

Mezi šálky

léto 2019, Čajovna U svatého Mikuláše



EXKLUZIVNÍ LÉTO V ČAJOVNĚ!

Také nemáte rádi úmorné horké léto ve městě? Pak vás srdečně zveme do příjemně chladného prostoru středověkého sklepa pod lékárnou U svatého Mikuláše. V naší čajovně, která je zde umístěna, zapomenete na vedro i hluk města. Mobilní telefon zde nemá signál, ale máme zde rychlou Wi-Fi, takže bez internetu zde nebudete. Navíc jsme pro Vás připravili na léto velmi zajímavý program.



Namíchejte si vlastní bylinkovou čajovou směs

Od 1. července do 12. července si budete moci pod dohledem zkušené bylinářky Hanky Jánské namíchat vlastní čajovou směs na běžné denní pití. Paní Jánská Vám také doporučí speciální bylinnou směs na Vaše zdravotní neduhy, kterou Vám pak v lékárně připravíme pro Vás přímo na míru.

Karty Vám prozradí stav vašich čaker a andělské poselství

Od 15. července do 26. července Vám Drahuška Rajtrová vyloží čakrové a andělské karty.

Vyzkoušejte originální alkoholické nebo nealkoholické koktejly

Od 29. července do 30. srpna Vám náš čajový barman Honza Dittrich namíchá koktejl podle Vaší chuti i přání.

Srdečně zvou všichni lounští čajovníci.

Lenka Zemanová

CO SE V ČAJOVNĚ DĚJE...

OD DÝMKY PO ELEKTRONICKOU CIGARETU

Jan Dittrich, 13. 9. v 18 hodin

Od dýmky po elektronickou cigaretu – historie užívání tabáku
Vyzkoušíme si šňupací tabák a elektronickou cigaretu bez nikotinu.
Od 18 let.

BYLINKY PROTI STRESU A DEPRESI

Hana Jánská, 27. 9. v 18 hodin

Vyrobíme si směs na nervy a olejíček na uklidnění do aromalampy.

ORANŽOVÝ ČAKROVÝ VEČER

*Hana Jánská a Drahuška Rajtrová,
11. 10. v 18 hodin*

Dozvíme se, jak zharmonizovat 2. čakru pomocí léčivých bylin, tkáňových solí, kamenů a olejíčků. Každý dostane svůj kamínek.

100 Kč, 50 Kč důchodci a studenti

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

VÝSTAVY V ČAJOVNĚ

červenec a srpen:

MUDr. Alexandra Faberová – oleje

září:

J. Budveselová – Andělé

říjen:

Jiří Zeman – Hold ženské krásy

– akryly a pastely

HURÁÁÁ, JE TADY LÉÉÉTO! A CO BYLINKY?

Nevím jak vy, ale já léto prostě miluji. Sluníčko, koupání, prázdniny, dovolená... Vždy zavzpomínám na své úžasné dětství, kdy jsem si léto skvěle užívala s prima partou kamarádů. Na druhou stranu nám horké letní počasí může přinášet i komplikace – například úpal, spálení od slunce, dehydrataci, průjmy. S cestováním bývá spojena nevolnost v autě nebo autobuse, v cizím prostředí někteří lidé trpí na zácpu, jiní zase bez své postele nemohou usnout. V zahraničí se často projevují nevolnosti a zvracení a večer u vody nás může poštipat obtížný hmyz. S některými potížemi nám pomohou i bylinky.

Ptáte se, které bylinné přípravky je dobré mít ve své letní lékárnice a s čím nám mohou pomoci?

Levandulový éterický olejíček – kapičkou olejíčku můžeme potřít štípnutí hmyzem (zmírňuje svědění), na velký otok přiložíme octový obklad, při migréně si kapičkou olejíčku promasírujeme spánky, můžeme přidat 5-10 kapek oleje do koupele (vhodné i při špatném usínání v cizím prostředí), levandulový olejíček také odhání otravný hmyz

Řepík – bylinný čaj – vhodný při průjmu, zánětech v ústní dutině a v krku, při potížích s hlasivkami

Heřmánkový čaj – problémy s trávením, žaludeční a střevní potíže, bolesti břicha u dětí, nevolnost,

nespavost, nervozita

Psyllium – zácpa (zapít velkým množstvím tekutin)

Zázvorové bonbóny (kandovaný zázvor) – nevolnost při cestování

Máta – žaludeční potíže, nadýmání, problémy s trávením, křeče v břiše

Třezalkový olej – spálení od slunce (když se namažete třezalkovým olejem, už nechodte na sluníčko), popáleniny, bolesti svalů

