

Obsah

Předmluva	5
Historie zeleného čaje	6
Více než jen pouhý nápoj	7
Symbol procitnutí	7
Druhý příchod zeleného čaje	8
Čaj a pop-music	9
Co odlišuje zelený čaj od černého	11
Čajovník	13
Původ	14
Čínský čajovník: <i>Camellia sinensis</i>	14
Assamský čajovník: <i>Camellia assamica</i>	15
Rostlinná směsice: hybridy	16
Čajovník jako rostlinný monument	16
Sklizeň	18
Výroba zeleného čaje	19
Stavební kameny chuti	20
Zelený čaj v číslech	23
Zelený čaj a zdraví	24
Co je na zeleném čaji tak velkolepého?	25
Látky obsažené v zeleném čaji	26
Kde se odehrává léčení	35
Léčivé účinky od A do Z	38
Arterioskleróza	38
Bolesti krku	40
Cukr v krvi ve zvýšeném množství	40
Cukrovka	41
Dlouhý život	44
Dna	44
Hepatitida	45

OBSAH

Játra	46
Koncentrace/bdělost	46
Nachlazení a chřipka	47
Nechutenství	48
Oslabená imunita	48
Otrava potravinami	49
Pálení žáhy	50
Plísňe	50
Pokožka	52
Průjem	52
Rakovina	53
Redukční dieta	55
Srdce	56
Stroncium 90	57
Trávení	57
Uvolnění	58
Vysoký krevní tlak	60
Zuby	61
Zvracení	62
Žaludek	62
Kosmetika	63
Recepty se zeleným čajem určené k péči o obličej	64
Výroba	66
Jak si nejlépe vychutnat zelený čaj	68
Čínský zelený čaj	69
Japonský zelený čaj	75
Tradiční zelené čaje z Formosy	80
Recepty nápojů	81
Abeceda přípravy čaje	82
Čaj a mysl	90
Japonský čajový obřad	90
S čajem ke Světlu	92
Čaj a humor	94