

# Obsah

<b>Předmluva</b>	7	<b>Chuťová vyzrállost a dělení podle kvality</b>	27
Původ a historie čaje Pchu-er	9	Aktuální členění kvality čaje Pchu-er	28
<b>Jün-nan – říše v srdci přírody</b>	9	Dovednosti čínského čajového mistra	29
Domovina obzvláště léčivých rostlin	10	<b>O účincích čaje Pchu-er</b>	31
<b>Čaj Pchu-er včera a dnes</b>	11	<b>Starý a osvědčený lék</b>	31
Vzhled, původ a místo pěstování	11	Z provincie do celého světa	31
Historické prameny	12	<b>Paleta využití čaje Pchu-er</b>	32
<b>Cesta k tomu, jak se stát obchodním zbožím</b>	14	Čaj Pchu-er při nadváze	32
Vytoužené zboží	15	Čaj Pchu-er a hodnoty tuku v krvi	33
Počátek strhujícího obchodování	16	Čaj Pchu-er jako detoxikační prostředek	34
Důležitý hospodářský činitel	17	Čaj Pchu-er a infekční choroby	34
<b>Technika zpracování a jednotlivé sorty</b>	19	Čaj Pchu-er působí komplexně	35
<b>První metody získávání čaje</b>	19	<b>Císařský čaj, zlatý hřeb čaje Pchu-er</b>	35
<b>Objevuje se rozmanitost jednotlivých sort</b>	19	Jen stěží dostupný luxus	36
Hlavový a dvorní čaj	20	Vystupňovaná síla účinku	36
Čajová pasta a čajový koláč	21	Vyrovnaní tělesných energií	36
<b>Zpracování a kvalita čaje</b>	22	<b>Na co je třeba si u čaje Pchu-er dát pozor</b>	37
Čaj Pchu-er jako čestné platidlo	23	Jak si počínat s čajem Pchu-er	37
Namixovaná sorta z hrubých a jemných listků	24	Takto se správně zalévá čaj Pchu-er	38
Okamžik sklizně jako znak kvality	24	Jak starý by měl být čaj Pchu-er?	38
Správná péče a uskladnění čaje	25	Čajová souprava: keramika nebo porcelán?	39
<b>Fáze výroby čaje</b>	25	Praktické domácí rady, jak využít čaj Pchu-er	39
První krok: zelený čaj	26	<b>Klasické využití čaje Pchu-er</b>	41
Druhý krok: prosévání, pražení, svinování a lisování	26	<b>Omlazující kúra nejen pro císařovny: Koupání v čaji Pchu-er</b>	41
		Znovu objevená receptura	41
		<b>Čaj Pchu-er proti vráskám</b>	42
		Čaj Pchu-er pro krásu konkubín	43
		„Pohádková“ krása	43

<b>Směs, když láska umdlévá</b>	44	<b>NOTABENE</b> Čaj Pchu-er - definice	66
Čaj Pchu-er v oněch „osmi pokladech“	44	<b>Léčivé recepty s čajem Pchu-er</b>	70
Látky obsažené v čaji osmi pokladů	44	Akné	70
Dovezený čaj osmi pokladů	49	Astma	70
<b>Čínská kuchyňská klasika</b>	50	Noční pomočování u dětí	71
<b>Léčivé působení čaje Pchu-er</b>	52	Chudokrevnost	71
<b>Staré a osvědčené umění léčit</b>	52	Krevní tlak, zvýšený	71
O čem hovoří prameny	53	Bronchitida chronická	72
<b>Novější výzkumy</b>	53	Cysty na hrudníku	72
Způsoby působení čajových sort	54	Hladina cholesterolu v krvi, zvýšená	72
<b>Výzkum různých druhů čaje Pchu-er</b>	54	Průjem	73
Analýza kvality	55	Potíže s usínáním	73
Základní součásti	55	Hemoroidy	73
Složení a obsah EGCG (epigallokatechingallát)	56	Kožní vyrážky	73
Bílkoviny a aminokyseliny	57	Poruchy srdce a krevního oběhu	74
Vitaminy a minerální látky	58	Poruchy srdečního rytmu	74
<b>Čaj Pchu-er: komplex se silným účinkem</b>	59	Senná rýma	74
Odlišnosti jednotlivých stupňů kvality	60	Posílení imunitního systému	75
<b>Vědecká studie</b>	60	Bolesti hlavy a migrény	75
Test číslo 1: Pohyby střeva	60	Zánět žaludeční sliznice	75
Test číslo 2: Posuvná síla střeva	61	Nedostatek mléka po porodu	76
Test číslo 3: Žaludeční enzymy štěpící bílkoviny	62	Zánět vedlejších dutin nosních	76
Test číslo 4: Srdečně cévní oběh a prokrvení mozku	62	Poruchy potence/frigidita	76
<b>Aura neboli energetický obsah čaje Pchu-er</b>	63	Vynechávající menstruace	76
Kvalita z pohledu složení	63	Poruchy zraku	77
Jak se určuje aura	64	Pálení žáhy	77
		Poruchy trávení	77
		Zácpa	78
		Potíže v přechodu	78
		Cukrovka	79
		<b>Léčivá voda</b>	80
		Jak se dá přijmout informační voda	80
		Čchi-kung pro pocit tělesné pohody a pro zhubnutí	81
		Důsledné cvičení udržuje člověka svěžeho a štíhlého	82
		Problém a jeho dopad	82
		Řešení? Práce s energií a čaj Pchu-er	83

Základní cvičení pro každý den	83	<b>Čtvrtý den</b>	96
Tchaj-čchi-čchi-kung při cukrovce	85	<b>Pátý den</b>	97
<b>Dieta a čaj Pchu-er</b>	87	<b>Šestý den</b>	99
Týden s dietou	87	<b>Sedmý den</b>	101
Šetrné vaření v napařovacím košíčku	88	<b>Blesková dieta s čajem Pchu-er</b>	102
Fixní body menu	88	Čaj Pchu-er mírní chuť k jídlu	102
<b>První den</b>	90	<b>Informace o zkušenostech s čajem Pchu-er z celé Evropy</b>	104
<b>Druhý den</b>	92	O autorovi	109
<b>Třetí den</b>	94		