

# MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 35

ZÁŘÍ 2015

ZDARMA

## PODZIM – ČAS POSÍLIT IMUNITU!

Přichází podzim. Začne se ochlazovat, my začneme topit a možná přijde nachlazení, rýma a kašel. A tak je září ideální dobou k posílení imunitního a lymfatického systému. Náš imunitní systém se totiž z větší části nachází právě v lymfatickém systému a má na starosti ochranu před bakteriemi, viry a dalšími choroboplodnými zárodky.

Udělejte si proto měsíční kúru s tinkturou z lichořeřišnice. Velmi podporuje imunitní systém. Obsahuje hořčičné oleje, které brzdí růst bakterií a virů. Používá se při infekcích dýchacích a močových cest, při zánětu dutin a při chřipkových infekcích. Kdo provádí lichořeřišnicovou kúru spolu s užíváním vitamínu C jako prevenci, získá účinnou ochranu proti infekcím s minimem nežádoucích účinků.

K dispozici máme homeopaticky potencionovanou tinkturu z čerstvé lichořeřišnice od firmy Serafín. Užívá se 2 x denně 15 kapek jako prevence anebo 3 x denně 10 kapek jako léčba infekcí.

Pokud podpoříte imunitní systém a lymfu, určitě v zimě neonemocníte a když ano, tak průběh nachlazení bude lehký a rychlý.



Lenka Zemanová

## AKCE V ČAJOVNĚ

### Základy čínské medicíny

Hana Jánská

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

8.9., 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

### ZMĚNA OTEVÍRACÍ DOBY:

Pondělí – Pátek

10:00 – 17:30

So: 9:00 - 11:00 (o trhy)

...těšíme se na Vás!

### UVNITŘ:

NAVYŠOVÁNÍ 2

VIBRACÍ -  
ZLEPŠOVÁNÍ SEBE

HERBÁŘ: 3

MATEŘIDOUŠKA  
OBECNÁ

LETNÍ ČAJOVÁ 4

ŠKOLA

- JAKÉ TO BYLO?



Výstava v čajovně  
v září:  
Stacionář Louny a Žatec

## NAVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ - ZLEPŠOVÁNÍ SEBE

*Žijeme v prostředí a čase, kde máme potřebu a zvyk všechno měřit a porovnávat. Jak to ale udělat u našich emocí, myšlenek a stavů naší duše?*

Čím má naše vědomí širší záběr, tím více hledáme stále obecnější a univerzálnější „měřítko“. Jako dostatečně obecnou charakteristiku můžeme používat vibrace.

Vibracemi rozumíme souhrn kvalit, který dle úrovně své frekvence jako počtu kmitů za časovou jednotku ukazuje, kde se to či ono právě poměřované, nachází ve spektru od nuly (nehybnost = rozklad, neexistence) do „vysokých hodnot“ (zdravé tělo, příjemné emoce, geniální myšlenky, mimosmyslové vnímání, dlouhověkost). Měřením vibrační úrovně (dále zkráceně vibrací) můžeme snadno monitorovat stav našeho fyzického těla, emocionálního rozpoložení, mentální-

ho potenciálu. Vibrace měříme v jednotkách Ångström za sekundu.

Po určité zjednodušení si projdeme lidskou bytost po jednotlivých vrstvách. Ve skutečnosti jsme jako multidimenzionální bytost souhrnem všech působících faktorů v jediném celku.

Pojďme se nejprve podívat na **fyzické tělo**.

Pokud je naše tělo zdravé a v harmonii s celou svou bytostí (emoce, myšlenky, duše), jsou jeho vibrace shodné s vibracemi Země - cca 14 000 Å/s. Země je v porovnání s námi obrovským tělesem, proto je její vibrace stabilní. U průměrného člověka však tuto hodnotu neměříme, rychle reaguje na různé vlivy - životní styl, potrava, pohyb, lidské společenství, nálada...

Pro fyzické tělo je důležité zejména jídlo. Pokud pro nás

matka Země připraví své plody, mají bezprostředně po oddělení od Země (utržení, vykopání) stejné vibrace, tedy cca 14 000 Å/s. Dalším skladováním tato vibrace klesá. Rovněž klesá dalším zpracováním, zde dochází přímo k postupnému umrtvování. Běžný oběd v restauraci či jiné stravovně má vibraci 3000 - 4000 Å/s. Ovoce a zelenina v marketech má vibraci 5000 - 6000 Å/s. Oživuje nás tedy běžná strava? Spíš ne.

