



Budme pravdivi.

Za situace, která kolem nás panuje, se tento úvodník nepíše úplně lehkou rukou. Mohli jsme napsat, jak je přes všechno svět úžasný a začít vše „lakovat na růžovo“. Jenomže ... už víme, že tudy cesta k (alespoň vnitřnímu) klidu a pohodě nevede. Proto jsme se zeptali lidí kolem sebe, co by teď potřebovali, aby se cítili o trochu lépe. Samozřejmě – každý má jinou představu, podle toho, kterou oblast jeho života současná doba nejvíce zasáhla, ale uvědomili jsme si, že všechna přání spojuje jedno téma, a to v možnost, volně se nadechnout. I proto jsme jarní vydání Liftea novin zasvětili vůním. Vůním jara, jarního vzduchu, půdy, květů a rostlin a také aroma psychologii, úžasné metodě, která nás díky voňavým esencím dokáže navrátit do harmonie. A víte, co je na vůních nádherné? Květiny a voňavé esence můžete mít doma, každý den hezky blízko u sebe. A aby tento úvodník nevyzněl úplně pesimisticky, tak jsme do růžové barvy oblékli alespoň naše jarní noviny 😊.

Srdečně přejeme, ať vám přinesou hodně příjemných chvil!

Tým e-shopu Liftea

Jak voní jaro



Mám za to, že každé roční období je jen dílčí fází jara. Už od listopadu tak na bezlistých větvích obhlížím naběhlé pupeny připravené k jarní explozi, před Vánocemi se chvilku věnuji zimě, aby se neřeklo, ale v lednu už po bytě rozestavuji květináče s cibulemi fialových hyacintů, jejichž vůně podobná velkolepým lilím umí rychle zachvátit místnosti pronikavou vůní vlhde trávy a do hladka vyšlehaného máslového krému s citronem. Nikdo mi nevymluví, že právě před výbuchem jara je ve vzduchu jara nejvíce.

Existuje tak víc než jedno jaro. Kromě léta, podzimu a zimy, jež jsou jedním velkým předjařím, je tu ještě předjaří malé, vlastní: předjaří posledních sněhů a prvního tání, předjaří porcelánových zvonečků sněženek a bledulí, jež jsou krásné, ale nevoní. Toto mezidobí, tento čas nikoho mezi polovinou února a prvním jarním dnem, voní hlavně vlhkou hlínou, tlením a nadějí. Voda se pozvolna vsakuje do země a člověk znovu ucítí pevnou půdu pod nohama. Pak někdy v polovině března přijde první jarní dešť. To takhle jdete kolem Vltavy a souběžně s prvními kapkami vody, spíš visícími ve vzduchu než padajícími, najednou ucítíte petrichor. Vůni deště. Podivuhodný vjem vzduchu nabitého elektřinou, jako by vám někdo do chřípí zavedl jemné vodivé drátky a posílal po nich brnivé výboje. Vzduch se zároveň rozvoní hliněnou prašností, jako by rychle houstnoucí kapky svým měkkým dopadem do naechraného povrchu polních cest vířily částečky prachu. Ve skutečnosti tuto neopakovatelnou vůni způsobuje olejnatá substance, kterou již v období sucha uvolňují do půdy a jílovitých hornin některé rostliny. A pak už může přijít.

Jaro

Začne to prvním jarním sněhem. To se bíle obalí kvetoucí stromy a vzduch se rozvoní sladkou, pudrovou vůní pylu. Člověk by řekl, že někde náhle explodoval kamion dětského zásypu s hroznovým cukrem. Do stejné šíře se vmžiku rozletí i neúnavné včelí dělnice. A do středu těla začne pomalu vstupovat teplo.

A pak to začne prudce nabírat na rychlosti: v polovině dubna rozkvetou skvostné velekytice magnolií, majestátní zástupkyně „květů zla“, všech těch voskových kalichů, z počátku šalebně nevinných, s nádechem hedvábně svěží zeleně a chladivých citrusů, a od završení plného rozkvetu až odpudivě masitých, krvelačných a zkorumpovaných. Úchvatné divadlo! V téže době se přidají koberce kuřátkově žlutých narcisů vonících něžnou, tělesnou vůní jehňátek. Nad květy ovocných stromů můžete hádat, v jaký plod se promění. Po ovoci poznáte je? Nejen po ovoci. I po květech. Kvetoucí jabloně tak voní svěže a křupavě po zelených jablkách odrůdy granny smith a v třešňových květech praskají zmoklé černé třešně. Ještě stihnou vykvést sladké, v nose lechtající hluchavky a trsy introvertních fialek, v jejichž vůni se jako na uplakaných akvarelech setkává voda s nostalgickým tónem bonbónů. A pak po velkém i malém předjaří skončí i první jaro. A nastane jaro druhé.

