

# VÍTEJ, ZIMO!

(Znovu) objevujeme poezii Vánoce...



## 6 Proč si nedopřát LUXUS?

Růže damašská, jasmín, nerol, vanilka...  
Vstupme společně do opojné říše vzácných  
éterických olejů a hýčkejme pokožku i smysly.

## 9 Žít v harmonii? Jde to.

Pokud hledáte inspiraci, jak i v dnešní bláznivé  
době žít v harmonii, možná ji najdete právě  
v našem rozhovoru s rodinou DVORNÍKOVÝCH.

## 13 Dej si vanu, vypoť to!

Nad koupelemi a očistou těla pocením  
se zamyslíme s bylinkářem Romanem Kindlem.

## 16 Teplo lávových kamenů

Kdo vyzkoušel masáž lávovými kameny, nedá  
na ni dopustit. My víme proč, a vysvětlíme to.

## 22 Zima & zvířecí mazlíčci

Tipy na prevenci a AROMApěči pro pejsky.

## 23 Problém zvaný PMS

Aromaterapie nabízí řadu možností, jak ženám  
zpříjemnit období menstruace. Inspirujte se.



## 26 AROMApedikúra

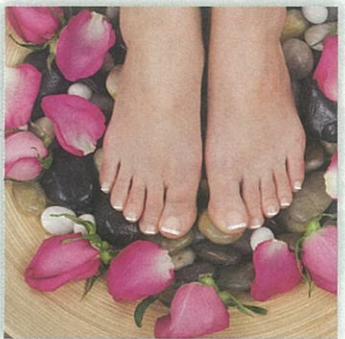
Díky naší reportáži z AROMApedikúry společně  
„opečujeme“ nožky od A do Z, a bez chemie.

## CENTRUM ATOK: kurzy 2011!

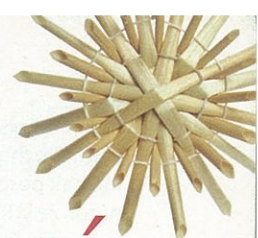
Kurzy a relaxační pobyty na rok 2011 jsou pro vás  
již nachystány! Vyberte si pro sebe ten pravý  
a přijedte do Sebuzzína vzdělávat se a odpočívat.

## 34 Badyánové hvězdičky

Badyán je jako malá vánoční hvězdička pro štěstí.  
Potěšme se její hravou krásou a hřejivou vůní!



# Každý den jako radostné tvoření



Běž za vůní! – říkala jsem si (já, aromačlověk), když jsem ztracená mezi žižkovskými  
činžáky hledala pekárnu DVORNÍKOVÝCH. Zafungovalo to. Hřejivá vůně koláčů,  
skořice a jablek mě přivedla až k nim. A hřejivé bylo i povídání s touto sympatickou  
rodinou. Manželé JANA a DAVID a děti JAN (16), DAVID (10), VIOLA (8) a MARIA (7)  
jsou totiž nejen velkými fandami aromaterapie a všeho přírodního, ale také muziciují,  
zpívají, oživují tradice a jsou krásnou inspirací, jak i v dnešním světě žít v harmonii.



Foto: archiv Dvorníkových

## Jak jste se ocitli na takové duši povznášející životní cestě?

David Dvorník (dále jen D): Takto „nastavení“ jsme se kdysi se ženou už potkali, rodinný život se od toho už přirozeně odvíjel. Jdeme duchovní cestou, ale to neznamená, že materiální věci neřešíme. Naopak, bez toho to nejde, vše musí být v rovnováze.

Jana Dvorníková (dále jen J): Dětem se hlavně snažíme ukazovat, jak společnost upadá a vysvětlit jim, že to, co se nám snaží vnutit naše okolí, nemusí být vždy správné. Že za

každou cenu nemusí být stejný jako jejich vrstevníci, protože co je stejné, jde pořád dolů. Podporujeme jejich jedinečnost, snažíme se, aby žili lépe a ve větší harmonii. Láskyplná fungující rodina jim v téhle složitě době poskytne jistotu a oporu.

