

# Obsah

<b>Zázračný elixír zelený čaj</b>	5
<b>Léčivá síla zeleného čaje</b>	7
Proč je zelený čaj zdravější než černý	8
Kofein, který povzbuzuje, aniž by dráždil	18
Jak byly objeveny léčivé účinky zeleného čaje	21
Zelený čaj působí kladně na srdce a krevní oběh	23
Balzám pro naše zažívání	28
Zelený čaj chrání před rakovinou	29
Zelený čaj chrání před infekcemi	38
Co všechno ještě zmůže zelený čaj	42
Hýčkejte svou pokožku zeleným čajem!	45
<b>Druhy a příprava</b>	47
Přehled nejdůležitějších druhů	49
Jak se pozná dobrá kvalita	59
Čajník a voda – nezbytné podmínky dobrého čaje	61
Tajemství správné přípravy	69
<b>Čajový obřad jako vybraný požitek</b>	77
Pití čaje odbourává každodenní stres	78
Čínský čajový obřad	81
<b>Recepty</b>	85
<b>Rejstřík</b>	99
<b>Obsah</b>	101