

испытанное народное средство

Надежда Стогова

ЧАЙ



 ПИТЕР®

- заболевания.
- 1 - чай и зубы.
 - 2 - от радиации.
 - 3 - чай против рака.
 - 4 - Термостимулятор Телма.
 - 5 - наружное применение,
 - 6 - чай и кожа.
 - 7 - чай и дети.
- Светочувствительный чай очищает печень и выводит токсины.
- 8 - увлажнить кожу и похудеть.
 - 9 - чай для глаз и волос.
 - 10 - Предостережение к чаю.
 - 11 - чай мате.
 - 12 - чай бос.
 - 13 - каркаде (хол. каркаде ↓ давл., гор. ↑).
 - 14 - крапивоный токсик (урф. урост, забол.)
 - 15 - "Бодрылох" каркаде с шиповником!
 - 16 - при бронхите и др. заболеваниях, русский иван-чай.
 - 17 - ароматный чай.
 - 18 - разные виды каморского чая.
 - 19 - чай при бронхиальной болезни.
 - 20 - каморский чай при урфях и копис, ожогах.
 - 21 - для снятия возбуждения и умиротворения чаю, чай и...

88 - чайный чай, разные по виду.
 82 - каркаде из гайнао чаю.
 82-95 - о гайнао чаю.

Надежда Стогова



ЧАЙ

черный - 90-95°C
 зеленый - 70-80°C
 белый - 65-75°C



ПИТЕР®

Москва · Санкт-Петербург · Нижний Новгород · Воронеж
 Ростов-на-Дону · Екатеринбург · Самара · Новосибирск
 Киев · Харьков · Минск
 2006

Надежда Стогова

Чай против 100 болезней

Серия «Против 100 болезней»

Заведующий редакцией *А. Буглак*
Литературный редактор *А. Станкевич*
Художник *С. Маликова*
Корректоры *А. Бардиян, Д. Клевитский*
Верстка *В. Явид*

ББК 53.525 УДК 615.3

Стогова Н.

С81 Чай против 100 болезней. — СПб.: Питер, 2006. — 96 с.: ил. — (Серия «Против 100 болезней»).

ISBN 5-469-01053-8

Многие из нас практически ежедневно пьют чай, но далеко не все знают, насколько удивительным лекарством является этот напиток. Наши предки издавна использовали его в лечебных целях. Ведь чай обладает потогонным и мочегонным действием, стимулирует работу почек, укрепляет сердце и желудок, помогает выводить токсины, предотвращает повышение уровня холестерина в организме. В последние десятилетия целительная сила чая была доказана и учеными. Американские и японские медики установили, что в чайных листьях содержится около трехсот ингредиентов, включая белки, жиры, более 10 видов витаминов. Фенолы, содержащиеся в чайных листьях, поглощают радиоактивные вещества, выводя из организма даже отложившийся в костях стронций-90. Особенно полезен чай людям среднего и пожилого возраста.

Наша книга познакомит вас как с народными рецептами лечения чаем, так и с новейшими рекомендациями профессиональных врачей. Научившись правильно использовать ту силу, которую дарит нам чай, вы сможете вылечить и предотвратить многие болезни, продлить свою жизнь как минимум на 5–10 лет.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2006

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-469-01053-8

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК 005-93, том 2; 95 3005 — литература учебная.

Подписано к печати 08.02.2006. Формат 84x108¹/₃₂. Усл. п. л. 5,04. Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 1911.

ООО «Питер Принт», 134044, Санкт-Петербург, пр. Б. Сампсониевский, д. 29а.

Отпечатано с готовых фотоформ в ФГУП ИПК «Лениздат» Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям Министерства культуры и массовых коммуникаций РФ. 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Введение	4
Что такое чай?	7
Химический состав чая	8
Превращение чайного листа в чай	10
Виды чая и их свойства	11
Чай: лечение и профилактика	19
Природный биостимулятор	20
Средство от депрессии	23
Повышает иммунитет	26
Враг простуды	31
Лечит кровь и сосуды	33
Антимикробное средство	38
Чай против кариеса	41
Защищает от лучевой болезни	42
Чай против рака	45
Терморегулятор тела	47
Наружное применение	49
Чай и долгожители	50
Чай в детском питании	54
Секреты красоты	57
Чай и алкоголь	61
Другие полезные свойства	61
10 «НЕ» про чай, и кому лучше его не пить	64
«Нечайные» чай и их лечебные свойства	68
Мате	68
Ройбос	72
Каркаде	76
Капорский чай	80
Нетрадиционное применение чая. Чайный гриб	88
Заключение	95

Введение

Давно ли минули времена, когда на прилавках магазинов скромно теснились уродливые пачки с грузинским или краснодарским чаем, стояли очереди за желтыми пачками индийского с тремя слонами, и уж совсем редко попадались яркие упаковки чая «Бод-роость». Теперь практически в каждом магазине можно насчитать 10–15 сортов чая, а в супермаркетах голова кружится от одних только китайских названий. Тут тебе и черный «Шуйсянь», и зеленый чай «Серебряный пух горы Тянь-шань», и жасминовый «Колодец Дракона озера Си-ху». А еще есть целые группы индийских, цейлонских, японских, кенийских чаев, суперсерии английского производства. Да что говорить о названиях, если теряешься только от видов. Конечно, черный чай более нам привычен, он занимает второе место после воды по потреблению на планете. Но любимый китайцами и японцами зеленый чай быстро завоевывает позиции. Гурманы не прочь отведают желтого или красного чая. А в китайском ресторане вам еще предложат белый или бирюзовый (улунский) чай. Особый аромат придают чаю добавки жасмина, лотоса, бергамота, некоторых фруктов. Для нас же более привычны добавки мяты, мелиссы, черной смородины. Вслед за американцами мы полюбили и чай с ромашкой.

Кроме сортов и видов торговая сеть предлагает нам чай различного способа приготовления: крупнолистовой, гранулированный, мелколистовой, пресованный, в фильтр-пакетах. А есть еще и «нечайные» чаи — каркаде, мате, ройбос, капорский чай, но о них особый разговор.

Питательную ценность чаю придает целый комплекс витаминов и минералов. Этот напиток обогащает организм человека такими важными веществами,

как фтор, рибофлавин, фолиевая кислота, в-каротин, б-токоферол и филлохинон.

Но чай — это не просто приятный освежающий и питательный напиток. Еще древние китайцы отметили его целебные силы. Вот об этой стороне драгоценного напитка и пойдет речь.

Заняться изучением целительных свойств чая я решила после одного интересного знакомства в поезде «Москва–Киев». Удивительную историю рассказала мне случайная попутчица, ехавшая навестить братьев, участвовавших в строительстве саркофага над Чернобыльской АЭС. Светлана Михайловна воспитывалась с младшим братом Толей у бабушки в Узбекистане, а старший брат Александр прожил всю жизнь под Киевом. Светлана с братом худенькие, стройные, страстные чаевники, да и как выжить в жарком климате без зеленого чая. Знал бы Толя, что именно эта страсть спасет его здоровье, а вообще-то и жизнь! Саша на украинских борщах, компотах вырос великаном, казалось, никакая болячка не сможет его свалить. Встретились братья в Чернобыле, когда беда позвала на помощь Украине лучших специалистов со всей страны. Сколько рентген они нахватили, толком никому не известно. Сначала, вроде, проблем со здоровьем не было, а через пять лет Саша стал таять как свечка, из крупного, с налитым телом мужика превратился в изможденного старика, в котором жизнь едва теплилась. У Толи тоже появились проблемы со здоровьем, но врачи лишь удивлялись: оба брата пострадали одинаково, а младший отделался, можно сказать, легким испугом. Лишь умудренный опытом профессор объяснил эту загадку: Толю в этой Чернобыльской беде спас зеленый чай, обладающий способностью выводить из организма радиоактивные элементы и токсины.

В Китае утверждают, что в 2737 году до н.э. в чашку божественного земледельца Шэнь Нуна случайно

попали листья чайного дерева. Попробовав отвар, он, якобы, был потрясен вкусом и тонизирующим эффектом, и стал пить его ежедневно. Но это всего лишь романтическая легенда, на самом деле и до этого благословенного события китайцы пили целебный напиток. Правда, иероглиф «ча», как обозначение чайного растения, в китайском языке появился лишь во времена династии Хань в I веке.

Но это вовсе не значит, что древние китайцы пили чай повсеместно. Сначала его использовали исключительно как лекарственное средство и как очень ценный подарок со стороны китайских императоров своим приближенным. Значительно позже чай стал национальным напитком, а в VIII веке Лу Юй написал трактат «Канон чая», в котором и сформулировал главные принципы чаепития: «Прозрачен и некрепок — хорош, в меру — прекрасен; после еды пить поменьше, перед сном — не пить совсем; заварив, выпить; выпив, заварить». Именно древние китайцы сделали вывод: чай полезен от «тьмы» болезней.

Что такое чай?

Продукт под названием «чай» — это почки или листья чайного дерева, заготовленные по особым правилам. В основе современных сортов чайного дерева лежат два вида камелии сетчатой — китайский чай (*Camellia sinensis*) и ассамский чай (*Camellia assamica*). Карл Линней и Энгельберт Кемпфер ввели новый ботанический термин — *thea*, которым мы пользуемся до сих пор. Ассамский же чай часто называют индийским по месту его основного произрастания. В Китае чай называют *tschana* или *tschia*, в японском языке *tsja*, в португальском — *cha*, в России — чай. Названия *tee*, *tea* в других европейских странах основаны на южнокитайском слове *tia* и на латинском *thea*.

Китайский вид чайного дерева достигает высоты 4 м, а ассам даже 20 м, однако для массового сбора листьев деревьев постоянно стригут, придавая вид низкорослого кустарника (высотой примерно 1,2 м). Это нужно не только для облегчения ручного сбора, но и для увеличения числа побегов. Ведь для сбора высококачественного чая пригодна только почка с одним, максимум с двумя листьями. Старые листья используют только для дешевых сортов чая.

Оба вида чая произрастают в субтропиках и тропиках, являются вечнозелеными растениями с мощным, до 5 м длиной корневищем. Листья имеют короткий стебель и кожистую поверхность, стрельчатую, эллиптическую или яйцеобразную форму с пильчатым краем. Почки и молодые листочки покрыты с внутренней стороны волосками и имеют серебристый, отливающий шелком блеск. Листья чая ассам значительно крупнее листьев китайского. Цветы чая очень напоминают по форме цветки жасмина, они растут как одиночно, так и в небольших соцветиях. Плоды круглой формы состоят из трех капсул

с одним или тремя семенами размером с вишневую косточку.

Выращивание чайного дерева в горшечной культуре в домашних условиях также требует соблюдения всех условий агротехники, регулярной обрезки молодых побегов и подкормки азотными удобрениями. Впрочем, в домашней культуре чай выращивают не ради урожая листьев, а ради красивого вечнозеленого куста с очаровательным цветением.

Традиционно чайное дерево выращивают из семян, высевая их на разводочные грядки с дальнейшей пересадкой рассады на плантацию. Однако в последние десятилетия более активно используется вегетативный способ размножения прививкой или окулировкой.

Химический состав чая

Итак, основа напитка «чай» — это чайные листья и почки. В них содержится свыше 300 ингредиентов, включая белки, жиры, более 10 видов витаминов, а также чайный фенол, теин и липидные сахара. Такой богатый состав делает напиток из чая не просто отличным продуктом питания с высокой пищевой ценностью, но и очень хорошим регулятором физиологических процессов в организме. Диетологи считают, что чай особенно полезен людям среднего и пожилого возраста.

Содержание полезных веществ в чашке чая, конечно же, различное, ведь все мы по-разному завариваем чайный лист, да и сам лист бывает очень разного качества, причем, и объем чашки сильно отличается: кто-то пьет из стандартной чайной чашки, кто-то предпочитает внушительных размеров бокал. Поэтому, говоря о питательных и целебных свойствах чая, мы будем принимать за стандарт традиционную заварку, когда 1 г черного чая заваривают 100 мл ки-

пятка и настаивают 5 минут. При таком способе заварки в настой выходит 35 % полезных веществ. Чашка чая должна быть объемом 170 мл, а ежедневное потребление чая — 5 таких чашек. Об отличительных особенностях других видов чая мы будем дополнительно говорить при их характеристике.

Содержание белка в выпитом чае незначительно: не превышает 70 мг в день, так как белки составляют менее 2 % веществ, растворенных в горячей воде. Невысокая калорийность напитка объясняется и низким содержанием углеводов. В ассамском (индийском) чае — до 4 % сахара, в цейлонском может быть от 1,4 до 5,7 %. Частично растворимы в горячей воде и имеют минимальную питательную ценность и другие углеводные вещества.

Традиция пить чай с сахаром и молоком значительно повышает питательную ценность напитка. Чай с сахаром полезен по утрам для повышения тонуса сосудов и улучшения мозгового кровообращения. Но злоупотреблять сахаром нежелательно, прежде всего, не следует пить сладкий чай на ночь.

Зеленый и черный чай являются важными поставщиками витаминов. Например, по содержанию витамина С зеленый чай сравним с лимоном. Пять чашек чая содержат столько витамина К, что полностью покрывают дневную потребность. Чай — прекрасный источник в-каротина, витамина Е.

Основные целебные свойства чая основаны на наличии в нем витамина Р, действие которого значительно усилено чайными катехинами. Такой дуэт возвращает к нормальному уровню повышенную проницаемость капилляров. Как известно, пищевые продукты содержат полезные кахетины в очень маленьком количестве, поэтому чай так ценится.

Чайное растение содержит основные минералы, необходимые для нормального функционирования

организма. В 5 чашках чая содержится до 5,4 мг натрия, 982 мг калия, 17,5 мг магния, 3,9 мг кальция, 1,8 мг марганца, 0,02 мг железа, 0,17 мг меди, 2,4 мг цинка, 9,4 мг фосфора. Конечно, это не покрывает дневную норму необходимых организму микроэлементов, но очень хорошо подкрепляет то количество, что мы потребляем с другими продуктами питания.

Аромат чая — это заслуга эфирного масла, содержащегося в сырье. В процессе ферментации, термической обработки и сушки черный чай приобретает характерный аромат, при этом часть эфирных масел теряется. Вкус же чая зависит от танина, сложного химического соединения. Качество зеленого чая как напитка зависит от концентрации танинов, которая снижается по мере старения листа.

Чай — довольно калорийный напиток, но это не оказывает влияния на вес человека, наоборот, употребление чая, особенно зеленого, ведет к снижению веса, что часто используется в разнообразных диетах для похудения.

Превращение чайного листа в чай

Тот, кто выращивал у себя в горшке чайный куст или имел удовольствие побывать на чайных плантациях, знает — только что сорванный листочек практически безвкусен и не ароматен. Трава травой. Для того, чтобы он превратился в сырье для благословенного и очень полезного напитка, необходим длительный и очень интересный процесс химических преобразований. А начинается все на чайной плантации.

Собирают чай, как правило, вручную, лишь иногда используя механические приспособления. Сбор чая — это искусство, требующее не только ловкости и сноровки, но и особого внимания, поскольку с куста срывают не все листья, а лишь несколько самых неж-

ных, самых молодых и сочных листочков с частью стебелька, на котором они укреплены, и так называемую почку (или типс) — нераспустившийся листок на кончике побега. Несколько листочков, часть стебелька и типс называют «флеш» — это основа чайного производства.

Молодые побеги чайного растения являются сырьем для производства обычного байхового чая, а грубые листья взрослых побегов используют при производстве кирпичного и быстрорастворимого чая и для получения натурального кофеина, содержание которого в зеленом чайном листе гораздо выше, чем в зернах кофе.

Сбор листа производят в определенные периоды вегетации растения очень быстро, чтобы с момента срыва до сдачи сырья на заготовительный пункт прошло как можно меньше времени, иначе под воздействием солнечных лучей произойдет изменение химического состава листа.

Производство чая ведется непосредственно на чайных фабриках первичной переработки и включает в себя следующие основные технологические процессы: завяливание, скручивание, ферментация и сушка.

Завяливание начинается уже через час после сбора листьев, едва они попадут на фабрику. Способ и степень скручивания оказывают существенное влияние на качество готового чая. Чай, полученный путем легкого скручивания, при заварке дает слабый настой, а чай из сильно скрученного сырья дает крепкий настой. Чай, переработанный с применением машины, отличается крепким настоем, однако по аромату и мягкости вкуса уступает чаю, скрученному роллерами.

Виды чая и их свойства

Кроме традиционных для нас черного и зеленого чая сегодня рынок предлагает и изысканные белый,

желтый и красный чай, дорогой, но очень полезный улунский (бирюзовый), большой ассортимент цветочных и фруктовых чаев. Обладая схожими лечебными и профилактическими свойствами, кое в чем они все же различаются.

Черный чай

Для производства черного чая важнейшим является процесс ферментации. Он заключается в том, что под воздействием кислорода скрученный лист приобретает медно-красный оттенок, и изменяются вещества, придающие горечь чайному листу. Тепловая сушка чайного листа позволяет получить черный чай с характерным внешним видом, вкусом, цветом и ароматом.

Сегодня насчитывается сотни сортов черного чая. К сожалению, на наших прилавках часто встречается некачественный или поддельный продукт. А в лечебных целях желателен использовать качественный чай. Более того, установлено, что полезные качества проявляются в полной мере только в крупнолистовом чае.

Полезные свойства черного чая:

- выводит из организма радиоактивные элементы;
- замедляет процесс старения клеток;
- предотвращает повышение уровня холестерина, расширяет сосуды;
- стимулирует работу почек, укрепляет сердце и желудок;
- активизирует кислородный обмен и улучшает мышечный тонус;
- обладает бактерицидным, потогонным и мочегонным действием, выводит токсины из организма;
- поддерживает функцию щитовидной железы, благотворно влияет на кроветворную функцию;
- бодрит, снимает усталость, стимулирует центральную нервную систему;

- предотвращает кариес;
- поддерживает кислотно-щелочной баланс крови, снижает риск склероза, гипертонии и мозговых тромбов;
- способствует снижению веса, улучшению состояния кожи и подвижности суставов;
- подавляет рост злокачественных опухолей и снижает риск перерождения клеток в раковые.