Měsíčková mast – hojení pokožky, tvrdé popraskané paty, křečové žíly, drobné ranky

Lichořeřišnice (tinktura) – záněty močových cest a močového měchýře, infekce, kvasinky

Echinacea (tinktura) – chřipka, nachlazení, zánět dutin, rýma, virové infekce, alergie

Řimbaba (tinktura) – migrény, menstruační bolesti, bolesti kloubů (artritida)

Kozlík (čaj nebo tinktura) – potíže s usínáním, stres, vysoký krevní tlak (nekombinovat s léky na spání, neužívat při nízkém tlaku)

Šišák bajkalský – alergie, precitlivělosti, senná rýma, ekzémy, kopřivka, astma

Šalvěj (čaj) – noční pocení, návaly horka (nevhodné v těhotenství a při kojení)

Bachovy kapky – Krizová esence – pokud se dostanete do nějakých potíží, stresu, nervového vypětí

Arníkový krém, homeopatická

Arnika – křečové žíly, otoky, bola-

vé klouby, výrony, modřiny, regenerace svalů po námaze – vhodné pro sportovce

Při výraznějších obtížích samozřejmě vyhledejte lékaře.

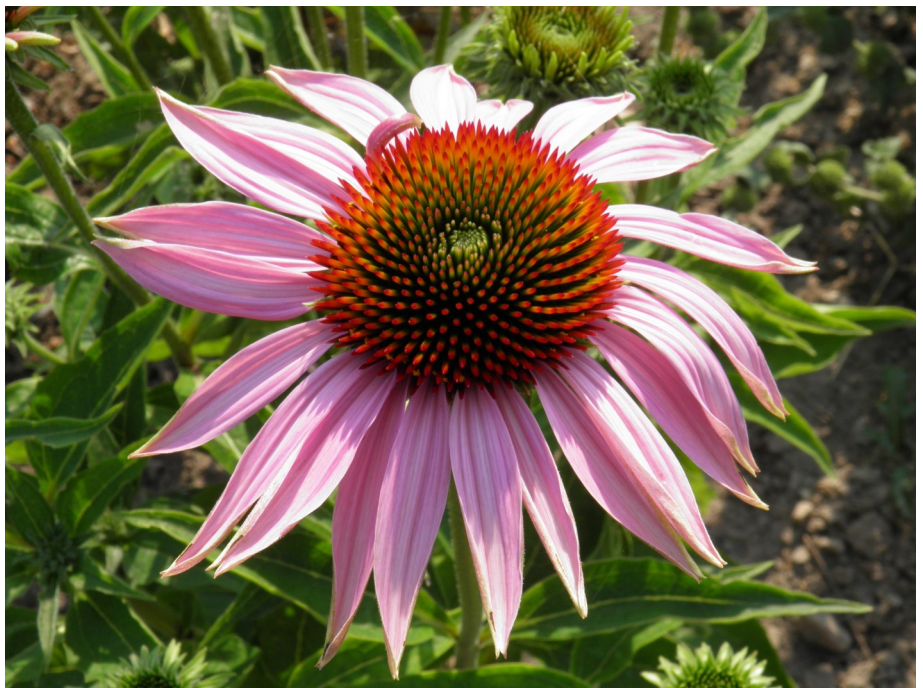


Kontyhel obecný,
Hana Jánková

K létu také nepochybně patří grilování. Já osobně mám nejraději marinády z bylinek, které si sama nasbírám. Vybírám je podle aktuální chuti i nálady a také podle toho, co zrovna grilujeme. Na zahrádce nám roste pažitka, petrželka, šalvěj, tymián, bazalka, yzop, rozmarýn, levandule, libeček, oregano, majoránka, koriandr a další bylinky, ze kterých se dají vytvářet zajímavé kombinace. Ráda připravuji například marinádu ze šalvěje, rozmarýnu, tymiánu, bazalky, yzopu, oregana a snítky levandule. K tomu přidám pár stroužků česneku, jednu čili papričku, sůl, pepř a kvalitní olej. Maso i sýry se krásně provoní bylinkami a můžete si být jistí, že v této marinádě nemáte žádná éčka.

Prázdniny si také nedovedeme představit bez chladivých nápojů. Zapomeňme na limonády se

spoustou cukru (nebo spíše umělých sladidel a glukózo-fruktózového sirupu) a připravme si vlastní. Stačí vzít větší skleněný džbán, naplnit ho vodou, kostkami ledu a kolečky citrónu (pokud není bio, tak je lepší ho oloupat). Pak už jen projít zahrádku a natrhat bylinky dle chuti. Na každém záhonku nebo balkónu se jistě najde máta, meduňka, měsíček, bazalka a v trávníku sedmikráska. Ve skleněném džbánu se bylinky krásně vyjmají, takže je to lahoda nejen pro mlsný jazyček, ale i pro oko.



