ČAJOVNA U SVATÉHO MIKULÁŠE

MEZI ŠÁLKY

Č. 15 LISTOPAD 2013 ZDARMA

BARVY JSOU ÚSMĚVEM PŘÍRODY

Také Vám připadá, že se teď na nás usmívá příroda těmi nejzářivějšími podzimními barvami?

Jakoby si vybrala ty nejkrásnější odstíny žluté, oranžové a červené a oblékla stromy na rozloučenou s létem a teplem.

Tato barevná nádhera na nás však působí mnohem víc, než si myslíme. Vnímáme ji nejen očima, ale všemi smysly. O tom všem se dočtete v článku paní Dany Sovové Poselství barevného podzimu pro naši duši.

O tom, že oranžové pomeranče nejsou v zimním období zrovna to pravé, se dozvíte v článku pana Víta.

Krásné barevné počtení listopadového čísla Vám přeje Lenka Zemanová

Uteklo Vám některé z čísel?
Kompletní archiv najdete na
www.cajovnamikulas.cz

Pro trochu toho čajového zákulisí navštivte náš Facebook:
www.facebook.com/cajovnausvmikulase

Na trzích v Lounech budeme v listopadu:
2.11., 16.11. a 30.11.

PŘIJĎTE DO ČAJOVNY NA...

Řeč těla
Květuše Hochmalová
8. 11., 18:00, 100 Kč

Napětí z Vánoc a drahé kameny
Jana Sedlmajerová
Jak nám mohou pomoci drahé kameny k předvánoční pohodě.

6.12., 18:00, 100 Kč

Vánoční souznění
Ivana Rea,
Alena Pekařová
Vánoční a keltské písně se zpěvem a harfou.

7. 12., 18:00, 100 Kč

Adventní koncert s tibetskými mísami
manželé Marešovi
Harmonie za zvuku tibetských mís.

13. 12., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně po celý listopad:

Výstava prací žáků základní školy J.A.Komenského

NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

POMERANČE V ZIMĚ? NE! 2
LÉČIVÁ SÍLA KAMENŮ: CITRÍN 2
DOBRÁ RADA NA: RÝMU 2
PŘÍBĚH ČAJE III.: ČAJ A ZDRAVÍ 3
POSELSTVÍ BAREVNÉHO PODZIMU PRO NAŠI DUŠI 4

POMERANČE – V ZIMĚ? NE!

Jsou pomeranče v zimě a mateřství dobrý nápad?

Začneme od začátku...

Pravlastí pomerančovníku, stromu až 15m vysokého, je asi severovýchodní Indie, odkud byl převezen do Číny a zušlechtěn.

Pomeranče obsahují až 7% invertního cukru, 3% sacharózy, 1,1% proteinů, 1,3% buničiny, 0,7% dusíkatých látek, vitamin C - 30 - 87 mg, B1 0,07 mg, B2 0,05 mg na 100g dužiny a až 89% vody.

Pomeranče obsahují také aromatické a éterické látky, které způsobují ochlazení. Ty jsou v horkých tropech a subtropech žádané, ale rychlé odpaření těchto sloučenin, provázené ztrátou tepla a následným ochlazením v našich podmínkách, vede minimálně k rýmě.

Matky požívající pomeranče v těhotenství riskují vznik alergie a ekzému u svých dětí.

Z uvedeného také vyplývá, že podávání pomerančů při nachlazení nebo při chřipce není tím správným elixírem zdraví. To platí i o výrobcích z pomerančů, např. džusů, kde je to navíc zhoršeno přidáním cukru.

Pomerančová kůra je ošetřena jedovatým difenilem, co ji činí nepoživatelnou (ale jen málo se to ví).

A tak – prokazují-li pomeranče v tropech dobrou službu, v našem zcela odlišném klimatu to neplatí.

Václav Vít, celý článek na www.vaclav-vit.cz

LÉČIVÁ SÍLA KAMENŮ: CITRÍN

O jeho pomoc můžeme poprosit při: problémech se srdcem, žlučníkem a zácpou, při diabetu – vyrovnává hladinu inzulínu, dodává energii při únavě.

Podporuje a posiluje psychiku a fyzično, duševní pochody a vítězství nad egem, odstranění zbytečností v životě. A sebedůvěru, bezpečí a jistotu, oblast obchodu a vzdělání, partnerské a rodinné vztahy.

Nabíjí se: sluneční energií.

Jana Sedlmajerová

DOBRÁ RADA NA RÝMU

- Když začíná rýma, zkuste si nakapat do nosu šťávu z citronu ráno i večer (1 až 2 kapky) nebo inhalujte páru z horké vody s francovkou pod ručníkem.
- Zastydlá rýma – při zastydlé rýmě si připravíme dva větší kbelíky, do jednoho dáme studenou vodu a do druhého hodně horkou vodu. Střídavě ponořujeme do vody ruce až po lokty: stačí 2 minuty do studené vody a 2 minuty do teplé vody. Opakujeme 5x až 10x. Ihned se zabalíme do teplé deky nebo lehneme do postele. Po dvou dnech se krásně spustí rýma.