Velkolepé jaro května a počátku června. Na rozhraní něžné pudrovosti prvního, dubnového jara a slavnostního otevření gigantického májového květinářství kvete fialový šeřík. Právě ten svou marcipánovou pastózností určuje vonný charakter vrcholu jara s jeho přehlídkou omamných květů, v nichž se pojí opojná medovost s táhlostí jemného pleťového krému a klamavě nevinnou zeleností: začíná to překvapivě průraznými, vlaze zelenými, jemně citronovými konvalinkami, pak přichází orosená saténová táhlost pustorylu a nakonec medově zelený zimolez. Nevinnost je ta tam, teplota stoupá, člověk z těch vůní malátní a občas vytváří v parku zvláštní krokové variace. Mezitím na něj z bohatých bílých lat černého bezu skapává bezinková šťáva a ze sladkých svíc kaštanů práší divadelní líčidla. Jeden je nakonec rád, že dozrají první paňeništní okurky a že si dá na čelo chladnou slupku.



Presycení ale trvá jen krátce. Sotva se léto přehoupne k létu babímu a začne padat první zlaté listy, už je člověku po jaru teskno, přestože ví, že už se blíží, že i listopadový pád listů je jeho předejrou sytící půdu rozkládající se celulózou. A tak už od konce října jaro znovu přivolávám. Nejprve parfémy na bázi vetiveru, pačuli a cypřiše, jež voní jako vodou napitá hlína březnového předjaří. Jak roste moje netrpělivost, sahám stále častěji po vůních, v nichž kraluje galbanum vonící po mladém hrášku a všemožné zelené složky - tak se jim říká, přestože barvy mají různé - počínaje konvalinkami přes narcisy až po rajčatový list. V těch

voní první tráva, vzpřímená, hustá a sametová jako velikonoční obilíčko. A když se zima blíží ke konci, ale nechce se vzdát, vytvářím si kolem sebe květnovou bublinu parfémem s lipovým květem, lehkou tuberózou a jasmínem, jenž vytváří instantní iluzi Monetova plátna dámy s paraplíčkem uprostřed louky plné hluchavek. S parfémy se dá kouzlit. Třeba vykouzlit jaro v kteroukoli roční dobu. Takové malé tajné vnitřní jaro.

Autorka: **Irena Kozelská**

A jak voní vašemu srdci nejmilejší čas, vaše duše?

Jaro je ten nejkrásnější čas. Povstání vůní a života. **Irena Kozelská** se zabývá parfémy, čichovým vnímáním a zprostředkováváním dosud málo zvědomělé krásy vůní. Stojí za projektem **Synstesis**, jehož cílem je, dle jeho motto, „přeložit duši do vůně“ - doprovodit člověka k vůni jeho duše i srdce formou individuálních a skupinových workshopů.

Více na www.synstesis.com.



Aromaterapií harmonizujeme emoce a pečujeme o duši

Většina lidí zná aromaterapii jako příjemnou voňavou formu, jak pečovat o pleť a tělo používáním krémů s vonnými esencemi, aroma masáží nebo zapálením vonné svíčky či aromalampy.

Pod pojmem aromaterapie se ale skrývá mnohem víc. Asi méně lidí ví, že vůně mají silný vliv na naši psychiku a ovlivňují emoce. Obor, který se tímto jevem zabývá se nazývá aromapsychologie. Než se o ní rozepíšu, v krátkosti upřesním pojem aromaterapie pro ty, kteří o ní třeba ještě moc neslyšeli.

