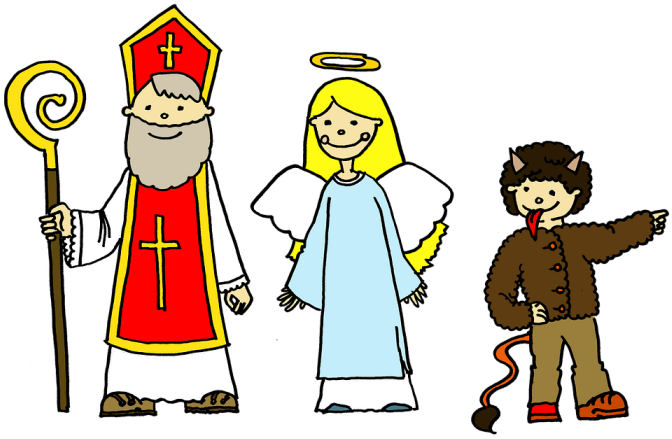
Mezi šálky

listopad-prosinec 2018, Čajovna U svatého Mikuláše

Svatý Mikuláš - kdo to vlastně byl?



Naše čajovna i lékárna se jmenuje po svatém Mikuláši. Inspirací nám byl nedaleký kostel, který je tomuto sympatickému světci zasvěcen. Troufám si říci, že svatý Mikuláš nám přináší štěstí po celou dobu naší existence – tedy 25 let.

Mikuláš je historicky doloženou postavou. Narodil se údajně v Řecku kolem roku 280. Stal se biskupem a byl velmi oblíben, proslul dobročinností a štědrostí k ostatním.

Mikuláš se téměř vždy zobrazuje jako starší biskup s krátkým až dlouhým vousem. Mnoho vyobrazení dodnes najdeme na Východě, na nich je Mikuláš často holohlavý. Mikuláš s sebou mívá zlatou knihu.

Nejznámější legenda o Mikulášově dobročinném zásahu vypráví, že jeden zchudlý šlechtic poslal své tři dcery do veřejného domu, aby si vydělaly jako nevěstky na věno ke svatbě. Mikuláš však hodil oknem v noci třem mladým ženám po jednom sáčku se zlaťáky, takže nemusely přistoupit na otcovo řešení. Další legenda, která bývá často znázorňována: Mikuláš pomáhá lodi, která se dostala do tísně na moři a jejíž námořníci ho vzývali. Mikuláš proto často najdeme i s kotvou.

A tak si v předvečer svatého Mikuláše vzpomeňte na tohoto štědrého světce, snad Vám také přinese štěstí a dětem krásné dárky.

Lenka Zemanová

Co se v čajovně děje...

BYLINKY PRO ŽENY

Hana Jánská, ***16. 11. v 18 hodin***

Na ženské problémy pomocí bylin (menstruace, klimakterium, těhotenství).

ADVENTNÍ KONCERT

Dita Hořínková a Richard Pachman, ***3. 12. v 18 hodin***

Tradiční vánoční koncert, který vykouzlí pohodu a vánoční atmosféru.

100 Kč, 50 Kč důchodci a studenti

Vstupenky si raději zarezervujte na telefonu 415 652 164 nebo v čajovně. Nebo nám napište na Facebook do zpráv.

VÝSTAVA V LISTOPADU:

Společná výstava žáků výtvarných setkání paní Dany Sovové

VÝSTAVA V PROSINCI:

Věra Hromádková

– Obrázky tužkou

UVNITŘ TĚCHTO MEZI ŠÁLKŮ NAJDETE:

- Jak na stres pomocí bylin a malování
- Perník
- Vánoce = klišé!
- Adventní detoxikace
- Recepty na sváteční kávu