Зеленый чай

Если при производстве черного чая целью технологического процесса является развитие окислительных реакций (ферментация), вызывающих образование вкусовых и ароматических продуктов, а также красных и коричневых пигментов, то при производстве зеленого чая основная цель — окислительные процессы на первой же стадии производства для получения чая светло-желтого цвета со специфическим вкусом и ароматом.

В зеленом чае сохраняется почти весь объем катехинов и витаминов (в 5–6 раз больше, чем в черном чае), содержащихся в исходном сырье — чайном листе. Что касается содержания дубильных веществ, в зеленом чае их в 2 раза больше, чем в черном.

В зеленом чае ценными считаются листовые сорта, обладающие более высокими показателями вкуса, аромата и цвета настоя. Как и черный чай, наиболее ценен и полезен продукт крупнолистовой.

Полезные свойства зеленого чая схожи со свойствами черного, но для ряда заболеваний его лечебный эффект значительно выше.

Прием высококалорийного, богатого витаминами зеленого чая усиливает диурез и работоспособность сердечной мышцы, снижает кровяное давление, улучшает самочувствие, способствует лечению ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, особенно

гипертонии и атеросклероза. По исследованиям ученых, именно зеленый чай обладает высокими противораковыми свойствами. Кроме перечисленных достоинств зеленый чай:

- улучшает восприятие организмом витамина С;
- обладает сильным капилляроукрепляющим свойством;
- является сильным бактерицидным и бактериостатическим средством;
- значительно уменьшает алкогольное отравление;
- стимулирует половые железы и кроветворные органы;
- оказывает положительный эффект при лечении ревматизма и гепатита;
- обладает благотворным косметическим эффектом.

Красный и желтый чай

Эти чаи еще называют на китайский лад Оолонг. Они занимают промежуточные положения между черным и зеленым, причем желтый чай ближе к зеленому, а красный — к черному. Желтый чай является приятным освежающим напитком, имеет более мягкий вкус и более сильный аромат, чем зеленый. Отличается более высоким содержанием катехинов, витаминов и экстрактивных веществ, поэтому в физиологическом отношении он также более ценен, чем черный чай. Основным производителем и потребителем желтого чая является Китай.

Красный чай образует янтарно-красный настой, обладает прекрасным ароматом и очень приятным терпким вкусом. Иногда его используют при купажевании с черным чаем с целью улучшения вкусовых качеств последнего.

По мнению некоторых специалистов, красный и желтый чай, так как они являются промежуточными

продуктами, можно получать путем купажевания в определенных соотношениях зеленого и черного чая. Например, для получения красного чая можно смешать зеленый и черный чай в соотношениях 1:1,5. Для желтого чая можно пробовать соотношение 1:1.

Красный и желтый чай обладают всеми полезными свойствами черного и зеленого.

Белый чай

Белый чай вследствие длительной выдержки на солнце приобретает слабую степень ферментации. Бледно-желтый настой готового чая имеет мягкий, бархатистый вкус и нежный аромат. Его заваривают до 3-х раз в течение 3–4 минут при температуре 85 °С. Благодаря высокому содержанию витаминов, аминокислот и пектинов он способствует омоложению организма.

Улунский чай

Улунский, или бирюзовый чай — особый сорт, находящийся между зеленым и красным чаем. Благоприятные экологические условия уезда Аньси провинции Фуцзянь, где выращивается и производится этот сорт, мастерство векового традиционного выращивания чая, а также сложная особая технология переработки делают не только отличного качества чай, но и придают ему особые полезные свойства. Чайные листья обрабатываются таким образом, что клетки разрушаются только по краям, оставляя сердцевину листа неизменной.

Лист улунского чая плотно скрученный, толстый, крепкий. Аромат напитка приятный, тонкий, цвет золотисто-красный, прозрачный. Вкус чая приятный, мягкий. Попробовав его один раз, вы никогда не забудете этот удивительный вкус. Он утоляет жажду, укрепляет зубы, бодрит, поднимает настроение.

В чае Улун содержится более 300 видов полезных для организма веществ: соединения полифенола,

кофеин, витамины С, D, E, K, В₁, В₆, В₃, В₁₂, а также кальций, фосфор, железо, йод, магний, селен, цинк, марганец и другие химические элементы. Марганец способствует поглощению организмом витамина С, укрепляет иммунитет и противодействует образованию опухолей. Богатое содержание витаминов способствует укреплению волокнистых тканей стенок кровеносных сосудов, предотвращает тромбофлебит.

Этот вид чая способствует обмену веществ, помогает отторжению мертвых клеток с поверхности кожи и появлению новых молодых, что ведет к уменьшению морщин и омоложению человека. При регулярном употреблении улунского чая снижается вес, улучшается фигура, ведь именно улунский чай содержит такие соединения, которые самым эффективным способом расщепляют и выводят жир. Японцы называют этот чай «волшебным лекарством красоты и здоровья».

Существует множество сортов улунского чая, среди них наиболее популярен «Те Гуань Инь» «Железная богиня милосердия». У него великолепное качество, приятный долгий аромат, свежий вкус, янтарный цвет настоя. Чай ароматен даже после семи заварок. Этот сорт особенно рекомендуют китайские врачи для профилактики онкологических заболеваний и нарушений обмена веществ.

Улунские чаи имеют уникальный вкус и аромат, которые можно прочувствовать только в том случае, если чай правильно заварен. Все эти свойства, а также ограниченный регион выращивания, делают улунский чай самым дорогим в мире.

Цветочный чай

Цветочные чаи бывают как черные, так и зеленые, ароматизированные жасмином, орхидеей, лотосом, хризантемой, розой или бергамотом. Наиболее качественные и полезные — китайские на основе зеленого чая.

С черным чаем хорошо сочетаются роза, мята, черная смородина, чабрец, цветы липы, апельсиновая цедра, зверобой, малина и лимон. Для зеленого чая идеальны жасмин, ваниль, листья земляники.

Хороший цветочный чай является произведением искусства, в котором чайный вкус дополнен легким ароматом цветов. Чаю дают впитать аромат свежесобранных цветов в процессе совместной сушки, либо добавляют засушенные цветы в готовый чай, и он приобретает аромат цветов, сохраняя свой собственный вкус.

Существует огромное количество различных добавок, включаемых в состав чайного купажа, некоторые из них убивают натуральный вкус чая. Лучшие в мире эксперты по зеленому чаю рекомендуют для ароматизации в первую очередь цветы жасмина, а также магнолию, бергамот, цветы хризантем, снежной сливы, лотоса, кусочки финика и лимона.

Жасминовый чай благотворно влияет на эмоциональное состояние человека, улучшает зрение, полезен для печени и крови, снижает вес, улучшает пищеварение, продляет молодость, способствует выведению из организма токсинов, нормализации физиологических процессов.

Чай с хризантемой снижает жар тела, улучшает зрение, выводит токсины из организма, полезен для печени. Применяется при перегреве, простуде, головной боли и головокружении. Женщины пьют чай с хризантемой для того, чтобы особенно ярко сияли глаза.

Чай с лепестками розы улучшает состав крови, регулирует ее циркуляцию в организме, нормализует снабжение организма кислородом. Его рекомендуют тем, кто хочет иметь красивый цвет лица, хорошую кожу и следит за своим здоровьем.

Чай с лотосом хорошо освежает в жару, снимает усталость, успокаивает. Это идеальный чай для вечера. Полезен людям с повышенным кровяным давлением.

Чай с орхидеей имеет тонкий, изысканный аромат, придает силы, снимает напряжение.

Чай с бергамотом обладает великолепным вкусом, легким ароматом, он насыщает организм витамином С, освежает, повышает иммунитет.

Чай с ромашкой подойдет тем, кого преследуют простудные заболевания, болезни горла и бронхов.

Кроме того, в торговой сети иногда встречается китайский чай «Восемь сокровищ». Это укрепляющий здоровье чайный напиток, благотворно воздействующий на почки и легкие, а также улучшающий состояние кожи. В его составе: красный или зеленый чай, дереза, красный финик, тропический фрукт гуйюань, боярышник, изюм, хризантема, женьшень, тростниковый кристаллический сахар.

Фруктовый чай

В последнее время в продаже появилось много сортов фруктового чая, то есть чая, в который включены кусочки сухофруктов. В основе этих напитков лежит черный или зеленый чай, в качестве добавок — один или несколько видов фруктов, иногда цветков или бутонов, трав. Добавки иногда составляют до 80–90 % общего объема. Они обогащают чай питательными веществами и витаминами. Но они же слишком быстро... портят чай. Даже если добавления фруктов в чай крайне незначительны, то все равно действует следующее правило: если чай хранится с такими добавками, то он полностью утрачивает свой аромат (часто и вкус), перенимая запах добавки либо принимая усредненный плодово-ягодный вкус. Поэтому логичнее производить фруктовые добавки в чай непосредственно при его заваривании, о рецептах такого лечебного и профилактического чая с фруктами я расскажу ниже. Впрочем, о вкусах не спорят, любители могут покупать и готовые фруктовые чаи.

Чай: лечение и профилактика

В наше время чай, наряду с кофе и какао, составляет тройку наиболее популярных напитков. Но в то время как кофе и какао могут давать неблагоприятные побочные эффекты, чай, при соблюдении нескольких простых правил, полезен всем от мала до велика. Кофеина в чае немного, но вполне достаточно, чтобы дух оставался бодрым, а голова свежей. Чай хорошо растворяет жиры и поэтому способствует пищеварению, теofilлин улучшает проходимость венечной артерии, укрепляет сердце и оказывает мочегонное действие.

Благодаря этим и другим свойствам чай является превосходным оздоровительным напитком. В древности же к нему относились как к чудодейственному лекарству. В «Книге династии Суй» (VI–VII вв. н. э.) приводится история о неизлечимых страданиях императора Вэнь-ди. В конце концов император обращается к чаю и излечивается полностью. Чэнь Цанци, врач династии Тан (VII–IX вв. н. э.), восхваляет чай как «*лекарство от тьмы болезней*».

Целебные свойства приписывали чаю с древнейших времен. В старинных рукописях и легендах о долгожителях отмечалось улучшение самочувствия при употреблении чайного напитка. Прежде считалось, что такой эффект объясняется наличием небольшого количества кофеина, стимулирующего организм. Однако последние исследования говорят о том, что в чае более 300 элементов, которые в комплексе воздействуют на организм человека.

Многие химики и медики XIX-го столетия (Моле-шот, Пелиго, Дэвис, Штенгауз) отмечали благотворное влияние чая на пищеварение, нервную систему и кровеносные сосуды, работу сердечно-сосудистой системы и общее состояние человека.

Современные научные исследования полностью подтвердили утверждения о целебных свойствах чая. Вместе с тем, установлено, что целебное действие чая основано не только на кофеине, но и танино-катехиновом комплексе.

В чайных листьях содержатся ценные, животворные вещества — танин, кофеин, теобромин, микроэлементы, витамины, теofilлин, эфирные масла. В большей или меньшей мере все они сохраняются в готовом чае, переходя в настой вместе с другими полезными соединениями.

Витамины и микроэлементы активизируют общую жизнедеятельность организма, повышают его устойчивость к болезням.

Кофеин возбуждает сердечно-сосудистую систему, улучшает кровообращение и дыхание, снимает нервную и мышечную усталость, повышает бодрость, работоспособность и умственную активность, улучшает работу почек.

Танин — самое ценное вещество чая, придающее ему характерный терпкий вкус, неповторимый чайный аромат, важнейшие целебные свойства.

Теобромин и теofilлин улучшают кровообращение, расширяют сосуды, стимулируют функции почек.

Эфирные масла и некоторые другие ароматические вещества придают чаю его уникальный «букет» и обладают некоторым возбуждающим, бодрящим действием, активизируют работу мозга.

Природный биостимулятор

Наши предки особенно почитали чай как напиток бодрости, хорошего настроения, говоря современным языком, как природный биологический стимулятор. Научно установлено, что это благотворное качество обеспечивает чаю кофеин, достигающий

1,5 % в черном чае. В стакане крепкого чая его содержится около 0,05 г — примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли. Кофеин не накапливается в организме, и поэтому чай можно пить повседневно, черпая в этом неиссякаемом чудотворном источнике бодрость и ясность мысли.

Несколько лет назад я познакомилась с удивительным человеком — профессиональным переводчиком Надеждой Степановной Красновой, которая много лет вела дневники. После ее смерти они остались у меня. Перечитывая их заново, нашла такие строки:

«Как все-таки мудры древние народы. Столько лет я мучилась головными болями, безумно уставала после многочасовых переговоров, страдала от изжоги, и все благодаря литрам выпитого крепкого кофе. И вот встреча с индусами, работать пришлось по 14 часов. Увидев мои мучения, старый индус настоятельно порекомендовал заменить кофе чаем, научил его правильно заваривать. Куда только делись головные боли, со временем и желудок перестал беспокоить. Но самое удивительно, что чай не хуже, а даже лучше, чем кофе, снимал усталость, бодрил. С его помощью я могу теперь, как в молодые годы, без усталости работать сутками. И вот, что заметила, люди Востока и англичане очень любят на переговорах угощать хорошо заваренным чаем, говорят, от него люди становятся добрее и сговорчивее».

Надежда Степановна права: по сравнению с кофе чай меньше возбуждает фантазию и дает возможность выполнять умственную работу с большим спокойствием и сосредоточенностью, не вызывая такого перенапряжения мысли, как вызывает кофе. Это объясняется тем, что в чайном настое часть кофеина содержится в виде соединения с танином, который действует мягче, чем чистый кофеин. Чай бодрит усталого человека, а общее тонизирующее его

действие начинается вскоре после того, как он выпит, и продолжается около шести часов.

По данным института психологии при Мюнхенском университете 1 стакан чая усиливает психонервную деятельность человека более чем на час, причем на 3/4 часа активизирует умственные способности примерно на 10 %.

Для стимулирования умственной деятельности следует заваривать чай по такому рецепту.

Классический чай

Вам понадобится (на 1 чашку): 1 ч. ложка с верхом крупнолистового черного или зеленого чая, 170 мл кипятка, 1 ч. ложка сахара.

Приготовление: заварочный чайник ополоснуть кипятком, засыпать чай, залить кипятком. Дать постоять под крышкой 2 минуты, налить в подогретую чашку, затем вновь влить в чайник и дать настояться еще 2 минуты. Налить в чашку, добавить сахар. Сочетание хорошо заваренного чая с сахаром усиливает стимулирующий эффект напитка.

Особенно важно то, что вызываемое чаем возбуждение не сменяется упадком, как бывает при действии наркотиков. Сравнивая действие чая и алкоголя, американский ученый Джинкинс отмечал, что алкоголь, чрезмерно возбуждая нервную систему, вскоре начинает ее угнетать, чай же только возбуждает ее — умеренно и без отрицательных последствий. Абсолютное преимущество чая перед любым алкогольным напитком заключается в том, что он повышает умственные способности, увеличивает скорость мышления, сокращает время реакции и снимает умственное утомление.

Чайный кофеин расширяет сосуды, увеличивает скорость дыхания и работоспособность мышц, не повышая при этом частоту пульса или кровяное давление. Он действует на почки как мочегонное и сти-

мулирует желудочную секрецию. Усиливает способность печени усваивать лекарства. Как горячий, так и холодный чай увеличивает скорость опорожнения желудка, следовательно, чай — ценный помощник пищеварения.

При этом в отличие от чистого кофеина чай не накапливается в организме, а выводится в мочевых соединениях.

Однако следует помнить, что высокая концентрация кофеина в крепком чае приводит к перевозбуждению и может вызвать нарушения в работе центральной нервной системы. Людям со слабыми нервами привычка пить крепкий чай вечером грозит хроническим расстройством сна.

В 1 стакане крепкого чая содержится приблизительно 80–100 мг кофеина, что приблизительно равно дозе, используемой во врачебной практике. Около 10 % чаеманов выпивают более 2 чашек крепкого чая в день (то есть 200 мг кофеина). И это приводит к раздражительности, состоянию тревоги. У многих появляется шум в ушах, искры в глазах, учащенное сердцебиение, быстрое дыхание, напряжение мускулов, неконтролируемая дрожь.

Смертельная доза кофеина равна 10 г — 200 чашек крепкого чая в течение нескольких минут. Покончить жизнь таким способом практически невозможно, но кофеин вызывает привыкание, сходное с зависимостью от наркотиков. Поэтому любите чай и пейте его на здоровье, но ограничьте суточное потребление 5–6 чашками чая средней крепости.

Средство от депрессии

Одна из чайных аминокислот — глутаминовая — способствует восстановлению истощенной нервной системы. Фосфорные соединения чая питают нервные

ткани. Чай активизирует кроветворное действие печени и селезенки, способствует своими железистыми соединениями образованию гемоглобина, формированию красных кровяных телец, обогащает кровь витамином С. Глюкозиды, в известной мере формирующие чайный букет, как и катехины, имеют Р-витаминную активность.

Если вас настигает депрессия весной, то это чаще всего объясняется общей усталостью и недостатком витаминов. И тут чай очень даже поможет. Особенно полезно в период весенней депрессии пить цветочные чаи с густым ароматом — жасминовый, с лепестками розы, лотоса, мяты, Melissa, бергамота. Можно использовать как готовые цветочные чаи, так и составленные самостоятельно.

Чай с монардой

Вам понадобится (на 2 чашки): 1 ч. ложка черного чая, 1 ч. ложка зеленого чая, 2–3 листочка свежей монарды.

Приготовление и применение: заварить традиционным способом чай, смешав 2 сорта, настаивать 2 минуты, затем добавить листочки монарды и настаивать еще 2 минуты. Выпить чашку горячего чая, отдохнуть несколько минут, закрыв глаза.

Ароматный чай

Вам понадобится (на 2 чашки): 1,5 ч. ложки черного чая, щепотка зеленого чая, по щепотке цветков кипрея и липы, тосты с черносмородиновым желе.