## Kdo vybočuje „ze stáda“, bývá odsuzován, kritizován... Je to tak i u vás?

D: U nás občas kritizují babičky, náš jídelníček, oblékání, waldorfské školství, které preferujeme... Ale víte, ono je to nakonec k dobru. Když se totiž přistihnou, že něco

neumím vysvětlit nebo obhájit, vedu své vnitřní rozhovory, rovnám si myšlenky, a to mě pak posouvá dál. Obecně ale zastávám názor, že kritizovat a odsuzovat nemá smysl. Snažím se myslet pozitivně, radovat se z každodenního radostného tvoření a z toho, co funguje. No, a když něco nefunguje, přemyslím, jak to zlepšit.



#### A co vaše rodina a zdravíčko – funguje?

**J:** Naše lékařka už si zvykla, že chodíme jen na preventivní prohlídky. V lékárnice přitom máme jen olejíčky ATOK, bylinky a homeopatika. Občasná nachlazení léčíme bylinnými čaji, eukalyptem, tymiánem či Finskou saunou, rány, štípance a spáleniny tea tree a levandulí. Ale olejíčky si dopřáváme i jen tak pro relaxaci a potěšení, já hlavně milovaný kadidlovník a taky rozmarýn.

**María:** A já mám zase nejradyji mandarin-ku. Jo, a levanduli!

**David ml.:** Taky sbíráme kopřivy, bezinky a pěstujeme levanduli, mátu, šalvěj, meduňku... Z čerstvě utržených jsou moc dobré čaje. *(Jenik a Viola dnes šli za svými povinnostmi, rozhovoru se proto účastní jen María a David).*

**D:** A nesmíme zapomenout na kostivalový krém – našeho „záchranáře“! Když jste v pekárně celý den na nohou, není nic příjemnějšího, než si po práci dát sprchu a pak namasírovat ruce i nohy kostivalem. Jako byste srazili hned několik vrstev únavy najednou. Jedno balení máme i doma, protože kostival je skvělý i na všechny zhmoždě-  
niny a naražené kosti, kterých je u dětí vždy početně.

**To, že jste, vyjma běžných banálních onemocnění, tak zdraví, je jistě i odrazem vašeho pozitivního přístupu k životu. Věříte v duchovní příčiny nemocí?**

**D:** Ty jsou pro nás špičkou medicíny! Všechno, co se děje uvnitř, se totiž věrně odráží i navenek. A zvláště děti jsou supercitlivé „antény“, které okamžitě vycítí jakékoli rozladění. Jednou ráno měly čtyřcítky horečky, a tak jsme přemýšleli proč a příčinu našli samozřejmě u sebe. V poledne byly zase jako rybičky.

**J:** Co v poledne, za hodinu! Jakmile pochopíte příčinu a snažíte se ji řešit, nemoc mizí. To je podstatné. Strava a léky jsou pak spíš jen na doladění a urychlení léčby.

**Stravujete se podle nějakého konkrétního systému?**



**J:** Systémům se vyhýbáme, snažíme se jíst prostě zdravě. Doma je vždy koš plný ovoce a zeleniny, a každý si bere, na co má právě chuť. Naše děti zeleninu milují, za den u nás klidně padne pět velkých okurek. Přitom ale respektujeme, že každý je jiný, tedy potřebuje různé jídlo.

**David ml.:** Třeba já mám rád maso, zatímco Viola si radši dá zeleninu a pohanku...

**D:** Vzpomínám si, jak u našeho pultu s koláči kdysi stával jeden makrobiotik, a přestože koláče jsou slazené jen fruktózou nebo rozinkami, dvacet minut bojoval s tím, zda si jeden dát. Nakonec vždy prohrál, a koláč s obrovským pocitem provinění snědl. O tom to přece nemůže být! To už je myslím lepší s chutí a bez stresu sníst čokoládu.

