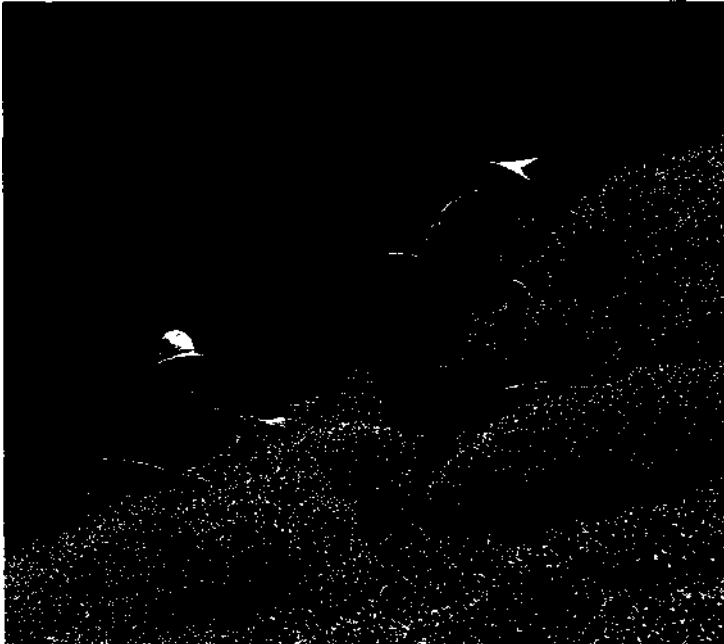


Dr. Jörg Zittlau

# Grüner Tee für Gesundheit und Vitalität

Die Heilkraft des asiatischen Tees für Körper und Seele nutzen. Die wirksamsten  
Rezepte zur Behandlung von Krankheiten und zur Schönheitspflege



LUDWIG

# Inhalt



*Grüner Tee  
-wohl  
tuend für  
Körper und  
Geist.*

## **Vorwort**

### **Die natürlichen Kräfte im Teestrauch**

Der pflanzliche Sonnen-  
und Wasserkünstler

Die Herstellung  
von Grünem Tee

**Von der Bedeutung  
des Teetrinkens** 12

Medizin und  
Philosophie 12

Grüner Tee und  
asiatische Weisheit 16

**Vom richtigen Umgang  
mit Grünem Tee** 20

Die verschiedenen  
Sorten 20

Richtig kaufen  
und lagern 25

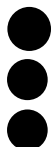
Die Teezubereitung 27

Wirkstoffe des  
Grünen Tees 34



*Auch als  
Zutat für  
Pflegetitel  
bietet  
Grüner  
Tee eine  
Menge.*

*Tee, 50-  
ohlHeil-  
mze als  
auch Ge-  
smittel.*



**Grüner Tee für  
Körper und Geist** 40

Die Wirkungen  
auf die Psyche 40

Die Wirkungen auf  
den Körper 42

Gibt es Neben-  
wirkungen? 44

**Krankheiten heilen  
von A bis Z** 46

**Grüner Tee für  
die Schönheit** 78

Einsatz bei Diäten 78

Hautpflege von  
innen und außen 82

**Rezepte für alle  
Lebenslagen** 86

Fitmacher für  
den Sportler 86

Grüner Tee  
für Senioren 88

Grüner Tee im  
Kindesalter 90

*mmm* Getränke für  
besondere Anlässe 91

Über dieses Buch 95

Register 96

# 1



*Grüner Tee  
und Medita-  
tion sind  
eng mit-  
einander  
verknüpft.*