Приготовление и применение: в согретый чайник положить чай, цветки кипрея и липы, заварить кипятком, настаивать 5 минут. Пить, вдыхая аромат. К чаю подать тосты с черносмородиновым желе. Так вы получите массу полезных витаминов, расслабитесь. И удивительным образом уже через неделю

таких чаепитий ощутите прилив сил, улучшение настроения.

Моя тетушка Оля из Беларуси несколько лет назад прислала мне рецепт целебного чая. Как она утверждала, такой чай обязательно нужно пить весной, чтобы побыстрее сбросить груз зимних дней, противостоять простудам и плохому настроению. Рецепт мне очень понравился, и ради него на своем дачном участке я высадила несколько кустиков душицы и куст черной бузины. Правда, тетушкин рецепт я несколько усовершенствовала, готовя травяной настой на несколько дней и добавляя его в свежесваренный чай.

Тетушкин чай

Вам понадобится: 150 мл заваренного зеленого или черного чая, 50 мл целебного настоя.

Приготовление: целебный душистый настой готовим из 20 г цветков бузины черной, 10 г травы душицы обыкновенной, 10 г цветков липы, 5 г березовых почек. Все заливаем 500 мл кипятка, держим на водяной бане 3 минуты, настаиваем до охлаждения. Процеженный настой можно хранить в холодильнике в закрытом сосуде не более 5 дней.

В свежесваренный чай добавляем настой и пьем по 1 чашке 2 раза в день через 20 минут после еды. Такой чай не только от депрессии спасает, но и помогает при сезонных простудных заболеваниях, ангинах, хронических бронхитах, повышает иммунитет.

Нередко депрессия настигает и только что родивших женщин. Так вот, китайские медики советуют после родов пить красный чай с желтым сахаром. Если вы не можете купить красный чай, то составьте его самостоятельно, взяв качественный крупнолистовой черный и зеленый чай в пропорции 1:1 или 1:2.

При депрессиях своим пациенткам я рекомендую пить чай с сухофруктами. Можно, конечно, купить готовые фруктовые чаи, включающие сухофрукты, но они относительно дороги, к тому же в процессе хранения утрачивают присущий чаю аромат. Поэтому лучше готовить такие чаи самостоятельно.

Чай с сухофруктами

Вам понадобится: 1 ч. ложка зеленого чая, 1 ч. ложка черного чая, 2 финика, маленький кусочек сушеной корочки лимона, 1 ч. ложка сушеных ягод земляники, 400 мл кипятка.

Приготовление: финики промыть в горячей воде, удалить косточки и нарезать мякоть на мелкие кусочки. Заварить финики, лимонную корочку и землянику 100 мл кипятка, настаивать под крышкой 5 минут. Отдельно заварить чай в чайнике, настаивать 5 минут, затем смешать с фруктовым настоем.

А бабушка моя, прожившая 94 года, всегда советовала при длительном плохом настроении, усталости и бессоннице пить на ночь чашку чая с молоком или сливками.

Чай с молоком

Вам понадобится: 1 чашка средней крепости черного чая, 1 ст. ложка молока, сахар по вкусу.

Приготовление и применение: в чашку горячего чая влить молоко, положить сахар. Пить маленькими глоточками через 20 минут после ужина.

Повышает иммунитет

Весенний витаминный голод проявляется повышенной утомляемостью, упадком сил, сонливостью, раздражительностью, частыми сменами настроения, ослаблением защитных сил организма. Риску развития

авитаминоза подвержены почти 90 % населения. Более 50 % россиян страдают от дефицита жизненно важных витаминов и минеральных веществ. Примерно 70 % испытывают нехватку кальция, йода и железа, а 80 % населения ощущают недостаток витамина С. При развитии авитаминоза наш организм подвергается серьезному испытанию, иммунитет ослабевает и практически любая инфекция может свалить нас с ног, обостряются хронические заболевания.

Как правило, чтобы бороться с синдромом весенней усталости, рекомендуют активнее включать в рацион свежие овощи и фрукты, содержащие витамины и минеральные соли, которые влияют на обменные процессы. Это поддержит в нормальном состоянии сердечно-сосудистую, нервную, пищеварительную, кроветворную и иммунную систему. Вовремя оказав поддержку организму, мы избежим развития многих сезонных заболеваний. Но уже в конце зимы многие овощи и фрукты за время хранения сами теряют значительное количество витаминов и минеральных солей, кроме того, в процессе приготовления блюд часть витаминов разрушается. Синтетические же витамины не всем доступны. Поэтому для повышения иммунитета и борьбы с авитаминозом желательнее использовать целебные и профилактические свойства чая.

Повышение сопротивляемости организма при приеме чая объясняется не только комплексом витаминов и микроэлементов, входящих в состав чайного листа, но и наличием в нем флавоноидов. Особенностью чая является то, что он не только сам представляет организму витамины, но еще и усиливает действие витамина С, поступающего в организм из других продуктов или в виде драже. Ученые экспериментально установили, что при цинге прием витамина С с чаем вызвал быстрое выздоровление больных,

способствовал выработке иммунитета к вирусным и бактериальным инфекциям.

Чайные катехины увеличивают концентрацию и доступность витамина С в тканях, при этом замедляется разложение и удаление из организма аскорбиновой кислоты с мочой. В свою очередь витамин С усиливает действие катехинов. Поэтому комбинация витаминов Р и С особенно эффективна при многих болезнях и как профилактическое средство. Поскольку в чае витамина С меньше, чем катехинов, можно усиливать целебные свойства напитка, добавляя в чашку этот витамин, что очень важно для предотвращения авитаминоза.

Кстати, не отсюда ли происходит истинно русская традиция пить чай с лимоном, который в европейских ресторанах так и зовут «русский чай».

Русский чай

Вам понадобится (на 1 чашку): 1 ст. ложка крупнолистового черного чая, 170 мл кипятка, 1 ч. ложка сахара, 1 ломтик лимона.

Приготовление: заварочный чайник ополоснуть кипятком, засыпать чай, залить кипятком. Дать постоять под крышкой 2 минуты, налить в подогретую чашку, затем вновь влить в чайник и дать настояться еще 2 минуты. Налить в чашку, добавить сахар, положить ломтик лимона.

Для поддержания тонуса в зимний период и в начале весны можно порекомендовать следующие рецепты оздоровительного чая.

Утренний чай

Вам понадобится (на 2 чашки): по щепотке зеленого чая, измельченных листьев крапивы двудомной, травы хвоща полевого, красного клевера, цветков кипрея узколистного.

Приготовление: все сложить в разогретый фаянсовый заварочный чайник, залить 350 мл кипятка, дать настояться под ватной куклой в течение 10 минут.

Холодный малиновый чай

Вам понадобится (на 1 большую чашку): 50 мл сока малины, 20 мл холодного молока, 170 мл несливочного крепкого черного чая.

Приготовление: все перемешать, охладить.

В письмах моих читателей и пациентов часто встречаются как простые рецепты, так и весьма оригинальные. Например, Мария Викторовна Угарова из Вологодской области настоятельно рекомендует пить чай с шиповником.

«Семья моей дочери приехала к нам на постоянное местожительство из Узбекистана, когда там стало плохо жить русским. Смена климата нехорошо подействовала на моих маленьких внушек: замучили простуды, ангины, дизентерии. Врачи чем только не лечили, потом сказали, что у внушек очень слабый иммунитет, нужны специальные препараты, да где ж денег набраться, когда вся наша огромная семья жила только на наши с дедом пенсии. И тогда я стала поить внушек чаем, рецепт которого передала мне моя мама, благо, что шиповника в нашей деревне целые заросли. За два года моей домашней «терапии» внушки окрепли, пошли в школу. А весной, когда школу закрыли на карантин из-за гриппа, только мои две внушки избежали заразы. Попробуйте и вы мой фирменный рецепт».

Горячий чай с шиповником от Угаровой

Вам понадобится: 50 г свежего зрелого шиповника, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки воды, 2 чашки крепкого зеленого чая.

Приготовление и применение: шиповник очистить от семян и волосков, проварить в воде до мягкости, добавить сахар, еще немного поварить, протереть и смешать с горячим зеленым чаем. В день рекомендуется выпивать по 2 чашки такого чая.

А Оксана Федорченко из Волгограда свой фирменный чай для повышения иммунитета вычитала в старом глянцево-м журнале, попробовала сама и стала рекомендовать всем своим подругам. Благодаря такому чаю Оксана отлично себя чувствует круглый год, прекрасно выглядит и успешно справляется с достаточно сложной работой главного бухгалтера в крупной фирме.

Медовый чай от Оксаны

Вам понадобится (на 6 чашек): 600 мл воды, 1 ч. ложка крупнолистого чая (индийского или китайского), 3 гвоздики, 150 мл апельсинового сока, сок 2-х лимонов, 1 ст. ложка сока лайма, 4 ст. ложки меда, 6 долек апельсина, 6 листочков мяты.

Приготовление: вскипятить воду и залить кипятком чай и гвоздику. Накрывать и заваривать 5 минут, затем процедить, перемешать с соком лимона, лайма и апельсина. Добавить мед, затем дробленый лед, чтобы чай остыл. Подавать в чашках с долькой апельсина и листочком мяты.

Для людей, страдающих неврастенией и истерией, можно порекомендовать мягкий антистрессовый чай.

Антистрессовый чай

Вам понадобится: по 2 части корня родиолы розовой (золотой корень) и заманихи высокой, плодов боярышника кроваво-красного и шиповника коричневого, по 1 части зеленого чая, листьев крапивы двудомной и травы зверобоя продырявленного.

Приготовление: сбор измельчить и перемешать. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут под ватной куколкой. Хорошо повышает тонус особенно в весенний период, если пить по 2–3 чашки в день.

Кроме катехинов, действующих как витамин Р, в чае содержатся необходимые организму витамины С, В, В₂, РР, К и многие другие — почти все, какие сейчас известны. Часть этих витаминов переходит в настой. Особенно много витамина С в зеленом чае (в 10 раз больше, чем в черном), больше в нем и некоторых других витаминов. Однако многим не нравится слегка вяжущий вкус зеленого чая. Чтобы привыкнуть к нему, можно порекомендовать начать пить сорта зеленого чая с бергамотом или ромашкой. Кстати, такой чай очень хорошо стимулирует защитные силы организма в период простудных заболеваний.

Враг простуды

«Чуть что, и в семье нашей то один, то другой начинает шмыгать носом, подкашливать, а то, гляди, и с температурой свалится. А пришла простуда, готовь деньги на всякие «Колдрексы». Так было и в нашей семье, пока не сняли дачу на лето в глухой калужской деревушке. Местные старушки сильно посмеялись над нами, когда стали лечить детей, простывших под холодным проливным дождем, всякими таблетками. Бабушка Варя истопила русскую печь, напоила детей каким-то очень ароматным чаем и заставила отлежаться на печи под овчиной всю ночь. Представьте себе, на утро ребятня встала, как ни в чем не бывало. А бабушка велела записать рецепт ее деревенского «Колдрекса». И мудрость-то вся в том, чтобы заварить крепкий чай

из равных частей черного чая и свежих или сухих листьев смородины черной», — такую историю поведала мне москвичка Елена Вяземская.

Смородиновый чай — старое, испытанное средство борьбы с простудой и даже гриппом. Рецепт бабушки Вари я бы рекомендовала несколько изменить, чтобы усилить его эффект, ведь ребята выздоровели в том числе и благодаря русской печи.

Чай с черной смородиной

Вам понадобится (на 1 чашку): 1 ч. ложка зеленого чая, 170 мл кипятка, 1 листочек черной смородины, 2 ст. ложки черносмородинового варенья.

Приготовление и применение: заварить по всем правилам чай, добавив листок черной смородины. Пить горячий чай с вареньем. И потом быстро отправляться в теплую постель.

Горячий малиновый чай

Вам понадобится: 3 ст. ложки малинового сиропа, 200 мл горячего крепко заваренного чая.

Приготовление и применение: влить сироп в горячий чай, выпить и лечь в постель, хорошо укрывшись одеялом.

Осенью и зимой, когда человеку не хватает витаминов и микроэлементов и часто случаются простудные заболевания, для поддержания иммунной системы рекомендуется пить чай с травами и сушеными ягодами. Сушеные ягоды малины, земляники, смородины, брусники, вишни, липовый цвет, шиповник, рябина и многие другие оказывают общеукрепляющее действие. Чтобы избежать витаминного дефицита, каждые 2–3 дня чередуйте чай с разными добавками.

Добавляя травы и ягоды, помните, что они по-разному действуют на организм. Например, чай с мятой

или липовым цветом успокаивает, а чай со зверобоем повышает давление.

Лечит кровь и сосуды

Целый комплекс исключительно ценных свойств придает чаю танин, чей приятно-терпкий вкус мы ощущаем в чае. В состав танина входят несколько катехинов — соединений горького вкуса, обладающих высокой биологической активностью. Именно они придают чаю, как это доказали еще советские ученые, одно из его важнейших свойств — свойство витамина Р. Они имеют сходное с ним молекулярное строение и действуют даже лучше препаратов самого витамина, изготовленных из других растений, включая и наиболее сильный — рутин, получаемый из цветков гречихи. Кстати, в чае присутствует и сам рутин.

Применение препарата из катехинов чайного листа дает очень хорошие и быстрые результаты при лечении повышенной хрупкости капилляров, связанной с заболеванием или старческим возрастом. Употребление такого препарата возвращает капиллярам эластичность, прочность и проницаемость. Кстати, сегодня препараты из чайных катехинов представлены в виде таблеток, инъекций, экстракта зеленого чая, можно самим готовить лекарство из свежих чайных листьев в виде сока, настоя или отвара. Хорошего лечебного эффекта можно достичь и регулярным приемом обычного чая. Кроме того чай способствует и лечению болезней, ведущих к поражению капилляров. Поэтому рекомендуется пить чай при геморрагическом диатезе, воспалении капилляров, всевозможных кровотечениях, внутренних и внешних кровоизлияниях.

В целом чай поддерживает кроветворную функцию организма. Благодаря содержанию таких алкалоидов,

как кофеин, теofilлин и теобромин, в крови поддерживается кислотно-щелочной баланс. Чай достаточно быстро усваивается, в результате чего образуются вещества в концентрации, необходимой для своевременной нейтрализации кислотных отходов, попадающих в кровь.

Чай с лепестками розы

Вам понадобится: 1,5 г цветочного зеленого чая с лепестками розы или 1 г зеленого крупнолистного чая и 0,5 г сухих лепестков розы.

Приготовление и применение: цветочный чай заварить в 170 мл кипятка, дать настояться 3–4 минуты и пить горячим не менее 2 раз в день. При втором варианте заварить зеленый чай 170 мл кипятка, настаивать 2–3 минуты, добавить лепестки розы и настаивать еще 2 минуты. Такой чай рекомендуется пить по 2 чашки в день в течение месяца для улучшения состава крови и ее циркуляции в организме.

Лечебная смесь

Вам понадобится: 1 чашка слабо заваренного черного чая и 1 желток свежего куриного яйца.

Приготовление и применение: охлажденный чай взбить с желтком и пить по утрам при слабых сосудах, для понижения кровяного давления и укрепления стенок сосудов.

Основные целебные свойства зеленому чаю обеспечивает витамин Р. Поэтому именно его регулярное употребление наиболее активно укрепляет кровеносные сосуды, делает их эластичными и гибкими, способствует снижению артериального давления, уровня холестерина и сахара в крови. А теин, содержащийся в чае, расширяет сосуды.

В любом виде чая содержится йод — признанное антисклеротическое средство. Усиленный действием

на организм чайных катехинов этот препарат способствует борьбе со склерозом. Чай помогает также при некоторых формах гипертонической болезни.

У больных сердечной недостаточностью сердце слабо качает кровь, и она застаивается в легких и большом круге кровообращения. Отсюда отеки ног и легких. Чтобы поддерживать водный баланс в организме, стимулировать кровообращение, рекомендуется пить 4–5 чашек горячего зеленого чая в день.

Пить зеленый чай вместо воды, особенно в жаркое время года, рекомендуется в первую очередь гипертоникам, чтобы вывести из организма избыток жидкости. Однако не все могут привыкнуть к вкусу и цвету зеленого чая, да и в жару не очень-то хочется пить горячий чай. Поэтому можно использовать такой рецепт.

Холодный чай с жасмином

Вам понадобится: 1,5 г зеленого чая с жасмином, 800 мл кипятка, 100 г пищевого льда.

Приготовление и применение: чай заварить по всем правилам в кипятке, настаивать 3–4 минуты, охладить, добавить лед и пить в течение дня.

Чай с боярышником

Вам понадобится: 1 ч. ложка зеленого чая, 150 мл кипятка и 50 мл настоя плодов боярышника и шиповника, 10 г цветков липы.

Приготовление и применение: взять по 10 г плодов боярышника и шиповника, положить в термос, залить 250 мл кипятка, настаивать ночь. Затем добавить 10 г цветков липы и еще настаивать 1 час. Настой процедить и хранить в холодильнике. Заварить зеленый чай, настаивать 5 минут, добавить настой боярышника, шиповника и липы. Пить по 1 чашке 2–3 раза в день в течение месяца через 20 минут после еды.

Чай с боярышником усиливает кровообращение в сосудах сердца и мозга, является мягким седативным средством, улучшает сон, самочувствие, повышается иммунитет. Его рекомендуют при вегетативных расстройствах, неврозах, начальных формах гипертонической болезни. Особенно полезен такой чай в период климакса.

Антисклеротическое и антигипертоническое действие чая доказано, в частности, исследованиями, проведенными врачами Батумской физиотерапевтической больницы под руководством доктора медицинских наук Е. К. Мгалоблишвили. Считается, что антигипертоническое действие на организм оказывает чайный теобромин.

Инфаркт наносит серьезный ущерб сердечно-сосудистой системе, ведет к гибели большого количества клеток, а это, в свою очередь, приводит к необратимым процессам в организме, к некрозу тканей. Специалисты из британского Института детского здоровья провели исследование, в результате которого установили, что снизить количество погибших в результате инфаркта клеток можно с помощью... зеленого чая. Более того, регулярный прием этого напитка не только уменьшает гибель клеток, но и ускоряет процесс восстановления клеток сердца. Это объясняется тем, что в зеленом чае содержится вещество, способствующее насыщению организма кислородом и питанию мозга и сердца.