Aromaterapie je holistická léčebná metoda na podporu zdraví těla i duše. Využívají se v ní esenciální (éterické) oleje, které obsahují to nejlepší a neúčinnější z rostliny, dále hydroláty (květová voda) nebo extrakty z rostliny (např. absolue). Způsob aplikace je buď na tělo, jak už jsem zmínila (kosmetika, masáže, koupele obklady) nebo formou inhalace (difuzéry, aromalampy, rozprašovače, sauna). Na inhalaci ale stačí, nakapat si 1-2 kapky esence na kousek látky a čichat.

Esenciální oleje jsou velmi silné koncentráty, a proto se ředí v rostlinných olejích, tzv. nosičích. Ředění je důležité, protože neředěný esenciální olej použitý přímo na tělo, nám může uškodit. Existují některé esenciální oleje, které se přímo na tělo použít dají, ale jedině po konzultaci s odborným aromaterapeutem. Všeobecně se nedoporučuje užívat vnitřně.

Já jsem si oblíbila výrobu osobních vůní na míru. Do rostlinného oleje namíchám směs 1-3 druhů esenciálních olejů podle výběru klienta, který si pak tuto směs aplikuje na reflexní plošky nohou nebo rukou a na akupunkturální body meridiánů. Může samozřejmě i jinak, kde cítí, že potřebuje. Nejlépe několikrát za den a během dne „čmuchar“ dokud je to příjemné. Vždy doporučím i koupel nebo inhalaci vybraných esenciálních olejů pro jejich rychlý účinek.

Jak tedy funguje aromapsychologie a co to vlastně je.

Při inhalaci (ovoňování...) esence působí přímo na limbické centrum v mozku (centrum, které má na starosti stav našich emocí) a dokáže tak během několika minut vyvolat změnu (např. navodit pocit uvolnění a relaxace). Reakce na čichové podněty jsou podvědomé a racionální část mozku je nedokáže ovlivnit. Co nám voní nebo nevoní, tudíž nemůžeme rozhodnout rozumem.



Rostliny kromě chemického složení také nesou určitou energii. Propojují se s člověkem, ať už přes dech nebo působením na pokožku při masáži, a spojují ho prostřednictvím prožitků, pocitů, emocí, vyvolanými obrazy s jeho vnitřní podstatou, pravdou, s jeho životostí. Když se uvolníte a dovolíte esenci, aby se s vámi propojila, poznatky a zážitky, které v tu chvíli žijete, jsou skutečně transformační. Pomocí čichu každý pozná, co je pro něj vhodné, co zrovna potřebuje, co v něm vyvolává harmonické stavy, a proto si vybírá vůně, které mu voní a ne ty, co jsou mu nepříjemné.

Vůně nás velmi rychle spojuje se vzpomínkami. Když někomu vůně nevoní, může to znamenat, že mu připomíná něco nepříjemného, nezpracovaného, nějaké trauma. To znamená, že na vzpomínce, kterou vůně vyvolá, hodně záleží. Jako příklad: citron je sice pozitivní stimulant (vědecky podloženo výzkumem), ale pokud by někdo zažil něco negativního ve spojení s vůní citronu (rodiče ho nutili pít citronovou šťávu proti jeho vůli nebo byl svědkem přepadení na trhu, kde voněly citrony), tak v něm jeho vůně vyvolá spíše nepříjemné pocity nebo odpor. Vůně ho tedy nebude stimulovat, tudíž pro něj není vhodná, dokud si nezpracuje negativní emoci s ním spojenou. Organismus se tak chrání od předčasněho zpracování něčeho, na co ještě není člověk připraven. Proto se oleje, které nám nevoní, nepoužívají a pracuje se s přítomným okamžikem.

Naše čichová reakce nám také sama neomylně určí, které esence jsou vhodné, aby nám pomohly vytahovat zasuté emoce na povrch, následně je zpracovat a dojít ke změně, na kterou už jsme připraveni, ale nevíme o tom. S naším vývojem nám ale časem začnou vonět i ty vůně, které nám před pár měsíci vůbec nevoněly. Tak se s vůněmi proměňujeme a zlepšujeme kvalitu života našeho i okolí.

Na výběr vůní má vliv mnoho dalších okolností: roční období, fáze měsíce (zvláště u žen - cykly), část dne, věk, pohlaví... Možná i proto je každá vůně originál a nádherné překvapení. To všechno nám napovídá, že aromapsychologie je „metoda“ jemná, nenásilná a bezpečná. Je to úžasný hluboký proces a já jsem zamilovaná do vůní od prvního setkání.

