

Professor Dr. Li Yongkang

Heilen mit Chinatees

50 bewährte Rezepte gegen Übergewicht,
Erschöpfung und zu hohes Cholesterin



MIDEINA

Inhalt

Vorwort

8 Tee - Genussmittel oder Medizin?

8 Esskultur in China ...

9 ... und Esskultur in Europa

10 Schatzkammer der Natur - Yunnan

10 Geographisches rund um Yunnan

12 Grüner Tee

12 Altes Wissen neu bestätigt

13 Eine märchenhafte Entstehungsgeschichte

14 Die richtige Zubereitung

15 Eine kleine Warenkunde

16 Ein ungefährlicher Muntermacher

16 Geistig fit mit Grünem Tee

17 Gesund bleiben und alt werden

19 Mineralstoffe in grünem Tee

Der Pu-Erh-Tee ist in China das Gesundheits-trank schlechthin. Inzwischen hat er seinen Siegeszug auch in Europa und Amerika angetreten.



20 Der Pu-Erh-Tee

20 Zur Geschichte des Pu-Erh-Tees

21 Der König aller Teebäume

22 Der Siegeszug des Pu-Erh-Tees

23 Ein natürlicher Schlankmacher

24 Weniger Blutfette

25 Den Kater vertreiben

26 Vorbeugung gegen Infektionen

27 Der Tee der Kaiser

Der Bing-Ling-Tee	30
Der Baum mit dem Eismantel	30
Wo Sie Bing-Ling-Tee erhalten	32
Universalheilmittel Bing-Ling-Tee	33
Entzündungen lindern	34
Schonung für die Stimme	34
Krebs verhindern	35
Der Tienchi-Danshen-Tee	36
Notoginseng	36
Roter Ginseng	37
Zubereitung und Lagerung	39
Der Drei-Blumen-Trank	40
Drei wichtige Bestandteile	40
Die Herstellung	42
Bezugsquellen in Europa	42
Schönheit kommt von innen	43
Drei Blumen für eine starke Seele	43
Der Acht-Schätze-Tee	44
Zutaten aus Yunnan	44
Antikes Aphrodisiakum	44
Geheime Rezepte für einen Liebestrank	45
Von der Mystik zur Medizin	45
Die acht Schätze und ihre Wirkungen	46
Bezugsquellen und Darreichungsform	49
Anwendung	50
Weitere medizinische Wirkungen	51



Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist fester Bestandteil der chinesischen Heillehre.

52 Der Ling-Zhi-Tee

- 52 Der Wunderpilz Ling Zhi
- 54 Schwierigkeiten beim Kauf
- 56 Ling-Zhi im Versuchslabor
- 56 Besiegt dieser Pilz Aids und Krebs?

58 Tees aus Früchten

- 58 Longane
- 59 Maulbeere
- 59 Kirsche
- 59 Pflaume
- Saure Bergdattel



**Eine Teeplan-
tage in Yunnan.
Im Hochland
wachsen die
berühmtesten
Teesorten der
Welt heran.**

- 61 Aprikose
- 62 Rharbarber
- 62 Kakifrukt
- 62 Litschi
- 63 Kiwi
- 63 Pfirsich

64 Tees aus Kräutern

- 64 Ginseng
- 64 Ingwer
- 65 Kampfer
- 65 Goldwurz
- 66 Gold-Silber-Blume
- 67 Kohlportulak
- 67 China-Löwenzahn

68 Chinatee-Mischungen

- 68 Der Annytee
- 69 Der Plattnasenaffen-Tee

Heiltees selbst gemacht 70

Das Grundrezept 70

Der Abführtee 70

Der Anti-Stress-Tee 72

Der Appetittee 72

Der Blasen-Nieren-Tee 73

Der Brust-Husten-Tee 74

Der Diabetestee 75

Der Erfrischungstee 76

Der Frauentee 76

Der Gicht-Rheuma-Tee 77

Der Grippetea 78

Der Haartee 79

Der Herz-Kreislauf-Tee 79

Der Kopfschmerztee 80

Der Leber-Gallen-Tee 81

Der Magen-Darm-Tee 82

Der Schilddrüsentee 83

Der Schlaf-Nerven-Tee 83

Der Stoffwechseltee 84

Der Venentee 84

Der Wurmtee 85

**Chinesische Heilpflanzen
für Ihre Gesundheit**

Zu Ihrer Information 92

Kontaktadressen 93

Über dieses Buch 94

Register 95



Der enge Verwandte des in aller Welt bekannten Ginsengs: der Notoginseng. 86