JAK SE ZBAVIT PŘEDVÁNOČNÍHO STRESU **POMOCÍ BYLIN?**

Vánoce byly vždy svátky klidu. My jsme si z nich v posledních letech vytvořili spíše svátky stresu a shonu. Musíme si však uvědomit, že si to často děláme sami. Proč pečeme třicet druhů vánočního cukroví, když by krásně stačilo pět? Není lepší udělat si radost pečením, provonět byt a když už toho máme „dost", tak prostě přestat? Na co připravovat hromady jídla a svátky pak prosedět u televize a pořád se něčím cpát, protože se to přeci musí sníst? Nebylo by příjemnější vyrazit někam ven na procházku a pokochat se zimní přírodou? S vánoční výzdobou se také nemusíme trápit. Co třeba vyzdobit domov jablíčky a ořechy místo Santy za komínem? A na co kupovat hromady dárků v přeplněných obchodních domech s vydýchaným vzduchem a frontami u pokladen. Možná by byla velká legrace dávat si jen takové dárky, které by každý sám vlastnoručně vyrobil. Při výrobě se člověk zabaví a je to dle mého názoru to nejlepší meditační cvičení. Kdo někdy namaloval obraz nebo upletl šálu, mi dá jistě za pravdu. Vánoce by měly být hlavně o tom, že se sejdou lidé, kteří se mají rádi. Jsou spolu šťastní, to je to hlavní. Drahé dárky přece nejsou potřeba.

Pokud přeci jen budete trpět předvánočním stresem, snažte se na chvíli zastavit, udělat si čas jen sami na sebe a vychutnat si třeba výborný a uklidňující bylinkový čaj. Které bylinky vás pomohou zklidnit a navodí příjemnou náladu? Patří mezi ně meduňka, heřmánek, dobromysl, mučenka, levandule a další.

Meduňka vás potěší svou vynikající chutí i citrónovou vůní. Čajíček z ní má blahodárné účinky při pocitech strachu, úzkosti, mírné depresi a nespavosti. Působí také pozitivně při potížích s trávením, které jsou způsobené stresem.

Heřmánek má širokospektrální využití, mimo jiné je také vhodný při stresu, úzkosti i nespavosti, působí příznivě na trávicí systém, doporučuje se i po dlouhodobém užívání antibiotik.

Dobromysl, jak napovídá název, má vliv na naše dobré myšlenky a s tím spojenou dobrou náladu. Vhodná je při nervovém vyčerpání, žaludečních a střevních poruchách způsobených stresem.



Mučenka se doporučuje při úzkostech, stresu i hysterii. Má uklidňující účinky, napomáhá při usínání.

Třezalka má příznivý vliv při úzkosti, depresích a nervovém vyčerpání. Doporučuje se také při poporodních depresích, menopauzálních depresích i premenstruačním syndromu. Z třezalky si můžete vyrobit též olej. Je to vhodné mazání na popáleniny, opařeniny, ekzémy, bolesti zad, namožené svaly, kloubní výrony, revmatické bolesti apod. Pozor, třezalka se nesnese s některými léky. Patří mezi ně antidepresiva, warfarin, digoxin, antibiotika a antikoncepce.

Levandule nejen že krásně voní, ale působí také pozitivně při depresích, bolestech hlavy psychického původu, žaludečních i střevních potížích způsobených stresem.

Kozlík voní naopak velice nevábně (jeho vůně připomíná zápach starých ponožek), ale má velice příznivý vliv na usínání, stres i úzkosti. Vhodný je i při migrénách a zažívacích problémech způsobených nervozitou. Mírně snižuje krevní tlak. Nedoporučuje se tedy lidem s nízkým tlakem a neměl by se užívat dlouhodobě. Neužívá se společně s léky na spaní. U kozlíku používáme kořen, který je potřeba krátce povařit. Můžete si udělat šálek čaje před spaním. Krásně vás uvolní a navodí příjemné usínání.

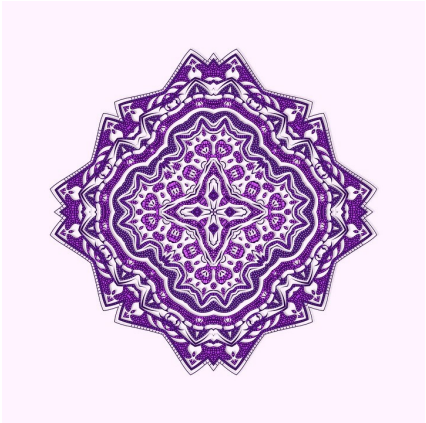
Veselé Vánoce přeje Hana Jánská, www.bylinyprovas.cz

Zdroj obrázku: wikipedia.org

JAK SE ZBAVIT PŘEDVÁNOČNÍHO STRESU **POMOCÍ MALOVÁNÍ**

Předvánoční čas je velmi obtížné období, uklízíme, pečeme, shánímě dárky. Často se stane, že adventní čas si ani pořádně nevychutnáme. A tak Vám můžeme jen doporučit – zkuste si vytvořit vlastní mandalu. Zastavíte se, a ještě se něco dozvíte sami o sobě.