Jana Faixová

PŘÍBĚH ČAJE III. DÍL: ČAJ A ZDRAVÍ

„Pojď dál," v laboratoři seděl starý pán s brejličkami. „Tak tohle je náš hlavní výzkumník čaje - Oliver," ukázal na toho stařečka.

„Posaď se. Vždycky, když mi sem vedou někoho nového, vzpomenu si na takovou příhodu: Byl pozdní večer roku 1980. V jedné restauraci na Tchaj-wanu měli všichni hosté značné potíže po požití zkažených garnátů. Až na jednoho muže! A co myslíš… Byl to vášnivý konzument čaje!

Dokonce i lékař Ludvíka XIV. byl velký zastánce čaje. Používal ho k léčení Ludvíkových migrén. Ale pojďme od začátku…Myslíš, že čaj **obsahuje kofein**?"

„No… čaj obsahuje tein," začal mladík nervózně.

„To máš v podstatě pravdu. Čaj obsahuje kofein - jen mu někdo říká tein. Je ho ale asi o polovinu méně než v kávě. U kávy funguje ihned, ale jak jsi rychle bdělý, tak taky rychle spíš. U čaje je vrchol soustředěnosti asi po 15-45 minutách. Po šesti hodinách už účinek prakticky vůbec necítíš. Nejvíce kofeinu je v černém čaji. Taková normální dávka kofeinu na den je 200-250 mg, což jsou asi 2 šálky kávy a 4-5 šálků černého čaje. Měřítko si můžeš udělat takto: 1 šálek černého čaje = 1,5 šálku oolongu = 3 šálky zeleného čaje. ***Z toho plyne, že čaj napomáhá bdělosti, soustředění a urychluje reakce.***

V minulosti za krále Gustava III. byly velké spory mezi milovníkem čaje a kávy. Nakonec oběma uložili trest smrti. Ten první se musel upít k smrti 30 šálky čaje za den a ten druhý 30 šálky kávy. Ovšem skončilo to tak, že oba nakonec přežili pokus i svého krále."

„Pane, můžu se vás zeptat… Jak to, že vypadáte tak dobře?"

„No to víš. **Rakovinu** jsem nikdy neměl, protože téměř denně piju alespoň 4 šálky **zeleného čaje** (hlavně Lung Ching). Například v Japonsku se kouří hodně cigaret, ale co je zajímavé, rakoviny plic je tam o 40% méně než v Americe. ***Čaj působí proti rakovině plic, žaludku, kůže, prsu, slinivky, střev a prostaty.***

Zuby mám také, řekl bych, docela dobré. To je tím, že zelené čaje obsahují hodně **fluoridu**. Denní dávka by měla být 3 mg (což obsahují asi 2 šálky silného čaje). Jedna čínská pasta Xia Baltu obsahuje 2% čaje a prý funguje lépe proti zubnímu kazu než ostatní.

Nemocný také moc nejsem, protože polyfenoly v čaji zvyšují počet bílých krvinek „bojovníků proti infekcím". A tak piju jasmínový čaj a **Pu-erh.**

Sem tam si dám **oolong**, který mě pomáhá držet relativně ***štíhlého*** (společně s třemi šálky **Pu erhu** denně). Oolong bojuje také ***proti infarktům, mrtvicím...***

No a co se týče **stárnutí**… Velice se mi líbil jeden pokus s muškou octomilkou. Ta, která pila jasmínový čaj se dožila čtyřiceti dnů. Ale ta, která pila jenom vodu, skončila daleko dříve - už šestnáctý den.

Není divu. Čaj se už od pradávna přimíchává do nápojů nesmrtelnosti, které nechtěně otrávily víc, jak jednoho císaře. Troufnu si ale říci, že čaj nebyl ten smrtící faktor - jak jsme se přesvědčili u octomilek.

A víš, co mi přijde neuvěřitelné? Kočovné kmeny v Mongolsku a celé Střední Asii konzumují obrovské množství čaje, který je pro ně jediným zdrojem **vitamínu C**. Jejich strava se totiž skládá pouze z masa a mléčných produktů. Ale přesto netrpí kurdějemi a podobnými nemocemi, které bývají způsobeny nedostatkem vitamínu C."

„Mám ještě takovou troufalou otázku. ***Může být čaj škodlivý***?"

„To víš, že může. Budoucím a kojícím maminkám bych doporučil maximálně 2 šálky za den. Je to kvůli kofeinu, který dítěti nedělá moc dobře.