В зеленом чае содержатся вещества, на четверть снижающие уровень особо опасного для сосудов холестерина низкой плотности. В нем есть даже аналоги современных лекарств, применяемых для лечения гипертонии (например, известный сердечникам энап). Важным является и то, что чай, особенно зеленый, существенно замедляет образование жировых наслоений на внутренней поверхности крове-

носных сосудов, снижая риск гипертонии, склероза и тромбов.

Полагают, что по благотворному действию на сердце зеленый чай можно сравнить с красным вином. Этот фантастический напиток еще и защищает от диабета (уменьшая в крови уровень сахара).

Молекулярный биолог доктор Анастасис Стефану, руководитель исследования влияния зеленого чая на восстановительный процесс после инфаркта сердца, подчеркнул: «...эти результаты чрезвычайно взбодрили нас, и мы надеемся ввести их в клинические условия, чтобы свести к минимуму гибель клеток у пациентов с заболеванием коронарной артерии».

«Моя мама всегда твердила, что шоколад вреден для здоровья, — пишет Олеся Величко из Киева, — но лично для меня он полезен. В этом убедился и мой врач. С детства мне постоянно твердили, что у меня слабое сердце и сосуды, нужно беречься. Но в последние лет двадцать я постоянно утром и вечером пью зеленый чай с маленьким кусочком горького шоколада и чувствую себя отлично. Проблем нет не только с сердцем и сосудами, но и с зубами. Мне кажется, что разгадка как раз в шоколаде».

Олеся, как это может показаться многим странным, совершенно права. Датские ученые обнаружили, что чай и шоколад полезны тем, кто предрасположен к сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям. И что самое главное, только чай естественным образом разлагает шоколад, чего не способны делать другие напитки. Так что сами решайте, пить ли вам чай с сахаром или с кусочком черного шоколада, но, судя по научным данным, последнее все-таки полезнее.

Итак, если у вас проблемы с сосудами, существует угроза гипертонического криза или инфаркта, вводите в свой ежедневный рацион питания минимум

5 чашек зеленого чая. Однако следует помнить, что пожилым людям, страдающим запорами, лучше пить не зеленый, а красный чай. И ни в коем случае не злоупотребляйте крепким чаем, если ваше давление скачет и ощущается усиленное сердцебиение.

Антимикробное средство

Много лет назад, путешествуя по Индии, я с содроганием наблюдала, как в жарком климате люди запросто едят фрукты, не отходя от базарного прилавка, пьют напитки из тут же отжатого сахарного тростника. Да и сами мы, туристы, не всегда имели возможность вымыть руки, прежде чем съесть соблазнительный банан. Казалось, вокруг нас буквально роились дизентерийные бактерии. И ведь так и было на самом деле, вот только ни местное население, ни мы почему-то «животом не маялись». С индусами еще как-то было понятно — они ели такую жгуче-пряную пищу, что никакая бацилла в их желудке не выживет. А европейцы спасались от дизентерии с помощью... зеленого чая.

Многолетние исследования выявили великое свойство катехинов — подавлять дизентерийные, тифо-паратифозные и кокковые бактерии. Собственно, ученые подтвердили многовековой опыт восточных народов, спасавшихся от эпидемий с помощью чая. Кстати, именно ежедневное потребление зеленого чая приводит к тому, что в Средней Азии самый низкий процент желудочно-кишечных заболеваний. Установлено также, что чайные катехины успешно противостоят микробам и вирусам, вызывающим грипп и герпес.

Лабораторные эксперименты доказали, что настой зеленого чая останавливает рост возбудителей тифа, дизентерии, стафилококк сальмонеллеза, холеры

и многих других, убивает бактерии, вызывающие ангины, стоматиты, энтериты и целый ряд кишечных заболеваний. При этом более мощный эффект оказывает именно зеленый чай.

Черный чай также активно помогает при желудочных расстройствах, однако не стоит выпивать более 3 чашек в день. Заваривать его можно только один раз и выпивать надо сразу, так как через какое-то время в заварке образуются токсины.

Полоскание при ангине

Вам понадобится: 1 ч. ложка зеленого чая, 200 мл кипятка.

Применение: заварить чай, охладить до теплого состояния и полоскать через каждый час воспаленное горло. Такое же полоскание полезно и при воспалительных процессах в полости рта.

Вообще, заведите за правило после каждого приема пищи полоскать рот настоем зеленого чая. Для этого можно использовать вторую или третью заварку. Кроме полоскания хороший эффект при лечении ангины дает лечебный чай.

Лечебный чай

Вам понадобится: 1 ч. ложка черного или зеленого чая, 1 ч. ложка меда, 3 ломтика лимона.

Приготовление и применение: чай заварить 170 мл кипятка, настоять 3–4 минуты. В чашке размять ломтики лимона, добавить мед и залить чаем. Пить горячий чай по чашке через каждые 2–3 часа.

Издавна в народной медицине использовали антимикробные свойства чая при конъюнктивитах. Для этого достаточно 5–6 раз в день делать компрессы из ватных тампонов, смоченных в чуть теплом настое черного или зеленого чая. Но есть и более действенный рецепт.

Он мне рассказал, что, сколько себя помнит, всегда выпивал по чашке зеленого чая до и после еды, а в голодные годы и вместо еды. Как-то раз я попыталась сосчитать, сколько же чашек чая прадед выпивает за день — не меньше 10. А еще он умывается вчерашней заваркой, протирает чаем свою бороду. Теперь все в нашей семье боготворят зеленый чай, может и нам удастся прожить такую же долгую жизнь, как прожил наш прадед Саид».

Кстати, зеленый чай помогает снять и зубную боль.

Зубной эликсир

Вам понадобится: 1 зубчик чеснока, 1 чашка крепко заваренного охлажденного зеленого чая.

Приготовление и применение: зубчик чеснока пропустить через чесночный пресс, смешать с настоем чая. Набрать в рот и подержать 2–3 минуты, затем выплюнуть, вновь наполнить рот. Процедуру эту проводить пока весь эликсир не используется и боль не утихнет.

Возьмите в привычку перед чисткой зубов и после каждого приема пищи полоскать рот суточным настоем чая. Это очень укрепляет зубы и дает устойчивое ощущение свежести.

Защищает от лучевой болезни

Японские ученые открыли совершенно особое свойство танина зеленого чая: он поглощает и выводит из организма радиоактивный стронций-90, прежде чем тот достигнет костного мозга и вызовет хроническую лучевую болезнь или лейкоз. Помогает зеленый чай и при уже развившейся лучевой болезни. Ему обязаны жизнью многие жители Хиросимы, пострадавшие при атомном взрыве, — те, что переселились в чаепроизводящие районы и пили много чая.

Научные исследования показали, что вещества, содержащиеся в чае, обеспечивают наилучшую защиту от радиации. Эксперименты с облучением доказали, что добавление катехинов в кислородсодержащую ткань уменьшает их повреждение, вызванное радиацией. Таким образом, катехины, и в особенности их галлаты, могут использоваться как терапевтическое, так и профилактическое средство против радиации.

Активное профилактическое и лечебное действие зеленого чая объясняется тем, что в нем примерно в 2 раза больше танина, чем в черном (до 30%), в котором в несколько раз больше катехинов (около 20% сухой массы чая). Однако и в черном чае катехины проявляют полезные свойства — 3–4 стакана такого крепкого чая содержат суточную норму витамина Р. Для зеленого чая эта доза сокращается до 1 стакана (2 г сухой массы).

Эти ценные качества чая следует активно использовать всем, кто в силу профессии связан с тяжелыми металлами, радиационным излучением. Кроме традиционного черного или зеленого чая можно готовить цветочные или фруктовые чаи.

Фруктовый чай

Вам понадобится: 1,5 чашки воды, 2 чашки крепкого чая, 2,5 чашки фруктового сока, 0,5 чашки меда, 6 шт. гвоздики, 1 кусочек корицы, щепотка соли, сок из 2 лимонов, 1 апельсин.

Приготовление: залить водой мед, корицу, гвоздику и варить 5 минут, потом процедить. В полученную жидкость влить фруктовый сок, чай, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить лимонный сок и нарезанный ломтиками апельсин.

Холодным чайным напитком можно полностью заменить потребление воды и сладких газированных напитков.

Раствор против конъюнктивита

Вам понадобится: 50 мл зеленого чая, 25 мл белого сухого вина.

Применение: смешать чай с вином и промывать этим раствором глаза 2–3 раза в день.

Антимикробное свойство чая в тропических странах усиливают особым способом заваривания, добавляя молоко и специи. Такой чай называют масала. Он особенно популярен в Индии, но активно употребляется и в Африке, куда завезли таинственный рецепт индусы. Приготовление масала-чая — дело хлопотное, особенно если следовать самым экзотическим рецептам, но обязательно стоит попробовать такой чудодейственный напиток, например, в пору эпидемии гриппа.

Масала-чай

Вам понадобится: 6 ч. ложек черного чая, 500 мл 15 %-ных сливок, по щепотке молотых корицы, имбиря, гвоздики, кардамона, 2 раздавленные горошины черного перца, 1/2 ч. ложки мелко нашинкованной цедры лимона, сахар по вкусу.

Приготовление и применение: все смешать и варить на медленном огне 5 минут. Напиток процедить и пить горячим. Масала хорошо согревает организм, а чай в сочетании со специями подавляет бактерии и вирусы.

Вообще трудно назвать жизненно важную функцию организма, которой не содействовал бы чай, и болезнь, при которой он не был бы полезен. Если он даже не умерит действия микробов или другого болезнетворного начала непосредственно, то косвенным путем сделает это в той или иной мере, улучшая витаминный обмен, стимулируя работу главных систем организма, очищая его от токсических веществ.

Чай против кариеса

Содержащийся в чае фтор предохраняет от болезней зубы. Японские медики доказали, что систематическое употребление зеленого чая предотвращает кариес благодаря высокому содержанию в нем фтора. По результатам исследований, проведенных в Англии, у детей, регулярно пьющих чай, заболеваемость кариесом снижается на 60 %. Даже простое полоскание им рта после еды эффективно. А еще существует мнение, что полчашки зеленого чая без сахара за 20 минут до еды создает своеобразное «тефлоновое» покрытие для зубной эмали, защищая ее от воздействия пищи.

Так стоит ли тратить на рекламируемые зубные пасты и жвачки, если есть испытанное народное средство в борьбе за здоровые и красивые зубы! В этой связи уместно будет привести письмо Елены Вадимовны Рахмановой из Петербурга:

«Я родилась и выросла в Питере и, как и многие мои сверстники, испытываю большие трудности с зубами. Говорят, виновата в этом невская вода. Но теперь я точно знаю, что есть средство для укрепления и сохранения красивых и здоровых зубов. А секрет этот мне рассказал прадедушка.

Два года назад нежданно-негаданно к нам приехал из Самарканда погостить мой прадед Саид. Ему как раз должно было исполниться 87 лет. Я его никогда не видела, и, отправляясь встречать на вокзал, думала, что это будет сгорбленный беззубый старик в ватном халате. Халат был, это точно. Но дед оказался стройным, статным красавцем с ослепительно белыми зубами. Своими собственными. Секрет его молодости и крепости зубов оказался очень прост. Дед практически не расставался с мешочком зеленого чая и древним чайничком для его заваривания.

Холодный освежающий чай

Вам понадобится: 1 л кипятка, 6 ч. ложек зеленого чая, 2–3 веточки мяты или Melissa, сок и цедра 1 лимона, пищевой лед. Сахар по желанию.

Приготовление: цедру лимона выдержать в кипятке 2–3 минуты и удалить, затем заварить этим кипятком чай и мяту, настаивать 5 минут, добавить сок лимона, охладить и добавить пищевой лед.

В чае, кроме того, содержатся вещества, нейтрализующие вредные излучения, поэтому чаепитие перед включенным телевизором защищает от облучения и сохраняет зрение.

Фенолы, содержащиеся в чайных листьях, поглощают радиоактивные вещества, выводя из организма даже отложившийся в костях стронций-90. По данным исследований, 1–3 % танина в желудке выводят из организма вместе с калом до 40 % стронция. Поэтому чай рекомендуется пить в тяжелой экологической обстановке.

Фитотерапевты рекомендуют зеленый чай с травами людям, проживающим в неблагоприятных с экологической и радиационной точки зрения обстановке, испытывающим стрессы, нарушение сна. Он обладает общеукрепляющим и мягким тонизирующим действием, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, воздействию солнечных и рентгеновских лучей.

Зеленый чай с травами

Вам понадобится: 1 ч. ложка зеленого чая, по 0,5 ч. ложки листьев мяты перечной и травы душицы обыкновенной, 1 ч. ложка сиропа шиповника.

Приготовление и применение: чай и травы заварить 300 мл кипятка, настоять 5 минут, затем добавить сироп шиповника. Пить по чашке чая 1–2 раза в первой половине дня через 20 минут после еды.

Такой чай не рекомендуется при повышенной нервной возбудимости и артериальном давлении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности, атеросклерозе, сахарном диабете, детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.

Способность выводить из организма вредные вещества можно использовать для поддержания иммунитета онкологических больных, прошедших курс химиотерапии и облучения. Прежде всего, фитотерапевты рекомендуют ежедневно выпивать 5–6 чашек зеленого чая, одновременно принимать потогонную ванну.

Потогонная ванна

Вам понадобится: по 200 г листьев крапивы двудомной, березы повислой, веточек смородины черной, цветков ромашки аптечной и календулы лекарственной.

Приготовление и применение: 600 г смеси измельчить, залить 5 л кипятка, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить и вылить в ванну с водой температурой 37–40 °С. Ванну принимать под наблюдением специалиста 15–20 минут 2–3 раза в неделю.

Подробнее о противораковых свойствах чая читайте в следующем разделе.

Чай против рака

Большая часть современных долгожителей и пожилых людей с крепким здоровьем постоянно пьет чай. Среди них практически нет мужчин с риском раковых заболеваний. Исследования образа жизни 50–60-летних людей показали, что именно чай является эффективным средством профилактики рака.

Зеленый чай занимает одно из первых мест среди пищевых продуктов, обладающих противораковыми

свойствами. Это подтверждено как исследованиями, проведенными в Японии, так и многолетними наблюдениями китайского НИИ онкологии. Китайцы исследовали 108 различных продуктов, обладающих противораковыми свойствами, и установили, что именно зеленый чай обладает наиболее выраженным эффектом, оставив позади красный чай, древесные грибы сянь-гу, хоу-тоу и лин-чжи, фасоль золотистую.

Теперь известно, что зеленый, прессованный, цветочный, улунский и красный чай препятствуют образованию и нейтрализуют действие нитрозосоединений, которые являются мощными канцерогенными веществами. Установлено, что средний коэффициент противодействия чая росту раковых клеток составляет 65 %, но если у красного чая он равен 43 %, то у зеленого — 82 %, а у отдельных сортов даже превышает 85 %.

Японцы, постоянно пьющие зеленый чай, в 2 раза больше курят, чем американцы, однако в 2 раза реже умирают от рака легких. Это ли не лучшее свидетельство уникальных свойств зеленого чая? Поэтому хочу порекомендовать всем: постепенно переходите от традиционно употребляемого черного чая к зеленому.

Чем объясняется противораковый эффект? Специалисты считают, что «повинно» в этом высокое содержание теинов. Они замедляют процесс окисления, таким образом препятствуя образованию канцерогенных веществ в организме, убивают раковые клетки и подавляют их рост. Кроме того, противораковый эффект теина усиливают находящиеся в чае витамины С и Е, цинк и селен, липидные сахара.

Противораковый чай

Вам понадобится: 3 г элитного (!) зеленого чая на 2 заливки по 150 мл кипятка.

Приготовление и применение: заварить чай кипятком, настаивать 3 минуты. Выпить через 20 минут после еды 1 чашку, затем вновь залить кипятком и выпить вторую чашку. Пить такой чай 3–4 раза в день.

Как уже указывалось в разделе «Защищает от лучевой болезни», чай эффективно используется и при снятии побочных эффектов при химиотерапии и облучении раковых больных. Полезно в период лечения пить зеленый чай с добавлением настоя шиповника, родиолы розовой.

Исследования выявили, что зеленый чай может быть эффективным средством профилактики рака желудка. Это основывается не только на противораковом эффекте теина, но и на способности чая регулировать работу желудочно-кишечного тракта, мягком слабительном и мочегонном свойстве. Поэтому фитотерапевты рекомендуют каждый прием пищи завершать чаем, но не сразу, а спустя 15–20 минут после трапезы. Особенно полезен чай с мятой.

Чай с мятой

Вам понадобится (на 2 чашки): 1 ч. ложка черного чая, 1 ч. ложка зеленого чая, 1 ч. ложка сушеного листа мяты, 400 мл кипятка.

Приготовление и применение: смешать сорта чая и мяту, залить кипятком. Пить по 1 чашке через 20 минут после еды.

Следует помнить, что слишком крепкий чай может приводить к запорам. Так что во всем следует соблюдать меру.

Терморегулятор тела

Кто из нас не испытывал крайнюю степень удивления, попав в Среднюю Азию. Жара, сухой воздух,

а старики часами сидят в ватных халатах и потягивают горячий чай. Тут и ледяной водой не напиться и не охладиться, не то, что чаем. Но именно горячим зеленым чаем только и можно остудить разгоряченное пустынным воздухом тело.

Да-да, горячий чай не только согревает озябшего человека в морозную зиму, но и освежает его в летнюю жару. Испаряясь с разгоряченной поверхности тела, он рассеивает примерно в пятьдесят раз больше тепла, чем содержит. Зеленый чай и в этом отношении превосходит черный, недаром его особенно любят в Африке и жаркой Азии.

