

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 36

ŘÍJEN 2015

ZDARMA

SYCHRAVO - NÁPOR NA PLÍCE! JAK JE POSÍLIT?

Krásný barevný podzim je tady. Ale podzim dokáže být i sychravý, mlhavý a to je pak nápor na naše **dýchací cesty a plíce**. Plíce jsou pro nás velmi důležitým orgánem, protože jimi vydechujeme odpadní kysličník uhličitý a vdechujeme životodárný kyslík.

Jak tedy o naše dýchací cesty pečovat?

- ⇒ Dýchejte zhluboka, dodáváte tím vašemu tělu hodně čerstvého vzduchu.
- ⇒ Dostatečně pijte a zvlhčujte vdechovaný vzduch.
- ⇒ Udržujte své nohy v teple, zabráníte tím nachlazení.
- ⇒ Vyhýbejte se cigaretám, alergenům a znečištěnému vzduchu.
- ⇒ Hodně zpívejte, trénujete tím důležitý dýchací sval - bránici.

Po celý měsíc si udělejte pitnou kúru bylinkovým **průduškovým čajem**. V čajovně máme k dispozici průduškový čaj od firmy Serafín, který obsahuje bylinky jako je jitrocel, mateřídouška, proskurník, podběl, prvosenka a šalvěj. Tyto bylinky podporují vaši imunitu, vytváří ochrannou slizovitou vrstvu ve vašich dýchacích cestách a tím chrání před smogem, bakteriemi a viry. Podporují dýchání a očistu těla od toxinů. Velmi vhodnou kombinací k čaji je **diviznová tinktura**, která také výrazně vyčistí a posílí dýchací cesty. Užíváme ji 2 x denně ráno a večer.



Tak si užijte krásný, pohodový podzim bez kašle a nachlazení.

Lenka Zemanová

AKCE V ČAJOVNĚ

Dej vědět písni
Michal Čagánek

Komponovaný hudebně-literární večer s kytarou a mantrami.

8.10., 18:00, 100 Kč

Jak jíst zdravě
Václav Vít

12.10., 18:00, 100 Kč

Indické mantry
Daniela Ferdová

Jak fungují mantry na naše zdraví a psychiku a společné zpívání s bubínkem.

6.11., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně v říjnu:
Stacionář Louny a Žatec

ZMĚNA
OTEVÍRACÍ DOBY:

Pondělí – Pátek

10:00 – 17:30

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

..těšíme se na Vás!

UVNITŘ:

NAVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ: II. DÍL	2
HERBÁŘ: KOTVIČNÍK ZEMNÍ	3
KDYŽ SE ČAJOVNÍK UČÍ KAMENY:	4

NAVYŠOVÁNÍ VIBRACÍ: II. DÍL

V minulém díle seriálu o vibracích lidského těla jsme se zaměřili na fyzické tělo (článek najdete na www.cajovnamikulas.cz). V tomto díle se podíváme na další slupky lidského těla a jejich vibrace.

Emocionální tělo má jemnější charakter než to fyzické, je energetické. Rychleji reaguje na podněty, není tam prodleva jako ve fyzickém těle a může dosáhnout vyšších vibrací než fyzické tělo. Můžeme si přivodit smrt i euforii. Pro orientaci si vypíšeme základní druhy emocí: strach, smutek, deprese (0), pochyby, starosti, zlost (800), nuda (6000), spokojenost (10 000), naděje (13 800), přesvědčení, víra (14 000), vášeň, nadšení (15 000), pocit štěstí (17 500) radost, svoboda (18 000). Ještě je důležité mít na paměti, že vždy k sobě přitahujeme stejnou kvalitu. Tedy pokud jsme radostní a nadšení, budeme potkávat stejné lidi, situace, události. Pokud jsme smutní, v pochybách a zklamání, přitahujeme k sobě všechny vnější okolnosti o stejné vibraci.

Zde platí, že i „násilně“ pozvednuté vibrace se počítají. Budu-li se v totální bezradnosti či vzteku chvíli nuceně smát, smích postupně bude méně a méně křečovitý až si uvědomím, že všechno má nějaké řešení a hop! Jsem o vibrační úroveň výš a přitahuji k sobě hodnotnější cestu z problému. Pomůže i vzpomínka na něco krásné, potěšení se pohledem na dítě, květinu, strom – co má kdo rád.

