



# Obsah

## Čaj a jenom čaj

### Požitek i lék

Elixír zdraví

Čaj – ale jaký?

### Příprava čaje

Nejdůležitější na úvod

Koupě a skladování

### Zelený čaj – lahůdka z Asie

Co v sobě skrývá?

Přehled nejdůležitějších druhů

Dobrý i pro krásu

8

8

10

10

### Pu-erh – malý čínský zázrak

Pu-erh má zvláštní domov

Od zelených lístků k červenému čaji

S čajem pu-erh zamáváme kilogramům

Čajový dýchánek s pu-erh

12

12

13

15

15

### Čaj maté – zelené zlato indiánů

Maté, ten už něco zmůže!

Single, Double, Triple – vyberte si sami

Pro krásu

16

17

18

19

### Čaj lapacho – kůra ze stromu života

Čaj z pralesa

Léčivý multitalent

Krásu a ještě více

20

20

21

22



4

5

5

5

6

6

7



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

## Mix speciál – zvláštní směsi

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>s výjimečnými účinky</b>     | <b>32</b> |
| Jemný čaj a špetka magie k tomu | 33        |
| Moudrost Dálného východu        | 33        |
| Záležitost s Měsícem            | 33        |

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

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>Čaje yogi – skutečně kořenné</b> | <b>39</b> |
| Pětkrát čaj yogi                    | 39        |

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Měsíční čaje – v souladu s přírodou</b> | <b>40</b> |
| Správný okamžik                            | 40        |



|                              |           |
|------------------------------|-----------|
| <b>Umění pití čaje</b>       | <b>42</b> |
| <b>Japonský čajový obřad</b> | <b>42</b> |
| Objevte kouzlo pomalosti     | 43        |
| Jako umělecké dílo           | 43        |
| Japonský čajový obřad        | 44        |
| Čajový obřad po evropsku     | 45        |
| <b>Rejstřík</b>              | <b>46</b> |