Ученый и путешественник Егор Петрович Ковалевский писал о чае: «Кто не испытал этого благодатного напитка на себе! Зимой ли в дороге, когда замерзаешь от холода, или в жаркой пустыне, когда на всем теле делается до того сухо, как будто бы кожа отстает от тела, — стоит только выпить 2–3 чашки чаю, чтобы снова ожить и быть способным продолжать путь».

Чай обладает охлаждающим действием. Через несколько минут после чашки горячего чая, температура кожи опускается на 1–2 °С, что дает ощущение прохлады и свежести. С холодным чаем такого эффекта не наблюдается. Поэтому нужно учитывать такую особенность напитка и не пить одновременно горячий чай и жаропонижающие средства при простудах и других заболеваниях. Дело в том, что чай может эти лекарственные средства нейтрализовать.

В жаркую погоду для хорошего самочувствия и высокой работоспособности лучше пить чай, нежели другие напитки. Потому что чай кроме своего тонизирующего действия уменьшает потерю влаги, солей и витаминов организмом. В результате потребность организма в жидкости значительно снижается. Это важно знать и женской половине человечества, озбоченной молодостью кожи и собственным весом.

Летом предпочтительно пить зеленый чай. Его чистый, прозрачный настой с развернувшимися зелеными листьями дает ощущение свежести и прохлады в жаркие дни, а сильный вяжущий эффект и высокое содержание аминокислот помогает легче переносить жару. Однако зимой лучше пить красный чай, хорошо согревающий не только за счет своего сладковатого вкуса и аромата, но и красного цвета напитка. Красный чай хорошо сочетается с молоком и сахаром, которые повышают температуру тела, а высокое содержание протеина и сахаров благотворно сказывается на пищеварении и усвоении жиров.

Наружное применение

Издавна в народной медицине использовался не только чайный напиток, но и так называемый спитой чай, сами чайники и обычный свежий чай для наружного применения. В одном из читательских писем я прочитала об интересном опыте борьбы с герпесом: 5–6 компрессов из настоя зеленого чая на пораженное место.

Известно, что при экземе, поверхностных повреждениях кожи и гнойниках хорошо помогают компрессы из теплого чайного настоя.

Слегка подогретым крепким настоем зеленого чая полощут горло при ангине, ларингите или фарингите, а также рот при язвах или воспалительном процессе на языке или деснах. Процедуру повторяют несколько раз в течение дня.

Небольшие ожоги также успешно лечат чайными компрессами. На обожженное место, предварительно омытое теплым крепким настоем зеленого чая, накладывают пропитанную в этом же настое стерильную марлю. Ее периодически смачивают настоем,

чтобы не высыхала и не остывала. Обожженное место можно просто посыпать растертым в пыль сухим листом зеленого чая. Компрессы из крепкого чая хорошо помогают при солнечных ожогах.

Чай можно использовать для профилактики катаракты. Для этого нужно не только регулярно пить чай, но и делать компрессы из чайного настоя 2–3 раза в день или хотя бы на ночь. Настой должен быть чуть теплым, при остывании ватных дисков, их нужно вновь смачивать. Продолжительность компресса — 15–20 минут.

Бабушка моя никогда не выбрасывала заварку. Она доливала чайник кипятком и оставляла его на ночь. Поутру, проснувшись, она брала лоскуток чистого льна, накладывала на него ложку настоявшейся заварки и протирала этим тампоном глаза. По ее убеждению, так она спасалась от «песка» в глазах. И действительно, настоявшийся чай очень благотворно действует на уставшие или заплаканные глаза, достаточно их промыть или наложить компрессы. Очень эффективно промывание глаз при появлении в белках кровяных прожилок.

Чай и долгожители

Существует китайская легенда, будто в эпоху династии Тан 130-летний монах получил имя «50 цзиней чая», потому что достиг долголетия за счет постоянного потребления чая. Напитком бессмертия считают чай и долгожители Абхазии.

В середине 90-х годов на Кавказе проводились исследования, в ходе которых свыше 4000 (!) долгожителей Абхазии показали высокий уровень здоровья центральной нервной системы. Как выяснилось, значительную роль в этом сыграло постоянное потребление ими местных сортов зеленого чая.

Эти старики славятся не только количеством прожитых лет, но и своей активностью. Известен факт, когда 65-летний житель Абхазии женился на 30-летней однокласснице дочери, и в течение нескольких лет у них родились 3 сына, а затем двойня — мальчик и девочка, и вновь мальчик. И весь секрет такого долголетия и активной жизни прост — родниковая вода и заваренный на ней чай!

Китайские ученые, исследуя влияние различных видов и сортов чая на продолжительность жизни подопытных животных, установили, что все имеющиеся в продаже красные, цветочные и зеленые чаи не только уменьшили на половину смертность и продлили жизнь, но также значительно подняли уровень активности старых животных. При этом лучшие результаты дал красный чай.

Установлено, что танин, содержащийся в чайных листьях, гораздо эффективнее замедляет старение тканей, чем даже витамин Е.

Чай богат минералами, которые не часто встречаются в других пищевых продуктах: медью, фтором, железом, марганцем, цинком, кальцием. Пожилым людям часто не хватает именно этих минеральных веществ. Большое значение для поддержания организма имеют и такие лекарственные составляющие, как кофеин, танин, витамин Р. Кофеин расширяет сосуды, ускоряет дыхание и поднимает подвижность мускулов, не учащая при этом сердечный ритм и не повышая кровяное давление. Совместное действие кофеина и танина препятствует повышению уровня холестерина и за счет этого чай предотвращает развитие болезней сердца и коронарных артерий. Чем старше мы становимся, тем важнее эти качества чая.

Регулярное потребление чая поддерживает стабильный уровень аминокислот и витаминов, а значит, препятствует развитию многих хронических

заболеваний, что особенно важно в пожилом возрасте. Кроме того, чай улучшает защитные функции клеток, обладает выраженным противораковым действием, предотвращает образование жировых сгустков и может повышать температуру клеток лимфы. Кофеин и катехин обладают сильным противоокислительным действием, а танин дает вяжущий, бактерицидный и противовоспалительный эффекты.

Итак, регулярное употребление (но не злоупотребление!) чая, несомненно, отодвигает наступление старости. Если же к чаю добавить другие укрепляющие средства, можно добиться еще более поразительных результатов. Таких рецептов, в которых чай сочетается с различными лекарственными веществами, на протяжении долгой истории китайской медицины было разработано немало. В большинстве из них к чаю добавляют укрепляющие и питающие вещества сладкого вкуса и нейтральной природы, которые благотворно воздействуют на печень и почки, кровь и мозговую деятельность.

Существует множество рецептов чая с добавлением трав, способствующих укреплению иммунитета. Кроме того, полезно пить чай по старой русской традиции с вареньем, содержащим полезные вещества. Это в первую очередь касается варенья из земляники, малины, клюквы, брусники, боярышника, кизила. Очень эффективен чай с сиропом из актинидии или лимонника.

Ниже приведу некоторые рецепты чая с травами и ягодами, которые оказывают хорошее воздействие на стареющий организм, помогая сопротивляться годам, поддерживать хорошую форму.

Чай с элеутерококком

Вам понадобится: по 1 части гранулированного черного чая, измельченных корней элеутерококка,

травы эхинацеи пурпурной и травы зверобоя продырявленного.

Приготовление и применение: перемешать компоненты, 1 ч. ложку смеси заварить 170 мл кипятка, настаивать 5 минут. Пить по 1 чашке в день утром, по желанию добавив сахар. Этот чай повышает иммунитет, улучшает обменные процессы и работу мозга, снимает усталость, препятствует развитию воспалительных процессов, улучшает остроту слуха и зрения. Противопоказан при повышенной нервной возбудимости, артериальном давлении, бессоннице, нарушениях сердечной деятельности, атеросклерозе.

Чай с калиной

Вам понадобится: 1 ч. ложка измельченной смеси плодов боярышника и травы горца птичьего (спорыш), 2 ч. ложки зеленого чая, 2 ч. ложки сырого желе из калины с сахаром.

Приготовление и применение: смесь боярышника с травой спорыша заварить 100 мл кипятка, настаивать 10 минут, настоем процедить. Заварить чай в 100 мл кипятка, смешать с настоем и калиновым желе. Выпить теплый чай в первой половине дня в 2 приема. Напиток благотворно влияет на самочувствие при климаксе, резких сменах погоды, при неврозах и слабости, вызванной перенесенным заболеванием.

Чай с черникой

Вам понадобится: по 1 части травы пустырника сердечного, Melissa лекарственной, шишек хмеля обыкновенного, плодов черники обыкновенной, 2 ч. ложки зеленого или черного чая.

Приготовление и применение: все, кроме чая, смешать и измельчить, 1 ч. ложку смеси заварить 100 мл кипятка и настаивать 15 минут, процедить. Отдельно заварить чай в 300 мл кипятка, настаивать 5 минут.

Соединить чай с настоем. Пить такой чай горячим или холодным по 1 чашке 2 раза в день в течение месяца. Чай очень эффективен при нарушениях зрения, а также расширяет сосуды головного мозга и сердца, благотворно влияет на состав крови, улучшая состояние при анемиях и нарушениях обмена веществ, содержит янтарную кислоту, которая снимает спазмы сосудов мозга.

Чай «Долой старость!»

Вам понадобится: 150 мл крепкого зеленого чая, 100 мл настоя из ягод голубики, цветков ромашки аптечной и корня сабельника.

Приготовление и применение: приготовить настой из 2 частей плодов голубики и цветков ромашки, 1 части корня сабельника. Для этого нужно компоненты измельчить и 1 ч. ложку смеси заварить 200 мл кипятка, настаивать 15 минут, процедить, охладить. Для 1 чашки лечебного чая заварить крепкий чай и к 150 мл чая добавить 50 мл настоя. Пить по 1 стакану в день через 20 минут после еды. Такой чай нормализует функции центральной нервной системы — улучшает дыхание, расширяет сосуды головного мозга, делает сон спокойным и крепким, тонизирует, снимает воспалительные процессы, выводит токсины, насыщает организм витаминами.

Чай в детском питании

Мамы делятся на две категории: одни считают возможным давать даже грудным младенцам бутылочку с черным чаем, другие убеждены, что чай вреден детям. И те, и другие заблуждаются.

Детям до года не рекомендуется давать даже слабо заваренный чай. И это объясняется тем, что в напитке содержится много танина и кофеина, что воз-

буждает нервную систему и кору головного мозга, ведет к учащенному сердцебиению. После года чай можно давать детям один раз в день, желательнее с молоком в пропорции 1:1.

В торговой сети можно встретить продукт под названием «детский чай», рекомендуемый детям младенческого возраста. Но на самом деле он не имеет никакого отношения к продуктам из чайного листа. Эти чаи содержат экстракты одного или нескольких видов лекарственных трав (ромашки, укропа, фенхеля, мяты, аниса и др.). Некоторые включают фруктовые или ягодные добавки (апельсин, лимон и др.). Обязательным составляющим этих напитков является углеводный компонент, в качестве которого используют сахарозу, глюкозу или декстринмальтозу.

Как известно, в чае содержатся фенольные производные, кофеин, витамины, протеин, сахара, ароматические соединения, а также цинк и фтор, необходимые для развития детского организма. Поэтому чай, при соблюдении умеренности, несомненно, полезен детям. Детям старше 2,5 лет можно давать 2–3 небольшие чашечки чая в день. Но чай должен быть слабо заваренным, теплым. И ни в коем случае не стоит давать детям пить чай на ночь.

Многие родители сталкиваются с проблемой перекармливания детьми жирной пищи. Чтобы облегчить их состояние, особенно после перекармливания мясной пищей, нужно заварить слабый чай и дать выпить ребенку. Витамины и метионин, содержащиеся в чае, растворяют жиры, улучшают перистальтику кишок, ускоряют пищеварительную функцию.

Традиционная китайская медицина рекомендует давать детям чай и в случаях запоров. В народной медицине бытует мнение, что «вверху очищает голову и зрение, в середине улучшает переваривание пищи, а внизу улучшает мочеиспускание и дефекацию».

Чай содержит такие важные микроэлементы, как кальций и фтор, очень необходимые для нормального роста костей, зубов, волос и ногтей. Кроме того, чай предотвращает кариес. Поэтому активнее включайте в рацион детского питания чай, особенно зеленый, а еще кроме того, традиционная китайская медицина рекомендует регулярно полоскать рот настоем чая.

Конечно, детям, особенно малышам, нельзя пить много чая, иначе увеличение воды в организме приведет к большим нагрузкам на сердце и почки. Крепкий чай не только учащает сердцебиение, но и усиливает позывы к мочеиспусканию и даже может вызывать бессонницу. Очень важно помнить, что все системы организма ребенка еще не зрелы, а поэтому регулярное перевозбуждение и тем более бессонница могут негативно сказаться на процессе роста.

В период взросления более полезен зеленый чай, а красный и черный чай ни в коем случае нельзя заваривать крепко, потому что у подростков очень неустойчивая психика. Например, в Китае подросткам вообще рекомендуют особый вид чая — цветочный. Он хорошо очищает печень и выводит токсины, тем самым нормализуя физиологические процессы юного организма, а также способствует установлению регулярного менструального цикла у молодых девушек.

Кроме того, в крепком чае снижено содержание витамина В₁, а значит, организм ребенка будет хуже усваивать железо. Высокое содержание танина в таком чае снижает аппетит, ухудшает процесс пищеварения и усвоения пищи.

Из сказанного выше можно сделать вывод: ребенку после года чай полезен, если он принимается в первой половине дня, теплым и слабо заваренным. Отдавайте предпочтение зеленому чаю: чем раньше приучите ребенка к этому напитку, тем здоровее он будет.

Секреты красоты

Прежде всего, чай отвечает за нормализацию обмена веществ. А значит, помогает бороться за снижение лишнего веса, улучшение состояния кожи и волос. Способствует этому и мягкий мочегонный эффект, присущий чайному напитку.

В борьбе с лишним весом зеленый чай, особенно такие виды, как улунский (на наших прилавках он часто представлен под названием «Черный дракон») и юньнаньский чай Пу-ер, занимает ведущие позиции. Француженки называют эти чаи «врагом жира», «чаем для похудения». Пу-ер не раздражает слизистую желудка, а улунский к тому же обладает мочегонным действием. Многие модные и очень дорогие антилипидные биодобавки и чаи в своей основе имеют как раз зеленый чай, но они содержат также некоторые другие вещества, которые вызывают привыкание. Натуральные зеленые чаи, особенно улунский и Пу-ер, не дают побочных эффектов, кроме заметного снижения веса, благотворно воздействуют на кожу, омолаживают организм.

Особенно важно использовать в косметических целях качественный зеленый чай людям среднего возраста, когда полнота повышает риск диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Ощутимое снижение веса происходит, конечно, при регулярном потреблении улунского чая или чая Пу-ер. Но эти сорта довольно дорогие, не каждому по карману. Поэтому следует разработать индивидуальную методику снижения веса при помощи качественного крупнолистового чая.

Например, можно воспользоваться популярной японской диетой. Она хороша не только тем, что позволяет снизить вес в течение 1–2 месяцев на 7–8 кг, но и способствует общему оздоровлению организма, улучшению состояния кожи и волос.

1 и 14 день.

Завтрак: чашка зеленого чай без сахара.

Обед: 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 миска вареной капусты, 1 стакан томатного сока.

Ужин: средняя порция отварной рыбы, чашка некрепкого зеленого чая без сахара.

2 и 13 день.

Завтрак: чашка зеленого чая с черным сухариком.

Обед: средняя порция отварной рыбы, салат из сырой капусты с растительным маслом.

Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г вареной говядины, салат из свежей капусты или огурца с растительным маслом, чашка некрепкого зеленого чая.

3 и 12 день.

Завтрак: зеленый чай с сухариком.

Обед: 1 большой жареный кабачок (или цветная капуста, или свекла) с растительным маслом, 2 яблока.

Ужин: 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г вареной говядины, салат из свежей капусты или огурца с растительным маслом.

4 и 11 день.

Завтрак: зеленый чай без сахара.

Обед: 1 яйцо сырое или всмятку, салат из 3 отварных морковок с растительным маслом и 1 дес. ложкой тертого сыра.

Ужин: яблоки или цитрусовые, чашка некрепкого зеленого чая.

5 и 10 день.

Завтрак: зеленый чай без сахара с сухариком.

Обед: средняя порция отварной рыбы, 1 стакан томатного сока.

Ужин: яблоки или цитрусовые, чашка некрепкого зеленого чая.

6 и 9 день.

Завтрак: зеленый чай без сахара.

Обед: половина вареной курицы, 3 ст. ложки салата из свежей капусты и моркови, зеленый чай.

Ужин: 2 яйца, сваренные вкрутую, 1 стакан сырой моркови с растительным маслом.

7 и 8 день.

Завтрак: зеленый чай.

Обед: 250 г вареной говядины, яблоки или цитрусовые.

Ужин: средняя порция отварной рыбы, чашка некрепкого зеленого чая без сахара.

Между приемами пищи можно пить только воду: либо простую, либо минеральную, без ограничения. Нельзя использовать помидоры.

Если же вы не в состоянии использовать такую либо иную диету для снижения веса, то попробуйте через 20 минут после приема пищи выпивать чашку зеленого чая без сахара. Похудеете непременно, но не слишком быстро, конечно, если вы не будете постоянно передать, есть много сладкого и сдобного, особенно после 7 вечера.

Экстракт зеленого чая широко используется для производства лекарственных и косметических препаратов. Он входит в состав кремов, гелей, тоников и других косметических средств, предназначенных для придания лицу хорошего цвета, коже — упругости и эластичности. Косметологи советуют умываться по утрам настоем зеленого чая, чтобы кожа была свежей. Очень удобно использовать кубики «чайного» льда.

Чайный лед

Вам понадобится: 2 ч. ложки зеленого чая, 350 мл кипятка.

Приготовление и применение: заварить чай, настаивать 4–5 минут, процедить, охладить, разлить по формочкам для льда и заморозить. Каждое утро протирать лицо и шею кусочком льда.

Чай для уставших глаз

Вам понадобится: 1 ч. ложка настоя зеленого чая и 1 ч. ложка сухого белого вина.