Známá léčitelka a psychoterapeutka Jana Faixová, která také přednáší u nás v čajovně radí:



Výklad mandal

Vybarvování mandal je druh meditace. Člověk se mu věnuje všemi smysly a dává volný prostor své intuici. Na malování se v klidu připravte – sami pro sebe (v sobě) si uvědomujte, že tyto chvíle patří jen této činnosti. Dále si můžete vytvořit příjemné prostředí tím, že si pustíte nějakou krásnou uklidňující hudbu, zapálíte si svíčku, vonnou tyčinku nebo naplníte aromalampu příjemnou směsí. Je vhodné a uklidňující, pokud máte prostor a čas, abyste mohli obrázek vybarvit celý (bez přerušování – ne na etapy).

A potom se pohodlně usaďte a můžete v klidu začít. Rozdělte



v duchu svůj kulatý obrázek mandaly na čtyři stejné díly: horní, spodní, levý a pravý. Horní část nám ukazuje vědomí, spodní část podvědomí. Pravá část značí racionální stránku (levou polovinu mozku) a levá část představuje intuitivní stránku (pravou polovinu mozku). Ještě musím podotknout, že není náhoda ani to, kde obrázek začnete malovat a na jakou barvu v daném okamžiku sáhnete. Ale buďte k sobě poctiví a vybírejte barvy opravdu intuitivně! Při výběru barev o tom nepřemýšlejte – pokud nemůžete v daný okamžik rozum vypnout – zavřete oči a prostě na barvu sáhněte poslepu. Náhody neexistují – takže opět bude stejně vytažena ta správná barva – na to správné místo – které chcete vybarvit. Neboť již víme, že každá barva má svůj význam, sílu, vibraci, energii… A toto všechno se projeví na první pohled jako celek – mandala – ale vy už víte, že si tento obrázek při výkladu rozdělíte na již zmíněné čtyři části = horní část = vědomí, spodní = podvědomí, levá část = rozum, pravá = intuice. Klidně si jako pomocníka vezměte dvě tužky, jednu z nich položte vodorovně přes střed mandaly a druhou svisle.

A nyní se zaměřte na to, jakou barvou, kterou část vybarvíte. Nemusí být hned vše perfektní. Záleží na „procvičování“ výkladu, trpělivosti, pochopení, co nám barvy chtějí říci, jak nám mandala odpovídá na naše otázky, kde je potřeba (ve které ze 4 částí) léčení, uvolnění, ve které části chybí energie. Na malování mandal je úžasné, že tento výklad můžeme cílit na jakoukoli bytost, která o to požádá a hlavně – také sami na sebe. Jen je vhodné, abyste si dali po malování přestávku, než se pustíte do výkladu. Dělejte prostě několik minut něco jiného, abyste získali trochu odstupu od daného tématu. Klidně přizvěte i další osobu. Existují totiž věci, které člověk sám na sobě prostě vidět nechce…



Malování mandal s kladením otázek

Vybarvování mandal může fungovat jako skvělý rádce, pokud nemůžete najít odpověď na své otázky nebo před sebou máte nelehké rozhodnutí. Svou otázku formulujte co nejpřesněji. Neměla by

se dát zodpovědět pouhým ano či ne.

Může znít třeba takto: „Čemu mám věnovat svou pozornost, abych dokázala lépe vyřešit své partnerské problémy?“ nebo „V čem je důvod mého častého strachu?“…

Otázky, které kladete, se ale musí týkat nás samotných. Co je dobré pro mě..., co mohu udělat, aby..., na co si mám dát pozor při… A tak dále.

Napište si svou otázku na kus papíru a položte jej vedle mandaly,



kterou chcete vybarvovat. Slouží pouze jako pomocník paměti. Nyní si svou otázku vtiskněte do paměti a zůstaňte svými myšlenkami, pocity, vnitřními obrazy u této otázky. A při tom vybarvujte mandalu.

Dopřejte si na malování mandaly dostatek času a nepřemýšlejte při vybírání barev.

Jana Faixová

Perník

Perník neodmyslitelně patří k Vánocům a k Mikuláši. Perníkářství bylo po staletí uznávaným řemeslem a perník býval slavnostním pečivem a vyhledávaným dárkem. Začátek výroby není znám, historické prameny dokazují jeho existenci ve starém Egyptě, antickém Řecku i Římě. Těšil se velké úctě a býval obětován i bohům. Zpočátku připomínal spíš medový chléb, později se chuť těsta upravovala pepřem a vznikl perník.

