

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 7

BŘEZEN 2013

ZDARMA

...VYKOUKNE SLUNÍČKO...

Venku je ještě nevlídno, ale pohled do kalendáře nám říká, že se zima s námi brzy rozloučí. Nastane pro mnohé z nás to nejkrásnější roční období – **jaro**. Vykoukne sluníčko a příroda se začne probouzet. Celý svět bude vonět a jarní bylinky nám opět dají sílu a energii do života.

A právě pomocí jarních bylin můžeme pročistit po zimě své tělo, abychom do nového období vstoupili zdraví a silní. A tak jsme Vám v našem časopise připravili návod, jak na tuto očistu.

Spoustu dalších informací nejen o bylinkách také naleznete na naší nové internetové stránce www.cajovnamikulas.cz, kam vás tímto sr-

dečně zveme.■

Lenka Zemanová



CO SE DĚJE V ČAJOVNĚ...

„Notre Dame“ Richard Pachman

Setkání se skladatelem, malířem, spisovatelem a zpěvákem Richardem Pachmanem. S jeho pohledem na svět, s jeho knihami a hudbou.

Povídání a autor-
ské **čtení** (nejen z knihy
Notre Dame) budou do-
provázet **písně**.
12. 4., 18:00, 100 Kč

Na skok do Vietnamu Zdeněk Nepustil

Poutavé vyprávění o
vietnamské přírodě, čaji a
lidech spojené s
degustací vietnamských
čajů a kávy.
24. 5., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně
po celý březen:
CIMSESTRY,
dílka pro radost

AKCE PRO ZROZENCE VE ZNAMENÍ RYBY:

1+1 přívěsek nebo
náušnice **ZDARMA**

Podmínkou je doklad s
uvedeným datem na-
rození (20. 2. - 20. 3.).

NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

JAK NA JARNÍ OČISTU	2
ANDĚLSKÉ KAMENY: AMETYST	3
BYLINÁŘSKÁ PORADNA	3
OCHUTNEJTE ČAJ CHIRURGŮ	4
„MEZI ŘÁDKY“	4

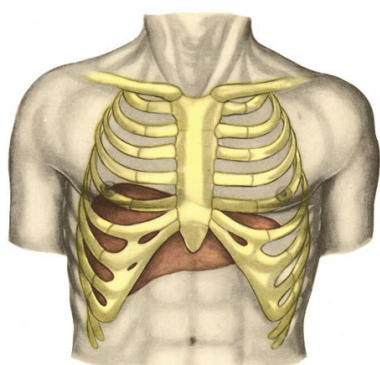
JARNÍ OČISTA – DETOXIKACE ORGANISMU

Všichni se už těšíme po tak dlouhé zimě na první paprsky sluníčka. A i když je první jarní den až 21. března, naše tělo se už začíná ožývat a chce být odlehčeno od všech tučných jídel, které jsme konzumovali přes zimu.

Je to vlastně normální - děláme si z takových jídel, jako je tuk a cukr zásoby, abychom zoládlí to ochlazení a nedostatek slunečních paprsků. Abychom zahnali depresi z té tmy, která k zimě zkrátka patří.

Kdy bychom vlastně měli s tím odlehčením - detoxikací začít?

Rozhodnutí nechávám čistě na každém z vás. Každý máme jiné životně důležité pochody v těle a každý cítime jinak... Ale jarní očistu doporučuji opravdu každému. A to hlavně kvůli opravdu důležitému orgánu v těle, bez kterého se nedá žít a zasluhuje si trochu "relaxu." Jsou to naše **játra**.