Echinacea, Hana Jánská

Přeji všem krásné letní dny! :)

Hana Jánská

A jak je známo, voda s citrónem v létě zažene žízeň i osvěží lépe než přeslazené nápoje.

***„Uprostřed zimy jsem v sobě objevil
věčné léto.“***

- Albert Camus

TABÁK A HISTORIE JEHO POUŽÍVÁNÍ VE ZDRAVOTNICTVÍ

Historie sahá až na starý americký kontinent, kde původní obyvatelé vdechovali aromatický kouř z tabákových lisů. Takto se s tabákem setkali Kolumbovi námořníci. Na náš evropský kontinent se tabák dostal v roce 1519. Po suchých tabákových listech brzy přicestovala i samotná rostlina a také její semena. Tabáková rostlina je nesmírně plodná, vyprodukuje až 200 tisíc semen a pěstuje se na velké části naší zeměkoule.

O používání tabáku k léčivým účelům píše již Mattioli ve svém Herbáři, vydaném v roce 1544 italsky a roku 1562 v českém překla-

du Tadeáše Hájky z Hájku. „Tato bylina byla přinesena poprvé z Ameriky nebo Nového světa do Francie a odtud k nám, zvláště mnoho jí pak

roste na jednom ostrově, který sluje podobně jako bylina Tabaco. Šťáva z této byliny připravená na způsob sirupu jest dobrá proti zastaralému kašli, proti tísní v prsou, dává se také dětem v malém množství proti škrkavkám



a červům. Zevně se podává na lišeje, nové i staré vředy a rány. Obyvatelé Indiánští podkuřují se v listím této byliny, obcerstvějí se v době odpočinku po těžkých pracích. Nejprve bývají trochu veselí, pak lehounce usnou, a proto ho

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.cajovnamikulase.cz, na FB čajovny (fb.com/cajovnausvmikulase).
- Můžete nám i zavolat na telefon 415 652 164.



nemají užívatí lidé zahálčiví a nedělní, neboť těm více uškodí, než prospěje.“

V současné době bylo zjištěno, že tabák a cigaretový kouř obsahuje mnoho chemických látek, z nichž hlavní farmakologicky účinnou látkou je nikotin. Tato látka se nevyznačuje žádnými kancerogenními vlastnostmi. Za rakovinné bujení u kuřáků může především dehet obsažený v cigaretách.

Jsou publikovány početné studie, že ulcerózní kolitida, Alzheimerova nemoc a Parkinsonova nemoc se vyskytuje u kuřáků méně často než u lidí, kteří nekouří. V mozku máme receptory na nikotin, nikotin zlepšuje při výzkumech pozornost a paměť u potkanů. Při psychických testech u lidí zvyšuje schopnost koncentrace a pracovní paměť.

Podávání nikotinu se jeví jako jedna z nadějných možností léčby Alzheimerovy nemoci, vede totiž ke zlepšení kognitivních funkcí. Podávání nikotinu ale formou kouření nemůžeme doporučit, protože převládají nežádoucí účinky ne-



zdravého cigaretového kouře.

Tabákový kouř je také zodpovědný za nepříznivé interakce s některými léčivými. Na těchto interakcích se podílí polyaromatické uhlovodíky z tabákového kouře, které indukují jaterní enzymy. To znamená, že způsobují zvýšené odbourávání léčiva z organismu

a tím i snížení účinku léků. Zvláště nevhodné je kouření při případech užívání benzodiazepinů na uklidnění, betablokátorů na vysoký krevní tlak a při užívání antikoncepce, kde ještě navíc zvyšuje její nežádoucí účinky.

Lenka Zemanová

OD DÝMKY PO ELEKTRONICKOU CIGARETU

Jan Dittrich, 13. 9. v 18 hodin

- ♦ Tabák jako rostlina, droga a lék
- ♦ Vodní dýmky – historie, tradice, skladba, příslušenství, současnost
- ♦ Tabák do vodních dýmek a vodnicové kamínky – porovnání
- ♦ Nikotin – Co je vlastně nikotin, k čemu je dobrý, a naopak v čem je špatný
- ♦ Alternativy vstřebávání nikotinu, a konzumace tabáku
- ♦ Elektronické cigarety