Tajemství výroby se přenášelo v rodině z generaci na generaci nebo byl přesný postup výroby přísně střežen a tajen cechovními mistry.

Velmi důležitou součástí pro výrobu perníku byl med. Společně s kořením tvořil osobitou chuť perníku. Některé receptury uvádějí až 90 druhů koření! Pro kuchařky připomeňme, že do perníku se musí dávat med tekutý, který se lépe pojí s moukou. Nejčastější povrchovou úpravou hotového perníku je bílková poleva (našlehané bílky, cukr a ocet, nebo citronová šťáva). Zde zase prokazovaly neobyčejnou zručnost malířky perníků. Vzorník je přebohatý od jednoduchých geometrických obrazců až po doslova filigránské ornamenty podobné krajce. Rozvoj perníkářského průmyslu částečně nahradil malování papírovými obrázky s potiskem, oblíbené byli motivy – anděl, čert, miminko, vláček…

V současné době se u nás v Čechách tradice výroby perníků obnovila . Vynikající je perník pardubický, ale i v Brně jsme ochutnali skvělý měkoučký perník brněnský, který máme nyní k dispozici v naší čajovně. Do čajovny prostě perník patří po celý rok, protože se jmenujeme po svatém Mikuláši. Proto můžete ochutnat náš originální perníčkový čaj ochucený skořicí, badyánem a hřebíčkem, který krásně zahřeje a pohladí na duši. Tento čaj samozřejmě vždy podáváme s perníčkem. Receptů na přípravu perníků je mnoho, ale nejlepší perník peče paní Džudy.



Její recept můžete vyzkoušet i Vy:

- 50 dkg hladké mouky
- 20 dkg moučkového cukru
- 18 dkg medu
- 10 dkg Hery
- 2 vejce
- 2 polévkové lžíce kakaa
- 2 čajové lžičky perníkového koření
- 1 čajová lžička jedlé sody

Jeden den zadělat těsto, druhý den péct na 220 stupňů Celsia. Po upečení potřít rozšlehaným vajíčkem a dát na 2 minuty ještě do trouby.

Dobrou chuť přeje

Lenka Zemanová

VÁNOCE = KLIŠÉ!



A myslím to vážně. *Po Valentýnu jsou Vánoce snad to největší klišé, které znám. A asi nesejde na tom, jakou má podobu. Zaručeně vtipná americká komedie se Santa Clausem, hromada jídla a dětí, které brečí, že chtějí to a to a rodiče se snaží vyvarovat jejich zklamaného pohledu, který by je propichoval u vánočního stromu...*

A taky to tisíckrát omývané – „Vánoce jsou přece svátky klidu a míru, užijte si je v pohodě se svou rodinou. A hlavně bez stresu!“. Vánoční pohlednice zkrátka připomínají modelky, které nechtějí nic jiného než světový mír...

„Udělejte radost svým blízkým“! No tak jim dokažte tu lásku (aspoň jednou za rok, sakra!)

Co je na Vánocích ale opravdu stěžejní?

Tak třeba u nás jsou Vánoce asi hlavně o jídle. Celá rodina se jednou za rok beztrestně našťouchne něčím sladkým (a jo – to sladké většinou vyrábíme spolu = bod č.1 „být spolu“ splněn!).

A byla bych největší lhář světa, kdybych tvrdila, že není pěkné dostávat dárky. Stejně jako bych se rouhala, kdybych řekla, že dárky nedávám ráda. Dávám – a obzvlášť ty, které vyrobím sama.

A že jsou Vánoce komerční? No… Tak jsou. Co v dnešní době není? Ale přiznejme si, že zas tak moc komerční být nemusí, když nechceme. Nemusíme se nechat zlákat reklamou a frontou v obchoďáku… Nejlepší dárek neznamená nejdražší. (A tady jste svědky dalšího klišé. Achjo.)

Pokud máte malý obchůdek, tak určitě znáte ty jiskřičky v očích, kdy při uzávěrce tržeb zjistíte, že jste aspoň jednou v roce neprodělali. Možná odvážné tvrzení, ale na Vánoce se udají i takové ty věci „pro radost“ – ležáky v policích, které popravdě dost možná nikdo nepotřebuje. A dost možná je nebude potřebovat ani ten, komu je dáte. Člověk toho ostatně vůbec tolik nepotřebuje.