Mentální tělo je ještě jemnější, takže i může vibrovat výše.

Zde se podíváme na *tří základní skupiny mentálních charakteristik:*

Zaměřování pozornosti mimo sebe (srovnávání se s jinými 800, hodnocení jiných 1800, zodpovědnost za druhé 3000). Každý může změnit pouze sebe, touha změnit své okolí zavání nízkovibračním omezováním osobní svobody a přitahováním si stejného protějšku, který by rád změnil mě. Druhou skupinu mentálních charakteristik tvoří zaměřování pozornosti na sebe (péče o sebe 5000, víra v sebe 15 000, touha po vědění 17 000).

V tomto případě je naše energie vynaložená efektivněji a otevírá nám přístup ke kvalitativně jinému myšlení. Ještě výše stojí třetí mentální charakteristika – schopnost změny (schopnost měnit názory 19 000, schopnost změnit paradigma 153 000). Zde se už dotýkáme hranice geniálních myšlenek a nápadů, což v nás jistě vyvolá nadšení a vášeň (vysokovibrační kvality) a i když naše strava nebude dokonalá, bytost jako celek bude vzkvétat.

To byl trošku rychlý skok, ale princip je snad možné chápat. Nežijeme odděleně ve fyzickém, emocionálním či mentálním těle. Jsme souhrn všech těchto úrovní. Můžeme si tedy postupně nastavovat každodenní úkony a zvyky tak, abychom se jako komplexní bytost po vibrační stupnici pohybovali stále výš. Přinese nám to v první řadě zdraví a radost ze života, další metou bude rozvoj neobvyklých schopností, prodloužení života a geniální myšlenky se stanou naší přirozenou součástí.

Jaroslava Háková



KOTVIČNÍK ZEMNÍ

Dříve u nás téměř neznámá bylina začíná být nyní velmi populární. Pochází pravděpodobně z Číny, ale roste již v Asii, Evropě, Africe i Austrálii. Má rád suchá a písčinná místa. Vyhledává sluneční paprsky, které potřebuje k tomu, aby mu dozrávala semena, v nichž je jeho největší léčivá síla. Kotvičnick lze u nás dobře pěstovat. Není to trvalka, ale jeho pichlavá semena v půdě přezimují a na jaře opět klíčí. Tato krásná rostlina s drobnými žlutými kvítky se plazí po zemi a pokrývá ji svými tmavě zelenými řapíkatými listy.

Sběr:

Sbírá se nať, kořen i plody od konce léta do podzimu. Nať se pořádně opláchně, neboť bývá od hlíny. Suší se nejlépe v průvanu a temnu, určitě ne na přímém slunci, to by mohlo léčivou drogu znehodnotit.

Použití:

Kotvičnick je známý zejména svou vlastností zlepšovat potenci a sexuální libido, zvyšuje hladinu testosteronu u mužů a estrogenu u žen. Ale má mnohem více pozitivních účinků. Používá se při nízké vitalitě a únavě, je vhodný po těžkých nemocech nebo fyzické námaze. Je to bylina léčící neplodnost – jak u žen, tak u mužů (nedostatek spermií, jejich špatná pohyblivost). Kotvičnick mohou užívat i ženy při potížích s menopauzou. Pomáhá též při chronických zánětech. Rozpouští močový písek a kamínky. Je močopudný, snižuje

riziko zánětu močových cest. Má pozitivní vliv na kardiiovaskulární systém, rozšiřuje cévy, snižuje obsah cholesterolu v krvi a snižuje také krevní tlak. Užívá se při ateroskleróze. Pomáhá při diabetu. Má pozitivní vliv i na prostatu.

- Kotvičnick není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy.

Příprava čaje:

polévková lžíce nati na ½ l vody, vařit přibližně 30 minut, rozdělit do dvou denních dávek

Já dávám přednost užívání tinktury, což je jednodušší a rychlejší. Můžete si vyrobit i svou vlastní. Kotvičnick naložíte do alkoholu, který má minimálně 40 procent. Necháte louhovat 3 až 4 týdny na tmavém místě, občas protřepete. Po určené době scedíte. Užívá se čajová lžička dvakrát denně.