Nemocné fyzické tělo má vibraci 2000 - cca 5000 Å/s. Průměrně „zdravý“ člověk 6000 - 8000 Å/s a zdravý člověk v psychické pohodě vibruje na 10 000 Å/s a výš. Jak vidno jídelm můžeme ovlivňovat i psychiku, budeme-li přemýšlet, co vkládáme do úst.

Na další naše energetická těla - emocionální a mentální tělo se zaměříme v příštím díle.

Jaroslava Háková

Mé tělo jsem JÁ - pečuji o sebe s LÁSKOU

*Jedním ze způsobů, jak navýšit Vaše vibrace je používání energetických obrázků. Jeden originální Vám připravila výtvarnice Dana Sovová a je vhodný pro případ, kdy potřebujete novou motivaci, když je Vám v životě smutno a máte pocit, že vás nikdo nemá rád. Jenom se na něj dívejte a nechte jeho energii proudit.*

## MATEŘIDOUŠKA OBECNÁ

Mateřídouška roste na stráních a mezích, ale můžeme si jí pěstovat i na zahrádce. Vytváří krásné fialové polštáře a její vůně se šíří do dálky. Je to vytrvalá polokeřovitá bylina, která svými květy láká spoustu včeliček a čmeláků. Kvetení probíhá od června do září. Drobné kvítky mají nachovou až bledě růžovou barvu. Ze spodu rostlinky jsou zdřevnělé větvičky. U nás roste několik druhů mateřídoušky, ale z léčebného pohledu jsou všechny rovnocenné.

Mateřídouška byla známá již ve starověku, kdy se používala při různých epidemiích, neboť její antiseptické účinky zabráňují šíření mikrobů. Ale sloužila samozřejmě také jako koření.

### A co napsal o mateřídoušce Mathioli (1501 - 1577)?

Používání mateřídoušky v pokrmech a nápojích může působit jako dryák proti všelikým jedům zeměplazů a hadů. V místech vykouřených mateřídouškou nezůstane žádný jedovatý živočich, a proto staří, jak čteme u Vergilia, dávali žencům jísti mateřídoušku s jinými pokrmy, aby byli chráněni a bezpečni proti takovým jedovatým živočichům.

Mateřídouška vařená s lékořicí nebo s medem, s anýzem a vínem, vyčišťuje prsa od drsného kašle, bolestné kapavé močení či studenou řezavku krotí a odstraňuje.

### Sběr:

Sbírají se pouze kvetoucí nezdřevnatělé vršky na počátku kvetení. Suší se ve stínu a v průvanu. Pozor na sluníčko, to při sušení škodí.

### Použití:

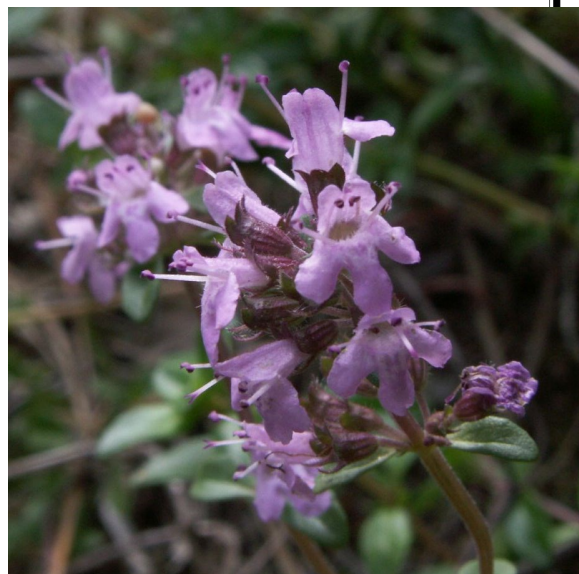
Mateřídouška se používá zejména **při kašli**, protože velmi dobře uvolňuje hleny. Je dobrá při zápalu plic a zánětu průdušek. Poradí si i se streptokoky a stafylokoky. Je to také vynikající bylina na **trávení**, uvolňuje křeče, působí proti nadýmání a průjmům, je vhodná též při salmonelle. Také prý napomáhá při **odvykání kouření** (pití malých doušek snižuje chuť na cigarety) a zastavuje **škytání**. Přidává se do směsí na nespavost a nervovou slabost.

Koupele nebo mazání tinkturou jsou vhodné při revmatických bolestech, obklady působí pozitivně na **akné** a vyrážky.

