

Obsah

Poděkování	9
Čajové odrůdy	11
Úvod	13
Předmluva překladatele	17
1. kapitola	
Co je to zelený čaj?	19
Výroba zeleného čaje	21
Dvě legendy o původu zeleného čaje	23
2. kapitola	
Jednotlivé sorty zeleného čaje a jejich zvláštnosti	33
Malá abeceda čajových odrůd	36
3. kapitola	
Jak správně připravovat zelený čaj: lahůdku pro labužníky, kteří si dovedou vážít svého zdraví	53
Při jakém způsobu přípravy získává zelený čaj nejvíce léčivých sil?	54
Malá abeceda čajových doplňků	55
Praktické poznámky k oblíbeným receptům na přípravu čaje	64
4. kapitola	
Vybrané recepty se zeleným čajem	77

Marokánský čaj à la menthe	78
Bezový čaj	78
Pomerančový čaj	79
Citrónový čaj	79
Zelený čaj s citrónovou meduňkou	79
Zelený Sencha s praženou rýží	80

5. kapitola

Japonský čajový obřad uvolňuje a regeneruje tělo, ducha i duši	83
---	----

6. kapitola

Fantastické léčebné účinky zeleného čaje	95
Oživující účinek zeleného čaje	95
Zelený čaj a AIDS	97
Zelený čaj zpomaluje proces stárnutí	97
Zelený čaj pomáhá při zdravém hubnutí	98
Zelený čaj chrání před volnými radikály	99
Zelený čaj odstraňuje zápach z úst	99
Zelený čaj normalizuje zvýšenou hladinu krevního cukru	100
Příznivý vliv na arteriosklerózu	101
Normalizace krevního tlaku	101
Zelený čaj předchází rakovině	102
Prevence proti zubnímu kazu	103
Radioaktivní zátěž	105
Zelený čaj neutralizuje překyselení našeho těla	105
Zelený čaj řeší trávicí potíže	108
Zelený čaj bojuje s virovým onemocněním	109
Zelený čaj neutralizuje buněčné jedy	109

Co obsahuje zelený čaj?	110
7. kapitola	
Ze zkušeností	113
Malá čajová cesta v obrazech	119
Přílohy	120
Příloha č. 1...	
Další druhy použití zeleného čaje	121
Příloha č. 2	
Jaká rizika mohou vzniknout při užívání zeleného čaje?	124
Příloha č. 3	
Biologicko-dynamické pěstování čaje na příkladu indické plantáže Makaibari	130
Bibliografie	134
Další doporučená literatura	135
Adresy a možnosti nákupu	137
Poznámky	138
O autorovi – Walter Lübeck	140