujte na b2b.nobilis.cz.

Chcete se jen nechat hýčkat? Porozhlédněte se na eshop.nobilis.cz/prodejny, kde máme mapu spolupracujících salonů z celého Česka i Slovenska. Nebo navštivte náš **Salon Nobilis Tilia** ve Vlčí Hoře, rezervace na www.nobilis.cz.



MÍSTO ZASVĚCENÉ AROMATERAPII A PŘÍRODĚ

Nenechte si letos ujít procházku nespoutanou krajinou Českého Švýcarska, místem kde vzniká kosmetika Nobilis Tilia. V **Centru aromaterapie ve Vlčí Hoře** vám ukážeme vše od léčivých bylin v naší ukázkové zahradě přes jedinečné chutě dobrot v Bylinkové čajovně, pohazení voňavými produkty v podnikové prodejně i relaxaci v Salonu Nobilis Tilia, až po samotné tajné ingredience, které jsou součástí každé lahvičky. **Zveme vás na komentované prohlídky celým areálem a Den otevřených dveří tento podzim!**

Aktuální informace

o akcích, otevíracích dobách a další zajímavosti sledujte na nobilis.cz nebo na sociálních sítích [@nobilistiliac](https://nobilis.cz) a [@centrum_aromaterapie](https://nobilis.cz).



OSLAVILI JSME 1. ROK PRODEJNY V PRAZE

V prosinci to byl přesně rok, co naše zážitková prodejna v Pasáži Platýz v Praze oslavila své první narozeniny. Dárky jsme nadělovali hlavně vám, našim milým zákazníkům. A pokračujeme v tom i tento rok. Můžete se těšit na akce, dárky k nákupu nebo na společná setkávání nad tématy napříč aromaterapií a přírodní péčí. Těšíme se na viděnou!



SVATOJÁNSKÉ
SLAVNOSTI
BYLIN

24. ČERVNA 2023 VLČÍ HORA



PŘÍRODNÍ KOSMETIKA

s certifikáty CPK
netestovaná na zvířatech



AROMATERAPEUTICKÁ KOSMETIKA

celostní péče o pleť a tělo



VEGANSKÁ KOSMETIKA

96 % produktů bez
živočišných surovin



UDRŽITELNOST

výrobou i složením šetrně
k přírodě a k člověku



RUČNÍ VÝROBA

z Českého Švýcarska
od roku 1994

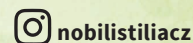
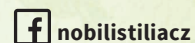
Centrum aromaterapie a prodejna
Nobilis Tilia, Vlčí Hora



Zážitková prodejna
Nobilis Tilia, Praha, Pasáž Platýz



Časopis pro přátele a zákazníky Nobilis Tilia



TĚŠÍME SE NA VÁS

Zákaznický servis

V PRODEJNÁCH NOBILIS TILIA

» Pasáž Platýz, Praha 1
» Vlčí Hora 147, Krásná Lípa

» +420 412 383 421

V E-SHOPECH NOBILIS TILIA

» www.nobilis.cz
» www.nobilis-tilia.sk

» nobilis@nobilis.cz

