

MEZI ŠÁLKY

ČÍSLO 9

KVĚTEN 2013

ZDARMA

VOŇAVÁ VZPOMÍNKA

Jsem unavená z celodenního shonu a tak si připravím aromalampu a vybírám vhodný aromatický olejíček, abych si odpočinula a načerpala síly na další den. Náhodně sáhnou a vytáhnu levandulový olej. Zapálím svíčku a zavřu oči.

A najednou se ocitnu v útulném babiččině pokoji. Modrobílé kanafasové povlečení postele voní levandulí a svazky levandule visí i

ve skříni. Je prázdninové ráno, nikam nemusím, jen si tak užívám nádherného ticha a klidu. Nad postelí visí kopie Sixtinské madony s děťátkem a první sluneční paprsky mi šimrají na víčkách. Najednou cítím v té příjemné levandulové vůni celou krásu přírody a vnímám poselství, které mi přináší – klid a mír...■

Lenka Zemanová



CO SE DĚJE V ČAJOVNĚ...

Na skok do Vietnamu Zdeněk Nepustil

Poutavé vyprávění o vietnamské přírodě, čaji a lidech spojené s degustací vietnamských čajů a kávy.

24. 5., 18:00, 100 Kč



Výstava v čajovně po celý květen:
CIMSESTRY,
dílka pro radost

Kompletní archiv novin Mezi šálky:
www.cajovnamikulas.cz

Facebook:
www.facebook.com/cajovnausvmikulase

AKCE PRO ZROZENEC VE ZNAMENÍ BÝKA:

1+1 přívěsek nebo náušnice **ZDARMA**

Podmínkou je doklad s uvedeným datem narození (21.4. - 21.5.)

NA DALŠÍCH STRÁNKÁCH:

ÁJURVÉDSKÁ MASÁŽ	2
ANDĚLSKÉ KAMENY: SMARAGD	3
BYLINÁŘSKÁ PORADNA	3
PROTI DEPRESÍM: LEVANDULOVÝ OLEJ	3
JAK JSME STÍNOVALI	4

ÁJURVÉDSKÁ MASÁŽ – VYVOLÁVÁ VZPOMÍNKY NA DĚTSTVÍ?

Tak už nám konečně začalo jaro. Všude se na nás usmívá zelená barva - barva zrodu a všeho nového, barva srdeční čakry. Všechny čakry jsem popisovala v minulém čísle. Článek si můžete přečíst na www.cajovnamikulas.cz. Dozvíte se v něm, jakou funkci mají čakry a jaké krystaly jsou k nim přiřazené, aby se sjednotily v toku energie.

Ale protože jsem vám slíbila, že vám v dalším čísle představím masáž, která dokáže harmonizovat čakry, sladit je, dodat vám energii a pohladit vás na duši, tak vám jí nyní představuji...
Je to **ajurvédská masáž**.

O Ájurvédě

Ájurvéda je už 5 000 let stará indická metoda léčení. Lidé jí říkají „matka medicíny“, protože z ní vychází čínská i klasická medicína. Dokonce světová zdravotnická organizace (WHO) ji uznává za účinný medicínský systém.

Ájurvéda může sloužit jako prevence proti nemocem, ale dokáže je i léčit. Nachlazení, záživací obtíže, alergie, únava, nespavost, vředy, bolest hlavy, vysoký krevní tlak, migréna,

cukrovka, duševní nemoci – tomu všemu dokáže Ájurvéda pomoci.

Existuje několik léčebných technik: aromaterapie, bylinná léčba, ajurvédská masáž a mnoho dalších...

Jak probíhá ajurvédská masáž?

Masáž trvá asi 2 hodiny, protože masíruji celé tělo. Není to ale ta klasická masáž, kdy vám tlačí na bolavé místa, napravují vás, pokládají na vás horké lávové kameny...

Ájurvédská masáž je zvláštní



tím, že léčí dotykem, hlazením, předáním energie druhého člověka. Začínám od plosek nohou a končím masáží obličeje, vlasové pokožky a uzavřením korunní čakry.

K masáži používám čistý přírodní sezamový olej a přidávám do něj 100% přírodní silice, které

máme nově v Čajovně. Masáží dávám do pohybu čakry tak, aby tok energií byl ve správném směru a my se cítili dobře a s námi i naše orgány.

Po této masáži je dobré se večer nespřchovat. Olej dokončí detoxikaci těla většinou přes noc a protože je zaktivovaný i tok lymfy, zbavíte se veškerých otoků.