Применение: смешать вино и чай, накладывать на веки на 2–3 минуты ватные диски, смоченные в составе.

Ополаскивание для волос

Чтобы волосы были блестящими и шелковистыми, восточные красавицы используют все тот же чай.

Вам понадобится: 300–400 мл настоя зеленого чая после второй или третьей заварки.

Применение: процеженный настой использовать для ополаскивания вымытых волос 2–3 раза в неделю.

Зеленый чай благоприятно воздействует на кожу. Антиоксидантные свойства зеленого чая, препятствуя окислению клеток, замедляют процессы старения. Особенно полезен для кожи зеленый чай с жасмином или лепестками розы. Содержащиеся в нем ферменты, витамины и минералы активизируют обмен веществ, стимулируют потоотделение, вывод токсинов, способствуют накоплению в организме витамина С. Как правило, после чаепития остается еще заварка пригодная для второго или третьего заваривания. Обязательно используйте ее для умывания.

Помните, что не стоит слишком часто и в больших количествах пить крепкий черный чай. Такое употребление приводит к ухудшению цвета лица, появляются отеки, мешки под глазами. Поэтому не пейте крепкий чай и любите зеленый.

Достоинства зеленого чая оценены парфюмерами. Бодрящий, тонизирующий аромат, поднимающий настроение и восстанавливающий силы, стал основой для многих изысканных духов, туалетной воды и различных банных средств. Но если они вам не доступны по цене, то воспользуйтесь народной практи-

кой оздоровления и ухода за лицом, волосами и телом с помощью обычного настоя зеленого чая.

Чай и алкоголь

Бытует мнение, что для быстрого протрезвления и снятия похмельного синдрома нужно выпить пару-тройку чашек крепкого чая. Однако великие знатоки свойств чая — китайцы — утверждают, что этот благословенный напиток не совместим с алкоголем, потому что чай, выпитый после спиртных напитков, оказывает возбуждающее действие на почки, приводит к отечности. Более того, китайцы считают, что такое «лечение» может привести к импотенции.

Современная медицина имеет несколько иную точку зрения. Алкоголь оказывает сильное стимулирующее воздействие на сердце и кровеносные сосуды, также воздействует на них и крепкий чай, таким образом, сердце получает слишком сильную стимуляцию. Чай действительно негативно влияет на почки. Поэтому спиртные напитки не стоит мешать с чаем, и в особенности с крепким чаем. Лучше всего съесть фруктов — сладких мандаринов, груш, яблок или, еще лучше, выпить арбузного сока. В крайнем случае, поможет фруктовый сок или подслащенная вода. Если же вы привыкли пить после спиртного чай, тогда пусть это будет очень сладкий напиток с молоком, а еще лучше — крепко заваренный мате.

Если же опьянение сопровождается замедлением дыхания, ослаблением пульса, холодным потом на коже, следует как можно скорее обратиться за врачебной помощью.

Другие полезные свойства

Чай — напиток многогранный, его целебные свойства изучали и изучают тысячи ученых и практиков.

Кроме перечисленных выше способов применения напитка из различных видов и сортов чая, существует практика использования оздоравливающего эффекта при целом ряде других заболеваний. В частности, чай полезен при нефрите, гематурии (остром нефрите), атеросклерозе, гипертонии, дизентерии, брюшном тифе, кори, коклюше, золотухе, ревматизме, ревматическом эндокардите и стенокардии, некоторых других болезнях сердца, хроническом гепатите, полиомиелите, камнях в печени и почках.

Чай способствует предотвращению заболеваний лимфатических желез, подагры и накопления солей, его рекомендуют при простудных и воспалительных заболеваниях бронхов и легких, трофических язвах, некоторых кожных заболеваниях, солнечном ударе, ожогах кварцем, некоторых нервных и других болезнях.

Установлено, что чай снижает риск язвы при приеме аспирина и значительно уменьшает кровотечение слизистой оболочки желудка, вызванное аспирином. Однако следует ограничить потребление чая больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока. Во всяком случае, им лучше пить чай с молоком и сахаром, чтобы снизить неблагоприятное воздействие на желудок содержащегося в чае теофиллина, который подавляет секрецию желудочной кислоты в клетках стенок желудка, препятствуя заживанию язв.

Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — отличное мочегонное и потогонное средство при простуде, заболеваниях дыхательных путей и легких.

Однако следует ограничить употребление крепкого горячего чая при повышенной температуре, так как чайный теофиллин повышает температуру тела, к тому же крепкий горячий чай обладает мочегонны-

ми свойствами, что приводит к слишком быстрому выводу из организма жаропонижающих лекарственных средств.

В суточном настое чая высокое содержание аминокислот и фтора, поэтому им можно остановить капиллярное кровотечение в полости рта, снять воспаление, боли в языке.

Если вы отравились, у вас замедлилось сердцебиение и дыхание, выпейте чашку крепкого чая.

Теин активизирует кислородный обмен и улучшает мышечный тонус без учащения пульса и повышения давления. Чай также обладает потогонным и мочегонным действием, стимулирует почки, укрепляет сердце и желудок, помогает выводить токсины. Если верить медикам, те, кто пьет 10 чашек зеленого чая в день, живут на 5–7 лет дольше. К тому же по статистике общий показатель заболеваемости у них на 25–30 % ниже.

Слабый несладкий зеленый чай помогает при нарушениях пищеварения, нормализует кислотность желудочного сока, поэтому его рекомендуют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

В чае содержится цинк, необходимый беременным женщинам, поэтому им рекомендуют пить 2–3 чашки некрепкого зеленого чая 1 раз в день.

Цветочный чай очень полезен мужчинам, страдающим простатитом. Зеленый и цветочный чай на основе зеленого полезен также для потенции. Но надо пить не менее 6–8 чашек в день.

При бессоннице и головных болях рекомендуется пить чай с молоком.

информация

10 «НЕ» про чай, и кому лучше его не пить

Прежде чем налить себе чашечку чая, прочтите эту главу. Здесь вы узнаете десять «НЕ» про чай, а также можно ли вам вообще пить этот благословенный напиток.

НЕ пить чай на пустой желудок, или, как говорили в древнем Китае, «на пустое сердце». Они утверждали, что если пить чай на пустой желудок, то холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок.

НЕ пить чай перед едой. Обратите внимание, что выпитый перед едой чай делает пищу безвкусной. Однако не это главное — чай может снизить усвоение протеина, поступающего в пищеварительную систему. Лучше выпить чашечку чая за 30 минут до еды.

НЕ пить чай сразу после еды, так как содержащийся в нем танин ухудшает усвоение протеина и железа, поступившего в ваш организм с пищей. Поэтому диетологи советуют пить чай не раньше, чем через 20–30 минут после еды.

НЕ пить холодный чай. В отличие от горячего и теплого чая, холодный напиток дает не очень хорошие побочные эффекты: застой холода и скопление мокроты. Впрочем, иногда, в жаркий полдень можно позволить себе утолить жажду с помощью чашки чая со льдом.

НЕ пить обжигающий чай. По данным зарубежных исследований, частое употребление обжигающего чая (температура выше 62 °С) ведет к повышенной ранимости стенок желудка и может спровоцировать различные болезни желудочно-кишечного тракта. Кроме того, слишком горячий чай приводит к болезненным изменениям не только желудка, но и пище-

вода, горла. Оптимальной считается температура чая не превышающая 56 °С.

НЕ пить слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина может привести к головным болям и бессоннице.

НЕ пить чай, слишком долго заваривавшийся. В таком чае фенол, липоиды и эфирные компоненты самопроизвольно окисляются, в нем увеличивается содержание микроорганизмов (грибков, бактерий) под воздействием окружающей среды. Это все ведет не только к ухудшению внешнего вида напитка, вкусовых и ароматических качеств, но и значительному снижению питательной ценности. В частности, снижается количество витаминов С и Р, аминокислот и некоторых других ценных веществ.

НЕ пить чай, заваривавшийся многократно. В первых, при третьей или четвертой заварке в листьях чая практически не остается полезных веществ. Известно, что при первой заварке чайные листья отдают примерно 50 % полезных веществ, при второй — 30 %, при последующих — полезные вещества уже практически отсутствуют. Во-вторых, после четвертой заварки в настой могут попадать и вредные вещества, входящие в чай в небольших количествах.

НЕ пить вчерашний чай. Чай, простоявший сутки, не только утратил все витамины, но и стал питательной средой для бактерий. Пить его никак нельзя. Но зато можно использовать как наружное средство. Правда, при этом он не должен испортиться, во всяком случае, лучше хранить оставшийся заваренный чай в холодильнике. Тогда на утро им можно будет, например, промыть глаза.

НЕ запивать чаем лекарства. Танин, содержащийся в чае, плохо действует на лекарственные вещества, разрушая их. Кроме того, многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются, если их запивать чаем.

Нельзя пить чай с горелым вкусом, а также заплесневелый чай. Когда при сушке чайных листьев не выдерживается температурный режим, листья подгорают либо приобретают копченый запах. Если в процессе сушки выделяется слишком много дыма древесного угля, на чайных листьях оседают канцерогенные вещества бензольной группы. Такие чаи вредны для здоровья.

В заплесневелом чае содержится большое количество разнообразных токсичных грибковых образований. Такой чай может вызывать боли в животе, понос, головокружение, а в серьезных случаях даже заболевания внутренних органов.

Как бы ни был полезен чай, не стоит забывать об умеренности. Чрезмерное употребление чая означает повышенную нагрузку на сердце и почки. Крепкий чай ведет к возбуждению головного мозга, учащенному сердцебиению, частому мочеиспусканию, бессоннице. В среднем на пользу, особенно человеку среднего возраста, идут не более 4–5 чашек не очень крепкого чая в течение дня. Чаю лучше пить немного, но часто и всегда свежесваренным. Конечно же, не следует пить чай перед сном.

В предыдущих главах мы говорили о полезных свойствах чая, однако, как и у каждого продукта питания, существуют некоторые ограничения, а иногда даже и полный запрет на его употребление.

Прежде всего, необходимо ограничить употребление чая беременным женщинам. Это очень важно, так как чай содержит кофеин, который негативно влияет на развитие плода. По данным японских исследователей в 5 чашках крепкого чая (причем неважно, черный это или зеленый чай) содержится такая доза кофеина, которая может привести к тому, что ребенок родится с недостатком веса. Чай также способствует развитию токсикоза у беременных за счет

того, что кофеин увеличивает нагрузку на сердце и почки. В то же время, именно беременным так необходим цинк, входящий в состав чая, а значит, нет смысла отказываться от чая совсем, просто нужно опрелиться с дозировкой.

Особенно важно отказаться от употребления крепкого черного чая во время обострения тяжелых форм атеросклероза и гипертонии. По мнению ряда врачей, в период обострения этих заболеваний чай может спровоцировать образование тромбов в мозгу.

В любом случае, если вы страдаете хроническими заболеваниями, прежде чем использовать чай, проконсультируйтесь у лечащего врача.

Как видите, не так уж сложны правила приема чая, но их нужно запомнить, чтобы напиток был не только освежающим, но и полезным для нашего здоровья.

«Нечайные» чаи и их лечебные свойства

Мате

Мате (иногда в торговых обозначениях используют названия «Парагвайский чай» или «Бразильский чай») — чаеподобный напиток, который получается из сухих листьев вечнозеленого тропического дерева падуб парагвайский.

Листья падуба по виду сильно напоминают чайные, но у падуба срывают не только верхние 3 листочка (флешь), а весь побег с молодыми листьями целиком. Фактически, можно оборвать все листья с куста — от этого вкус заварки страдать не будет.

Ключевой момент в изготовлении мате — сушка побегов, она осуществляется при высокой температуре. Правильно высушенные побеги и листья мате должны иметь равномерный светлый золотисто-зеленый цвет.

Существует два вида мате — грубое и мягкое. При приготовлении грубого мате сырье проходит только первый и второй этапы обработки — его сушат и грубо измельчают, часто вместе с побегами. Такое мате обычно имеет светло-зеленый цвет и состоит из крупных обломков листьев с многочисленными «дровами».

При изготовлении мягкого качественного мате сырье измельчается до стандарта мелколисткового чая и должно иметь светло-зеленый цвет, но без обломков стеблей и крупных листьев.

То, что продают под названием «жареный мате» — есть не что иное, как сырье, которое слишком долго досушивалось в духовке, потемнело и приобрело характерный «пригоревший» вкус и черносли-

вовый аромат. Нельзя сказать, что грубое мате — это плохо, а качественное — хорошо, это всего лишь дело вкуса. Кроме того, в продаже можно встретить мате, ароматизированное цветами, фруктами и ягодами.

По внешнему виду готовое мате больше всего напоминает зеленый чай — это прозрачный светло-зеленый настой с ярким «травяным» ароматом и кисло-сладким вкусом. Людям, привыкшим к чаю, мате на первый взгляд может показаться слишком безвкусным, но вкус мате меняется — от легкого травянистого привкуса в начале питья до явно выраженных горечи и терпкости в конце.

По большому счету мате является прямым аналогом чая, в нем содержатся практически все витамины: А, В (преобладают В₁ и В₂), С, Е, Р и другие, отмечены также эфирные масла, смолы и танины, фруктовые сахара (глюкоза, пентоза и др.), растительные жиры, бензолы. Из микроэлементов наиболее представлены: сера, магний, кальций, калий, марганец, натрий, железо, медь, хлор. По составу и процентному содержанию витаминов и микроэлементов мате вполне сравнимо с чаем.

Как и чай, мате содержит алкалоиды — классические танины, но в чае алкалоидов до 5%, а в мате — до 7%. К тому же один из алкалоидов имеет особую химическую формулу, он получил название матеин. По своему воздействию на организм человека он схож с кофеином, но его действие является более мягким, лишенным недостатков и побочных эффектов кофеина.

Полезные свойства мате:

- понижает артериальное давление и расширяет сосуды;
- мягко стимулирует физическое и психическое состояние;

- снимает бессонницу, тревожное состояние, нервозность;
- улучшает пищеварение, действует как легкое слабительное и мягкое мочегонное средство;
- снижает температуру при простудах и лихорадках;
- увеличивает продолжительность жизни, нормализует сексуальную жизнь;
- уменьшает тягу к алкоголю;
- способствует снижению веса.

Современные исследования подтверждают благотворное влияние мате на иммунную систему человека, его потогонные и жаропонижающие свойства, диетическую ценность этого напитка. Считается перспективным использование мате как лекарственного средства для лечения психических нарушений, например, неврозов и депрессий.

Существует определенная традиция употребления напитка из мате. Прежде всего, классическая технология предполагает специальный сосуд — калebas и специальную трубочку для питья — бомбилию. Однако такие приспособления не всем доступны, поэтому я приведу рецепты заваривания мате в стеклянном или глиняном чайнике.

Горькое мате

Вам понадобится: 10 г мате и 250 мл воды.

Приготовление и применение: в чайник засыпать на 2/3 объема сухую заварку и налить немного холодной кипяченой воды — так, чтобы она только смочила мате, полностью впитавшись. Через 2–3 минуты, когда мате превратится в густую зеленую кашу, долить почти до верха горячей водой (70–80 °C).

После заливки горячей водой мате начинают пить почти сразу же, время настаивания колеблется от 30 секунд до 2 минут. От слишком долгого настаива-

ния, как и слишком горячей воды, мате начинает горчить. После того, как чайник полностью опустошен, в него снова доливают горячую воду. Количество заварок — 2–3.

Вареное мате

Вам понадобится: 50 г мате, 1 л воды.

Приготовление: в кипящую воду засыпать мате и кипятить 1–2 минуты (не более!). Снять с огня, разлить по чашкам или калebasам через ситечко. Часто в такой напиток добавляют сахар.

Сладкое мате

Вам понадобится (на 1 чашку): 1 ч. ложка мате, 170 мл кипятка, 1 ч. ложка меда.

Приготовление: на дно чашки положить мед, затем всыпать мате и залить кипятком. Вместо меда можно использовать сахар.

Холодное мате

Вам понадобится: 50 г мате, 1 л воды, лед и сахар по вкусу.

Приготовление: готовить так же, как и горькое мате, но настаивать примерно 1 час. Затем добавить лед и сахар.

Фруктовое мате

Вам понадобится: 1 л напитка, приготовленного по рецепту «холодное мате», 100 мл лимонного сока.

Приготовление и применение: холодный мате смешать с лимонным соком. Пить в жару или в предгриппозном состоянии.

Внимание! По такому же рецепту можно приготовить холодный напиток с соком грейпфрута, листьями мяты или мелиссы.

В качестве интересного факта следует отметить, что в отличие от чая хорошо закрытое заваренное мате 2–3 дня не теряет своих полезных свойств и вкуса (только горчит). Лучше всего подобным образом сохраняется классическое «горькое» мате.

Ройбос

В Южной Африке чай из красного кустарника является национальным напитком. Вторым крупнейшим его сторонником является Япония. Именно здесь проводятся интенсивные исследования полезных качеств такого чая.

Красный кустарник (*Aspalathus linearis*) относится к семейству бобовых. Его листья, заготовленные методом сушки, имеют торговое название — ройбос (в переводе как раз и означает «красный кустарник»). История его употребления в виде чаеподобного напитка не слишком длинная. Только в 1904 г. в Кейптауне русский эмигрант Бенджамин Гинзберг, наблюдая использование аборигенами красного кустарника для приготовления напитка подобного чаю, задумался, как вывести ройбос на мировой рынок.

Полноценные исследования биологически активных веществ красного кустарника были проведены, прежде всего в Южной Африке и в США, затем к ним подключились японские ученые. Именно японцы нашли в ройбосе вещества, которые способствуют предотвращению старения тканей и возникновения раковых заболеваний.

Как оказалось, красный кустарник может играть важную роль в поддержании натриево-калиевого баланса у спортсменов и беременных, страдающих отечностью. Несколько стаканов холодного ройбоса до, во время и после интенсивных занятий спортом снижают риск судорог в мышцах.