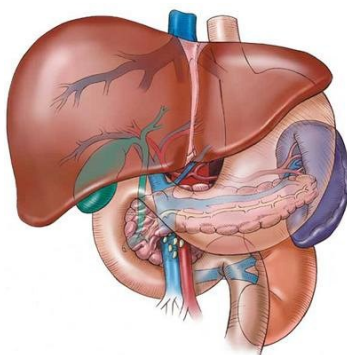


Jak pracují játra

Játra patří mezi největší a nejdůležitější orgány lidského těla. Plní řadu nezbytných funkcí, na kterých je závislý celý organismus. Bez jater prostě **nelze žít**...

K čemu jsou

Mají úzký vztah ke všem důležitým pochodům v organismu. Jednoduše si je můžete představit jako **filtr a továrnu**, kde se **zpracovávají** všechny látky zachycené z krve. Vaše játra jsou místem, kam směřuje převážná většina toho, co do svého organismu dodáváte zvenčí.



Co umí

Játra jsou místem, kde v každém okamžiku probíhá několik tisíc procesů. Právě teď se ve Vašich játrech **očisťuje krev**, štěpí důležité látky, aby se nové mohly skládat, **vzniká žluč**.

Játra plní několik hlavních funkcí:

- hospodaří s energií
- zásobují tělo živinami a vitamíny
- tvoří žluč
- odstraňují jedovaté látky
- pomáhají tvořit, obnovovat a řídit tělo

Jak pročistit játra

Je na každém z nás, jak se rozhodneme svá játra pročistit. Někdo je schopen držet 40 dní

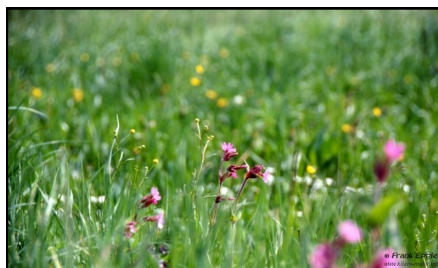
půst. Před těmito lidmi opravdu smekám, ale každý na takovou razantní volbu není a proto bude muset zvolit jinou cestu.

Jsem zdravotní sestra a chemické léky mi nejsou cizí. Každý z nás se někdy dostane do stavu akutní fáze bolesti, kdy opravdu nezbyvá, než použít lék. Ale je zde také **přírodní alternativa** léčby a detoxikace jater.

To jsou **bylinkové čaje**.

U nás v Čajovně míchám velice chutnou směs na detoxikaci jater. Složení bylinek je přizpůsobeno i jiným orgánům. Tato směs by se měla užívat 3 týdny, potom týden vynechat a pokračovat další 3 týdny. Někomu se může zdát, že je to dost dlouhá doba na popíjení bylinek, ale Vaše játra pracují přece nepřetržitě celý život, tak proč jim nevěnovat 6 týdnů přírodních a chutných čajů?

Nejenže se budete cítit lépe, zdravěji, ale ještě doplníte **pitný režim**, který je v detoxikaci organismu tolik důležitý a hlavně budete pít čaje, které jsou bez chemických konzervantů a přísad.



Přeji všem krásné jaro :-)

Petra Vernerová

ANDĚLSKÉ KAMENY: AMETYST



Nádherný fialový kámen má široké spektrum léčivé energie. Pomáhá při bolestech hlavy a migréně, používá se k úlevě od stresu a citového vyčerpání.

Velká obliba mezi církevními hodnostáři (častý kámen obřadních biskupských prstenů) mu dala, jméno **arcibiskupský kámen**.

Lenka Zemanová



BYLINÁŘSKÁ PORADNA

Poradíte mi prosím, vhodné bylinky proti žaludečním vředům?

Na prvním místě bych Vám doporučil čaj z *měsíčku lékařského*. Dále pomáhá pravidelné pití *zeleného čaje*, šťáva z *bílého kysaného zelí* a větší konzumace *syrové cibule*.

Milan Doležal



OCHUTNEJTE „ČAJ CHIRURGŮ“

Ochutnejte vysoce kvalitní třídu výrazného a svérázného Yunnanského čaje z Číny.

