

Obsah

Čaj a jenom čaj

Požitek i lék

Elixír zdraví

Čaj – ale jaký?

4

5

5

5

Příprava čaje

Nejdůležitější na úvod

Koupě a skladování

6

6

7

Zelený čaj – lahůdka z Asie

8

Co v sobě skrývá?

8

Přehled nejdůležitějších druhů

10

Dobrý i pro krásu

10

Pu-erh – malý čínský zázrak

12

Pu-erh má zvláštní domov

12

Od zelených lístků k červenému čaji

13

S čajem pu-erh zamáváme kilogramům

15

Čajový dýchánek s pu-erh

15

Čaj maté – zelené zlato indiánů

16

Maté, ten už něco zmůže!

17

Single, Double, Triple – vyberte si sami

18

Pro krásu

19

Čaj lapacho – kůra ze stromu života

20

Čaj z pralesa

20

Léčivý multitalent

21

Krásu a ještě více

22





Rooibos – lahůdka z Jižní Afriky	24
Domorodá inspirace	24
Speciální koktejl výživných látek	25
Kůže jako samet a hedvábí	27
Kombucha – miláček všech	28
Čaj + houba = kombucha	28
Vlastnoručně připravená kombucha	30
Večer pro krásu	31

Mix speciál – zvláštní směsi

s výjimečnými účinky	32
-----------------------------	-----------

Jemný čaj a špetka magie k tomu	33
Moudrost Dálného východu	33
Záležitost s Měsícem	33

Ájurvédické čaje pro energii a harmonii	34
O energiích, doshách a mnohém dalším	35
V nabídce je pro každého něco	36
Test! Jaký typ jste?	38

Čaje yogi – skutečně kořenné	39
Pětkrát čaj yogi	39

Měsíční čaje – v souladu s přírodou	40
Správný okamžik	40



Umění pití čaje	42
Japonský čajový obřad	42
Objeďte kouzlo pomalosti	43
Jako umělecké dílo	43
Japonský čajový obřad	44
Čajový obřad po evropsku	45
Rejstřík	46

