

Obsah

Předmluva 7

Úvodem 11

Jak používat tuto knihu 15

1. kapitola O čaji 19

Původ čaje 20

Lu Yu a *Klasické pojednání o čaji* 21

„Dlouhý život díky čaji“ 23

2. kapitola Čajová terapie 25

Co je čajová terapie? 26

Klasifikace čaje 29

Historický vývoj 33

Účinné složky v čaji 38

Léčivé účinky čaje 44

Terapie stravou a čajem 48

Jak pít čaj 51

3. kapitola Prevence a léčba kardiovaskulárních nemocí 57

Obezita a hubnutí 58

Hyperlipidemie 61

Ateroskleróza 64

Ischemická choroba srdeční 65

Hypertenze 69

4. kapitola Harmonizace nervové soustavy 75

Únava, malátnost, letargie 76

Neurastenie 78

Bolesti hlavy 80

5. kapitola Ochrana trávicí soustavy 83

Dyspepsie 84

Nadměrná konzumace alkoholu 87

Úplavice a bakteriální nemoci 88

	Gastroenteritida	90
	Chronická hepatitida a cirhóza	92
6. kapitola	Odolnost vůči chorobám dýchací soustavy	95
	Běžné nachlazení	96
	Kašel a astma	100
	Sfagitida	103
	Sinusitida	107
7. kapitola	Léčba nemocí vylučovací soustavy	109
8. kapitola	Pomoc při gynekologických potížích	115
9. kapitola	Péče o oči	121
	Rozmazané vidění	122
	Šeroslepost	122
10. kapitola	Ústní hygiena	125
	Zubní kaz	126
	Halitóza	127
11. kapitola	Kontrola diabetu	129
12. kapitola	Zpomalení stárnutí, lokální léčba a další péče o zdraví	135
	Stárnutí	136
	Únava a vyčerpání	139
	Radiační poškození	142
	Napadení letním vedrem	144
	Toxické horko	146
	Bakteriální infekce a zánět	147
	Problémy s kůží a vlasy	149
Bibliografie		151
Redakční poznámka		154
Rejstřík		155