V kotvičnicku vidím především vynikající lék na civilizační choroby. Je vhodný zejména pro muže, protože vyzařuje mužskou energii. A když se rozhlédneme kolem sebe, zjistíme, že mnoho mužů od jistého věku má již potíže s cholesterolem, tlakem, zvýšeným cukrem v kr-



vi, či prostatou. Kotvičnick při těchto potížích může pomoci a k tomu tělo velice posílí, zvýší se energie a vitalita a lidé se cítí mnohem lépe. Mají potom dostatek síly opět začít třeba se sportem. Je vhodné se též zamyslet nad svým stravováním, čímž se může léčba ještě urychlit. Já doporučuji i preventivní užívání. Ale pozor, žádná bylina by se neměla brát déle než 3 měsíce. Potom je důležitá alespoň 3 týdenní přestávka.

Kotvičnick může prospět například i ženám s nedostatkem sebevědomí, kterým dodá odvahy, sebedůvěru, sílu či schopnost bojovat za svá práva. Z této rostliny vyzařuje velice mnoho čistě mužské aktivní energie (bojovnost, síla, odvahy), kterou mohou využít i sportovci, neboť kotvičnick zvyšuje vytrvalost a prý podporuje i růst svalů.

Tak hurá do toho! Ať jsme všichni silní a vitální!

Hana Jánková
telefon: 606 871 335,
www.bylinyprovas.cz



Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?

Beneš 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

VE SNAZE O ŠTĚSTÍ JE POTŘEBA
SE NĚKDY ZASTAVIT A BÝT
ŠTĚSTNÝ.

Konfucius

*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

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová,
Hana Jánská, Kateřina Zemanová,
Jaroslava Háková

fotografie: archiv,
Kateřina Zemanová,
wikipedie.cz

KDYŽ SE ČAJOVNÍK UČÍ KAMENY: ÚVOD

Abych pravdu řekla, i když jsem i jako tříletá byla skoro na každé přednášce v čajovně, k čaji, kamenům a bylinkám jsem nikdy neměla blízko. S čajem se to obrátilo zhruba před 4 lety – začala jsem ho milovat. Kameny jsou všude po našem bytě... ale já je (á ano – popravdě) neberu nijak víc vážně než jako fakt pěknou a originální dekoraci.

To majitelka čajovny – ta je do nich blázen! „Kameny jsou na všechno – dá se s nimi vyléčit na co si vzpomenete!“ Tohle tvrzení jsem vždycky brala (a беру s rezervou). Ale je pravda, že když jsem měla zablokovanou krk a mamka mi pár centimetrů nad páteří přejížděla křišťálem, pomohlo to. Takže jsem došla k názoru, že možná i na těch „léčivých účincích“ kamenů něco bude.

A jelikož v čajovně začínám pracovat už třetí rok... Přijdu si trochu trapně, když si kameny vybírá zákazník a dokáže o nich básnit

víc jak já. A tak jsem si řekla proč ne... Už pár let se snažím přiblížit se čaji, pochopit ho. Tak proč se nesnažit přiblížit i kamenům... A pochopit je.

Snad Vám, milí čtenáři, nebude vadit, že budete mít možnost si „moje snahy o pochopení kamenů“ přečíst. Nečekejte ale, že budou oplývat moudrostí a samozřejmostí všech těch tlustých knih o kamenech, které si můžete koupit kdekoliv. Nečekejte, že o nich vím něco víc než vy. Ale pokusím se je prostudovat a pochopit. Přiblížit se jim a přiblížit je i Vám.

Jedna z věcí, která mi je sympatická už teď: máme v čajovně sice krásnou tabulku „kameny a zvěrokruh“ a pak ještě hezčí

„kameny a nemoc“, ale když se to tak vezme, vlastně ani jednu pořádně nepotřebujete (pokud teda nehledáte kámen opravdu přesně



na nějaký problém). Řekla bych, že „si Vás kámen najde“. Prostě Vás zaujme a máte pocit, že přesně tenhle je Váš. No – a třeba je to přesně on, ten který potřebujete. A když Vám na něm naopak něco neseď – radši ho zase vraťte a hledejte dál. Dalo by se to možná přirovnat i k hledání partnera, ne? Někoho vidíte poprvé, ale už máte pocit, že si s ním budete rozumět. K některým kamarádům můžete hledat cestu i déle... Ale když se Vám povede, že do něčoho narazíte na chodbě a zapovídáte se... Je to skvělý, ne? No a takhle nějak to funguje.