

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 26

ŘÍJEN 2014

ZDARMA

DESATERO PROTI CHŘIPCE

Nastal nám krásný barevný podzim. Bohužel je také provázen mlhavým, sychravým počasím a tak je třeba bojovat proti chřipce a nachlazení. A tak Vám hned na úvod našeho časopisu předkládám desatero prevence proti chřipce:

- 1) Často si umývejte ruce.
- 2) Nedotýkejte se rukama obličeje.
- 3) Kloktejte 2 x denně slanou vodu nejlépe s rozpuštěnou himalájskou solí. Kloktání zabraňuje šíření virů.
- 4) Pravidelně ráno si vystříkejte nosní dírký mořskou vodou.
- 5) Posilujte imunitu potravinami bohatými na vitamín C, nebo užívejte vitamín C se zinkem.
- 6) Užívejte preventivně echinaceu v kapkách.
- 7) Pravidelně celý podzim a zimu užívejte multivitaminové přípravky (ideálně Centrum).
- 8) Pijte teplé nápoje - vymývají šířící se virus z krku směrem do žaludku, kde nemůže přežít, ani se šířit. Ideální je čaj :)
- 9) Zařaďte do svého jídelníčku zázvor, česnek a cibuli.
- 10) Když na Vás něco leze - pijte čaj Pu - erh se zázvorem (nejlépe čerstvým).



Úspěšný boj s viry Vám přeje Lenka Zemanová

AKCE V ČAJOVNĚ

Tibetská medicína

Miroslav Procházka

Seznámení s metodami tibetské medicíny a léčivy, která používá.

10.10., 18:00, 100 Kč

Léčivé bylinky

Hana Jánská

Účinky a duchovní význam.

17.10., 18:00, 100 Kč

Návraty

do minulých životů

Jana Faixová

Budou shrnuty 20 leté zkušenosti s touto problematikou.

31.10., 18:00, 100 Kč

Léčivá síla

drahých kamenů

Bolek Studžinský

Již po 3. nás Bolek zasvětil do tajemství kamenů.

21.11., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně

po celý

říjen:

Eva Bárová:

Enkaustika

na poprvé



Kartárka

Marta

Gründelová

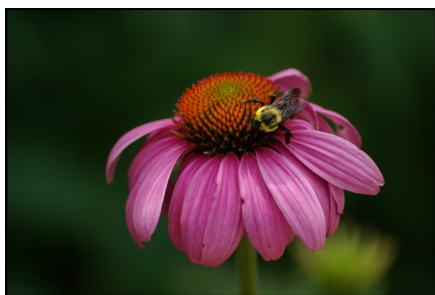
Informace o termínech v čajovně

NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

ECHINACEA	2
BYLINNÁ SMĚS NA ZVÝŠENÍ IMUNITY	2
VLTAVIN	2
BUDDHISTICKÉ PŘEDMĚTY: VADŽRA, ZVONEK	3
PU ERH	4

ECHINACEA

Pomalů nám končí léto... Doufám, že jste si to letošní užili plnými doušky a doplnili jste vitamíny. I když sluneční paprsky pomalu slábnou, čeká nás ještě babí léto, krásně zbarvené stromy a lesy plné hub. Ale bohužel, období podzimu se nevyhneme a přijde doba nachlazení a chřipky.



Proto bych Vám chtěla představit bylinku, kterou určitě všichni znáte

- TRĚPATKA NACHOVÁ - ECHINACEA PURPUREA.

Echinacea je přírodní antibiotikum a prostředek proti infekci, pomáhá ničit bakterie i viry v organismu. Má **blahodárné účinky** téměř na všechny onemocnění:

- ♦ pomáhá při horečce a bolestech hlavy
- ♦ zánětech dásní
- ♦ zánětu středního ucha
- ♦ pásovém oparu
- ♦ při léčbě streptokokových a stafylokokových onemocněních

Echinaceu lze místně použít na kůži, pomáhá při:

- ♦ ekzémech
- ♦ abscesech
- ♦ popáleninách
- ♦ proleženinách
- ♦ bolesti kloubů a revmatismu

Tuto bylinku můžete samozřejmě najít i jako součást výborného zeleného čaje, který u nás v čajovně prodáváme buď v sypané formě, nebo v nálevových sáčkích.