Ройбос полезен для профилактики кариеса, так как 3 чашки этого чая покрывают дневную потребность во фторе. Эти же 3 чашки покрывают около 1/10 ежедневной потребности организма в меди и 1/3 ежедневной потребности в железе. Чай из красного кустарника особенно полезен вегетарианцам, беременным и кормящим женщинам, при обильных менструациях, сопровождающихся железодефицитной анемией.

Одна чашка чая ройбос (3 г заварки на 200 мл воды) содержит: 0,07 мг железа, 1,67 мг магния, 0,22 мг фтора, 0,04 мг марганца, 7,12 мг калия, 6,16 мг натрия, 1,09 мг кальция, 0,04 мг цинка, 0,07 мг меди и еще 99 ароматических масел.

Исследования, проводившиеся в Японии, выявили следующие свойства чая ройбос:

- повышает иммунитет;
- противодействует старению и заболеваниям сердца;
- оказывает общее успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, снижает излишнюю возбудимость и раздражительность;
- понижает кровяное давление;
- помогает при бессоннице, нормализует режим сна;
- ослабляет спазмы желудка и кишечных колик;
- препятствует развитию кариеса;
- предохраняет от появления камней в почках;
- восстанавливает и нормализует работу желудка при расстройствах пищеварения, тошноте, рвоте, изжоге;
- уменьшает кожный зуд, помогает при аллергиях, сенной лихорадке, астме, экземе;
- снижает вес, благоприятно воздействует на кожный покров и костную ткань.

Чай ройбос заваривают в стеклянных чайниках, чтобы увидеть всю красоту напитка «необычного цвета»

вечерней зари», и разливают по стеклянным чашкам или стаканам через ситечко. Но даже в ресторанах нынче подают для заваривания ройбоса металлические щипцы, в которых чай зажимается между двумя ложечками-ситечками с очень плотными фильтрами, чтобы в напиток не проникли иголки чая. Не менее активно используются и фильтр-пакеты. В отличие от обычного чая, ройбос в пакетиках имеет такое же качество, что и рассыпной.

Чай из красного кустарника имеет своеобразный сладкий вкус, поэтому в него не добавляют ни сахар, ни мед. Его можно заваривать до 3 раз, при этом вкус последующих заварок не ухудшается.

Первый настой растворяет содержащиеся в чае вещества в его стойких соединениях частично, так что последующие настои должны быть дольше на 30–60 секунд, правда, содержание витамина С в них уменьшается.

Классический ройбос

Вам понадобится: 1 ч. ложка с верхом или 1 чайный пакетик ройбоса, 250 мл кипящей воды.

Приготовление и применение: залить ройбос кипятком, накрыть крышкой и настаивать 10 минут. Процедить через фильтр или ситечко. Более короткое время заваривания не влияет на вкус, но исследования показывают, что растворение антиоксидантов в воде происходит за 10 минут.

В лечебных целях можно использовать охлажденный напиток также для компрессов и примочек при поражениях кожи.

Холодный чай из концентрата ройбоса

Вам понадобится: 100 мл холодной кипяченой воды, 50 мл концентрата ройбоса, 1 ч. ложка меда, пищевой лед.

Приготовление и применение: сначала нужно приготовить концентрат. Для этого 2 ст. ложки ройбоса заварить 2 стаканами кипятка и настаивать 10 минут. Такой концентрат может храниться в холодильнике до 2 недель. Для холодного чая следует разбавить 50 мл концентрата водой, добавить мед и колотый лед. Рекомендуется выпивать в течение дня не более 1 л чая. Отличный напиток для жаркого лета.

Горячий ройбос

Вам понадобится: 1 пакетик ройбоса, 3 чашки кипятка, сливки по вкусу.

Приготовление и применение: заварить пакетик кипятком, настаивать 10 минут. Разлить по чашкам и добавить сливки. Отличный напиток после обильного обеда.

Южно-Африканский пунш

Вам понадобится: 250 мл крепкого чая ройбос, 160 г сахара, 1 л апельсинового сока, 1 л яблочного сока, 3 стакана холодной ключевой воды, 1 л светлого имбирного пива, веточка мяты, дольки лимона и яблок.

Приготовление: в горячем крепком чае растворить сахар, затем остудить, добавить соки, воду и пиво, хорошо размешать, разлить по бокалам, украсить дольками яблока и лимона, мятой.

Коктейль «Вишенка»

Вам понадобится: 2 стакана чая ройбос, 100 г сливочного мороженого, 1 банан, 4 клубники, 4 вишни, 1 ст. ложка вишневого варенья, пищевой лед.

Приготовление: банан, клубнику, варенье и мороженое взбить миксером, добавить чай ройбос, взбить в пену. На дно стаканов положить по 1 ст. ложке колотого льда, разлить коктейль, украсить вишенками.

Кислое молоко «Восторг»

Вам понадобится: 1 пакетик чая ройбос, 1 л молока.

Приготовление: нагреть молоко, добавив в него пакетик ройбоса. Поставить в теплое место для скисания. Удалив пакетик, закисшее молоко тщательно вымешать, охладить, разлить по стаканам, добавить лед.

Каркаде

Напиток «Каркаде», иногда под названием «Суданская роза» стремительно вошел в рацион россиян. Он пришелся нам по вкусу, хотя немногие могут пить его постоянно, не испытывая так называемую оскомину.

Каркаде — это «красный чай», который заваривают из цветков гибискуса (*Hibiscus sabdariffa*), произрастающего в тропиках. Почти все растение, кроме корня, съедобно и его используют в пищу. Свежие листья и молодые побеги, богатые витаминами, добавляют в салат, тушат с мясом, семена поджаривают и используют для приготовления супов, из чашечек цветка делают желе, соусы, компоты, используют для окраски пищи, солят, маринуют.

Но более популярно использование разросшихся после увядания цветка чашечек в качестве чая.

Чай из гибискуса очень полезен. Вещества, вызывающие его красное окрашивание — антоцианы, обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью. Чай обладает спазмолитическим и мочегонным действием, способствует улучшению общего состояния. Содержащиеся в гибискусе флавоноиды усиливают действие антоцианов, помогают очистке организма. Выводятся из организма ненужные продукты обмена. Каркаде стимулирует выработку желчи и повышает защита печени от неблагоприятных воздействий,

улучшается метаболизм. Каркаде убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, может использоваться как глистогонное средство.

Прием каркаде укрепляет стенки кровеносных сосудов, регулирует их проницаемость и кровяное давление. Удивительная способность напитка: в горячем виде чай повышает давление, а в холодном понижает.

Лимонная кислота придает напитку приятный вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре. Аскорбиновой кислоты в нем мало, но ее действие взаимно усиливается флавоноидами и антоцианами. В тоже время гибискус не содержит щавелевой кислоты, поэтому безопасен для почечных больных.

Итак, каркаде обладает следующими полезными свойствами:

- улучшает обмен веществ в организме, метаболизм;
- улучшает выработку желчи;
- укрепляет стенки кровеносных сосудов и иммунитет;
- обладает седативным (успокаивающим) эффектом;
- повышает защиту печени от неблагоприятных воздействий;
- обладает спазмолитическим и мочегонным действием.

Этот национальный египетский напиток используют для профилактики заболеваний печени и мочевыводящих путей, нормализации давления, предупреждения неврозов. Но чаще всего каркаде используют для профилактики сезонных инфекционно-воспалительных заболеваний и при физических и умственных нагрузках.

Приготовление напитка из каркаде — несложная процедура. Нужно только помнить, что чай не заваривают, а варят. Однако вы можете в результате

неправильного приготовления, некачественного сырья, использования металлической посуды или слишком жесткой воды получить не рубиновый чай, а грязно-серый напиток.

Каркаде можно употреблять как с сахаром, так и без, вкус напитка очень сильно зависят от того, насколько он крепко заварен. Самый приятный вкус получается у напитка при варке каркаде с сахаром.

Для получения красивого и вкусного напитка кладут не меньше 1 ч. ложки каркаде на 1 стакан кипятка. Пьют чай как холодным, так и горячим, все зависит от вкуса, климата и сезона.

Чай фараонов

Вам понадобится: 15 г каркаде, 200 мл кипятка, сахар по вкусу.

Приготовление: каркаде засыпать в стеклянный чайник, залить кипятком (85–90 °С), закрыть крышкой и варить 10 минут на медленном огне. По желанию добавить сахар.

Холодный красный чай

Вам понадобится: 200 мл чая каркаде, 1 ч. ложка сахара, колотый лед.

Приготовление: при варке каркаде сразу же положить в него сахар, затем остудить, добавить колотый лед. Холодный каркаде можно хранить в холодильнике 2–3 дня.

Красный тоник

Вам понадобится: 10 г сушеной малины, 10 г сушеного шиповника, 20 г каркаде, сахар по вкусу.

Приготовление и применение: малину и шиповник измельчить, положить в стеклянный чайник, добавить каркаде, сахар, залить 500 мл кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настаивать 30 минут.

Пить по 2–3 чашки в день для профилактики простудных заболеваний. Можно пить холодным.

Напиток «Бодрячок»

Вам понадобится: 1 ч. ложка измельченной родиолы розовой, 1 ч. ложка измельченной эхинацеи пурпурной, 3 ч. ложки каркаде, сахар.

Приготовление и применение: все засыпать в стеклянный чайник, залить 500 мл кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настаивать под крышкой еще 10 минут. Пить по 2–3 чашки в день при умственном переутомлении, больших физических нагрузках, частых простудах.

Каркаде с шиповником

Вам понадобится: 30 г каркаде, по 10 г измельченных плодов шиповника, корней элеутерококка, листьев мяты перечной, 50 г сахара.

Приготовление и применение: все смешать в стеклянном чайнике, залить 1 л кипятка, варить на медленном огне 10 минут, настаивать еще 10 минут. Пить по 1–2 чашки в день. Однократный или длительный прием такого чая повышает активность мозга, увеличивает выживаемость и продолжительность жизни при неблагоприятных воздействиях, осуществляет антиоксидантное действие при отравлении алкоголем. Уменьшает утомляемость при физической нагрузке, усиливает остроту зрения, улучшает слух. Нежелательно употреблять детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам, при бессоннице, повышенной возбудимости, высоком артериальном давлении.

Каркаде с лимонником

Вам понадобится: по 1 ч. ложке листьев лимонника, корня родиолы розовой и листьев мяты перечной, 2 ст. ложки каркаде, 2 ст. ложки сахара.

Приготовление и применение: все компоненты измельчить и положить в стеклянный огнеупорный чайник, залить 750 мл кипятка, варить на медленном огне 10 минут. Настой процедить и пить по 1 чашке утром и днем через 20 минут после еды. Он повышает иммунитет, повышает артериальное давление, повышает работоспособность, улучшает память. **Внимание!** На ночь не пить. Не рекомендуется детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.

Красный чай с брусникой

Вам понадобится: 2 ст. ложки каркаде, по 1 ч. ложке листьев брусники, толокнянки обыкновенной, травы душицы обыкновенной и цветков бузины черной, сахар и брусничное варенье по вкусу.

Приготовление и применение: все компоненты, кроме варенья, положить в стеклянный огнеупорный чайник, залить 750 мл кипятка, варить на медленном огне 10 минут. Настой процедить и пить при хронических бронхитах и ангинах, простудных заболеваниях, ревматизме, подагре и остеохондрозе и для снижения веса по 1 чашке утром и днем с брусничным вареньем через 20 минут после еды. Не рекомендуется детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.

Также очень полезно съедать размоченные при заварке чашечки каркаде, являющиеся ценным продуктом питания, и способствующие выведению из кишечника токсинов и тяжелых металлов.

Капорский чай

Кипрей узколистный (*Chamaenerium angustifolium*) более известен как иван-чай. Из этого растения получают капорский чай, так как в дореволюционное время основным его поставщиком было село Капорье Петербургской губернии. В те времена заготавливали

листья кипрея в основном для подделки китайского чая, хотя в народной медицине растение использовалось испокон веков.

Капорский чай отличается тонким ароматом, своеобразным вкусом и обладает целебными свойствами. В качестве сырья используют листья растения. Их собирают в период цветения, сушат в тени, на чердаках с хорошей вентиляцией. В небольших количествах заготавливают и цветки кипрея, которые добавляют в готовый чай.

Листья содержат до 10 % танинов, алкалоиды (около 0,1%), витамин С (от 100 до 400 мг на 100 г сырой массы), слизь (до 15%), сахара, пектин, дубильные вещества (до 10 % и более), фитостерины (ситостерин).

Препараты кипрея (настойка, чай, настои, отвары) обладают успокаивающим (седативным), противосудорожным, противовоспалительным (особенно при язвенной болезни), болеутоляющим (при воспалении слизистых оболочек), обволакивающим действием.

На протяжении столетий в народной медицине препараты из кипрея применяются при гастрите с повышенной кислотностью, коликах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине настой травы принимают при головных болях, бессоннице, воспалениях уха, горла, носа, как кровоостанавливающее и обволакивающее, при запоре.

Накоплен большой опыт по успешному лечению аденомы предстательной железы, вплоть до полного прекращения увеличения простаты. Также используют кипрей для послеоперационной терапии предстательной железы. Для этих целей используют чай или капсулы с кипреем.

Ученые Московской медицинской академии установили, что экстракт иван-чая оказывает противоопухолевое действие.

Порошком сухой травы присыпают раны или обмороженные места. Свежие измельченные листья прикладывают к ранам для скорейшего их заживления.

В быту с лечебной целью используют верхушки и верхушечные листья. После сбора их измельчают, мнут (скручивают в трубочки) и помещают в целлофановый мешок для ферментации. Целные листья кипрея обладают значительно меньшей противовоспалительной активностью, в то время как у измельченных листьев она выше.

Однако более правильный старинный рецепт заготовки капорского чая дала мне моя добрая знакомая Елизавета Михайловна Старостина из Калужской области:

«Бабушка моя заготавливала молодой лист иван-чая по утрам, промывала и обсушивала на решете. Затем подвяливала часов пять и сворачивала на ладони или деревянной доске листочки в плотные трубочки до появления сока. Трубочки эти укладывала на деревянный противень тонким слоем, накрывала влажной холстинкой и ставила на солнце на пару дней. Только после этого подвяленные трубочки резались ножом и ставились в горячую русскую печь или духовку на окончательную просушку. Такой чай хранился в деревянных коробках в сухом прохладном месте. Что важно, употреблять капорский чай начинали только с осени, мол, дозреть должен. Заваривался он из расчета 1 ч. ложка с верхом на стакан кипятка. Был он золотистого цвета и невероятного аромата. Но еще более ароматный, сладковатого вкуса получался чай с добавлением сушеных цветков кипрея. Цветки сушили отдельно на решете, прикрытые холстинкой в проветриваемом помещении. В чай их добавляли щепотку. И в зимний день перед глазами сразу же

представляли картины знойного лета, наполненного розовым туманом кипрея».

Последние исследования показали, что капорский чай помогает бороться с самым неприятным заболеванием, которому подвержены в основном горожане — синдромом хронической усталости. И это вовсе не модная болезнь, а страшный недуг, который очень часто приводит женщин старше 45 лет к депрессии, раку молочной железы, а мужчин к раку предстательной железы, болезни Паркинсона и Альцгеймера. А начинается вроде бы с ерунды — постоянная усталость, снижение работоспособности, головные боли, расстройство сна, снижение памяти, легкая депрессия.

Современная медицина провозгласила своим принципом не столько бороться с болезнью, сколько помочь человеческому организму противостоять ему природными способами. Еще великий врач Гален писал, что «природное (человек) лечится таковым же». Перспективным подходом к решению этой проблемы является поиск эффективных препаратов растительного происхождения, способных нормализовать функционирование адаптационных систем организма. Среди таких средств и капорский чай.

Его широко использовали на Руси еще в XIII веке как суррогат чая, обладающий успокаивающим, болеутоляющим, снотворным, противосудорожным, противовоспалительным и общеукрепляющим действием. По своим транквилизирующим свойствам он немного уступает валерьяне лекарственной.

Благодаря своему составу: большое количество витаминов, дубильных веществ, микроэлементов, пектинов, органических кислот, слизи, кумаринов, флавоновых и анациановых соединений, алкалоидов (0,1%), содержащихся в кипрее — он является прекрасным вечерним чаем.

Полезные свойства капорского чая:

- регулирует обмен веществ и повышает иммунитет;
- способствует излечению заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- снижает рост аденомы простаты;
- тонизирует нервную систему;
- оказывает антистрессовое действие, избавляет от бессонницы;
- снижает потребление алкоголя;
- активизирует процессы торможения и нормализует функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Капорский чай показан прежде всего при различных формах неврозов и неврозоподобных состояниях, при посттравматических стрессовых расстройствах (последствия афганского, чеченского и т.п. синдромов), головных болях. Его использование позволяет избежать риска возникновения токсикомании.

Капорский чай

Вам понадобится: 10 г сухих листьев кипрея узколистного, 200 мл кипятка.

Приготовление и применение: листья измельчить, залить кипятком, настаивать 45 минут, процедить и принимать горячий настой по 1/3 стакана перед едой 3–4 раза в день.

Чай от простуды

Вам понадобится: по 20 г капорского чая, корня алтея лекарственного, почек березовых и цветков мать-и-мачехи, по 10 г плодов можжевельника обыкновенного, травы багульника болотного и травы зверобоя продырявленного.

Приготовление и применение: все смешать, измельчить. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами ки-

пятка, настаивать 20 минут. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15–20 минут до еды в течение всего заболевания.

Чай при анемии

Вам понадобится: по 50 г листьев кипрея узколистного и крапивы двудомной, цветущие верхушки гречихи, щепотка цветков кипрея, 1 ч. ложка меда.

Приготовление и применение: сырье измельчить и смешать. 3 ст. ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, добавить щепотку цветков кипрея, настаивать 3 часа в теплом месте, затем процедить, добавить 1 ч. ложку меда, хорошо размешать. Настой выпить за сутки в 3–4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения этим вкусным напитком — 6–8 недель.

