ČAJOVNA U SVATÉHO MIKULÁŠE

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 33 KVĚTEN 2015 ZDARMA

KVĚTEN – ČISTÍME SVŮJ ŽALUDEK

Jaro je v plném rozpuku a tak v měsíci květnu obrátíme pozornost na náš žaludek. Je to jeden z nejdůležitějších orgánů v těle. A to nejen proto, že jím prochází a tráví se v něm potrava, ale také jím prochází láska. Láska prostě prochází žaludkem!

O žaludek pečujeme tím, že tělo posilujeme **kvalitní potravou** a **jemným kořením**. Na jídlo je třeba si udělat dostatek času, pomalu žvýkat, nepřejídat se, jíst méně tučných a smažených jídel, omezit rafinovaný bílý cukr a bílou mouku. Tohle všechno všichni víme. ***Ale děláte to doopravdy?*** Zařadíme **přírodní himalájskou sůl** s minerály.

Nepolykáme psychické problémy a smutek, snažíme se je zpracovat a vyřešit.

Během května doporučujeme popíjet **2 až 3 šálky žaludeční směsi** s obsahem lékořice, máty, meduňky a heřmánku. Bylinky ochrání žaludeční sliznici, působí protizánětlivě a zabraňují množení bakterií a virů.



Do stravy zařadíme **zázvor**, který prohřívá a posiluje trávení, zvyšuje tvorbu žaludečních šťáv a slin. Buď si můžeme připravit chutný zázvorový čaj, nebo do stravy zařadíme zázvor kandovaný. A to přírodní nepřislazovaný, který je zdravější, ale mlsouni mohou občas přidat i zázvor slazený.

Pokud chceme udělat maximum pro svůj žaludek, užívejte ještě 3 x denně 20 kapek **Švédských kapek.**

Jsou připraveny podle originálního starobylého receptu a obsahují hořké byliny, které našemu žaludku udělají opravdu dobře.

Lenka Zemanová

AKCE V ČAJOVNĚ

Židovské tradice a zvyky: Židovské svátky
Jan Grunt

Popovídání o židovských svátcích, šabatu, významných a postních dnech.

5.5., 18:00, 80 Kč

Ať jsme zdraví!
… jak se uzdravit sám...
Vilém Hubka

Seznámení s alternativním způsobem sebeuzdravení, když už medicína nemá řešení.

15.5., 18:00, 100 Kč

Taiwan
—království oolongů
Jakub Ming

Vyprávění o tajuplném čajovém ostrově spojené s ochutnávkou špičkových čajů.

19.5., 18:00, 100 Kč

Čarodějné lektvary a bylinková medicína

Milan Doležal

Zapomenuté, staré osvědčené tipy na bylinkovou léčbu.

29.5., 18:00, 80 Kč

Výstava v čajovně po celý květen:
Lída Kohoutková— „Pokusy o malování“

Přednášky: studenti a důchodci POUZE 50 Kč

UVNITŘ:

AKUPRESURNÍ MASÁŽ DRAH A BODŮ 2

BYLINKOVOÝ HERBÁŘ: ČESNEK MEDVĚDÍ 3

ČESNEKOVÉ PESTO 3

RECEPT: OVESNÁ KAŠE S PU ERHEM 4

JAK POUŽÍVAT DRAHÉ KAMENY – AKUPRESURNÍ MASÁŽ DRAH A BODŮ

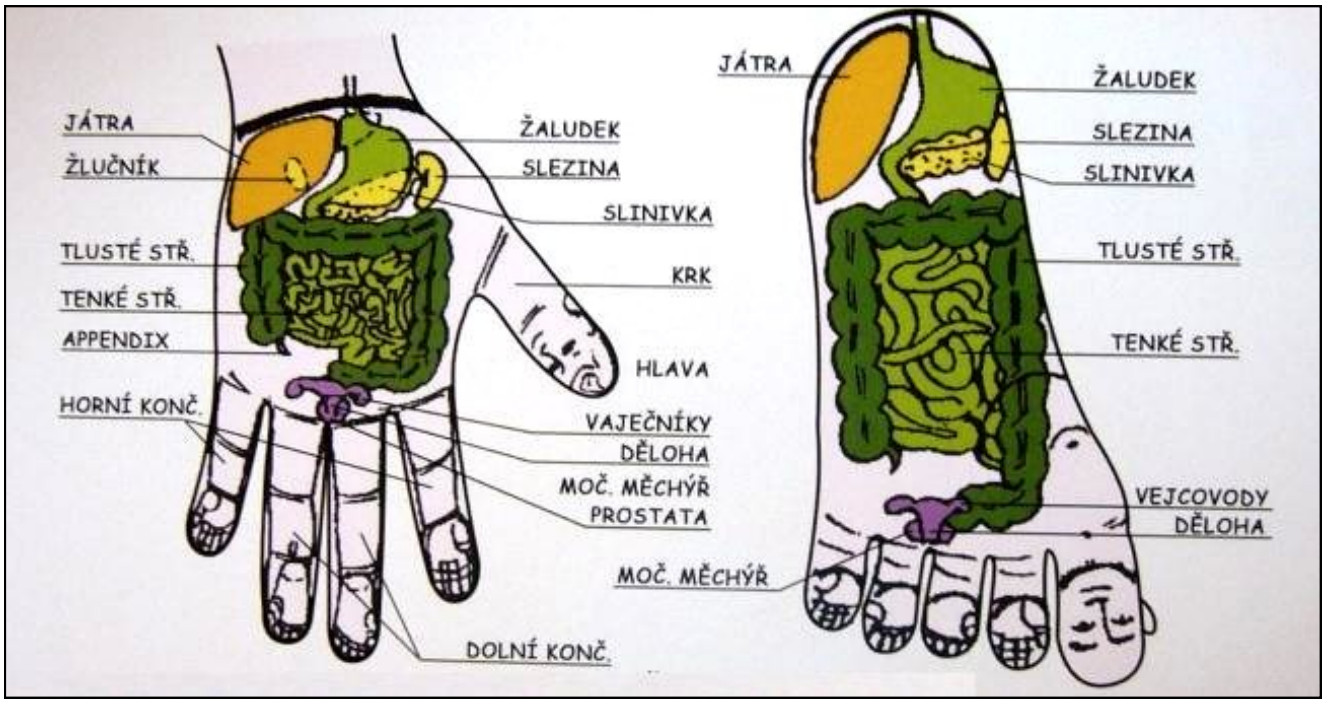
Aktivaci energetických drah a bodů na rukou a nohou můžeme mimo jiné provádět i pomocí drahých kamenů. Akupresurní body můžeme aktivovat ostře – například pomocí hrotů krystalu křišťálu, nebo se také osvědčil zkamenělý zub žraloka. Jemnou masáž provádíme pomocí ohlazených tromblovaných kamenů.

Večer u televize si stačí vyhradit 10 až 15 minut na masáž kameny. Když se podíváme na mapu akupresurních bodů na dlaních, vidíme, že se na ruku promítá vlastně celé naše tělo. Jemnou masáží zharmonizujeme metabolizmus, posílíme imunitu a zbavíme naše tělo únavy. Ostrou masáží přímo na akupresurní body potom působíme intenzivněji stimulací daného orgánu.

Například při vysokém krevním tlaku masírujeme prostředníček od kořene ke špičce, při nízkém tlaku naopak. Při průjmu masírujeme ukazováček směrem nahoru, při zácpě směrem dolů.

Lenka Zemanová



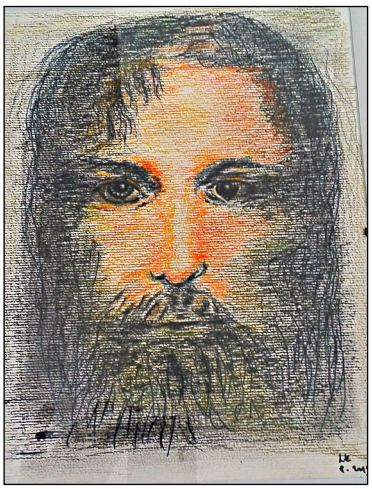




OBRÁZKY LÍDY KOHOUTKOVÉ



VÝSTAVA V ČAJOVNĚ V KVĚTNU



BYLINKOVÝ HERBÁŘ: ČESNEK MEDVĚDÍ

Česnek medvědí je vytrvalá bylina s podzemní cibulí, jejíž listy (podobné konvalince) krásně voní po česneku. Roste zejména v lese. Své jméno získal podle toho, že ho velmi rádi konzumují medvědi po zimním spánku, kteří instinktivně vyhledávají to, co nejvíce potřebují.

Česnek na zahrádce

Pokud si chcete česnek medvědí vysadit na zahrádku, vyberte mu nejlépe stín či polostín. Roste dobře i pod stromy, kde nic jiného neroste a vytvoří tam nádherný zelený koberec. Listy vyrůstají brzy na jaře, vykvete bílými květy a po odkvětu se zatahuje zpět do cibulky. Sbírá se nať těsně před rozkvětem, či cibulky v srpnu až září.

A co z něj?

Česnek medvědí se nesuší, ale je možné ho zamrazit. Používá se čerstvý jako koření do pomazánek, polévek, na maso, brambory nebo chléb s máslem.

Tinktura

Můžeme si vyrobit i tinkturu. Listy se jemně nasekají a zalijí 40 % vodkou. Takto je necháme louhovat při pokojové teplotě na temném místě přibližně měsíc, potom slijeme. Tinktura se užívá po kapkách (u dospělého člověka doporučuji dvakrát denně 20 kapek).

