

# MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 34

ČERVEN 2015

ZDARMA

## LÉTO - DOBA PRO REGENERACI NAŠEHO TĚLA

*Nastává nám léto, doba prázdnin, odpočinku a zvýšené tělesné aktivity. Je to ideální doba pro regeneraci našeho těla a také naší dušičky. Přinášíme Vám návod, jak přes léto očistit vaše ledviny, kůži a také pohybový aparát.*

### Červen - ledviny a močový měchýř

Naše ledviny jsou velmi důležitým orgánem, filtrují naši krev a odvádějí z těla odpadní látky, které naše tělo už nepotřebuje. V letním období je nezbytně nutný *vydatný pitný režim*, zajištěný popíjením čisté pramenité vody, zeleného čaje a také 2 až 3 šálků bylinkového ledvinového čaje. Stravu volíme spíše zásaditou, bohatou na ovoce a zeleninu. Výborné jsou osvěžující zeleninové a ovocné saláty a krásně v létě ochladí a pročistí ledviny také *meloun*. Ledvinám udělají dobře také *brusinky* (čerstvé nebo sušené).

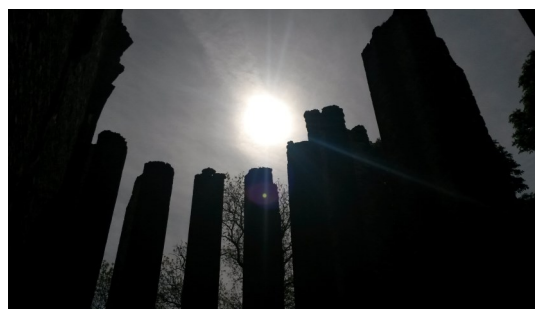
... popis detoxikace na červenec a srpen uvnitř čísla...

A tak užijete léto plnými doušky, potěšte se

krásnou

letní přírodou, načerpejte sluneční paprsky, navštivte zajímavá místa, která vám dodají energii. Těchto míst je v naší republice mnoho, nemusíme ani jezdit daleko. V severních Čechách doporučuji miloučké poutní místo *Jířetín pod Jedlovou*, které vás posílí a potěší. V naší blízkosti *nedostavěný chrám v Panenském Týnci, Kounovské řady, bájný Říp* a nebo docela malinký ale velmi energeticky nabitý kopeček je *Tobiášův vrch* u Kozel v Českém středohoří.

Lenka Zemanová



## AKCE V ČAJOVNĚ

### Základy čínské medicíny

Hana Jánská

Seznámení s tisíce let starou lékařskou metodou, která funguje dodnes.

11.9., 18:00, 100 Kč



### Barvy v našem prostoru - jak nám ovlivňují život

ing. Milena Moudrá

Jak dokáží barvy působit na naši psychiku a zdraví.  
18.9., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně po celý červen:  
Pavel Pelikán: fotografie Loun a okolí

### Výstava v čajovně v létě:

obrázky Městské pečovatelské služby  
(Rokoko: Ivana Ševčíková)

### OTEVŘENO V ČAJOVNĚ V LÉTĚ:

1. – 3. července

24. – 28. srpna a 31. srpna

10:00 – 17:30

...těšíme se na Vás!

### UVNITŘ:

PÉČE O KŮŽI A POHYBOVÝ APARÁT	2
RECEPT: MANDLOVÝ MATCHA SHAKE	2
JAK ZCHLADIT TĚLO V LÉTĚ	3
TŘEZALKA TEČKOVANÁ	4

## JAK PEČOVAT O KŮŽI A POHYBOVÝ APARÁT

### Červenec (+ srpen) - kůže

V letním období musíme dobře chránit naši kůži. Jako prevence proti spálení je dobré užívat *beta karoten a nebo homeopatikum Hypericum perforatum 15 CH 5 granulí 1 x denně*. Samozřejmě je kvalitní *opalovací krém* s vysokým faktorem, sluneční brýle a pokrývka hlavy. Velmi očištný na kůži je *violkový čaj* nebo *fialkový sirup*, který se naředí do vody a získá se osvěžující letní nápoj.

Pokud už se naše kůže přece jenom spálí, velmi pomůže potírání *rakytníkovým olejem*.

### Srpen - pohybový aparát

Léto je období zvýšené pohybové aktivity, letních výletů a společných sportovních her. A tak se také soustředíme na náš pohybový aparát. Naše klouby vyčistí od nánosů uložených solí a toxinů *bylinkový kloubní čaj*, který obsahuje jasanový list, tužebníkový list a kořen čertova kopyta - *Harpagophytum*. Tužebník je vlastně přírodní *Acylpyrin*, který má silné protizánětlivé a protirevmatické účinky, kořen čertova kopyta zlepšuje kloubní pohyblivost. Doporučujeme popíjet v období srpna 2 až 3 šálky čaje denně.

Velmi účinnou kloubní a protirevmatickou bylinkou je také *kopřiva*. Má silné detoxikační vlastnosti, odvádí škodliviny z

těla a kloubů. Obsahuje kyselinu křemičitou, která je důležitá pro naše

kosti. Pomáhá vylučovat kyselinu močovou z našich kloubů, což je důležité v prevenci dny. Má protizánětlivé účinky, zpomaluje tvorbu zánětlivých látek, které hrají velkou roli při rozvoji artrózy a artritidy. Kopřivu můžeme popíjet ve formě *kopřivového čaje*, nebo přidávat lístky mladé kopřivy do stravy. Velmi příjemný je *kopřivový sirup*, který naředíme pramenitou vodou a získáme osvěžující protirevmatický letní nápoj.



## MATCHA MANDLOVÝ SHAKE

### Čokoládový krém

- 2 polévkové lžíce kakaa
- 2 polévkové lžíce medu
- 1/3 šálku kokosového mléka
- 1/4 čajové lžičky soli
- 45 g hořké čokolády
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu

### Shake

- 1 plechovka kokosového mléka (vychlazeného přes noc)
- 1/2- 3/4 šálku studeného mandlového mléka nebo kokosové vody
- 4 g zeleného čaje Matcha
- 1 PL vanilkového extraktu
- 2 měkké větší datle

- 1/2 malého zralého avokáda
- 1 velmi zralý banán, nejlépe zmrazený
- 1 malá hrst mladého špenátu
- 2 PL mandlového másla
- špetka soli
- kakaová drť (na posypání, pokud chcete)

Čokoládový krém: Smíchejte dohromady v malém rendlíku kakaový prášek, med, kokosové mléko a sůl a za stálého míchání vařte na mírném ohni, dokud se čokoláda nerozpustí. Po dobu 5 minut udržujte mírný var za občasných míchání. Pak oddělte rendlík z ohně, přidejte zbývající čokoládu a vanilku a vymíchejte do hladka.

Shake: Sejměte vrstvu koko-

sové smetany. Odměřte si cca 1/2 šálku smetany a zbytek smetany si uschovejte na další použití. Taky si uschovejte kokosovou vodu, která zůstala v plechovce.

Do mixéru vložte kokosovou smetanu, 1/2 šálku mandlového mléka (nebo zbylou kokosovou vodu), a všechny další ingredience. Mixujte cca 1-2 minuty, dokud není směs hladká a krémovitá. Případně přidejte zbývajícího 1/4 šálku mandlového mléka. Do 2 sklenic nalijeme teplou čokoládu, přidáme Matcha shake a můžeme posypat kakaovou drtí.



## JAK ZCHLADIT TĚLO V HORKÉM LÉTĚ

*Jste unavení, nervózní a vyčerpáni tím věčným horkem a bodavým sluncem?*

*Pak pro Vás mám řešení – několik rad, jak toto období zoládnout v pohodě.*

**1. Zpomalte.** V létě omezte namáhavé činnosti včetně náročnějších sportovních aktivit, mezi cvičením dělejte odpočinkové přestávky.

**2. Ochlazujte se** během dne v klimatizovaných prostorách bank, obchodů, lékáren a v příjemně chladných kostelech. Osprchujte se chladnou vodou.

**3. Zajistěte si dostatečný příjem tekutin.** Platí pravidlo, že každou hodinu je třeba vypít čtvrtlitrovou sklenku. Vždy si berte lahev s pitím s sebou. Ideální jsou minerálky, neperlivá voda a vlažný čaj. Nejlepší je zelený čaj, který se skvěle hodí jako chladivé letní osvěžení (a co teprve *Le touareg* – zelený čaj s marockou mátou, která také ochlazuje!). Čaj navíc podporuje dýchání – při pití čaje plíce nasávají více vzduchu a vydechují větší množství kyslíčnicku uhličitého. Je prokázáno, že teplý čaj dokáže snížit teplotu našeho těla až o 2 stupně Celsia. Takže je dobré pít teplý zelený čaj v průběhu celého dne. K tomu je nutné pít i čistou vodu, aby nedošlo k dehydrataci těla.

### Recept: Mátová/meduňková limonáda

Mírně rozemnuté čerstvé lístečky máty nebo meduňky zalí-

jeme perlivou vodou, přidáme plátky citronů a můžeme mírně osladit medem. Mátá zklidňuje žaludek a meduňka nervy a to se může během letního cestování velmi hodit.

A co alkoholické nápoje? S alkoholem musíme zacházet opatrně, ale sklenka piva nebo vinný střik v podvečer může naše tělo ochladit, protože alkohol roztahuje periferní cévy.

### 4. Jezte ochlazující potraviny.

Tradiční čínská medicína dělí potraviny na ochlazující, zahřívající a neutrální.

V horkých letních dnech doporučujeme jogurty a zakysané mléko. Jogurty jsou ideální bílé, můžete si je dopřát v kombinaci s čerstvým letním ovocem.

Zařadíme do stravy hodně **ovoce**, ovocné šťávy a džusy. Velmi vhodné jsou melouny, jahody, hrušky, hroznové víno, citrusové plody a meloun.

Nezastupitelnou roli v letním stravování má **zelenina**, buď samotná anebo jako součást lehkých letních salátů, které místo kalorických dresinků ochutíme octem balsamico nebo jogurtovou zálivkou s bylinkami. Salát můžeme obohatit krůtím nebo králičím masem, které má také ochlazující účinky. Výborný silně chladivý je řecký okurkový salát tzatziki s jogurtem, česnekem a octem.

Pro českou kuchyni sice nejsou typické studené polévky, ale jsou příjemnou alternativou zdravého letního oběda. Výbor-



ná je třeba řecká okurková polévka nebo španělská polévka gazpacho.

Zejména do polévek můžete zařadit mořské řasy, které podle tradiční čínské medicíny mají výrazné ochlazující účinky.

### 5. Hýčkejte své nohy.

Ochlazujte je studenou vodou, sprchujte. Výborným trikem je dát vlhčené ubrousky do mrazáku a pak s nimi otírat nohy od kolen dolů a zpět. Na unavené oteklé nohy použijte Lioton nebo arnikový gel z lékární. Otok opadne a uleví se křečovým žilám.

### 6. Volte vhodné letní oblečení.

Vybírejte si oblečení z čisté bavlny, které dobře odvádí pot, saje a ochlazuje. Na hlavu nasadte slušivý slamák.

*Tak si užijte letošní krásné léto a na závěr jeden tip na pestrý melounový salát plný vitamínů a minerálů:*

Mango oloupeme a nakrájíme na kostičky, banán na kolečka. Třešně omyjeme a vypeckujeme, broskve nakrájíme na plátky. Přidáme jahody a nakrájený meloun. Pokapeme citronovou šťávou a můžeme mírně dosladit medem. Na závěr je možno přidat bílý jogurt a letní osvěžující dobrota je na světě.





## 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

*Tak a teď jste na poslední stránce tohoto „časopisu“.  
Přes všechny ty informace o čajích, bylinkách, kamenech... pořád jed-  
na 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*

DALŠÍ INFORMACE NA:

[WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ](http://WWW.CAJOVNAMIKULAS.CZ)

*ŠŤASTNÉ JE MÉ SRDCE,  
NAPLNĚNÝ JE MŮJ ŽIVOT,  
KDYŽ Z CELÉ DUŠE OBDIVUJI  
KRÁSU STVOŘENÍ.  
Sri Chinmoy*



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

[/CAJOVNAUSVMIKULASE](https://www.facebook.com/CAJOVNAUSVMIKULASE)

*Na tomto čísle spolupracovali:*

**texty:** Lenka Zemanová,  
Hana Jánská, [http://  
www.halfbakedharvest.com/](http://www.halfbakedharvest.com/)

**fotografie:** archiv,  
Kateřina Zemanová,  
[wikipedia.cz,](http://wikipedia.cz)

## TŘEZALKA TEČKOVANÁ

*Třezalce se také říká Svatojánská bylina, neboť má prý nejsilnější moc, pokud je sbírána na svatého Jana (tedy 24. června).*

Pokud promnete v ruce její žlutý květ, tak zčervená. Třezalku je možné pěstovat i na zahrádce.

Sběr se provádí od konce června do srpna. Sbírají se vrcholky rostlin hned po rozkvětu, nejlépe v dopoledních hodinách. Suší se na dobře větraném místě ve stínu. Květy nesmí zhnědnout.

Třezalka je známá především svými účinky na **deprese** a úzkosti. Je vhodná také na **nespavost**, poporodní deprese, premenstruační syndrom, nervové vyčerpání, záněty nervů nebo bolesti nervového původu. Třezalka se také používá při potížích s játry a žlučníkem, při poruchách trávení, žaludečních či dvanáct-

níkových vředech. Užívá se při chudokrevnosti, má protizánětlivé a močopudné účinky.

**Čaj** – 1 čajovou lžičku přelijte ¼ l vroucí vody a nechte cca 10 min. odstát. Můžete pít 2-3x denně.

**Tinktura** – 20 kapek 2-3x za den

**Poznámky:** Po dobu užívání byste se neměli opalovat na přímém slunci. Třezalka zvyšuje přecitlivělost pokožky na světlo a může dojít ke spálení. Pokud již užíváte antidepresiva, přečtěte si pozorně příbalový leták. Třezalka se s většinou antidepresiv nese. Ale můžete ji nahradit jinými bylinami – vhodné jsou například meduňka, kozlík, mučenka či schizandra.

### Třezalkový olej (červený olej)

Třezalkový olej by neměl chybět ve Vaší domácí lékárně. Je

to vhodné mazání na popáleniny, opaření, ekzémy, bolesti zad, namožené svaly, kloubní výrony, revmatické bolesti apod.

K výrobě tohoto oleje potřebujete přibližně 250 g třezalkových květů a 0,5 l kvalitního např. olivového oleje. Květy vložte do čisté skleněné nádoby, přelijte olejem a dobře uzavřete. Nechte na slunném teplém místě alespoň 2 měsíce. Obsah je dobré každý den protřepat. Poté se přecedí přes plátýnko, nalije do tmavých sklenic a uskladní v chladu.

*A když si ho vyrobíte sami, třezalku natrháte na sv. Jana a výrobu pojmete jako takový malý rituál, věřte tomu, že Váš olejíček bude mít opravdu kouzelnou moc!*