При различных аллергиях (крапивница, сенная лихорадка, вазомоторные риниты, сывороточная болезнь, геморрагические васкулиты, аллергические конъюнктивиты, бронхиальная астма, зудящие дерматозы, экземы и т.д.) рекомендуют профилактические сборные чаи, в состав которых входит кипрей узколистный. Эти напитки хорошо снимают отеки.

Антиаллергические чаи

Вам понадобится: в равных частях кипрей узколистный, крапива двудомная, ромашка аптечная, череда трехраздельная.

Приготовление и применение: все смешать, измельчить. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1 стакану утром через 20 минут после завтрака.

Вам понадобится: в равных частях кипрей узколистный, крапива двудомная, ромашка аптечная, череда трехраздельная, пустырник пятилопастный.

Приготовление и применение: все смешать, измельчить. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, дать

настояться 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1 стакану вечером через 20 минут после еды.

Кстати, настои этих сборов можно применять также в виде компрессов на пораженные места.

Кипрей узколистный, продающийся под названием «Капорский чай», в народной практике давно используется в качестве косметического средства.

Наши бабушки с успехом использовали настой чая при роже. По такому же рецепту можно готовить настой для умывания и компрессов при угрях и солнечных ожогах.

Косметический настой

Вам понадобится: 3 ст. ложки листьев кипрея, хлопчатобумажная салфетка.

Приготовление и применение: листья заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, охладить. В настой смочить салфетку и наложить на пораженное место, выдержать 15 минут. Такие компрессы нужно делать в течение 1–2 часов в день, каждые 10–15 минут смачивая салфетку настоем.

Паровая ванночка

Вам понадобятся: 1 ст. ложка измельченных листьев кипрея.

Приготовление и применение: листья залить 1 стаканом кипятка. В течение 10 минут ежедневно делать паровые ванночки для лица. Затем легко массировать кожу. Курс — 5–7 процедур. Очень полезно для очищения и разглаживания кожи.

Тонизирующая маска

Вам понадобится: 10 мл спиртовой настойки кипрея, на кончике ножа соль «Экстра», немного толокна.

Приготовление и применение: для настойки берем верхушки кипрея, закладываем в полулитровую

банку до верха, слегка прижимая, заливаем качественной водкой, накрываем крышкой, ставим на 14 дней в темное прохладное место, каждый день встряхиваем банку. Готовую настойку в нужном количестве смешиваем с солью и толокном до консистенции густой сметаны. Наносим маску на чистую кожу на 10–15 минут через день. Курс — 5–7 масок. Такая процедура не только хорошо тонизирует кожу лица, но и снимает воспаление.

Чай для похудения №1

Вам понадобится: 2 части листьев и 1 часть цветков кипрея узколистного, 2 части листьев крапивы двудомной, по 1 части ромашки аптечной и череды трехраздельной.

Приготовление и применение: все смешать, измельчить. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером через 20 минут после еды. В вечерний чай можно добавлять по 5 капель настойки пустырника, чтобы снять дневное возбуждение и укрепить сон. Курс — 2 месяца, затем смена сбора на 2 месяца, и вновь пить чай 2 месяца.

Чай для похудения №2

Вам понадобится: по 2 части зеленого чая, цветков кипрея узколистного и листьев крапивы двудомной, по 1 части травы хвоща полевого и красного клевера.

Приготовление и применение: все смешать, измельчить. 1 ст. ложку заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться 30 минут, охладить, процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером через 20 минут после завтрака. В вечерний чай можно добавлять по 5 капель настойки пустырника, чтобы снять дневное возбуждение и укрепить сон. Курс — 2 месяца, затем смена сбора на 2 месяца, и вновь пить чай 2 месяца.

Нетрадиционное применение чая. Чайный гриб

Чайный гриб — создание поистине уникальное. Его научное название — медузомицет (*Medusomyces Gisevi*). У нас же гриб называют и японским, и маньчжурским, и морским, и чайным квасом. На самом деле это даже и не гриб в привычном понимании, а симбиоз дрожжевых грибков и бактерий уксусного брожения, образующих огромную колонию, внешне похожую на медузу. Верхняя часть колонии блестящая, плотная, а нижняя выполняет функцию ростковой зоны и имеет вид многочисленных свисающих нитей. Именно тут происходят удивительные превращения обычного сахарного раствора и чайной заварки в комплекс полезных для человеческого организма целебных веществ.

Настой чайного гриба обладает полезными лечебно-профилактическими свойствами, улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, подавляет гнилостную микрофлору, усиливает перистальтику кишечника, нормализует кислотность желудка. Прекрасно утоляет жажду в жару, при этом свойство жидкости таково, что она все время остается прохладной. В процессе взаимодействия чайного гриба с сахаром и чайной заваркой образуется жидкость, в состав которой входят такие важные компоненты, как витамины С и РР, различные ферменты, глюконовая, молочная, уксусная, яблочная кислоты. Созревший чайный квас также содержит сахарозу и образовавшиеся из нее глюкозу и фруктозу, небольшое количество винного спирта, растворенный в жидкости газ — углекислоту, ароматические и другие вещества.

Исследования химических и биологических свойств продуктов, образуемых чайным грибом, подтвердили

противомикробное действие созревшего чайного кваса. Эти свойства зависят от накопления (к 7–8 дню роста) особого антибиотика — медузина, довольно устойчивого к кислотам, нагреванию и совершенно неядовитого.

Наиболее активным компонентом чайного гриба является глюконовая кислота. Поэтому регулярный прием напитка чайного гриба активизирует обмен веществ, то есть помогает нормализовать вес. Кроме того, повышается работоспособность мышц, а значит, напиток полезен людям пожилого возраста, желающим вести активный образ жизни.

Настой чайного гриба применяют:

- при различных желудочно-кишечных заболеваниях;
- при пониженной кислотности желудочного сока;
- при запорах;
- при болезнях желчного пузыря и печени;
- при повышенном уровне холестерина в крови;
- при атеросклерозе, снижая артериальное давление;
- при головных болях и бессоннице;
- при ревмокардите;
- при полиартрите;
- при почечнокаменной болезни;
- при простудах, ангинах и тонзиллитах;
- при ожогах и гнойничковых поражениях кожи.

Но следует помнить, что это не лекарство от перечисленных болезней, а средство профилактики, повышения сопротивляемости организма.

Чайный квас очень полезный напиток, его смело можно давать детям, заменяя, таким образом, не слишком полезные детскому организму напитки типа кока-колы и фанты.

Чайный гриб помогает при головных болях, сердечных неврозах, бессоннице, простуде и хроническом

насморке. Сторонники чайного гриба вам приведут немало примеров излечения настоем таких заболеваний, как ангина и дизентерия.

Вот что пишет Варвара Дементьевна Ускова из Красноярского края: «Многие годы страдала от желудочных проблем: чуть переела, так ощущение, будто вся пища комом стала. А уже если поела даже за 2 часа до сна, то вся изверчусь, сон пропадает, а в желудке, будто кошки скребут. Как-то пожаловалась соседке, а она мне в ответ подарила японский гриб. По ее совету я стала пить утром натощак и вечером на ночь по 1/2 стакана напитка. И представьте себе, уже через месяц я забыла, что такое тяжесть в желудке, плохой, беспокойный сон».

Действительно, чтобы снять неприятные ощущения от переедания, достаточно выпить 1/2 стакана настоя чайного гриба. Утром же пьют по 1/2 стакана настоя для того, чтобы подготовить пищеварительную систему к нормальной работе. На ночь же лучше пить настой с медом, чтобы не только продезинфицировать желудок, но и успокоить нервную систему.

При желудочно-кишечных заболеваниях также следует принимать чайный квас. Он поможет продезинфицировать желудок, уничтожить гнилостные бактерии, избавить от вздутия кишечника и запора, от неприятного запаха стула.

Желудочный напиток

Вам понадобится: 3–7-дневный настой чайного гриба.

Способ применения: Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 1 час до еды. После приема желателно полежать на правом боку в течение часа.

А знаете ли вы, что с помощью чайного гриба можно вылечить ожог, конечно, если он не слишком глубоко поразил ткани?

Гриб от ожога

Вам понадобится: тонкие слои грибной массы.

Применение: промойте место ожога чуть теплой водой и наложите тонкий слой грибной массы. Как только она подсохнет, замените новым кусочком. Делать это нужно до тех пор, пока не пройдет покраснение. На практике установлено, что при таком способе лечения от ожога не остается и следа. Кстати, подобным же образом можно полечить и обмороженное место.

Острый напиток

Вам понадобится: чайный квас, мед и перец чили.

Приготовление и применение: 1/2 стакана чайного напитка смешивают с 2 ч. ложками меда и 1/2 ч. ложки перца чили. Пить по 1 ч. ложке каждые 2–3 часа. Хорошо помогает при гриппе и простуде.

Лечебное полоскание

Вам понадобится: настой чайного гриба.

Применение: настоем слегка подогреть в эмалированной посуде и полоскать ротовую полость. При ангине эту процедуру проводить каждый час. Полезно также промывать носовую полость или вкладывать в ноздри ватные тампоны, смоченные настоем, меняя их каждый час.

При гнойничковых поражениях кожи можно использовать бактерицидное свойство чайного кваса в виде целебных компрессов.

Чайные компрессы

Вам понадобится: чайный квас, марлевые салфетки и ватные тампоны.

Применение: на пораженные участки кожи накладывать ватные тампоны или марлевые салфетки, смоченные в теплом чайном квасе, на 20–30 минут

в течение недели. Особенно хорошо действует чайный квас на меду.

Чайный квас помогает обрести стройность фигуры, красивый цвет лица, здоровые волосы и ногти. Достаточно пить утром и вечером по 1/2 стакана настоя, чтобы улучшить обмен веществ, вывести шлаки из организма, лишнюю жидкость, уменьшить чувство голода и снизить желание съесть что-нибудь сладкое. Попробуйте каждое утро умываться раствором чайного кваса в минеральной воде (1:1), и вы увидите, как исчезнут неприятные высыпания, кожа приобретет ровный красивый цвет.

В некоторых источниках указывается, что с помощью чайного гриба можно избавиться от перхоти, мозолей и «натоптышей».

Марлевые повязки и тампоны, смоченные в настое чайного гриба на меду, рекомендуют накладывать на геморроидальные шишки, для уменьшения боли в суставах при подагре и ревматизме.

Рецепты чайного кваса

Вам понадобится: гриб, кипяченая вода, сахар, черный байховый чай, трехлитровая банка, полотняная салфетка.

Приготовление: тщательно промыть банку, обсушить ее. Приготовить сахарный сироп. В 2,5 л кипяченой воды растворить 250–300 г сахара, остудить, смешать с чашкой крепко заваренного черного чая. Залить раствор в банку, осторожно опустить гриб. Сверху накрыть полотняной салфеткой и поставить в темное место с температурой воздуха 25 °С. Через 5–6 дней слить чайный квас в другую банку и поместить ее в холодильник. Квас готов. А чайный гриб вновь можно залить сладким раствором чая.

Можно сделать квас и на зеленом чае. Он будет еще полезней предыдущего. В этом случае вместо

1 чашки черного чая добавляйте 2 чашки зеленого. В остальном способ приготовления тот же.

По такому же рецепту можно готовить квас, добавляя чай с бергамотом, жасмином, мятой, мелиссой, душицей. Эти травы не только обогатят вкус, но и принесут в напиток дополнительные витамины и микроэлементы. Например, принятый на ночь чайный квас с мятой успокоит нервную систему и быстрее принесет сон.

Полезно и вкусно добавлять в квас вместо сахара мед. Он обогащает напиток полезными минеральными веществами (натрием, калием, кальцием, фосфором, магнием, железом) и придает ему дополнительные антибактериальные и тонизирующие свойства. Обратите внимание, что концентрация меда не должна превышать 5 %, иначе будет подавляться деятельность микроорганизмов. Если же напиток окажется недостаточно сладок для вас, то лучше добавить сахар.

Чайный квас не только пьют, но и полощут им рот после еды, чтобы убить бактерии, разрушающие зубы. Но следует помнить, что такой квас противопоказан больным гастритами и язвами, людям с пониженным давлением.

Как и когда пить чайный квас

Настой чайного гриба активно взаимодействует с пищей в вашем желудке, поэтому не рекомендуется пить его непосредственно перед едой, во время еды и сразу после еды, иначе вы очень быстро ощутите чувство голода. Особенно важно это помнить людям, страдающим лишним весом.

Для лечебно-профилактических целей следует пить утром и вечером по 1/2 стакана кваса. Однако чтобы утолить жажду, можно выпить и стакан. Главное, следует помнить, что чайный квас желателно пить

не ранее чем через 2 часа после принятия вегетарианской пищи и через 3–4 часа после пищи мясной.

Правила обращения с чайным грибом

- ❑ Оптимальная температура для деятельности гриба — 25 °С.
- ❑ При температуре ниже 17 °С гриб поражается синезелеными водорослями.
- ❑ Нельзя держать банку с чайным грибом под солнечными лучами.
- ❑ Нельзя сыпать сахар прямо в банку, иначе можно вызвать ожог чайного гриба.
- ❑ Нельзя закрывать чайный гриб плотной крышкой, банку следует накрыть полотняной салфеткой или марлей в 2–3 слоя, чтобы был доступ воздуха.
- ❑ Готовый напиток следует хранить только в холодильнике не более 1 месяца, посуду с напитком можно закрыть полиэтиленовой крышкой.
- ❑ Настой сливать каждые 5–6 дней.
- ❑ Гриб летом промывать раз в 1–2 недели, а зимой — в 3–4 недели мягкой родниковой или колодезной водой.
- ❑ Чайный гриб, разросшийся в толщину более чем на 1,5 см, следует поделить на тонкие пласты, лишними можно одарить друзей.
- ❑ Появление бурой пленки на поверхности гриба — сигнал его скорой гибели. Срочно осмотрите его, удалите поврежденные части, промойте и залейте новым раствором.

Начиная профилактическое лечение чайным грибом, запомните, что положительный эффект дает только настой, приготовленный по всем правилам. Следует ограничить прием чайного кваса лицам, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока, во всяком случае лучше проконсультироваться с гастроэнтерологом.

Дорогие мои читатели! Если вы хотите больше узнать о чайном грибе и его целебных свойствах, читайте мою новую книгу «Чайный гриб против 100 болезней», которая вскоре увидит свет в издательстве «Питер».

Заключение

Для России по большому счету не только ройбос, мате, каркаде, но и сам чай — напиток молодой. Посудите сами: только в конце XIX века, когда закончилось строительство Транссибирской железнодорожной магистрали, чай стал доступен не только знати, но и простым россиянам. Он стремительно подешевел и стал продаваться буквально в каждой лавке, а по городам и весям открылись чайные заведения.

Россия пусть и поздно стала поклонницей чая, зато внесла свой вклад в чайную культуру. Именно в нашей стране стали подавать к чаю лимон, а еще пышные булочки и плюшки, легкие вина и ром. Но главное — это мы стали родоначальниками такого слова, как «чаевые», вознаграждая за любую мелкую услугу швейцара, извозчика, официанта монеткой на чай.

И уже, конечно, нет теперь ни одной страны, где не стремились бы попить чайку из русского самовара. Но разве они могут понять, что для нас чаепитие из самовара — это особое застолье, настоящий семейный праздник, образ жизни, черта национального характера, символ хлебосольства и гостеприимства. Как писал Островский: «В четыре часа по всему Замоскворечью слышен ропот самоваров. Если это летом, то в домах открываются все окна для прохлады, у открытого окна вокруг кипящего самовара составляются семейные картины...»

Так пусть и сегодня чай будет не только освежающим, бодрящим напитком, но и надежным другом вашей семьи, дарующим домочадцам здоровье и хорошее настроение.

От редакции. Уважаемые читатели! Если Вы желаете задать Надежде Стоговой какой-либо вопрос или получить от нее совет, отправляйте свои письма на электронный адрес: nstogova2004@mail.ru

- 9) - камингесонин состав чая
 11 - создание чая
 Улунский (бирюзовый) чай - огонь и вода
 12) - пациенты св-ва герного чая.
 13) - -11- зеленого чая.
 15 - смесь зеленого и герного чая,
белый чай.
 16) - Улунский чай, цветочный чай
 17) - цветочные чай от многих болезней (в т.ч. бронхи). Состав чая.
 19 - легкие и воздействие чая,
 21) - откашливание чай от кофе.
 22) - -11- от наркотиков и алкоголя.
способ приготовления чая.
 23) - против депрессии и веселой.
 24 - 26 - способы приготовления
 25) - от бронхита и др. лег. заболеваний
 27 - чай и авитаминоз.
 29) чай Уларовой.
 30) - медовый чай, антистресс. чай.
 28 - способы приготовления чая.
 32) - чай против простуды.
 33 - хрупкость капилляров (леген
крово и капилляры в целом.
 34) чай с лекарственными травами, лав
нае смесь для сосудов.
 35) - чай с боярышником и др.
чай для серд. - сос. сист.
 38 - чай с...

Надежда Стогова

ЧАЙ



Многие из нас ежедневно пьют чай, но далеко не все знают, насколько удивительным лекарством является этот напиток. Наши предки издавна использовали его в лечебных целях. Ведь чай обладает потогонным и мочегонным действием, стимулирует работу почек, укрепляет сердце и желудок, помогает выводить токсины, предотвращает повышение уровня холестерина в организме. В последние десятилетия целительная сила чая была доказана и учеными. Американские и японские медики установили, что в чайных листьях содержится около 300 ингредиентов, включая белки, жиры и более 10 видов витаминов.



Новая книга Надежды Стоговой познакомит вас как с народными рецептами лечения чаем, так и с новейшими рекомендациями профессиональных врачей. Научившись правильно использовать ту силу, которую дарит нам чай, вы сможете вылечить и предотвратить многие болезни, продлить свою жизнь как минимум на 5–10 лет.

ПИТЕР®

Заказ книг:

197198, Санкт-Петербург, а/я 619
тел.: (812) 703-73-74, postbook@piter.com

61093, Харьков-93, а/я 9130
тел.: (057) 712-27-05, piter@kharkov.piter.com

www.piter.com — вся информация

ISBN 5-469-01053-8



0531

всех магазинов