Na Vánocích ale stejně není nejhezčí to, že dostáváme dárky, že máme volno ze školy, nebo že se sejdou dědové a babičky a tety (i když jo – to je taky pěkný)… Já se třeba celý rok těším na jediné – na vůni Vánoc.

A tak už to venku pěkně zebe…
Stříbřitě zvoní strašný mráz,
teď asi čekáte rým nebe,
(napadlo mě to ale ještě včas)…
z Evžena Oněgina

A lidé zase podléhají reklamám. Zase stojí fronty v obchoďáku. Zase koukají na přihlouplé americké komedie se Santa Clausem. V televizi dávají pořád ty stejné pohádky. Zase se přežereme a v krku uvízne pár kostiček z kapra… Zase dáte a dostanete pár dárků z povinnosti. A zase bude každý říkat, že Vánoce nejsou o dárcích, ale o lásce, o štěstí a sounáležitosti.

Nejsou ale ty fráze typu „Vánoce plné lásky“ spíš tiché přání vypuštěné do světa – právě těch, co stojí fronty v nákupácích a děti je tahají za rukáv, že by se rády podívaly na film se Santou?

Ale i tak. Užijte si všechna vánoční klišé. Přeci jenom - útočí na nás jen jednou za rok.

Kateřina Zemanová

Adventní detoxikace

Nastala nám doba adventní a my nesmíme zapomenout i v tomto období na detoxikaci. Čas zklidnění, rozhodně ne honění se za vánočními dárky a překotné uklízení a smýčení!

V prosinci přichází na řadu naše srdce a cévní systém. Říká se, že to nejcennější v našem těle je právě srdce. Srdce řídí celou bytost. Všechny orgány, svaly a každá jednotlivá buňka závisí na neustálém proudu krve, obsahující živiny a kyslík.

Úkolem našeho srdce je pokrýt potřeby našeho těla ve všech situacích od klidu až po silnou zátěž.

Srdce a krevní oběh potěšíme zdravou, lehkou středomořskou stravou, doporučujeme hodně zeleniny, ryb a kvalitních rostlinných olejů. Vhodné je pravidelné sportování a dostatek spánku. Cévám prospívá přiměřená konzumace červeného vína a tmavá (nejméně 70%) čokoláda.

Hladinu cholesterolu v cévách snižují hořké byliny jako je zázvor, hořec a smetanka. Podobně působí i nastrouhaná jablka, jejich vláknina pektin váže kyselinu žlučovou ve střevu.

Po celou adventní dobu proto doporučujeme popíjet cévní čaj s obsahem vřesu, měsíčku, šípku, jmelí, vrby a komonice. Ideální je vypít 2 až 3 šálky denně. K tomu užíváme hloh ve formě kapek anebo kapslí. Hloh jemně posílí činnost srdce bez nežádoucích účinků, takže je vhodný na preventivní užívání.

Přeji Vám, abyste letošní advent prožili v klidu a pohodě a do Nového roku hodně zdraví, lásky a štěstí. Ani v novém roce nezapomínejte na své tělo a pravidelně provádějte jeho detoxikaci.

PharmDr. Lenka Zemanová



Betlém a jeho původ

Symbolika betléma je převzata ze starého Egypta. Do Evropy se dostává teprve v 8. století našeho letopočtu. Betlém představuje 5 základních životních prvků. Takzvaná teorie 5 prvků hovoří o existenci prvků, v nichž působí tok energií Jin a Jang. Těchto pět prvků se nazývá podle starých mudrců kov, dřevo, voda, oheň a země. Největší životní moudrostí je udržet těchto pět prvků v rovnováze a harmonii. Mužské prvky betléma tvoří svatý Josef a oslíček, ženské prvky jsou panna Marie a kravička. Miminko Ježíšek symbolizuje universální prostor, střed. Takže betlém představuje nádhernou vesmírnou harmonii, kterou vnáší i do našich domovů, pokud si ho postavíme.

Evropská tradice betlémů pochází z Itálie z roku 1223. Tehdy na své panství na Vánoce pozval světce Františka z Assisi šlechtic Giovanni di Velita. František pro všechny připravil výjev narození Krista v jeskyni na vrcholu skalnatého kopce. Když nastala půlnoc, rozezněly se zvony a na kopci se rozsvítila světla, jak si příchozí svítili na cestu pochodněmi. Když vystoupali k jeskyni, uviděli jesličky, oslíčka, kravičku a malého Ježíška. Kněz sloužil mši a František četl úryvky z Lukášova evangelia, která pojednává podrobně o narození Krista.