Objevte Vandini, voňavý svět kosmetiky s přírodními květovými vodami

- ✓ Vysoce kvalitní přírodní kosmetika s květovými vodami od zavedeného německého výrobce s tradicí od roku 1950.
- ✓ Přípravky jsou bez parabenů, silikonů, látek na bázi ropy.
- ✓ Dermatologicky testováno.
- ✓ Výrobní procesy značky Vandini probíhají dle zásad trvalé udržitelnosti (mj. snižování emisí CO2). V roce 2017 získala značka Vandini certifikát „Klimaticky neutrální.“

Vandini Sensitive



s květovou vodou z falky

Vandini Hydro



s květovou vodou z magnolie

Vandini Nutri



s květovou vodou z pivoňky

Vandini Vitality



s květovou vodou z vanilky

Vandini Energy



s květovou vodou z pomerančového květu

Vandini Firming



s květovou vodou z lotosu

Alkmene Tea Tree, využijte sílu čajovníku pro krásnou a čistou pleť

- ✓ Přírodní kosmetika na akné a problematickou pleť.
- ✓ S olejem z čajovníku australského v lékopisné kvalitě.
- ✓ Bez parabenů, silikonů, minerálních olejů.





HYFAC

Pleť bez akné ve třech krocích

1. Vyčisti

2. Ošetři

3. udržuj



- ▶ Francouzská dermo kosmetika vyvinutá v laboratořích ve spolupráci se špičkovými dermatology.
- ▶ Komplexní sada přípravků na čištění, ošetření a udržení optimálního stavu pokožky.
- ▶ Dermatologicky testovaná péče. Bez parabenů.

K dostání na www.liftea.cz

Závěrem musím zmínit, že podmínkou takové práce je používání těch nejvyšších produktů, nejlépe v bio kvalitě od ověřených dodavatelů. Doporučuji je poznat osobně, zjistit si od jakých výrobců nakupují.

Jako dáreček připojuji pár receptů k samostatné práci na sobě:

Každou směs nakapejte do 10 ml mandlového nebo jojobového oleje v bio kvalitě a používejte, dokud vám voní. Potírejte s ní pulzní body na zápěstí, spáncích, v zátylku, za ušima, okolo kotníků a všude, kde je vám příjemné. Citrusy používejte jedině v bio kvalitě.

A něco pro hlubší práci se sebou, naladění na své vnitřní já. Tato směs je také výborná při práci s dechem nebo k meditaci:

3 kp Kadidlo (*Boswellia carterii*)
3 kp Levandule (*Lavandula angustifolia*)
3 kp Jedle balzámová (*Abies balsamea*)

S přicházejícím jarem nejprve něco na nervové uvolnění, dobrou náladu a zároveň očistu trávicího systému:

3 kp Grapefruit (*Citrus paradisi*)
4 kp Pomeranč sladký (*Citrus sinensis*)
1 kp Neroli (*Citrus aurantium*) / 2 kp Bergamot (*Oleum bergamote*)
(Neroli je dražší EO; kdyby ho někdo neměl, může nahradit bergamotem, který ve směsi také funguje dobře).
Touto směsí si potírejte solar plexus večer před spaním a volně dýchejte.

A mohlo by se hodit něco na podporu tvořivosti a kreativity, nalezení životní vize:

3 kp Geranium (*Pelargonium graveolens*)
2 kp Tymián linalol (*Thymus vulgaris*)
2 kp Máta kadeřavá (*Mentha spicata*)

Autorka: **Alice Turnerová**

„Aromapsychologie je mojí největší vášní,“

říká Alice. Kromě toho, že esence v jejím podání působí jako balzám pro duši, používá je i v každodenním životě do difuzéru, krémů či olejových masáží. Zkoumá, jak vůně působí na psychiku a vyrábí voňavé směsi na míru. S nadšením pečuje také o svoji permakulturní zahradu plnou bylinek. Obecnou aromaterapii (druhy esencí, jejich použití v kosmetice a působení na fyzické tělo) studovala na Institutu aromaterapie v Praze. Aromapsychologii vystudovala ve specializovaném kurzu na Institutu aromaterapie ve španělské Barceloně. Španělštinu si zamilovala a také ji učí.