Mateřídouška pracuje s naším emočním tělem, radí nám mít se více rádi a povznést se nad problémy. A co je důležité – mateřídouška umocňuje naše duchovní dary a pomáhá otvírat třetí oko!

### Dávkování:

1 čajovou lžičku přelít ¼ litrem vroucí vody a nechat 15 minut odstát, pít 1 – 3x denně



### Symbolika:

Jako mámina konejšivá náruč účinkuje bylina, kterou piješ. Následuj jejího příkladu, potěš, pochop, oddej se na chvíli snění. (Hrabica)

### A co vidím já, když se na mateřídoušku podívám?

Je to jemná a něžná bylina (má drobnou lístky i kvítky) a přece je silná a mnoho vydrží (zdřevnatělé větvičky, nevdají jí sucho). Fialová až růžová barva jejích květů naznačuje její duchovní působení a láskyplné vyzarování. Bere si energii ze slunce, ale i ze země. Cítím z ní opravdu velmi silnou mateřskou lásku, která dává a nic za to neočekává.

Děkuji ti Mateřídouško za tvé dávání, za tvou lásku, za to, že nás spojuješ s naší matičkou Zemí, za to, že přispíváš ráda k našemu zdraví i duchovnímu růstu a přesto od nás nic nečekáš.

*Děkuji ti Mateřídouško, bylinko překrásná! Ať se ti dobře daří!*





## 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

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

ČLOVĚK JE VÝSLEDKEM  
SVÝCH MYŠLENEK.

*Mahátma Gandhi*

*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*



STAŇTE SE FANOUŠKY  
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, Kateřina Zemanová,  
Jaroslava Háková

**fotografie:** archiv,  
Kateřina Zemanová,  
wikipedie.cz, Dana Sovová

## LETNÍ ČAJOVÁ ŠKOLA - JAKÉ TO BYLO?

*Tenhle rok se konal první ročník letní čajové školy, kterou pořádal jeden z našich dodavatelů Tomáš Rajnoch s Vojtou Mistrem (toho už jste u nás taky mohli vidět). No jasně – jakmile jsem si to přečetla, už jsme zamluvili místa.*

A pak jsme tam byli. Příjžděli ostatní. A byli to fajn lidi. Fakt. Fajn.

Další den startoval workshopem s Vojtou – jak ovlivňuje čaj voda a materiály. Bylo to hezký čajový „čarování, experimentování“ a to až skoro v laboratorních podmínkách.

Odpoledne už začala zátěž pro můj organismus – fakt hodně čajů najednou, tolik jsem snad nikdy nevypila. Ochutnávali jsme oolongy. A já se na to asi poprvé pořádně soustředila.

Ráno se slova (nebo čaje?) ujal Tomáš. Začali jsme v „čajovně“ – to by se celkem dalo čekat, že tam budeme pít čaj. Pak jsme ale vlez-

li pod takovej stromeček, kde už čekaly čajové věci. Dali jsme si pár nálevů skvělýho čaje. No. A šli jsme ven. Vyšli jsme na nějakej malej kopeček. Po stíněném prostoru pod stromem... To byl úplněj opak. Jó – a dali jsme si studenou senchu, která byla v tom vedru prostě skvělá.

Na prostoru záleží... Ale čaj se dá pít všude.

Po ránu... Vypadalo to až andělsky. On tam prostě seděl, usmíval se a mlčel. Vedle něj dva bílé cáry plátna, pěkná kytka, kaligrafie a čaj. A tak začalo první čajové setkání pod taktovkou Vojty. „A teď máte 20 minut na to, připravit svoje čajové setkání.“ Ten den jsme sice obědvali o hodinu později, ale každé čajové setkání se povedlo. Každý do toho dal kousek sebe (asi klišé, ale bylo to tak).

Odpoledne jsme navštívili keramika Petra Nováka a já konečně



ně viděla, jak se taková čajová konvička vyrábí.

Další den jsme ochutnávali sheng a shu Pu Erhy. Odpoledne byl pěkný workshop s Petrou Vitáskovou – pokoušeli jsme se o kaligrafii.

Po pár hodinovém spánku (byl totiž ještě večírek) jsme vyráběli kusamono s Maruškou, což bylo hezký patlání hlíny a mechu do misky. No a odpoledne jsme si na půdě (protože po celém týdnu sluníčka poprvé přselo) všichni dali čaj.

*Bylo to.  
Děkuju.*

*Kateřina Zemanová*