Nabízíme i květovou esenci, která je vhodná pro posílení imunitního systému, ale zároveň zvyšuje intuici a pomáhá proti jakémukoliv strachu.

Petra Vernerová

NEJLEPŠÍ RECEPTY JOSEFA A. ZENTRICHA: BYLINNÁ SMĚS NA ZVÝŠENÍ IMUNITY

- ♦ lípa květ
- ♦ černý bez květ
- ♦ černý rybíz list

Stejným dílem smíchat uvedené bylinky a připravit nálev, pít 2 x denně. Vhodné je přidat 1 až 2 lžičky propolisové tinktury.

černý bez



MYSTICKÝ KÁMEN VLTAVÍN

Vltavín vznikl velmi zajímavým až tajemným způsobem. Po dopadu meteoritu v sousedním Německu, byly vystříknuty hmoty zemského povrchu, které prolétly atmosférou a přitom se představily do sklovité hmoty. 15 milionů let po dopadu na území Jižních Čech a Moravy byla tato hmota vytvarována do tmavě zelených nádherných přírodních tvarů, které se jinde na světě nebudou. Proto jsou velmi ceněny, zejména v Americe.

Vltavíny mají údajně silnou léčivou moc. Posilují imunitu, odstraňují únavu a bolesti hlavy. Jsou ideálním kamenem k meditaci a na zvýšení koncentrace při studiu.

Velmi často je vltavín zpracováván do nádherných šperků, byl například předán jako vzácný dar papeži Janu Pavlu II.

Nádherné vltavíny ve špercích i samostatně můžete zakoupit u nás v čajovně.

Lenka Zemanová



BUDDHISTICKÉ RITUÁLNÍ PŘEDMĚTY

VADŽRA (DORDŽE)

= hromoklín, nezničitelný

- ♦ Ztělesňuje mužský jangový princip (připomíná mužský pohlavní orgán).
- ♦ Uchopuje se za střed, který je považován za nezničitelný diamant. K dosažení diamantu je třeba obou pólů - kladného (dobra) a záporného (zla).
- ♦ Klasická dordže má 5 paprsků, které symbolizují 5 živlů a 5 prvků:
země - hmat, voda - chuť, oheň - zrak, vzduch - čich, prostor - sluch,
starověké systémy znaly ještě 6. *smysl - mysl*
- ♦ Jeden paprsek míří rovně, čtyři se k němu připojují. Znázorňují kolotoč převtělování a následné vystoupení z něho.



- ♦ V domácnostech se používá na **ochranu** a pro **štěstí** podobně jako u nás *podkova*.
- ♦ Další použití k harmonizaci energií: uchopíme za střed pomocí palce a postupně protáčíme od ukazováčku k malíčku.
- ♦ Proti **strachu** a na zvýšení **sebedůvěry** se třou postupně hrany dordže odspodu nahoru po směru hodinových ručiček. Provádíme nejdříve na jedné a pak i na druhé straně dordže.

DILBU - ZVONEK

- ♦ Symbolizuje ženskou jinovou energii (tvar ženského klína).
- ♦ Často se používá dohromady s dordže. Zvonek se drží v levé ruce, dordže v pravé. Ukládají se k sobě a pak se vzájemně dobíjejí. Při meditaci držíme zvonek a dordže na kolenou a nebo v rukou, které překřížíme na prsou (levá ruka je vždy přes pravou).
- ♦ Zvonek je opět vyroben ze 7 kovů.
- ♦ Je složen z rukojeti ve tvaru jednoduchého dordže.
- ♦ Místo kuličky je hlava bodhisatvy Avalokitešváry, který je ztělesněním soucitu a milosrdenství. Z druhé strany hlavy je triratana – trojitý klenot (buddha, dharma a sangha).

Dolní díl je ve tvaru zvonu, ozdoben věncem z 16 vadžrami a symboly bohatství a síly.