**Mimochodem, vaše celozrné a bezlepkové koláče jsem ochutnala a makrobiotikovi se vůbec nedivím, že neodolal. Je to prostá delikatesa! Lidé vám musí „trhat ruce“...**

**D:** Vždycky to tak se zdravou výživou nebyvalo, ale dnes se dá říci, že ano. Hlavně díky farmářským trhům, kterých po Praze přibývá jako hub po dešti. Díky za to! Avšak na druhé straně, o naše pečivo je teď takový zájem, že jako malá pekárna už sotva stíháme a musíme přemýšlet o provozních změnách. Ale bereme to jako výzvu.

**Jaké jsou Vánoce v pekařské rodině? Váš stůl je jistě plný zdravých a voňavých dobrot?**

**J:** Vzhledem k tomu, že u nás  v pekárně se peče až do poslední chvíle před Vánoci, vždy nějaké ty dobroty zbudou i na nás ☺.

**María:** A děláme si taky svoje perníčky!

**J:** Ano, děti si rády samy vykrajují... Jinak mezi naše oblíbená vánoční jídla patří hlavně mořské ryby, které upřednostňujeme před tradičním kaprem. Míváme alespoň čtvero druhů ryb a vždy se snažíme ochutnat nějaké nové, třeba i žraloka nebo jiné méně běžné.

**Společně vystupujete s pásmo písní, tanců a poezie, v nichž užíváte lidové poklady, ostatně účastníci našich aromakurzů vás znají i z koncertování v Sebužině... Udržujete i doma nějaké vánoční tradice a zvyky?**

**David ml.:** Mně se moc líbí, když na Vánoce jdeme s lucerničkami k jezírku na zahradě a skřítkům, vílám a jiným bytostem přírody neseme ovoce, ořechy a drahokamy. Děkujeme jim za všechno, co pro nás celý rok dělali a zpíváme koledy, právě ty, co máme nacvičené z našich koncertů.

**D:** ...A mezi tím Ježíšek přinese dárky, na které děti už netrpělivě čekají. Hlavně Marienka, ta nás pořád popohání. V tomto směru už naše Vánoce mají úplně klasický průběh.

**Zajímáte se také o astrologii a numerologii, pomáhá vám to nějak i ve vztahu k dětem?**

**J:** Ať už je to západní, čínská, indiánská či keltská astrologie, z každé lze vytáhnout informace, které nám pomáhají děti lépe pochopit. A numerologie, ta je ještě úžasnější, za pár minut před vámi rozprostře osobnosti dětí jako na talíři. Ukáže, na čem kdo musí pracovat, a v čem je zase každý jedinečný... třeba, že Jenik je spíše introvert, který ovšem má své velké Lví akční chvíle, že David je velký filozof a úžasný herec, Viola zase křehká víla s velkou intuicí a smyslem pro krásu a María „dělová koule“, nespoutaná individualistka, s kterou je velká legrace...

**D:** Ale jakkoli jsou děti rozdílné, jedno mají společné: jsou dokonalými zrcadly nás dospělých. Cokoli není přirozené a je to jen z hlavy a ne ze srdce, okamžitě nám vrátí zpátky. Je to skvělá ověřka, jestli to, co říkáme, máme doopravdy v sobě.

**Děkují za povídání, které mě (a jistě i čtenáře) pohladilo po duši.**

Jana Chrástková

náš host



**JANA DVORNÍKOVÁ:**  
*„Ráda bych vám, milí čtenáři Aromaterapie, jako dárek k Vánocům zazpívala, což nejde, tedy alespoň popřeji, abyste si co nejčastěji zpívali sami, i s dětmi. Bude vám hned radostněji, práce půjde lépe od ruky a domov se proteplí tím, co jde od srdce. A nebojte se, že to neumíte – každý umí zpívat!“*

Krásný a uklidňující zpěv paní Jany Dvorníkové (vydává také své CD pod jménem Melanies) na stránkách časopisu bohužel reprodukovat nelze, ale mohou se jím potěšit účastníci našich Vánočních kurzů aromaterapie, kde paní Jana opět zazpívá s celou svou rodinou.