Voňavé recepty

Jak říká moje babička, jaro je opravdovým zážitkem pro všechny smysly! Je to období, kdy nám začíná nádherná bylinkářská sezóna plná omamných vůní léčivých bylinek. Období, kdy se stromy začínají zelenat barvou klidu a vzduch je nasycený čerstvým vzduchem. Sluníčko nabírá na síle a dává o sobě znát. Ptáčci cvrlikají a v přírodě se rodí první mláďata. Včelky mají napilno a jako každý rok nám přinášejí nejrůznější chutě a vůně jara.

Jaro je opravdu krásné období, kdy všechno voní, bzučí, pučí a kdy nás příroda obdarovává léčivými dary. Tak toho určitě využijte, protože právě teď je skvělá chvíle na to, abychom si vyšli na procházku, načerpali sílu a majestátnost léčivých stromů a nasbírali si první jarní květy a pupeny plné energie, kterou po zimě tolik potřebujeme.

Užijte si toto krásné období plnými doušky, s radostí, smíchem a dobrou náladou.



Jabloň domácí

Jabloň patří mezi posvátné stromy, je symbolem života, lásky, dokonalosti a plodnosti. Má podíl na dlouhotrvajícím vnitřním mládí a rozvíjí také vnitřní očistění. Posiluje nervovou soustavu a srdce, svou sílu pak ráda předává dál. Díky svému silnému ženskému principu umí rozvinout jemnost a cit ženy.

Alternativní medicína využívá jabloňové květy, ze kterých se dělá posilující nálev, který pomáhá při vyčerpání organismu, zánětech očí a hrtanu, chrapotu, horečce a kašli, ale i při onemocněních ledvin a kožních neduzích.

Jak na to?

Nálev si připravíme následovně – 25 g čerstvých květů jabloň přelijeme 0,5 l vroucí vody a necháme 10 minut louhovat. Potom obsah scedíme, nalijeme do termosky a po doušcích pijeme během celého dne po dobu 10 dní.

Regenerující květová voda

Tato úžasná pleťová voda je něco jako pohazení od milované babičky a díky svým regeneračním schopnostem pomáhá každé pleti i ve zralejším věku.

Budete potřebovat:

2 polévkové lžíce jabloňových květů
5 kapek jojobového oleje
200 ml vroucí vody

Postup:

Jabloňové květy vložíme do většího hrnečku, zalijeme horkou vodou a necháme vše 20 minut louhovat. Poté směs přecedíme, přidáme 5 kapek jojobového oleje a vše přelijeme do rozprašovače.

Třešeň ptací

Třešeň bývala vždy velkou inspirací pro všechny básníky, východní kultury ji také považovaly za velmi harmonizující strom. V období květu omlazuje jak celé tělo, tak obličej. Mimoto také posiluje sexuální činnost, a dokonce napomáhá odstraňovat sexuální blokády.

Květový čaj pro hezké dny

Tento lahodný čaj, provoněný sluncem a silou jarních květů, vám krásně zpříjemní den.

Budete potřebovat:

1 kávovou lžičku třešňových květů
1 kávovou lžičku jabloňových květů
1 kávovou lžičku višňových květů
1 kávovou lžičku hrušňových květů
500 ml vroucí vody

Postup:

Květy smícháme dohromady, přelijeme vroucí vodou a vše necháme 15 minut louhovat. Poté směs přecedíme a čaj popijíme během dne. Můžeme jej dosladit medem.

P.S. Tuto čajovou směs doporučuji nasušit na zimní období.



Trnka obecná

Moje babička říká, že kde roste trnka, rád hnízdí strnad. Je to jeho oblíbené hnízdiště díky silné ochraně spletených trnitých větví, v nichž je dost prostoru pro poskakování a pohodlné žití. Květy trnky zase milují motýlci, jelikož jsou doslova přeplněné sladkým nektarem.

Trnka ale není vhodná jen pro motýly a strnady – její květy pomáhají lidem především tím, že podporují funkci močového systému a ledvin, mají výrazné močopudné vlastnosti a zbavují tělo přebytečného sodíku. Dále celkově detoxikují, snižují krevní tlak, zlepšují látkovou výměnu, podporují trávení a tlumí nadýmání a křeče.