Použití zvonku:

- ♦ klasické zvonění na očistu prostoru
 - od sebe k sobě
 - ♦ paličkou uhodit do spodní strany
 - ♦ kroužení paličkou ve směru hodinových ručiček jako u tibetské mísy
 - ♦ harmonizace čaker (7 x zazvonit nad horní čakrou)
 - ♦ ovlivnění vody, nad sklenicí prováděn takový pohyb, jako když kropíme kropenkou



Dordže a zvonek je možné zakoupit v čajovně.



Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?
Beneše z Loun 321
Louny

Otevírací doba:

Po 10:00 – 17:30
Út 10:00 – 17:30
St 10:00 – 20:00
Čt 10:00 – 17:30
Pá 10:00 – 20:00 (mimo přednášky)
So 9:00 – 11:00 (během trhů)
Telefon: 415 652 164
E-mail: cajovna@arsys.cz
Facebook: Čajovna U sv. Mikuláše

DALŠÍ INFORMACE NA:

WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ

ČAJ A VODA DÁVAJÍ
KAŽDÉMU ŽIVOT.
Jason Goodwin

*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 nabízíme: 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 dechberoucích 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 :-)

/CAJOVNAMIKULASE

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová,
Kateřina Zemanová, Petra Ver-
nerová, J. A. Zentrich
fotografie:
expect.cz, wikipedia.cz,
K. Zemanová,

PŘÍBĚH ČAJE XI. DÍL: PU ERH (ANEŽ ČÍNSKÝ PENICILIN)

Lisované čaje na koňském hřbetu

Kůň za koněm kráčí po staré čajové stezce s nákladem lisovaného čaje na hřbetě. Horko, déšť a koňský hřbet podporují den za dnem fermentaci čaje. Na konci cesty čekají na skvělý čaj netrpělivě kupci.

Pokud by jej mohli okusit na počátku cesty chutnal by jim?

Odpověď přinesla moderní doba. Během krátké cesty vlakem, neměl čaj čas ani podmínky se proměnit. Kupci i zákazníci byli velmi překvapeni a z obchodu "dvakrát fermentovaného čaje" sešlo.

Nu, jako vše, i tuto obtíž se nakonec podařilo překlenout... Výzkumník metodou pokusů a omylů uměle vytvořil podmínky podobné těm v žocích na koních.

A tak se zrodil originální způsob "dvojitá fermentace".

Jak se zjistilo, že se postupem

času vyvíjí? V Guangdongu a Hongkongu byl čaj pro místní vždy denní nutností, takže restaurace musely mít skladiště na čaj a skladovaly velké množství čajů Pu-Erh, aby dokázaly dostatečně uspokojovat poptávku. Některé druhy čaje Pu-Erh zůstávaly ve skladištích po delší dobu a tak se přišlo na to, že s věkem kvalita Pu-Erhu stoupá.

Pěstuje se v Číně v Yunnanu.

Existují 2 typy Pu Erhu:

- ♦ tradiční, zelený Sheng Pu Erh
- ♦ „urychlený“, tmavý Shu

Sheng Pu Erh („zelený“)

Sheng Pu Erh vyžaduje delší zrání (až desítky let), aby získal vysokou hodnotu.

V chuti i vůni světlého pchu-eru se skrývá mnoho ovocných až medových, nebo třeba i dřevitých a tabákových tónů, má velmi výrazný aftertaste s mírnou svíravostí. Chuť by měla být bohatá a plná, přesto jemná.

Shu Pu Erh („tmavý“)

Vznikl kvůli kulturní revoluci v Číně (vyrábí se od roku 1975).

Archivy Sheng Pu Erhů se zničily. Bylo proto nutné vymyslet rychlejší verzi zrání.

Kvalitní Shu Pu Erh by neměl být nikdy nahořklý. Naopak je jemný, ač ne tolik jako letitý Sheng.

Účinky (jen velmi málo z nich)

- ♦ Odstraňuje tuk z krve (prostředek na hubnutí)
- ♦ Podporuje trávení
- ♦ Dodává energii, prodlužuje život
- ♦ Má antibakteriální účinky, pomáhá vylučovat jedy z těla (výborný na podzim)