Tomuto čaji se připisuje zvláštní vlastnost **osvěžovat** a **povzbuzovat** bez nadměrné stimulace, při které by se již mohly trást ruce - proto se mu říká *čaj chirurgů*.

Vhodný je na ranní a



dopolední popíjení. Nálev má zlatohnědou až hnědooranžovou barvu, plnou, jemně kouřovou chuť, místy připomínající nejrůznější koření.

Tento čaj si můžete koupit i domů.

www.expect.cz

Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?

Beneše z Loun 321
Louny
440 01

Sklepní prostory pod lékárnou U sv.
Mikuláše na Mírovém náměstí.

Telefon: 415 652 164

E-mail: cajovna@arsys.cz

Facebook: Čajovna U sv. Mikuláše

Budeme moc rádi za jakoukoli kritiku nebo připomínky.

VÍCE INFORMACÍ NA:

WWW.ARSYS.CZ/CAJOVNA

NADĚJE JE JAKO SEN, KTERÝ JE
VŽDY O KROK PŘED
SKUTEČNOSTÍ.

Sri Chinmoy

Další pokus, jak vměstnat všechny přednosti čajovny do jednoho odstavce... To aby to vás, čtenáře nenudilo a snad jste i dostali chuť na výborný čaj, kávu či čokoládu. Ale víte co, nebudu dělat čajovně prostředníka. Ona vám to jistě poví sama v krátkém dotazníku:

Jméno: Čajovna U svatého Mikuláše

Co nabízím: přes 60 druhů kvalitních čajů, výbornou čokoládu, skvělou kávu, nejrůznější mňamky, vodní dýmku, čaje, kameny, čajové náčiní a jiné nezbytnosti na prodej

Pro koho jsem: pro NEkuřáky cigaret, pro kuřáky vodní dýmky, pro mladé a naivní, ale i pro životem zkušené

Z čeho mám radost: ze zajímavých přednášek léčitelů, z dech beroucích koncertů a z obrazů nejrůznějších autorů

Těším se na návštěvu milých lidí

Čajovna U sv. Mikuláše



Staňte se fanoušky našich Facebookových stránek a dozvíte se všechny novinky jako první!

A navíc další informace ze zákulisí čajovny :-)

Čajovna U sv. Mikuláše

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová, Petra Vernerová, Kateřina Zemanová, Milan Doležal, www.expect.cz,
obrázky: Šimon Pečenka, Josef Hejzman

Fotografie: www.expect.cz, wiki-pedia.cz, K. Zemanová

MEZI ŘÁDKY

Kolik papírů už jsem popsala Tvým jménem?

Žádný a přece stovky...

Čti mezi řádky.

Poznáváš se?

Že se ptám. Jistěže se poznáváš.

Vnímáš to ticho? Bodá do Tebe jako stovky jehliček. Tak moc si přeješ slyšet smích. Ten krásný, který slýcháš jenom z jediných úst.

Směje se. Ale bez Tebe.

S Tebou? Šeptá: „Vzdej se...“

Lidi Tě nechápou. A Tebe to mrzí. Bojíš se. Snad odmítnutí, výsměchu.

Něco Ti povím, ale nech si to pro sebe. *Taky se bojím.*

Vidíš tu tvář. Směje se Ti do očí. Sobec.

Nemůžeš nic říct. Nikdo by to nepochopil.

Ale Ty víš, že to zvládneš!

Utřeš slzy. A na tu tvář zapomeneš. Nezaslouží si Tvůj pláč.

Už nechceš jenom snít. Tak proč nezačneš žít ve snu?

Věř mi. Ten plamínek v Tobě nikdy nezhasne.

Vím, že si myslíš, že právě teď skomírá. Ale on je právě teď nejsilnější.

Protože máš v sobě touhu. A právě teď začínáš žít ve snu.

Tak zavři oči a zatni zuby.

Cítíš to?

Naděje. ■



Kateřina Zemanová