3 RECEPTY NA SVÁTEČNÍ KÁVU



1) Sváteční káva

Do filtrované kávy přidáme 4 lžíce mléka, cukr, rum, vanilkové aroma a ozdobíme šlehačkou.

2) Nadupaná sváteční káva

Do filtrované kávy přidáme 4 lžíce sladké smetany a griotku. Ozdobíme šlehačkou.

3) Instantní káva

- 2 ks badyánu
- 1 celá skořice
- 5 hřebíčků
- 1 kardamom
- čokoládové sypání

Všechno koření povaříme 1 minutu ve vodě, přidáme instantní kávu a scedíme. Ozdobíme šlehačkou a posypeme čokoládovým sypáním.

TULSI – KRÁLOVSKÁ AJURVÉDSKÁ BYLINA

Víte, že indické ženy netrpí skoro vůbec rakovinou? Podle výzkumů prý protože pijí hodně zeleného čaje smíchaného s bazalkou svatou, indicky tulsi.

Tulsi je jednou z nejposvátnějších a nejoblíbenějších bylin Orientu. Je zasvěcená hinduistickému božstvu Višnuovi. Její lístečky mají velmi příjemnou nasládlou chuť a používají se jednak na vaření čaje a také při přípravě jídel.

V Indii se tulsi používá v lékařství již tři tisíce let. Je řazena mezi byliny, které pomáhají udržovat rovnováhu tělesných center – čaker. Čaj z bazalky svaté přináší podle indické ajurvédy lásku, soucit, čistotu, čistí auru a zvyšuje životní sílu – pránu.

Z listů se vaří nálev, používá se při běžném nachlazení, zahlenění průdušek, chřipce, vysokých teplotách. Zde se využívají antiseptické a antibakteriální účinky této byliny. Jejími nositeli jsou silice karvakrol, eugenol a linalol. Bazalka účinkuje i proti takovým obávaným bakteriím jako je Escherichia coli, která může vyvolat močové infekce a průjmy.

Nálev z bazalky se pije také při žaludečních, žlučníkových potížích a při zvracení. Velmi dobře pomáhá při plynatosti, střevních křečích a žaludečních vředech.

Používání bazalky svaté je předmětem mnoha studií. Bylo prokázáno, že má účinky antioxidační, chrání nervové buňky, ochraňuje před negativním vlivem radioaktivního záření. Preventivní užívání bazalky zabraňuje poškození mozku a chrání před mozkovou mrtvicí. Alkoholové extrakty bazalky mají protistresové účinky, prokázalo se, že snižují hladinu stresového hormonu korikosteronu. Bazalku je možno kombinovat s ostatními mozkovými stimulanty jako je rozmarýn, bakopa drobnolistá – Brahmi a jinan dvoulaločný. Tato kombinace pomáhá ženám v klimakteriu proti depresím a špatné náladě a také zlepšuje paměť ve vyšším věku.

Bazalka se nedoporučuje užívat v těhotenství.

Bazalka svatá představuje příjemnou alternativu zejména pro starší pacienty, kdy svými účinky ovlivňuje velké množství zdravotních potíží jako je posílení paměti, ochrana nervových buněk a protistresové účinky. Výborně zabírá také při různých respiračních onemocněních, a tak popíjení bazalkového čaje, který se vyrábí i v různých kombinacích například se zeleným čajem, moringou, citronovou trávou nebo plátky růží, můžeme jen doporučit.

PharmDr. Lenka Zemanová

Čajovna a kavárna U sv. Mikuláše

Nabízíme přes 40 druhů kvalitních čajů, špičkovou kávu připravenou alternativními způsoby, nejlepší belgickou čokoládu v Lounech, kvalitní moravské víno, nejrůznější (sem tam zdravé) mňamky, vodní dýmku; čaje a kameny, čajové náčiní a jiné nezbytnosti na prodej.

- Najdete nás na Mírovém náměstí, pod lékárnou U sv. Mikuláše (Beneše z Loun 321, Louny).
- Otevřeno máme ve všední dny od 8:00 do 17:30.
- Více informací najdete na www.cajovnamikulas.cz, na FB čajovny (fb.com/cajovnausvmikulase).
- Můžete nám i zavolat na telefon 415 652 164.

Anketa: Jak vypadá Ježíšek?

