

Ve Vlčí Hoře ordinuje příroda

a Adéla Zrubecká pozorně naslouchá

Text Veronika Antoliková, Bio&Life Foto Adéla Zrubecká, Archiv

Přirozená, starostlivá a úspěšná, ale stále pokorná. Taková je Adéla Zrubecká, v odborných kruzích uznávaná aromaterapeutka. Na studia vyjela do Londýna, kde se o léčivých silách přírody učila od opravdových veličanů. Kromě léčení esenciálními oleji se věnovala indickým meditačním technikám a reflexologii. V současnosti je spolumajitelkou české certifikované kosmetiky Nobilis Tilia. S manželem a třemi ratolestmi žije a pracuje ve Vlčí Hoře, nedaleko národního parku České Švýcarsko. V čem vidí smysl bio-eko-nature? Co nám nabízí přírodní bio kosmetika? Speciálně pro Bio&Life prozradila mnohem více.

Jako úspěšná podnikatelka v oblasti zdraví máte vztah ke zdravému životnímu stylu. Jaký je váš osobní postoj k bio-eko-nature světu?

Jen a pouze kladný, samozřejmě za předpokladu, že je to poctivé. Být bio a eko mi připadá přirozené a smysluplné. Člověk jako druh je přece součástí přírody a vědeckotechnická revoluce z něj robota neudělá. Potřebuje ke svému životu čistý vzduch, zdravou vodu a živiny z jídla. Když si bude tyto základní zdroje trvale znečišťovat, vyhyne nebo se evolučně změní v ropáka. Je to prosté. Navíc považuji za velmi nefér žít, jakoby nebylo žádné zítra, a nechávat řešení ekologických problémů na dalších generacích.



Kdy jste se začala zajímat o svět bio? Co nebo kdo vás inspiroval?

K „bio“ jsem se dostala přes alternativní léčebné terapie, o které jsem se začala zajímat v době emigrace ve Velké Británii. Po několika letech praxe Vipassany, jedné z nejstarších indických meditačních technik u skvělého učitele Briana Gilla, jsem se dostala na kurz reflexologie. Práce s dotekem mě oslovila a při hledání dalšího vzdělávání mě zaujala nabídka studia aromaterapie ve spojení s tradiční čínskou medicínou na londýnském Institutu tradiční Bylinné Medicíny a Aromaterapie u známého aromaterapeuta Gabriela Mojaye. Na výuce se podíleli slavní aromaterapeuté z celého světa, kteří formovali nejen můj pohled na aromaterapii, ale i na vnímání světa okolo nás. Léta jsem byla vegetariánka, „bio“ pohled na stravování a zdravý život se samozřejmě ještě více rozvinul s narozením dětí.

Jak se projevuje zdravý životní styl ve vašem životě? Co děláte pro své zdraví?

Být bio a eko mi připadá přirozené a smysluplné.

Co se týká výživy, tak co nejvíce potravin kupuji v bio kvalitě, zeleninu objednáme v bedýnkách lokální nebo

kupujeme přímo z farem, maso jíme minimálně a nejraději krutí od sousedky nebo objednané přes ekokrámk. Bylinky pěstujeme v Zahradě Dobra. Piji hodně bylinných odvarů a vody. Psychohygienu a pohyb řeším procházkami v lese, jízdou na kole a lyžováním. Časté uvnitřnění, zastavení nebo meditace jsou pro mne nutností. A samozřejmě masáže a aromaterapie, bez nich si zdravý život nedovedu představit. Éterické oleje jsou mocné a řeší mnohé problémy ještě dřív, než se objeví.

Je udržitelný způsob života pro dnešní „rychlé“ lidi důležitý? Co znamená pro vás?

Podle mne je to jediný způsob, jak přežít. Rychlost je třeba nahradit efektivitou a dokonalejším využíváním obnovitelných zdrojů, které jsou nám k dispozici. To se týká nejen přírodních zdrojů, ale také lidského potenciálu. Každá osobnost má své silné stránky, s jejichž po-