Nadbytečnou vodu, kterou ze sebe dostanete, je dobré nahradit bylinnými čaji – nejlépe ájurvédskými čaji. Čaje jsou přesně rozdělené podle typu postavy - Váta, Kapha, Pitta. Máme je v prodeji v Čajovně.

Tato masáž je vhodná i pro malé děti a děti, které jsou hyperaktivní. Navodí v nich pocit klidu.

A protože masáž provádím dotekem a hlazením, vyvolávám v lidech vzpomínky na dětství, kdy je jejich maminky hladily. V tu chvíli nám bylo přece tak krásně a cítili jsme se v bezpečí. Tento pocit nám dnes chybí vlastně všem. Přitom stačí tak málo. Připomeňte si to třeba jen pohlazením po vlasech...

A co takhle věta „Mám Tě rád“?

Recepty:

„Masáž na unavené svaly“

Do 100 ml masážního oleje:
14 kapek citrónu
14 kapek rozmarýnu
2 kapky máty



„Masáž na unavené svaly II.“

10 kapek borovice
10 kapek čajovníkového oleje (Tea- tree)
10 kapek citrónu

Petra Vernerová

ANDĚLSKÉ KAMENY: SMARAGD

Zvaný Venušin kámen, který přináší veselí a radost. Je ochráncem matek a námořníků. Je vhodné ho nosit na krku při špatném zraku a zapomnětlivosti. Umožňuje dosáhnout vysokého věku.

Nedokáže ale přemoci špatné vlastnosti svého majitele, může se úplně rozpadnout a ztratit svou kouzelnou moc.

Lenka Zemanová



BYLINÁŘSKÁ PORADNA

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 vy-

volává 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.

Milan Doležal



lnice



bazalka



benedikt lékařský



kmín

PROTI DEPRESÍM: LEVANDULOVÝ OLEJ

V tomto novém miniseriálu Vám postupně představíme 100 % přírodní aromatické oleje, které máme nově v naší čajovně.

Levandulový olej

Příjemný uklidňující olejíček z francouzské Provence. Studený levandulový obklad ulevuje od bolestí hlavy. Olej hojí drobné popáleniny, štípance od hmyzu, čistí a dezinfikuje pleť. Pomáhá při výkyvu nálad, depresích. Lze jej využít k usnadnění meditace. Vyrovňuje energii čaker.

Lenka Zemanová



Čajovna U sv. Mikuláše

Kde nás najdete?
Beneše z Loun 321
Louny
440 01

Sklepní prostory pod lékárnou U sv.
Mikuláše na Mírovém náměstí.

Telefon: 415 652 164
E-mail: cajovna@arsys.cz
Facebook: Čajovna U sv. Mikuláše

Budeme moc rádi za jakoukoli kritiku nebo připomínky.

VÍCE INFORMACÍ NA:

WWW.ARSYS.CZ/CAJOVNA

NADĚJE JE JAKO SEN, KTERÝ JE
VŽDY O KROK PŘED
SKUTEČNOSTÍ.

Sri Chinmoy

Další pokus, jak vměstnat všechny přednosti čajovny do jednoho odstavce... To aby to vás, čtenáře nenudilo a snad jste i dostali chuť na výborný čaj, kávu či čokoládu. Ale víte co, nebudu dělat čajovně prostředníka. Ona vám to jistě poví sama v krátkém dotazníku:

Jméno: Čajovna U svatého Mikuláše

Co nabízím: přes 60 druhů kvalitních čajů, výbornou čokoládu, skvělou kávu, nejrůznější mňamky, vodní dýmku, čaje, 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

*Těším se na návštěvu milých lidí
Čajovna U sv. Mikuláše*



Staňte se fanoušky našich Facebookových stránek a dozvíte se všechny novinky jako první!

A navíc další informace ze zákulisí čajovny :-)

Čajovna U sv. Mikuláše

Na tomto čísle spolupracovali:

texty: Lenka Zemanová, Petra Vernerová, Kateřina Zemanová, Milan Doležal, www.expect.cz,
obrázky: Šimon Pečenka, Josef Hejzman

Fotografie: www.expect.cz, wiki-pedia.cz, K. Zemanová

JAK JSME STÍNOVALI (II. DÍL)

Kdo umí stínovat, umí se dívat.

Takže než abyste četli o tom, jak jsme stínovali, radši se podívejte:

