

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 37

LISTOPAD 2015

ZDARMA

NERVY JAKO ŠPAGÁTY

Blíží se nám předvánoční adventní shon. V tomto nevlídném období bychom se měli postarat o naše nervy. Doporučuji hodně pohybu na čerstvém vzduchu, který zvýší hladinu hormonu štěstí serotoninu. Psychiku také velmi pozitivně ovlivňují barvy a vůně. Náladu zlepšuje oranžová a žlutá barva, třeba i na Vašem oblečení. Doma si zapalte aromalampu se skořicovým a pomerančovým olejíčkem. Do stravy zařaďte ořechy, oves, čokoládu, ovoce s vysokým obsahem antioxidantů jako jsou jahody a borůvky, třeba i sušené nebo zmražené.

K tomu popíjejte protistresový bylinkový čaj s obsahem dobromysle, třezalky, mateřídoušky a ova. Tento lahodný čaj podporuje relaxaci, dobrou náladu, působí proti únavě a stresu.

Na podzim bychom také neměli zapomenout se preventivně zbavit nežádoucích parazitů v na-

šem těle. Prakticky všichni s nimi bohužel přijdeme do styku – buď pod vlivem masové turistiky nebo je na nás přenesou naši domácí mazlíčci. Jsou obsaženi i v masových výrobcích jako je šunka, slanina a klobásy a na špatně umytém ovoci a zelenině.

Doporučujeme tedy preventivní kúru bylinkovými antiparazitními kapkami s obsahem ořešáku, hřebíčku a pelyňku, které spolehlivě vyženou parazity z vašeho těla. Užívejte 2 x denně 30 kapek ve sklenici vody a to po dobu 40 dnů. Při užívání je velmi důležitý pitný režim a popíjení zeleného jílů, aby se odumřelé mikroorganismy vyloučili z těla ven, jinak se zapouzdří a působí v těle jako alergeny.

Takže se důkladně připravte na předvánoční shon, ať si ho užijete v klidu s pevnými nervy.

Lenka Zemanová

DĚNÍ V ČAJOVNĚ

Kouzlo adventu *Milan Doležal*

Kouzlo adventu a věštění z kávové sedliny.

18.11., 18:00, 100 Kč

Vitamíny a minerály v léčbě nemocí *Václav Vít*

Jak může nedostatek minerálů a vitamínů ovlivnit naše zdraví.

23.11., 18:00, 100 Kč

Adventní koncert *Dita Hořínková a Richard Pachman*

Každoroční naladění na vlny adventu.

26.11., 18:00, 100 Kč

Výstava v čajovně v listopadu: *Stacionář Louny a Žatec*

ZMĚNA **OTEVÍRACÍ DOBY:**

Pondělí – Pátek

10:00 – 17:30

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



UVNITŘ:

ČIŠTĚNÍ KAMENŮ 2

VIBRACE POTRAVIN 3

BYLINÁŘSKÁ PORADNA MILANA 4

KDYŽ SE ČAJOVNÍK UČÍ KAMENY: ČIŠTĚNÍ A „ČAKRY“

A teď jste ho našli – to je váš kamínek nebo náramek... Už si ho chcete připnout na krk a nechat ho, aby vás „léčil“. No – tak přesně tady zastavte. I když jsem kolem určitých věcí skeptická, ale tohle je asi celkem pravda: na ty kameny v prodejně sahá tolik lidí, dávají si je na ruku... Když mi občas zákazníci podávají zpátky kameny, ty kameny úplně hoří. Dá se možná říct, že tam funguje nějaká výměna energií. A tak prostě a jednoduše – i kámen potřebuje dobít baterky a „vysprchovat se“. Takže ho pořádně omyjte pod studenou vodou. A jak dlouho? Jak dlouho se sprchujete vy? Tak dlouho, dokud nemáte pocit, že jste pořádně čistí ne? Takže dokud nebudete mít pocit, že je kamínek už čistý...

Tak to byla první část. A teď ta druhá. Když se mě ptají, na co jaký kámen je, jenom tak lehce zčervenám a hledám to v nějakých lejtrech. Ale ono to ve skutečnosti asi není až tak složité. Nebo takhle – taková ta základní orientace není až tak složitá. Stačí k tomu totiž znát čakry. Čakry – tohle mi vždycky znělo

strašně duchovně, skoro až nadpozemsky. Tak jsem si to nazvala jinak – „oblasti v těle“. Těch oblastí je 7 (ono jich je víc, ale nemám to prej moc komplikovat). Začíná to jakoby u nohou a jde to až nahoru k hlavě. Tak a teď k tomu ještě barvy:

1. červená (hnědá) = ZÁKLADNÍ CENTRUM
– nohy, křečové žíly, klouby, pohlavní orgány, krev, střeva

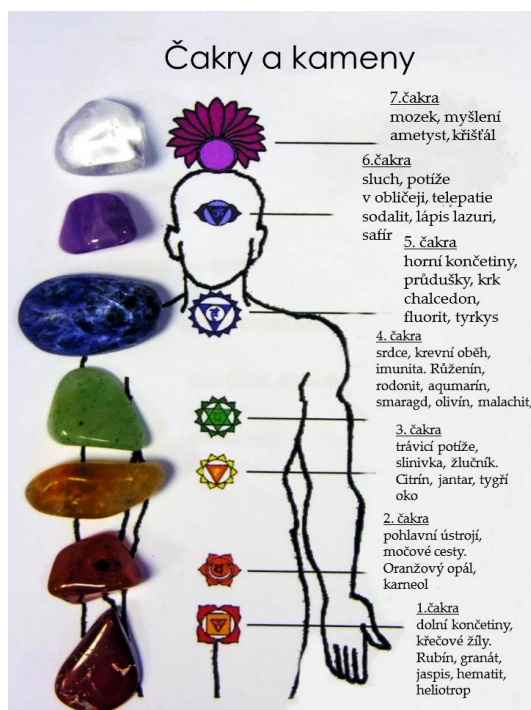
2. oranžová = BEDERNÍ
– sexuální energie, vitalita, vytrvalost, močový měchýř, ledviny, trávení

3. žlutá = PUPEČNÍ
– kolem pupku: zažívací ústrojí, žaludek, játra, slezina, žlučník, spodní část zad, slinivka

4. zelená a růžová = SRDCE
– cit, srdce, plíce, krevní oběh, pokožka, imunita

5. světle modrá = HRDLO
– jícen, hrtan, průdušky, ruce, krk, řeč, sluch

6. tmavě modrá = ČELO
– oči, dutiny, centrální nervový systém, uši



7. fialová a „průzračná“ = KORUNA

– mozek, lebka

A proč by kameny měly fungovat? Vyzařují svojí energii (jó, to tak bude) a působí na ty zmíněné části těla. Když je v té oblasti nějaký problém, nefunguje správně, tak se prostě zase potřebuje dostat do rovnováhy. Třeba tomu pomůžeme aspoň trošku tak, že tam dodáme tu barvu (která jakoby chybí) pomocí kamenu. Moc sci-fi? Neříkám, že to funguje... To říkají oni, co píšou ty knihy. Ale když už si nevíte rady... Proč vlastně nezkusit i tohle, ne? Aspoň pocítíte sci-fi na vlastní kůži :)

Kateřina Zemanová

VIBRACE POTRAVIN (DÍL III.)

Dnes se podíváme na vibrační úroveň různých druhů potravin. Již jsme mluvili o tom, že čerstvě sklizené ovoce, zelenina, zkrátka všechny dary přírody mají vibraci shodnou s vibrací Země, tedy cca 14 000 Å/s. Od tohoto okamžiku hodnota **vibrační klesá**. Při vhodném uskladnění pomaleji, při špatném rychleji. Např. u zelené listové zeleniny (saláty, naťové zeleniny, špenát) je po týdnu skladování už jen na cca 20-30% původní hodnoty. U obilnin k tomuto poklesu dochází až po cca 10 – 12 měsících, podobně u ořechů a luštěnin. Tedy čím přirozeně déle skladovatelná potravina, tím pomaleji u ní klesají vibrace.

K poklesu vibrací dochází také **zpracováním** potravin – drčení, mletí, sušení, mražení, vaření, konzervování různou technologií. Mění se tím její přirozený stav. Zde důležitá poznámka: Většina toho, co příroda vyprodukuje je v optimálně přijatelném stavu pro lidské tělo, dokud nedojde k nějaké z výše popsaných úprav. Pokud bychom konzumovali pouze potraviny v přirozeném nezpracovaném stavu, nemuseli bychom se vůbec zabývat nutričními hodnotami, obsahem jednotlivých minerálů, stopových prvků, vitamínů apod. Zdravé, správně fungující lidské tělo má neomezené schopnosti transmutace (přetvoření) a umí si z dodaných přirozených potravin vytvořit vše potřebné pro dokonalou funkci. *Samo své potřeby umí projevit prostřednictvím chutí.* Zdůrazňuji, že toto platí pro zdravé a čisté tělo, ne pro tělo závislé na návykových látkách jako je alkohol, tabák, ká-

va, ale i cukr, bílá mouka (pečivo), maso, sůl... Tam jsou přirozené potřeby projevené chutí na něco deformovány návykovou potřebou, případně abstinencií příznaky.

Jak vibraci potravin uchovat, případně znova obnovit?

Pro obiloviny a luštěniny je neefektivnějším způsobem **klíčení**. Běžná suchá luštěnína z obchodu má vibraci cca 4000 Å/s. Po 2 až 4 dnech klíčení je už vibrace cca 18 000 Å/s. Naklíčenou obilninu či luštěninu můžeme i vařit a „výťažnost“ pro tělo bude ve srovnání s vařením bez klíčení nesrovnatelně větší. Klíčit můžeme téměř cokoli – fazole mungo, čočku, hrách, pšenici, oves, pohanku, slunečnicová, sezamová, dýňová i jiná semínka, mandle atd. Nejprve na několik hodin nebo přes noc namočíme do vody a necháme stát při pokojové teplotě. Pak vodu slijeme a vždy ráno a večer propláchneme. Řídíme se čichem, který nám signalizuje, že by se klíčení mohlo obrátit v hnilobný proces. Osvědčila se obyčejná zavařovací sklenice, do výšky 1 – 4 cm zaplněná suchými plody (luštěnin méně, semínek a obilnin více), lehce přikrytá nezašroubovaným víčkem. Pokud nestihneme naklíčené plody sníst či zpracovat, tak uzavřenou sklenici uložíme do lednice, čímž proces klíčení pozastavíme. Nezapomeneme občas propláchnout. Naklíčené plody můžeme i umlít a použít jako základ či doplněk do různých pomazánek a na pasty všeho druhu.