Taky osoby s nepravidelným srdečním rytmem by si měli dávat pozor. No a lidé s žaludečními vředy také. Čaj totiž stimuluju vylučování žaludečních šťáv. A co platí pro všechny… Nikdy bych s čajem nezapíjel léky! To by vážně nemuselo udělat dobrotu."

Kateřina Zemanová, s pomocí knížek Všechny čaje Číny a Rádce milovníka čaje

Přidejte se na naše Facebookové stránky! :)

Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?
Beneše z Loun 321
Louny
440 01

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

Otevírací doba:
Po – Pá: 10:00 –17:30
Telefon: 415 652 164
E-mail: cajovna@arsys.cz
Facebook: Čajovna U sv. Mikuláše

ZAJDĚTE JEŠTĚ NA:

WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ

POVAHY LIDÍ JSOU JAK ROZKVETLÁ LOUKA A TI NEJČISTŠÍ ZÁŘÍ BARVAMI DUHY.

Anonym

Tak a teď jste na poslední stránce tohoto „časopisu“. Přes všechny ty informace o čajích, bylinkách, kamenech… pořád jedna chybí. ***Ta o čajovně****. Takže...*
Jméno: Čajovna U svatého Mikuláše
Co nabízím: přes 40 druhů kvalitních čajů, výbornou čokoládu, skvělou kávu, nejrůznější mňamky, vodní dýmku, čaje a 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

Každá návštěva mně a čajovníkům udělá radost! :)

Čajovna U sv. Mikuláše

STAŇTE SE FANOUŠKY NAŠICH FACEBOOKOVÝCH STRÁNEK A DOZVÍTE SE VŠECHNY NOVINKY JAKO PRVNÍ! A NAVÍC DALŠÍ INFORMACE ZE ZÁKULISÍ ČAJOVNY :-)

/CAJOVNAUSVMIKULASE

Na tomto čísle spolupracovali:
texty: Lenka Zemanová, Kateřina Zemanová, Václav Vít, Jana Faixová, Dana Sovová, Jana Sedlmajerová

obrázky: Šimon Pečenka, fotobanka

POSELSTVÍ BAREVNÉHO PODZIMU PRO NAŠI DUŠI

Můžeme vidět, že příroda poté, co nám předala všechny své plody, se nyní obrací k sobě.

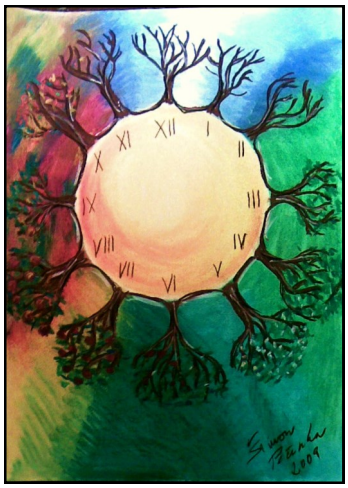
Zbytek své energie, kterou načerpala přes léto, využívá pro regeneraci. Zbavuje se všeho, co by jí omezovalo a zatěžovalo. A dělá to s elegancí sobě vlastní! Proměňuje svou všední krásu v moře neskutečných barev.

Ukazuje nám tím, že nemáme smutnit nad nedostatkem slunečního svitu, ale že máme tento čas využít jako dar pro nás. Můžeme se věnovat sami sobě a zbavit se dlouhodobě zadržovaných emocí a citů, které jsou překážkou na naší cestě.

Na podzim na povrch vyplouvají problémy s dáváním a přijímáním a z toho vyplývající pocity nedostatečného ocenění či zneužívání. Jedná se o naše nevyrovnané energie smutku a zklamání, člověk může pociťovat emoční otupělost, deprese, melancholie, sebepodceňování, … Na těle se projevují jako dýchací onemocnění nebo střevní potíže, tělo pláče a vylučuje hlen.

Pro regeneraci těla by se měl člověk zaměřit na svou imunitu, celkově ji posílit a přitom se soustředit na plíce a tlusté střevo. Pro svou psychickou pohodu by měl člověk zase nalézt dostatek sil k pojmenování si svých smutků a zklamání. Tím je dokáže pochopit a odevzdat minulosti a ponechat si z nich jen čisté ponaučení.

Motto pro pozitivní naladění:
„Mohu se zhluboka nadechnout, jsem sám sebou a mám odvahu a sílu.“



Máte-li pocit, že se stále ztrácíte v kruhu a nemůžete nalézt rovnováhu pro spokojený život a chcete-li přijmout odpovědnost sami za sebe, mohu Vám být nápomocná. Je zbytečné se trápit. Společně nahlédneme do vašeho Já, uklidníme duši, očistíme minulost, a navrátíme emocionální, duševní a fyzické energie do jejich přirozené rovnováhy. Při krátkodobých obtížích a aktivním přístupu klienta většinou postačuje jedno až dvě sezení.

Dana Sovová: poradte@volny.cz, 604 525 753