Lahodný čaj na posílení močových cest

Pokud potřebujete posílit močové cesty, je tento čaj pro vás to pravé!

Budete potřebovat:

1 polévkovou lžici květů trnky
1 polévkovou lžici květů vřesu
1 polévkovou lžici natě truskavce ptačího
500 ml vroucí vody

Postup:

Bylinky smícháme, zalijeme vroucí vodou a vše necháme 10 minut louhovat. Poté směs přecedíme, čaj nalijeme do termosky a popijíme během dne. Tato kúra by měla trvat 4 týdny.

Autorka: **Dita Oškerová**

„Věřím v sílu bylinek a v to, že na každý neduh existuje nějaká.“

Bylinky jsou kouzelné a nikterak složité, stačí se jen nechat vést svou intuicí a používat zdravý selský rozum, tak jako to dělaly naše babičky,“ říká Dita Oškerová, bylinková kouzelnice, pisatelka, kreativní tvořitelka, ale hlavně autorka a fotografa blogu Bylinkové snění a knih Kouzlo léčivých bylinek a Bylinkové kouzlení. Poznali jsme Ditou, jako neustále tvořivou duši, která pro sebe i své fanoušky vytváří úžasný svět, plný bylinkové vůně a pohody. Kromě knížek a blogu vytváří například krásné bylinkové sešity a úžasné fotografie, které sdílí prostřednictvím svého blogu, instagramu a facebooku.



Květomluva aneb ... řekni to květinou

Zpracováno podle knihy Josefa Klempery „Květomluva“.

Květomluvu prý kdysi dávno vymyslely ženy v harému, aby se lépe vyrovnaly s jednotvárností svého života. Do Evropy se rozšířila v době křížáckých válek. Vznik květomluvy jako společenské hříčky, spadá do období romantismu na počátku 19. století. Květomluva byla tehdy zábavou především mladých lidí, kteří si skrze ni hravým způsobem vyjadřovali své city. První květomluvy v českém jazyce v ucelené tištěné podobě se datují do třicátých let 19. století.

Květomluva Josefa Klempery (vydaná v roce 1996), která nás zaujala, je specifická tím, že se zabývá nejen květinami a rostlinami, která na nás mluví svou krásou, ale třeba i rostlinami, které by nás ani nenapadlo někomu darovat, i když i ony mají svou řeč.

Pojďme se tedy romanticky zasnít a podívat se na to, co nám některé květiny sdělují.

Magnólie: Neviděl někdo, když jsem tě líbal?

Fialka jarní: Celé mé srdce patří jen tobě.

Pivoňka: Minula krásná doba naší lásky.

Vanilka: Vítězství je tvé.

Vlíčí mák: Neprozradíme naši lásku.

Čekanka: Marně na mě čekáš.

Růže: Vyznávám ti lásku.

Tulipán: Tvá krása nemá vnitřní hodnoty.

Narcis: Koho by neupoutala tvá krása?

Jetel: Chceš se vdávat nebo ne?



A teď si pojďme zalistovat mluvou rostlin, které nám romantický dárek nepripominají ani zdaleka 😊, a přesto mají svoje významy:

Celer: Splním každé tvé přání.

Cibulový květ: Tvá lítost není upřímná.

Čočka: Netrop si ze mě žerty.

Hořčice: Nemohu na tebe zapomenout.

Kapusta: Musíme doufat, že naší lásce bude přáno.

Kmín: Naši lásku musíme tajit.

Mandragora: Mohu ti důvěřovat?

Mech: Jsi tvrdohlavá.

Mrkev: Mám tě rád, ale jsem nesmělý.

Okurka: Dozvěděl jsem se, že miluješ jiného.

Hry květomluvy se mezi mladými lidmi udržely jako oblíbená zábava až do počátku 20. století, potom však pomalu začal význam květomluvy upadat a dnes si květomluvu připomínáme jen jako pěknou tradici. Naši předkové měli květiny ve velké oblibě. Květiny se pěstovaly na každé zahrádce a zdobily každé okno. A možná, že když si vyrazíte na pěknou jarní procházku, všimnete si, že se tento krásný zvyk vrací. Takže kdo ví, možná se jednou vrátí i květomluva ...

Autor: **Liftea tým**



8 594026 238810

www.liftea.cz
facebook.com/liftea
instagram.com/lifteacz