Léčivé účinky

Česnek medvědí je velice vhodný k jarní očistě, doplnění vitamínů a minerálů. Působí jako přírodní antibiotikum, ničí bakterie, viry i plísně v těle. Pročišťuje cévy, je vhodný při arterioskleróze i při zvýšeném krevním tlaku. Má schopnost snižovat cukr v krvi. Je vhodný při zánětech tenkého střeva a při žaludečních potížích. Pomáhá při průjmech a plynatosti, působí proti škrkavkám a hlístům. Čistí krev, pomůže tedy i při chronických kožních potížích. Pročišťuje ledviny a močový měchýř, působí velice pozitivně při chřipce, nachlazení či zahlenění.

...a v Mathioliho herbáři

Dr. Petr Ondřej Mathioli píše ve svém Herbáři vydaném v roce 1557 o česneku medvědím následující:

Tento druh roste rád v zemi hlínovité a jílovité, také roste divoce v lesích, a mléko dobytka po něm zapáchá, takže je nemůže každý požívati. Na místech písčitých se nerad udržuje, i když je tam vsazen. Sedláci a pastuchové ho používají, když jsou zlé a nezdravé mlhy. Mívají ho při sobě havíři, věříce, že je chrání před podzemními obludami.



ČESNEK MEDVĚDÍ
Allium ursinum

Všem vřele doporučuji vysadit si česnek medvědí na své zahrádce a na jaře ho používat do různých pokrmů. Já sama jsem si ho moc oblíbila. Chutná skvěle – a to Vám potvrdí každý medvěd!

Hana Jánská

PESTO Z MEDVĚDÍHO ČESNEKU

- svazek medvědího česneku
- hrst vlašských ořechů
- 2 - 4 lžíce olivového oleje
- špetka soli
- 30 g parmezánu

Postup:

Medvědí česnek pořádně umyjeme. Listy rozmixujeme s vlašskými ořechy za postupného přidávání oleje. Poté přidáme nastrouhaný parmezán a dochutíme lehce solí.

Pesto z medvědího česneku můžeme schovat do lednice nebo ho rovnou použít. Výborné je s těstovinami nebo s pečivem.

Zdroj: http://icesnek.cz/pesto-s-medvedim-cesnekem/

Mrkněte na naše Facebookové stránky! :)

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

SKVĚLÉ MILOSTNÉ AFÉRY ZAČÍNAJÍ ŠAMPAŇSKÝM A KONČÍ BYLINNÝM ČAJEM.
HONORE DE BALZAC

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, Hana Jánská, Kateřina Zemanová,
fotografie: archiv, Kateřina Zemanová, wikipedie.cz,
obrázky: Lída Kohoutková

RECEPT: OVESNÁ KAŠE—IDEÁLNÍ SNÍDANĚ :) (S TAJNÝM PŘÍDAVKEM PU ERHU)



Nevím, jak Vy, ale já mám po ránu většinou chuť na něco sladkého! Je to super probuzení a ideální způsob, jak začít den. No jo. Ale hodněkrát sladké = nezdravé. A já Vám chci ukázat, že to tak ale fakt být nemusí.

Jak? Jedna z možností je **ovesná kaše.** Neděste se hned. Tohle Vám bude fakt chutnat.

Ovesné vločky obsahují hodně komplexních sacharidů (klid—ty právě potřebujete, ne jako ty zastrašující cukry z nízkoprocentní čokolády), rostlinné bílkoviny i tuky (hlavně nenasycené mastné kyseliny—zase—ty jsou v pohodě). Jsou lehce stravitelné a obsahem rozpustné vlákniny přispívají k udržení hladiny krevního cukru a regulaci cholesterolu v krvi.

Pu Erh podporuje metabolismus, snižuje hladinu cholesterolu a krevního cukru v krvi. Napomáhá trávení. V našem receptu z něj vznikne teinová (kofeinová) bomba!

1. Nejdřív uvaříme shu (tmavý) Pu Erh jako normální nálev. Ten se bude ke kaši skvěle hodit :)
2. Lístky Pu Erhu prolijeme vodou a dáme vařit s mlékem a vodou.
3. Jakmile se nám pustí "lehce barva" Pu Erhu, přecedíme vodu s mlékem k ovesným vločkám (množství záleží na tom, jak moc velký máte hlad :)). Vaříme na mírném plameni do zhoustnutí.
4. Přidejte na co máte chuť!
   Osvědčené:
   - MED!!!
   - všechny druhy sirupů: agávový, **datlový**, javorový...
   - kokos
   - holandské kakao , hořká čokoláda :))
   - skořice
   - sušené ovoce, čerstvé ovoce
   - arašídové máslo
   ... fantazii prostě neklademe meze :)
   Jen ten cukr raději ne :)

Inspirace: recept Čajovny Kašmír