Další možností jak navýšit



Uvařené rajče



Čerstvé rajče



Uvařená brokolice



Čerstvá brokolice

vibrace je vhodná zejména pro *ořechy a semena*. Používáme **roztok mořské soli ve vodě**, cca 1 lžička na 1 hrnek vody, resp. 2/3 hrnku vody, aby zbylo místo na máčené plody, které do rozmíchaného slaného roztoku na 12 – 24 hodin namočíme. Poté propláchneme ve studené vodě a můžeme přímo konzumovat či používat k obvyklým účelům. Suchá semínka a ořechy mají vibrace cca 5000 Å/s, po namočení v roztoku mořské soli se dostávají až k vibračním hodnotě 20 000 Å/s.

Zejména v zimě je rozdíl oproti konzumaci neaktivovaných plodů velmi citelný. Takto ošetřené potraviny nám dovedou udržet vibrační úroveň i v době, kdy jsou opravdu čerstvé potraviny téměř nedostupné. Je zajímavé pozorovat a porovnávat stav těla s předchozím srovnatelným obdobím. Najednou naše imunita funguje, různé epidemie prošly kolem nás nepovšimnuty, nejsme unavení, dobře spíme, máme dostatek energie i ke konci zimy. My rozhodujeme o tom, zda svou charakteristickou vibraci posuneme výš či ne a jaké odpovídající emoce a myšlenky si tím k sobě přitáhneme.

Jaroslava Háková

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

VÝSLEDKEM MYŠLENÍ NEMÁ
BÝT POCIT, ALE ČIN.

Pablo Picasso

*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 :-)

/CAJOVNAMIKULASE

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová,
Milan Doležal, Kateřina Zemanová,
Jaroslava Háková

fotografie: archiv,
wikipedie.cz, Eva Fialková

SOUHRN BYLINÁŘSKÉ PORADNY MILANA DOLEŽALA

**Na vaječnicích mám několik cyst. Pomohou s léčbou bylin-
ky?**

„Předně bych doporučil klasickou léčbu. A na doplnění čaj nebo extrakt z květu jeřábu ptačího a na podporu lymfatického systému čaj ze svízele syřišťového.“

Mám problémy s prostatou. Existuje nějaká možnost přírodní léčby?

„Toto zbytnění může být jak zhoubné, tak nezshoubné. Při nezshoubném se dá použít čaj z celíku zlatobýlu, petržele, hluchavky bílé, kopřivy, meduňky a šípkových semínek.“

Při zhoubných nádorech se používají čaje z rakytníku řešetlákového, šišáku bajkalského či rezavce šikmého, nebo trsnatce lupenitého. Postačuje polévková lžice na hrnek. Užívejte tři krát denně.“

Trpím často nadýmáním a bolestí břicha.

„Tyto potíže většinou mají stejnou příčinu, a to špatnou funkci tenkého střeva. Proti nadýmání proto doporučuji čaj ze lnice, bazalky a benediktu lékařského. Benediktu ovšem jen čajovou lžičku, protože je velice silný a při větší koncentraci vyvolává dávení.“

Vždy pijte šálek před a šálek po jídle. Vhodný je i odvar z kmínu. Stačí čajová lžička na šálek.

Kmín nejdříve rozemelte. Tím se uvolní mnohem více látek.“

Poradíte mi prosím, vhodné bylinky proti žaludečním vředům?

„Na prvním místě bych Vám doporučil čaj z měsíčku lékařského. Dále pomáhá pravidelné pití zeleného čaje, šťáva z bílého kysaného zelí a větší konzumace syrové cibule.“

Trpím průduškovým astmatem. Co byste mi doporučil?

„Z léčivek je osvědčenou zejména podbělový list, dále pak kořen

bedrníku, česnek, nať konopičky, řebříček, sporýš a v neposlední řadě i rozrazil. Tyto sušené rostlinky můžete jednotlivě, či ve směsové podobě užívat jako čaj.“



Mám velké bolesti od artritidy.

„Vaše bolesti může způsobovat špatná strava, po které se v kloubech hromadí kyselina močová. Ta poté dráždí kloubní pouzdra a okolní šlachy. Omezte proto všechny uzeniny, vajíčka, mléko a mléčné výrobky, hovězí a vepřové maso. Pijte čaj z tužebníku jilmového, kručinky barvířské a jehlice trnité.“

Milan Doležal bude mít v čajovně 18. 11. 2015 přednášku na téma adventu a o věštění z kávové sedliny.